

Содержание

Предисловие. Зачем эта книга	9
<i>Говорить о важном, использовать простой язык и не быть мудаком.....</i>	13
Карта местности.....	16
Трудности перевода и фантики «Love is...».....	17
Дневник наблюдений.....	19
Лучшее, что можно для себя сделать	21
Глава 1	
Контакт с телом.....	23
Растелесненная культура	25
Достаточные причины не быть в контакте с телом	27
Тело — это непознанная территория	27
Тело — это то, что постоянно мешает	30
Тело — это глупо	30
Тело — это неприятно	32
Тело — это не более чем такси для мозга.....	33
Тело — это греховно и бесконтрольно	33
Тело — это источник боли	35
Тело — это уязвимо	35

Тело — это неотменимо	36
Тело — это предатель	37
Тело — это источник опасности	38
Тело — это просто слишком много всего	39
Контакт с телом — это невыгодно со всех сторон	40
Цена отчужденности от самих себя	43
Что выглядит как контакт с телом	45
Тело как инструмент	46
Тело как идеальный раб	46
Тело как картинка	47
Каким может быть контакт с телом	47
Тело как сосед	48
Тело как питомец	49
Тело как сад	50
Тело как союзник	51
Тело как летопись	52
Тело как советник	53
Тело как доступ к глубинной правде	54
Почему мы все о себе знаем, но ничего не можем изменить?	55
Ловушка «просто»	55
Ловушка осознанности	57
Ловушка интенсивности	58
Ловушка универсальности	59
Глава 2	
Телесный интеллект	63
Как эмоциональный, только телесный	63
Корни растелесненности, или Как мы стали пленниками собственного ума	69
Телесное избегание	74
Говорить о теле — все равно что танцевать об архитектуре?	77
Пространства, которые нас формируют	79

Тело памяти	85
Слои телесности	87
Тело Земли	93
Межтелесность	98
Глава 3	
Я и моя нервная система	101
О чем мы говорим, когда говорим о нервной системе...	101
Тело как разветвленный мозг	103
Два вида памяти, или Тело помнит все, а мы нет	109
Как формируются воспоминания	111
Нейроцепция	116
Источники опасности и безопасности	121
<i>Небольшое странное отступление</i>	<i>126</i>
Где стресс, а где травма	127
Пустое слово «стресс»	131
<i>Почему оно не заканчивается, когда все закончилось</i>	<i>142</i>
Еще более пустое слово «травма»	151
Окно толерантности	158
<i>Как окно толерантности связано с отношениями с телом</i>	<i>170</i>
<i>Вместимость хорошего</i>	<i>174</i>
Квадранты нервной системы	179
<i>Активность в опасности: бей/беги</i>	<i>182</i>
<i>Переходное состояние: замри</i>	<i>192</i>
<i>Пассивность в опасности: коллапс</i>	<i>209</i>
<i>Диссоциация</i>	<i>217</i>
<i>Пассивность в безопасности: близость</i>	<i>226</i>
<i>Смешанное состояние: подружиться</i>	<i>237</i>
<i>Активность в безопасности: игра</i>	<i>243</i>
Гибкость и перемещение между квадрантами	254
<i>Перемещение между диссоциацией и коллапсом</i>	<i>258</i>
<i>Перемещение между коллапсом и «бей/беги», а также способ выхода из фриза</i>	<i>271</i>

<i>Перемещение между «бей/беги» и игрой.....</i>	286
<i>Перемещение между игрой и близостью.....</i>	289
Глава 4	
Назад к целостности.....	301
Что значит быть целостным.....	301
Кто я и куда мне надо?.....	304
Шаг 1. Кто я без своего костюма супергероя?	307
Шаг 2. Кто не я и куда мне не надо?	309
Шаг 3. Кто я и куда мне надо?	311
Поиск регуляции в дисрегулированном мире	316
Что не является регуляцией.....	320
Ходьба в равновесии	326
Вспомнить о теле, или Не знаешь, что делать, — двигай холодильник	332
Заземление при помощи звуков.....	333
Экспресс-заземление.....	335
Жажды быстрых решений.....	336
Чувствовать чувства: как и зачем	338
Формула чувствования.....	346
Страх потерять себя	361
Восстановление связей.....	362
Контакт — это глагол	365
Опора 1. Отношения с собой и своим телом.....	367
Опора 2. Отношения с другими.....	377
Опора 3. Отношения с миром	403
Опора 4. Отношения с высшим.....	420
Приложение	
Помогать себе разными способами...: практики, создающие основу для устойчивости и исцеления.....	431
Заметка для тренеров	433
Йога	435
Массаж и разные техники прикосновения.....	436
Боевые искусства	439
Тайцзи-цюань и цигун	443

<i>Фитнес и силовой тренинг</i>	444
<i>Пилатес и метод Фельденкрайза</i>	446
<i>Природное движение и паркур</i>	449
<i>Бег и быстрая ходьба</i>	451
<i>Плавание</i>	454
<i>Танец</i>	456
<i>Музыка и ритм</i>	459
<i>Комедия и смех</i>	464
<i>Дыхание</i>	466
<i>Голос</i>	469
<i>Актерское мастерство</i>	475
<i>Другие методы</i>	479
<i>О чем стоит помнить в процессе</i>	479
<i>Факторы, влияющие на ширину окна толерантности</i>	481
<i>Список телесных ощущений</i>	489
<i>Список чувств/эмоций</i>	490
<i>Примечания</i>	493
<i>Список литературы</i>	496

Предисловие. Зачем эта книга

Все началось с того, что редакция «Альпины» обратилась ко мне с идеей написать книгу о так называемой *травме с маленькой буквы «т»* — то есть о таких состояниях, которые и травмой-то не назовешь, но которые пронизывают всю нашу повседневность и часто заставляют думать, что мы, наверное, просто недостаточно хорошо справляемся с этой жизнью. Я очень долго планировала, что и как рассказать о травме, десятки раз меняла содержание и логику повествования. На фоне творческих поисков разворачивалась моя собственная история, заставившая меня пересмотреть почти все, что я знаю о теле и травме, а также происходили события в мире, которые то и дело сбивали с ног и перекрывали кислород (и очень наглядно показывали, каким образом наше физическое тело живет в цифровом мире и как буквы и картинки на экране просачиваются прямиком в нашу нервную систему).

Начиная с пандемии, когда опасность пришла в каждый дом, и в течение последующих лет, ставших для многих людей чередой сплошных бед, стало очевидно, что знание о теле в травме (или, более точно, о теле в процессе

травматизации) — это не очередная умная теория, которой можно блеснуть при случае, но жизненно необходимая вещь. Все способы справляться с реальностью, которыми мы пользовались раньше, в предсказуемом мире, перестали работать. Наши тела и умы пытаются найти новые смыслы и новые способы жить не предавая себя. Это очень серьезный процесс пересборки всей внутренней реальности в ответ на внешнюю турбулентность. Многие из нас подобны гусенице, которая должна буквально распасться на молекулы внутри своего кокона, чтобы стать бабочкой. Этот процесс, как и «мелкие» травмы повседневности, легко ускользает от нашего внимания, на него невозможно сослаться, когда ты *почему-то* просыпаешься полностью разбитый, лежишь и не можешь встать, чтобы сделать необходимые дела. День за днем в моем кабинете оказывались люди, говорящие примерно одно и то же: «У меня в жизни все хорошо, но почему-то мне очень плохо». Да, действительно, почему? Возможно, потому, что жизнь внутри огромного количества мелких невидимых травм похожа на жизнь со сломанной ногой, которую, как мы точно помним, мы не ломали! (И поэтому стараемся убедить себя, что так у всех и не надо делать из муhi слона.)

Любопытная деталь о травме — это, конечно же, само слово «травма». Оно может легко сбить с толку. Мы начинаем погружаться в самоизучение, обнаруживая в себе различные недочеты, несоответствия, разочарования, незажившие раны, недопрожитую боль... Не понимая, как в принципе устроены тело и нервная система, трудно испытывать чувства и ощущать себя живым, когда кажется, что внутри все поломано. Словом, мы начинаем пытаться исправлять себя, не имея представления о том, как все работает и зачем нужно. Мы можем годами избавляться от «несущей

конструкции» в своем теле и психике, считая ее ущербной (и неизвестно, что хуже — преуспеть в этом или постоянно терпеть поражение). Или наоборот — мы не можем себе позволить отказаться от чего-то, поскольку на этом строится большая часть нашей идентичности, и неважно, что оно нас разрушает. В любом случае, прежде чем пытаться наводить порядок в себе, имеет смысл разобраться с тем, как функционируют наши внутренние механизмы.

При этом, разумеется, сложно утверждать наверняка, что все в нашем теле устроено именно так, а не иначе. Есть огромное количество параметров, которые можно количественно и качественно исследовать и доказать, но есть также огромное (возможно, еще большее) число явлений, которые мы пока что не в состоянии проанализировать и о которых сложно делать какие-либо выводы. Кроме того, есть непосредственный, прямой чувственный опыт каждого человека, который как минимум частично не поддается универсализации и невоспроизводим в клинических условиях. Однако со всем этим приходится иметь дело, когда мы пытаемся узнать себя лучше и что-то про себя понять. Нам сложно выдерживать неопределенность, недоказанность, вариативность — и поэтому кажется более надежным оттолкнуться от определенной схемы, шаблона и способа мышления. Именно это я и хочу предложить — способ смотреть на себя и свое тело, поэтапно узнавать его и одновременно быть свободными в своем исследовании, не цепляясь за существующие концепции. Лучшим результатом этой книги и всей моей работы будет, если после прочтения вы начнете спорить со мной: «Саша, смотри, все на самом деле не так, сейчас я тебе расскажу!» Каждый, кто пишет книгу и создает свой метод, приспосабливает его к своему опыту и своей телесности. У нас буквально нет ничего другого,

никакой иной точки отсчета! Возможно, мой опыт совершенно не похож на ваш. Мое тело, далеко не универсальное, может слишком отличаться от вашего тела, чтобы мы друг друга успешно поняли. Если по прочтении этой книги вы придетете к выводу, что внутри вас все устроено совсем не так, это будет прекрасным итогом, лучшим знанием о себе, и я буду считать свою задачу выполненной.

Хотя эта книга о травме, она в первую очередь о навигации в нашем теле. Она написана для того, чтобы лучше понять, кто мы и почему устроены именно так. Тело способно дать ответы на многие вопросы, которые мы привыкли искать снаружи: кто мы такие и куда идем, почему иногда мы хрупки и уязвимы, а иногда — бесконечно храбры, почему, несмотря на все старания, мы часто не можем освободиться от синдрома самозванца и обжигающего стыда, как начать чувствовать себя лучше внутри своего тела, каким бы оно ни было, почему у одних все получается, а у других нет, как строить действительно глубокие и значимые отношения с окружающими, и многое другое, что потянуло бы на отдельную книгу.

Мне всегда было сложно с абстрактными понятиями. Я спотыкалась там, где, как мне казалось, остальные проходят легко и непринужденно. «Что ты сейчас чувствуешь?» — спрашивал меня психотерапевт, когда мне было 20 с чем-то лет. В смысле, что я сейчас чувствую? Еще спроси, где я это сейчас чувствую в своем теле и какого оно цвета! «Можешь ли ты сказать, где в своем теле ты это чувствуешь и какого оно цвета?» Да блин! Почему вы все повторяете одно и то же? Вы хоть сами понимаете, что это значит? И как ответы на эти тупые вопросы должны помочь мне избавиться от ощущения, будто я смотрю на свою жизнь через мутное стекло?

Я нигде не находила тех ответов, которые были мне нужны. Казалось, что все вокруг знают, что делают. Для

меня же их слова оставались пустым звуком, мое тело и нервная система не воспринимали никакие советы, никакие попытки «смотреть на жизнь позитивно». Я смотрела на жизнь позитивно, но это не имело никакой связи с тем, что здесь и сейчас я страдала и не знала, как найти выход из серого туманного лабиринта, на который была похожа моя жизнь. Где-то в глубине я ощущала миллион оттенков своего состояния, на поверхности же не чувствовала ничего. Однажды я открыла книгу под названием «Осознанность: Как обрести гармонию в безумном мире»¹, и там была знаменитая изюмная медитация. «Посмотрите на изюминку... Покрутите ее пальцами, исследуя фактуру. Какие ощущения вызывает изюминка, когда вы ее держите?» Да вы издеваетесь!

Ощущение, что я не понимаю того, что будто бы очевидно для всех вокруг, постоянно толкало и толкает меня на поиски чего-то более солидного и ощутимого, чем просто красивые слова. Что такое осознанность? Присутствие? Сочувствие? Удовольствие? Счастье? Стресс и травма, в конце концов? Как это проявляется внутри моего тела? Мой оторванный от тела ум прекрасно умеет строить солидные ментальные конструкции вокруг любой темы, но что-то внутри меня всегда протестовало против этого. Возможно, потому, что эти конструкции не приносили ответов на вопросы, не давали понять, что со всем этим делать. Я надеюсь, что эта книга сможет это хотя бы отчасти исправить.

Говорить о важном, использовать простой язык и не быть мудаком

Когда-то давно я столкнулась с проблемой. Я только начала медитировать, и у меня хорошо получалось (только спустя годы я узнала, что так было во многом благодаря моей

склонности к диссоциации, но об этом позже). Я могла медитировать часами, мне казалось, что еще чуть-чуть — и этот видимый мир перевернется, как страница книги, а за ней окажется то самое просветление и ответы на все загадки бытия, к которым я так стремилась. А еще я была обычным подростком и жила с родителями.

Каждый раз, когда я садилась медитировать, разворачивался один и тот же сценарий: моя мама пыталась прорваться ко мне в комнату, чтобы пообщаться и посмотреть, что я делаю. Возможно, ее волновало, что дочь увлеклась чем-то странным, и ей хотелось проверить, не опасно ли это. Возможно, это было простым совпадением (если вы занимаетесь медитацией, то могли замечать подобное: как только вы садитесь и делаете глубокий вдох, к вам тут же начинают ломиться животные, люди, что-то начинает происходить вокруг). Уже тогда я понимала одно: если я каждый раз буду шипеть и раздражаться, угрожать поставить замок на дверь и отталкивать своих близких, никто в семье не поверит ни единому слову о пользе медитации. **Нельзя быть святым для самого себя, оставаясь мудаком для других.**

Мы всегда очень много разговаривали с родителями на кухне, и я знала, что никто не будет запоминать разные заумные термины, которыми мне не терпелось поделиться («Понимаешь, мама, это Четыре Благородные Истины!»*). Мне пришлось найти самые простые слова, понятные любому человеку. О том, что любое живое существо делает все, чтобы избежать страданий, даже если со стороны это

* Базовое учение для всех буддийских школ, сформулированное Буддой: 1) существует страдание; 2) существует причина страдания; 3) существует прекращение страдания и 4) существует способ прекращения страдания.

совсем не похоже на поиски счастья. И что нам может быть непонятна чужая мотивация, что поступки других могут казаться глупыми и нелогичными, но у них непременно будут внутренние логика, смысл и вектор. Там будет поиск, ради которого человек готов на все. А еще о том, что сочувствие — это сознательный шаг навстречу чувствам другого и что не обязательно быть буддистом, чтобы развивать этот навык.

С тех пор мои родители, кажется, так и не поняли, при чем тут буддизм, но я стала видеть, что за любыми сложными терминами и концепциями всегда есть человек в простоте своих чувств и стремлений. Когда речь заходит о травме, можно услышать множество специальных терминов типа «диссоциация» или «посттравматическое стрессовое расстройство», длинные лекции о нейробиологии с их *островковой долей* и *гиппокампом*, но в конечном итоге все это выглядит как понятные любому человеку вызовы и проблемы. Если я скажу: «Знаете, у меня диагностировано комплексное посттравматическое стрессовое расстройство», для многих людей это будет означать печать прокаженного: будто я либо сломана внутри, либо накручиваю себя по любому поводу и наслаждаюсь амплуа «королевы драмы» (ну, или что я ветеран Вьетнама). Но когда я говорю: «Знаешь, я регулярно чувствую себя инопланетянином, который совершенно не понимает, как надо вести себя с людьми, но научился достаточно хорошо притворяться», это, как правило, встречает гораздо больше человеческого понимания. Много раз я видела, как мой собеседник начинал активно кивать в ответ, — и тогда я вспоминала: кивание означает, что ему это знакомо (шутка). Я вижу живой отклик.

Это говорит мне о том, что травма вовсе не обязательно проявляется особым образом. Она бывает видна

в мелочах («Знаешь, я очень плохо сплю с *тех пор*» или «Знаешь, мне стало невыносимо смотреть на себя в зеркало»). Часто она не захватывает всю нашу жизнь, со стороны мы выглядим абсолютно нормально, мы остаемся верными друзьями и ответственными работниками, хорошими родителями, мы в целом относительно неплохо живем. Но глубоко внутри нас может накрывать ощущение, что мы не принадлежим себе, что не очень-то знаем, кто мы есть. Или мы будем попадать в одни и те же ситуации, наступать на одни и те же грабли в отношениях или на работе, не понимая, почему опять так получилось и как выйти из замкнутого круга.

Карта местности

Если мы представляем, как мы устроены, и умеем это описать, то сводим к минимуму эти случайные метания. Я называю это внутренним картированием: зная, что в какой-то точке на моей карте находится спящий вулкан, а где-то в другом месте — дивный песчаный пляж, вряд ли я отправлюсь прямиком на вулкан, чтобы отдохнуть и восстановить силы. Не имея внутренней карты, мы постоянно рискуем оказаться не там, где хотелось бы, — или как минимум привыкаем ходить только проторенными дорожками, не зная, что рядом есть пути значительно удобнее и лучше.

Нас пугает неизвестная информация о себе, потому что кажется, что если бы она была чем-то хорошим, то мы давно бы это обнаружили. Но образ карты помогает увидеть, что это не так: если мы чего-то про себя не знаем, то просто этого не знаем, и это вполне может быть либо очень классным (как секретная лагуна, скрытая за горами), либо чем-то, на что мы не очень хотим смотреть. Однако не все

готовы отправиться в путешествие с неизвестным финалом, особенно когда внутренние ресурсы ограничены, — ведь потом придется иметь дело с тем, что ты найдешь в конце пути. Поэтому в каком-то смысле мы будем на этих страницах изучать занимательную телесную карту: открывать, как устроен наш собственный внутренний ландшафт и как в нем ориентироваться.

Трудности перевода и фантики «Love is...»

Недавно я слушала книгу о школьных стрелках. Некоторые из них испытали серьезные травмы в детстве. На перечислении симптомов ранних травм (гнев, депрессия, суицидальные мысли...) я понимаю, что мой ум затуманивается. Слова звучат плоско и повседневно. Гнев, депрессия... В какой момент это стало пустым звуком? Как получилось, что эти слова перестали для нас что-то значить?

Майкл Поллан, известный автор книг о питании, говорит о том, что «состав продукта должен быть понятен вашей бабушке»². Я предлагаю поиграть в игру и сделать понятными распространенные фразы, диагнозы и слова, которыми мы часто бросаемся не раздумывая и которые уже настолько затерлись, что перестали вызывать какую-либо реакцию внутри. Сразу скажу, что мои варианты — это лишь описание единичных симптомов, а не всего явления, но я призываю хотя бы попробовать поиграть в словарик, чтобы найти формулировки, которые будут вызывать отклик. Это похоже на фантики от жвачки «Love is...», где любовь объяснялась при помощи простых картинок и надписей типа «Любовь — это... когда можно вместе молчать».

Например (список произвольный):

Депрессия — это...	...когда просыпаешься разбитый и часами не находишь сил встать с кровати. ...когда твоя жизнь проходит в ожидании жизни. ...когда нет сил даже на элементарные вещи, но все думают, что тебе «просто лень».
Тревога — это...	...когда вокруг все хорошо, но сердце начинает стучать как бешеное, думая, что ты в смертельной опасности. ...когда внимание сканирует все детали окружающего пространства, всегда, везде. ...когда можешь заснуть, только доведя себя до полного изнеможения.
ПТСР* — это...	...когда не веришь, что сможешь вернуться к нормальной жизни. ...когда думаешь, будто что-то в тебе сломалось навсегда. ...когда внутри у тебя все умерло и ты только делаешь вид, что живешь.
Выгорание — это...	...когда твое тело больше не может выдерживать ту нагрузку, которую ты себе даешь каждый день. ...когда тебе постоянно хочется плакать. ...когда больше нет сил сражаться с негативными мыслями у себя в голове.
Трудоголизм — это...	...когда готов издеваться над своим телом, как над рабом, потому что веришь, что только так можешь заслужить принятие и любовь окружающих. ...когда не можешь остановиться и отдохнуть, даже когда тебе физически плохо. ...когда все завидуют твоей продуктивности, а ты уже давно мечтаешь сломать ногу.
СДВГ** — это...	...когда борешься со своим умом, чтобы прочесть один абзац текста. ...когда не знаешь, как ты пережил школу и универ. ...когда можешь ясно думать, только нарезая круги по комнате.

* ПТСР — посттравматическое стрессовое расстройство.

** СДВГ — синдром дефицита внимания и гиперактивности.

PAC* — это...	<p>...когда тебе бывает физически больно от громких звуков и яркого света.</p> <p>...когда после получасового общения восстанавливаешься два дня.</p> <p>...когда кажется, что для этой жизни тебе нужен мануал.</p>
Травма — это...	<p>...когда утратил веру в справедливость этого мира.</p> <p>...когда жизнь разделилась на «до» и «после».</p> <p>...когда утратил способность мечтать и играть.</p>
Булимия — это...	<p>...когда чувствуешь жгучий стыд от любой съеденной еды.</p> <p>...когда надеешься, что никто не догадается, чем ты занималась в туалете.</p> <p>...когда тебе ничего не стоит вызвать у себя рвоту.</p>
Диссоциация — это...	<p>...когда ощущаешь себя призраком, которого никто не видит.</p> <p>...когда не чувствуешь себя безопасно внутри собственного тела.</p> <p>...когда тебе легче путешествовать в другие миры, чем ориентироваться в этом.</p>
Стресс — это...	<p>...когда что-то незначительное становится последней каплей.</p> <p>...когда ты забыл, как можно наслаждаться жизнью.</p> <p>...когда ты больше не помнишь, кто ты.</p>

За любыми умными бестелесными словами стоит нечто ощутимое, чей-то непосредственный физический опыт. Чем ближе мы к нему подойдем, тем больше он нам откроется.

Дневник наблюдений

Как во многих методах самоисследования, я рекомендую вам вести записи по ходу чтения. Это помогает уму укорениться в наблюдении за телом и его внутренней реальностью и при этом скреплять эту реальность kleem своего

* PAC — расстройство аутистического спектра.

восприятия. Наблюдение за телом — это такой же навык, как и любой другой. В какой-то момент вы заметите, что то, на что раньше уходило все ваше внимание, теперь происходит само собой, почти без вашего сознательного участия. Это также новый язык, живущий по правилам всех языков: мы осваиваем его с азов, прилагаем усилия, чтобы составлять простые фразы, но в какой-то момент можем забыть, что он нам не родной и что мы им раньше не владели.

Хорошо, если у вас есть возможность записывать все от руки, — пусть даже вы не планируете потом перечитывать свои заметки или оставлять их для потомков. Можете создать свою систему символов, которую никто, кроме вас, не понимает. Или можете, как я, писать очень мягким, похожим на кисточку маркером, который делает многие слова неразборчивыми. Почему-то меня это успокаивает. Дело в том, что, когда мы двигаем рукой, наше тело и сознание начинают работать в унисон и мы получаем возможность не только записать все необходимое, но и переварить какую-то его часть. Часто по ходу письма появляются мысли, которые невозможно уловить, если просто думать о своих наблюдениях.

Также дневник позволяет заметить, что в течение каждого дня с вами и вашим телом много всего происходит. Мы просто не привыкли обращать на это внимание. Вы можете увидеть, что уже находитесь со своим телом в постоянном диалоге (честно, я не видела никого, кто бы в этом диалоге не находился). Но теперь он обретает смысл и цель, превращается в язык, который вы понимаете и которым можете пользоваться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru