

Дженнифер Манн  
Карден Рабин

# О ЧЕМ ПЫТАЕТСЯ ПРЕДУПРЕДИТЬ ВАШЕ ТЕЛО?

*Научитесь понимать скрытые  
сообщения от своего организма*

**Карден Рабин  
Дженнифер Манн**

**О чем пытается предупредить  
ваше тело? Научитесь  
принимать скрытые  
сообщения от своего организма**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73992452](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73992452)*

*ISBN 978-985-15-6505-0*

**Аннотация**

Чувствуете постоянный стресс или необъяснимую тревогу? Вас беспокоят навязчивые мысли? А может, вы страдаете от хронической усталости, мигреней, боли в спине?.. Тогда эта книга для вас! Ее авторы предлагают по-новому взглянуть на причины разных недомоганий, рассматривая симптомы как послания или даже язык, на котором с вами пытается разговаривать ваше тело. Попробуйте освоить этот язык!

Вы узнаете:

- на чем основана регуляция нервной системы человека
- как именно формируются ваши недомогания
- разум управляет телом или тело разумом
- как научиться понимать скрытые сигналы тела

И главное – благодаря этому практическому руководству по самоисцелению и специальной системе упражнений вы научитесь «общаться» со своим организмом и сможете перейти от режима выживания к гармоничной жизни.

# Содержание

Введение	9
Руководство для читателя	32
Раздел I	45
Глава 1. Осознанность	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

**Дженнифер Манн,  
Карден Рабин  
О чем пытается  
предупредить ваше тело?  
Научитесь принимать  
скрытые сообщения  
от своего организма**

The Secret Language of the Body: Regulate Your Nervous System, Heal Your Body, Free Your Mind / by Jennifer Mann, Karden Rabin.

© Текст. Jennifer Mann and Karden Rabin, 2024

© Иллюстрации к упражнениям. Julian Gower

© Схемы. Liane Payne

© Перевод на русский язык, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2025

\* \* \*

**Дженнифер Манн** – специалист в области психосоматической терапии и лечения психофизиологических расстройств, соучредитель бренда *Somia* и соавтор программы *Neal*. На пике своей карьеры в сфере холистической медицины и оздоровления Джен сама внезапно оказалась прикованной к постели. У нее диагностировали множественные хронические заболевания, тревожность, боль и ряд «необъяснимых» симптомов. Джен, несмотря на свое обучение в области нейрореабилитации и физиотерапии, а также изучение биомедицинских наук, не могла понять свою болезнь, а традиционная медицина не давала никаких объяснений. Узнав, что привычная жизнь окончена, Джен отказалась признавать этот прогноз и решила найти ответы, переосмыслив свою клиническую практику.

Помимо профессиональной квалификации путь Джен определяется личной устойчивостью, самотрансформацией и умением делать то, что считалось невозможным. За десятилетие изучения взаимосвязи разума и тела Джен стала известным клиницистом и настоящим авторитетом в сфере интеграции нейрофизиологии в целостные практики разума и тела. Ее работа помогла восстановиться тысячам людей после стресса, травм и многочисленных хронических заболеваний, вызванных нарушением регуляции нервной системы.

Личное выздоровление оказало глубокое влияние на работу Джен: как идейный лидер и проводник мирового интернет-сообщества она несет свое учение миллионам людей,

вдохновляя и поддерживая их. Живет на Бали со своим мужем Янисом и их драгоценным сыном Лео.

**Карден Рабин** – соучредитель бренда *Somia*, соавтор программы *Neal*, специалист по соматической терапии, практикующий лечение заболеваний, связанных с нервной системой. Будучи экспертом в области стресса, вызывающих его травм и психофизиологии, он стремится помочь людям восстановиться после заболеваний нервной системы, чтобы они могли жить продуктивной и полноценной жизнью.

Более десяти лет сам боролся с изнуряющей болью в спине; после того как традиционные подходы не помогли, Карден смог устранить боль, изучив психоэмоциональные и неврологические основы хронической боли и расстройств, вызванных стрессом. Опираясь на личный опыт исцеления, сочетая принципы телесной терапии, переподготовки мозга и лечения соматических травм, он помог тысячам клиентов по всему миру преодолеть их собственную боль.

В последнее десятилетие Карден разрабатывал и руководил программами для Starbucks, проекта «Раненый воин», Центра йоги и здоровья Крипалу. Является постоянным спонсором Фонда исследований травм Бессела Ван дер Колка. Живет в Беркшире, штат Массачусетс, со своей очаровательной женой Джиллиан и их маленькими женщинами Лей и Зельдой.

*Посвящается Джиллиан, моим маленьким*

*женщинам и Саманте.*

**К. Р.**

*Моей любви Янису, моему драгоценному мальчику Лео и моей нервной системе, которая научила меня быть стойкой, а не сломленной.*

**Дж. М.**

# Введение

## Если вы в тупике, мы можем помочь

*Вы не сломлены.*

*Джен и Карден*

Чтобы в жизни произошли перемены, вам нужно либо вдохновение, либо отчаяние. Хотя мы искренне надеемся, что вы чувствуете вдохновение, вполне вероятно, что многими из вас движет отчаяние, как когда-то нами и многими другими. Возможно, вы страдаете от стресса, тревожности и неразрешенных травм. Возможно, вы испытываете чувство безнадежности, не зная, как исцелиться, почувствовать себя в безопасности в собственном теле, обрести душевный покой и жить полной жизнью, а не просто выживать. Если вы взяли в руки эту книгу, дорогой читатель, вы, несомненно, вступили на путь исцеления. И мы надеемся, что, по мере того как вы будете – в своем собственном темпе – листать эти страницы, вы откроете для себя мудрость, которая уже заложена в вас, и окажетесь в месте, где вы будете чувствовать себя как дома, а не как на поле боя.

Помните вот о чем: внутри вас заложены безграничная способность к исцелению, врожденная сила, осознанность и

интуиция, которые более могущественны, чем вы можете себе представить. Эта книга приглашает вас пробудить огромный потенциал, скрытый в языке вашего собственного тела, научиться свободно вести внутренний диалог со своим телом и, *наконец*, исцелиться.

Возможно, вы читаете эту книгу, потому что ищете действенные, практические и эффективные инструменты для самоисцеления от хронического стресса, тревожности, трудоголизма, депрессии, зависимости, неправильного питания, прокрастинации, физической боли или огромного количества заболеваний, вызванных стрессом, таких как синдром раздраженного кишечника, аллергия, астма, кожные заболевания, синдром хронической усталости, мигрени, поствирусные синдромы и многое другое. Что-то внутри вас осознает, что вы можете исцелить себя сами. К моменту, когда вы взяли в руки эту книгу, вы, вероятно, уже испробовали традиционные методы лечения, физические упражнения, диету, функциональную медицину, биологически активные добавки, йогу, глубокий массаж тканей, массаж шиацу, рейки, рефлексологию, иглоукалывание, баночное лечение, горячие ванны, сауны, ароматерапию, звуковые ванны (гонг-ванны), солевые скрабы, поющие чаши, кристаллы, автономную сенсорную меридиональную реакцию, бинауральные ритмы, ромашковый чай, когнитивно-поведенческую терапию, разговорную терапию и миллион способов дыхания. Хотя некоторые из этих подходов, возможно, и

помогли, что-то все еще остается незавершенным и вы по-прежнему чувствуете себя не так или живете не так, как вам хотелось бы. Человек, которого вы видите в зеркале, не совсем похож на вас. Мы точно знаем, где вы находитесь, потому что мы тоже там были. Мы тоже испытывали стресс, были нездоровыми, и нам казалось, что мы застряли в тупике – часто с чувством безнадежности, но с постоянным внутренним осознанием того, что выход *должен быть*.

*Внимание, спойлер:* мы можем помочь! Благодаря нашим личным поискам пути исцеления и многочисленным наставникам, у которых мы учились, мы нашли выход и с помощью упражнений, которые вы найдете в этой книге, уже помогли тысячам других людей выздороветь. Посредством этой книги мы можем помочь исцелиться и вам. Скорее всего, если вы прошли через множество методов лечения, упомянутых выше, вы уже предполагаете, что в основе ваших проблем лежит ваша нервная система. Но нервная система – это не просто инертная проводящая система в теле, которая любит массаж и ромашковый чай. Это впечатляющая, сложная сеть, которая постоянно интерпретирует, обрабатывает и запоминает огромные объемы информации. Она координирует все функции вашего существа, включая – но не ограничиваясь этим – дыхание и биение сердца, она формирует ваше сознание и помогает вам решить, что вы хотите купить для своей гостиной – подсолнухи или пионы.

Мы отправим вас в путешествие, где вы научитесь слу-

шать и говорить на соматическом невербальном, древнем, диком, прекрасном, а иногда и пугающем языке вашей нервной системы. Если вы не слышите этот язык и уж тем более не говорите на нем, то вам неподвластен фундаментальный элемент, необходимый для восстановления нервной системы и улучшения здоровья и качества жизни. Чтобы представить это в перспективе, вообразите, что вы путешествуете по чужой стране и хотите спросить кого-нибудь, как был построен древний памятник. Как вы это сделаете, если не говорите на языке данной страны? Непросто, не так ли? Теперь представьте, что эта страна – ваше собственное тело, и, вместо того чтобы узнать, как был построен древний памятник, вы хотите понять причину своей тревожности. Как вы это сделаете, если не владеете языком, на котором с вами говорит ваша тревожность? Несмотря на полезные инсайты, которые вы и ваш терапевт, возможно, обнаружили, или на ваше научное понимание гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, правда в том, что вы не сможете полностью понять причину своей тревожности, если не будете владеть языком нервной системы.

Важно понимать базовую логику и предназначение нервной системы с эволюционной и функциональной точек зрения, чтобы по-настоящему осознать, почему она имеет такую большую власть над вами (и почему пока что у вас так мало власти над ней). Подумайте, например, о важности логики и предназначения в музыкальной нотации. Слова

и символы обретают смысл только тогда, когда вы понимаете, что они существуют для выражения звуков, необходимых для создания музыки. Без этого контекста, даже если вы видите обозначения, они бессмысленны. Точно так же понимание логики и предназначения нервной системы помогает существенно упростить изучение ее языка.

Эта книга посвящена тому, как наиболее практичным способом научить вас регулировать свою нервную систему и исцелять себя. Метод, которому вы научитесь, называется AIR<sup>1</sup> (*awareness, interruption, redesign* – осознанность, прерывание, реконструкция). Цель AIR – развить внутреннюю **осознанность**, необходимую для того, чтобы распознавать язык нервной системы в вашем сознании, теле и личности, **прервать** неконструктивные, циклические паттерны, из-за которых вы чувствуете себя застрявшим в тупике, и **реконструировать** эти паттерны, свободно владея скрытым языком тела. Применяя методику и выполняя упражнения, приведенные в конце каждой главы, вы постепенно научитесь использовать силу своей нервной системы для самоисцеления. Точно так же, как изучение нового языка позволяет вам ориентироваться в чужой стране и раскрывать секреты и богатство народа и культуры этой страны, вы сможете сделать это на «своей земле» – на «почве» собственного разума, тела и личности. По мере чтения вы обнаружите, что упражнения, предлагаемые в конце глав, дополняют друг друга. Вы-

---

<sup>1</sup> Буквально: воздух (англ.).

бирайте свой собственный способ, делайте заметки о том, что вам подходит, и адаптируйте к своему пути. Однако, прежде чем вы начнете изучать этот новый язык, мы хотим помочь вам понять «чужую страну» нервной системы – почему она реагирует именно так, а не иначе и что это значит – владеть языком тела и работать с AIR.

## **Итак, давайте начнем**

Нервная система существует для того, чтобы помогать организму вырабатывать физиологическую адаптацию, обеспечивающую выживание. Другими словами, благодаря нервной системе у вас есть все шансы оставаться в живых как можно дольше. На бинарном языке программирования в нервной системе постоянно возникает вопрос: *я в безопасности или нет?* И все, что она делает, – от определения уровня гормонов до выбора романтического партнера, – *всегда* основывается на этом важнейшем бинарном вопросе и приоритете сохранения вашей жизни. Если она воспримет происходящее с вами как угрозу (даже если в реальности вам ничего не угрожает), она применит предсказуемый набор действий в соответствии со спектром реакций для выживания (стресс), биологически заложенных в вас миллионами лет эволюции. Мы знаем, что не каждый стресс вреден, и по прошествии миллионов лет можно было бы думать, что эта биологическая программа организма будет отлажена в плане «безопас-

но – небезопасно», но на самом деле существуют сложности, которые могут сбить ее с толку.

Первая сложность заключается в том, что наша нервная система не приспособлена к современным стрессовым факторам. Мы созданы для выживания в африканской саванне и среди львов, а не в городских джунглях и в интернете. Когда нам надо оплатить просроченный счет по кредитной карте, наша нервная система *в буквальном смысле* задействует те же механизмы выживания, что и 25 тысяч лет назад, когда мы спасались от разъяренного носорога. Это поразительное несоответствие. Реакция, которая могла бы быть реализована и усвоена при беге, когда мы спасали свою жизнь, теперь подавляется и «застаивается» в теле, когда мы сидим в офисном кресле, оплачиваем счета и отвечаем на электронные письма. Что еще хуже, это несоответствие усугубляется безжалостным шквалом современных стрессоров. Если наши предки сталкивались с угрозами всего несколько раз в день или в неделю, то мы сталкиваемся с ними каждый раз, когда наш вездесущий телефон отправляет нам уведомление о пришедшем сообщении, электронном письме или последней шокирующей новости. По сути, современные люди используют технологию нервной системы каменного века, чтобы ориентироваться в мире, который движется со скоростью света, что неизбежно приводит к усилению стресса в организме.

Вторая сложность заключается в том, что вашими функ-

циями выживания управляет вегетативная нервная система (ВНС), которая, пока вы не освоите язык нервной системы, обычно бессознательна, автоматична и находится вне вашего когнитивного контроля. Вот почему, – как вы, вероятно, к своему большому неудовольствию замечали, – когда вас кто-то спровоцирует, даже если ваше сознание хочет, чтобы вы оставались спокойными, ВНС проигнорирует это желание и повторит негативный паттерн, к которому она привыкла. Итак, без доступа к языку своей нервной системы использовать логику, чтобы приказать себе успокоиться, и ожидать успеха – все равно что ожидать понимания вашей речи от того, кто не знает вашего языка!

Спокойствие ощущается в теле, а не в разуме.

Третья сложность заключается в том, что способность нервной системы выполнять свои функции по вашей защите зависит от того, насколько хорошо она запрограммирована. Это программирование основано на вашем прошлом опыте. В то время как большинство из нас почти ничего не помнит до своего пятого дня рождения, наш организм накапливает и хранит переживания и чувства гораздо более раннего периода. На самом деле уже на шестой неделе внутриутробного развития нервная система начинает развиваться и собирать информацию, необходимую для поддержания жизни [1]. Часть мозга, отвечающая за когнитивные функции, формируется у развивающегося ребенка в последнюю очередь. Хотя новорожденный появляется на свет с примитивной ко-

рой головного мозга, его нервная система уже несколько месяцев развивается и адаптируется. Каждый отдельный внутренний и внешний раздражитель, маленький или большой, положительный или отрицательный, оказывает на нее влияние. У здорового человека мозг извлекает информацию из прошлого опыта и комбинирует ее с текущим контекстом для принятия решения. Но повторное воздействие стрессовых факторов может нарушить работу этой системы, что приведет ее к неэффективному функционированию. Физиологически постоянное воздействие стресса провоцирует потерю синапсов (мест взаимодействия нейронов) в головном мозге и влияет на то, как нейроны разветвляются, что приводит к нарушению связей и искажению эмоциональной регуляции [2]. Ваш мозг, особенно префронтальная кора, продолжает развиваться до тех пор, пока вам не исполнится 25 лет. В течение этого времени каждый внутренний (биологический) и внешний (экологический) стрессор и событие влияют на то, как ваша нервная система ведет вас по жизни, делая *за вас* всевозможные выборы.

К 20 годам накопившиеся травматические события оказывают существенное влияние на программирование нервной системы. Травма определяется жизненными событиями, которые происходят слишком часто, слишком рано или слишком быстро для того, чтобы нервная система смогла успешно отреагировать на необходимость выживания и обеспечения безопасности. Кроме того, травма может принимать фор-

му пренебрежения и восприниматься как слишком незначительная, слишком запоздалая или слишком медленная, если нервная система не получала необходимой поддержки, регулирования и подпитки от людей, от которых вы зависели (значимых взрослых). Обнадеживающая новость в том, что, хотя травму, которая произошла с вами, нельзя отменить, ее воздействие на вашу нервную систему можно перепрограммировать. Питер Левин, создатель терапии соматического переживания, говорит: «Травма – это факт жизни. Однако она не обязательно должна быть пожизненным заключением».

Независимо от того, испытывали вы травму или нет, вам, вероятно, знакомы следующие переживания. Если в детстве вас ругали и кричали каждый раз, когда вы плакали, и *говорили не плакать*, хоть вместо этого вас нужно было обнять и успокоить, то во взрослом возрасте у вас, возможно, остались не налаженными процессы саморегуляции, которые помогали бы вам безопасно переживать сложные эмоции и справляться с ними здоровым образом. Вместо этого ваша нервная система активирует стратегии преодоления стресса (подробнее об этом чуть позже), используя хорошо зарекомендовавшие себя нервные пути, проложенные интенсивным и часто повторяющимся поведением, направленным на то, чтобы избежать ошеломляющего переживания покинутости и страха. Вероятно, именно поэтому вы обнаруживаете, что подавляете свои чувства, избегаете их и замыкаетесь

в себе, ведь ваш мозг и тело не знают, что делать с сильными эмоциями. Со временем подавление, избегание и отключение чувств становятся основными ингредиентами в рецептах эмоционального выгорания, хронического стресса и болезней. Если в школе вас высмеяли во время презентации и вы были смертельно смущены, ваша нервная система зафиксировала это воспоминание и будет запрограммирована на то, чтобы ассоциировать публичное выступление с опасностью. Затем, когда вы станете взрослым и будете готовиться к презентации на работе, вы можете почувствовать беспокойство, затрудненное дыхание, тошноту и потливость, ведь ваша нервная система интерпретирует предстоящую презентацию как угрозу, основываясь на прошлом опыте.

Каждый раз, когда ваша нервная система ощущает угрозу, будь то просроченный счет по кредитной карте, разъяренный носорог, стая злобных одноклассников или неразрешенная травма, она задействует стрессовую реакцию, чтобы пережить опасность, основываясь на том, как она научилась этому в ваши детские годы. *Вы можете не помнить этот опыт когнитивно, но ваша нервная система помнит.*

Ваша нервная система помнит то, чего не помните вы.

В дополнение к сложностям, которые мешают нервной системе нормально функционировать, существуют также стратегии преодоления стресса и стратегии выживания, которые оттачивались на протяжении тысячелетий. Они предна-

значены для вашей защиты, но иногда могут применяться неправильно. Вы наверняка слышали о реакции «бей или беги» перед лицом угрозы или кризиса. Реакция на стресс на самом деле состоит из нескольких частей, включая реакции «бей», «беги», «замри», «угождай» и «сдавайся» (мы подробнее рассмотрим их позже). В современной жизни эти изначальные стратегии выживания обычно замаскированы и выражаются в поведенческих моделях как стратегии преодоления стресса, которые могут быть полезными (адаптивными, конструктивными) или бесполезными (деадаптивными, неконструктивными). Время и продолжительность также имеют значение: адаптивные стратегии, которые предназначены для защиты организма в краткосрочной перспективе, при многократном использовании в течение длительного времени могут стать дезадаптивными и контрпродуктивными [3].

Полезным адаптивным механизмом может быть поведение, которое эффективно решает проблемы и приводит к долгосрочному снижению стресса, например установление границ или забота о себе для достижения лучшего баланса между работой и личной жизнью. И наоборот, неконструктивная стратегия преодоления стресса может принести кратковременное облегчение, но в долгосрочной перспективе оказывается крайне неэффективной, увековечивая проблему, которой человек стремится избежать, например стремление угодить людям, чтобы избежать стресса, в конечном итоге

ге приводит к еще большему стрессу. С этой точки зрения хроническая тревожность на самом деле является не болезнью, а стратегией преодоления стресса. Это адаптивный механизм, разработанный нервной системой для удовлетворения основных потребностей выживания и ликвидации предполагаемых угроз, которые не устраняются должным образом. Как вы уже прочитали, таким путем организм пытается поддерживать вашу бдительность и готовность к встрече с потенциальными опасностями, основываясь на прошлом опыте или предполагаемых триггерах, по которым он ориентируется. В конечном счете тревожность – это сигнал, исходящий от тела, выраженный на языке, который вы собираетесь выучить.

Из психологических исследований, изучающих эмоциональные связи, возникающие между детьми и их родителями или опекунами, а также из исследований неблагоприятного детского опыта мы знаем, что неадаптивные реакции на стресс могут иметь долгосрочные последствия для психического, физического и эмоционального здоровья человека. Это особенно актуально, когда подобные реакции повторяются на протяжении многих лет. Но если вы читаете эту книгу и исцеляетесь от травмы, то мы хотим, чтобы вы знали: исцеление от этих долгосрочных последствий возможно, и начинается оно с нервной системы.

Итак, что же все это значит?

Независимо от того, что именно вы испытываете: тревож-

ность, эмоциональное выгорание, болезнь или травму, – центральное место в истории вашей нервной системы занимает стресс, потому что его избыток, накапливаясь в организме, вызывает целый каскад сбоев. Когда стресс нарастает, все может пойти наперекосяк, и это приводит к тому, что ученые называют «аллостатической нагрузкой» – термином, обозначающим совокупное воздействие хронического стресса и жизненных событий на организм. Высокая аллостатическая нагрузка снижает способность нервной системы регулировать себя и возвращаться к состоянию равновесия. На клеточном уровне это напряжение провоцирует изменения, влияющие на выработку энергии, иммунную функцию, передачу гормональных сигналов и восстановление клеток, что в конечном итоге сказывается на вашем общем состоянии здоровья. Любой дисбаланс в нервной системе может иметь серьезные последствия, ведь нервная система играет жизненно важную роль в управлении аллостатической нагрузкой, поскольку взаимодействует с каждым органом, системой и функцией вашего организма. Не имея возможности поддерживать гомеостаз и баланс, чтобы ваше тело могло процветать, вы можете столкнуться с постоянными проблемами со здоровьем. Обзор более чем 250 исследований, проведенных в 2020 году, показал, что высокая аллостатическая нагрузка вызывает ухудшение состояния здоровья [4]. Осознание взаимосвязи между стрессом, нервной системой и организмом поможет вам понять, почему многие другие подходы, кото-

рые вы пробовали, были успешными лишь частично и почему AIR и практики, описанные в этой книге, могут помочь вам полностью исцелиться.

Сначала случается стресс, а затем появляются симптомы.

Резюмируя рассмотренное, можем сказать, что нервная система пытается создать в теле ощущение безопасности, но из-за сложностей, по причине которых она застревает в тупике, и неуместных стратегий преодоления стресса эти попытки часто приводят к возникновению тревожности и других неконструктивных реакций. В результате нервная система усугубляет ситуацию, внося свой вклад в накопление стресса, который затем заставляет ее активизировать свои усилия, используя те же самые неадаптивные стратегии преодоления стресса. Возникает непрерывный цикл повышенного стресса и аллостатической нагрузки. Это изматывающая петля обратной связи, которую мы называем *парадоксом нервной системы*. Проще говоря, в погоне за безопасностью нервная система сама себя загоняет в тупик и теряет способность реально защищать и поддерживать вас в нормальном состоянии. Она утрачивает способность поддерживать гомеостаз и гибко переключаться между состояниями активации и расслабления, а также поддерживать базовое психическое и физиологическое благополучие. Если организм функционирует таким образом в течение длительного периода, мы называем это жизнью в режиме выживания.

ния. В конечном счете состояние хронического выживания накладывает отпечаток на здоровье, увеличивая стрессовую нагрузку на системы организма и вызывая повышенную чувствительность нервной системы. Жизнь в режиме выживания может привести к хронической боли, усталости, нарушению сна, когнитивным проблемам, синдрому раздраженного кишечника, зависимостям, компульсивным состояниям и другим проблемам [5]. Специалисты, в зависимости от того, к кому вы обращаетесь, могут называть это сенсбилизацией нервной системы, центральной сенсбилизацией или дивавтономией – мы же называем это нарушением регуляции нервной системы.

В здоровой и хорошо регулируемой нервной системе реакции на стресс должным образом сбалансированы и включаются или выключаются в зависимости от точного уровня угрозы или безопасности. Если регуляция нервной системы нарушена, то это может привести к отправке противоречивых сигналов в разные части тела. Ключевое различие между регулируемой и нерегулируемой нервной системой заключается в том, что регулируемая система, отреагировав на определенный текущий стрессовый фактор, затем может вернуться к гомеостазу и равновесию. Нерегулируемая нервная система реагирует на нынешние обстоятельства на основе прошлых стрессоров (это также проявляется как *реакция на неразрешенную травму*) или ожидает их в будущем и не может найти способ восстановить равновесие, даже ко-

гда угрозы миновали. Организм будет продолжать испытывать физиологическую адаптацию к предполагаемым угрозам, даже если на самом деле ему ничего не угрожает. Нарушение регуляции реакций приводит к состоянию физиологического дисбаланса, из-за чего организм не может функционировать оптимально. Это способствует возникновению стресса, тревожности, подавленности и общего дискомфорта, поскольку нервная система изо всех сил пытается обрести равновесие.

Если ваша нервная система застряла в тупике, то и вы тоже.

И что теперь делать?

Хорошая новость в том, что *вам не обязательно оставаться в тупике!* Интересно, что выход из ситуации лежит через то же самое, из-за чего вы изначально попали в тупик, – через нервную систему. Ей просто нужна ваша помощь, чтобы разорвать свою собственную петлю обратной связи. Ваше тело обладает невероятной способностью к адаптации и самовосстановлению – этот феномен известен как *биопластичность*. Возможно, вы также слышали о нейропластичности, определяемой как «способность нервной системы изменять свою активность в ответ на внутренние или внешние раздражители путем реорганизации своей структуры, функций или связей» [6]. По сути, мозг может реорганизовывать себя, формируя новые нейронные связи и проводящие пути в ответ на повторяющиеся новые впечат-

ления и усвоение знаний. Представьте, что обширная сеть проводящих путей мозга – это густой лес, полный деревьев. Когда вы отработываете новую мысль и осваиваете новый навык, это похоже на поход по тропе через такой лес. Чем чаще вы повторяете упражнение или изучаемый материал, тем более проторенной и четкой становится тропа, что облегчает вам доступ к ней. Точно так же, если вы перестанете пользоваться определенной тропой, она может зарости и исчезнуть. Целительные практики, описанные в нашей книге, возможны потому, что они используют нейропластичность – связь разума, тела и личности – для создания новых нейронных путей, которые повышают безопасность, адаптивность, жизнестойкость и легкость. Метод AIR научит вас, как придать мозгу новую и регулирующую стимуляцию – с помощью осознания, прерывания и реконструкции, чтобы нарисовать в себе новую карту, которая поможет вашему телу перейти от тревожности и стресса к уверенности и адаптивности.

Цель регуляции нервной системы – перестроить реакции выживания и дезадаптивные стратегии преодоления стресса, а также исцелить неразрешенные травмы, которые со временем стали нашими привычными состояниями. Перенастройка хорошо зарекомендовавших себя автоматических механизмов, таких как тревожность, депрессия и боль, снижает стрессовую нагрузку на организм. И именно здесь биопластичность становится чрезвычайно важной для нашего исцеления. Если тревожность, депрессия и боль присутствуют

в организме из-за того, что мозг и нервная система влияют на иммунную, эндокринную и сердечно-сосудистую системы и вызывают болезни, то пути, способствующие исцелению мозга и нервной системы, будут напрямую влиять на все системы организма и наше общее состояние здоровья. Таким образом, последствия хронического стресса для организма можно обратить вспять, перестроив работу мозга и отрегулировав работу нервной системы.

Несколько слов о генетике и исцелении нервной системы. Мы знаем, что все мы наследуем определенные черты, которые делают нас предрасположенными к одним состояниям и защищенными от других. Хотя эти предрасположенности имеют значение, благодаря науке эпигенетике мы также знаем, что такие факторы, как образ жизни, стресс, физические упражнения, питание и десятки других, оказывают решающее влияние на то, что проявится в наших генах, — уязвимые предрасположенности или мощные защитные способности.

Например, некоторые люди наследуют гены, связанные с повышенным риском развития рака. Но если человек ведет здоровый образ жизни, придерживается сбалансированного питания, регулярно занимается физическими упражнениями, избегает курения, борется со своими неразрешенными травмами и стрессом, то риск развития рака у него снижается [7, 8]. Точно так же, если человек ведет

нездоровый образ жизни, вероятность развития рака у него может повышаться.

Таким образом, важно знать, что мы оказываем огромное влияние на собственное здоровье. Изучение языка своего тела поможет вам справиться с незаживающими ранами, привести в порядок нервную систему, снизить уровень стресса и выбрать осознанный и сбалансированный образ жизни, который улучшит самочувствие и создаст условия для вашего благополучия.

Возможно, вы слышали выражение: «Генетика заряжает ружье, но окружающая среда нажимает на курок». Хотя оба этих фактора играют определенную роль, ваши гены – это не судьба, и, в дополнение к другим изменениям образа жизни, регуляция нервной системы является мощным методом обеспечения оптимального здоровья и благополучия.

И хотите верить, хотите нет, но вы сами способны осуществить это изменение. Вы начнете исцелять себя, устанавливая связь между своим разумом, телом и личностью. Возможно, самый революционный аспект регуляции нервной системы заключается в том, что это процесс самоисцеления. Если вдуматься, то покажется странным, что всякий раз, когда с нами что-то не так, даже если это наши собственные разум и тело, мы автоматически отказываемся от собственной воли и обращаемся к кому-то другому за исцелением. В некоторых случаях это уместно, например когда мы пола-

гаемся на квалифицированного хирурга, который зашьет рану. Но предположение, будто для исцеления нам нужен кто-то другой, крайне обессиливает нас и противоречит тому, как в действительности происходят определенные виды исцеления. Все целители на самом деле просто помогают пациенту излечиться самостоятельно. Да, хирург зашивает рану, но после того, как рана зашита, врожденная способность пациента к заживлению приводит к появлению новой крови и новой кожи взамен поврежденной. И да, психотерапевт помогает вам увидеть вещи в новом свете или обнаружить первопричины своих чувств, но вы сами выполняете работу по преодолению этой первопричины или делаете другой выбор, чтобы изменить свои взгляды и реакции.

Мы твердо верим, что внутри вас есть все необходимое для исцеления. Мы здесь для того, чтобы показать вам, как раскрыть эту внутреннюю силу, общаясь на языке вашей нервной системы и поддерживая беспрецедентную способность вашего организма к самовосстановлению. По мере того как вы будете знакомиться с тремя частями этой книги («Разум», «Тело», «Личность») и применять метод AIR (осознанность, прерывание, реконструкция) в упражнениях в конце каждой главы, вы откроете для себя секреты, которыми ваше тело готово поделиться с вами, и постепенно будете переходить от стрессового и тупикового состояния к благополучию. Эта книга даст вам рекомендации, необходимые для того, чтобы научиться говорить на языке своей нервной

системы. Эта книга не исцелит вас, но вы исцелитесь сами.

И, как любит говорить Джен...

*Внутри вас уже есть все необходимое для самоисцеления.*

Прежде чем мы начнем учить вас, как исцелить себя, давайте подытожим знания, которые вы приобрели к настоящему моменту:

- Вы чувствуете себя застрявшими в тупике, потому что пока не владеете языком, на котором говорит ваше тело (вам еще предстоит его выучить), – это *язык нервной системы*.

- У нервной системы есть только одна задача – поддерживать в вас жизнь.

- Ее эффективность в поддержании вашей жизни зависит от устаревших эволюционных алгоритмов, которые хороши лишь настолько, насколько хороши программы, которые она использовала в вашем прошлом, поэтому, вместо того чтобы поддерживать вашу жизнь и помогать вам процветать, она поддерживает вас в режиме выживания.

- Жизнь в режиме выживания с неразрешенными травмами способствует развитию хронического стресса и тревожности, создавая идеальную почву для нарушения регуляции нервной системы и возникновения болезней.

- Воздействие травмы на нервную систему можно перепрограммировать.

- То, что, как вы раньше думали, происходит в вашем сознании, на самом деле происходит в вашем теле.

- Выход лежит через путь внутрь: нарушение регуляции нервной системы – это то, как *вызывается* болезнь, но регулируемая нервная система – это то, как болезнь *устраняется*.

...и лучший человек, который может помочь вам исцелиться, – это вы сами.

# Руководство для читателя

## Как сделать эту книгу руководством по самоисцелению

*Целитель – это не тот, к кому вы обращаетесь за исцелением. Целитель – это тот, кто пробуждает в вас вашу собственную способность к самоисцелению.*

*Неизвестный автор*

### Новая парадигма

На протяжении тысячелетий человечество понятия не имело, почему люди заболевают. Теорий о причинах болезней было бесчисленное множество, начиная со злых духов и заканчивая миазмами (плохим воздухом). Ни одна из этих теорий не была такой дикой, какой кажется нам сейчас; это были просто логические умозаключения людей, которые пытались объяснить причины болезней, не имея представления о микроорганизмах. Например, было замечено, что люди, подвергшиеся воздействию гниющей плоти, испорченной пищи или мусора, заболевали, и поэтому не удивитель-

но было предположить, что «в воздухе витает что-то нехорошее». Но однажды горстка ученых-первопроходцев (и еретиков), вооруженных новыми инструментами для сбора информации, такими как микроскопы, выдвинула новую теорию: причиной болезней являются крошечные существа – микробы, которые невидимы невооруженным глазом и передаются от одного человека к другому. В более широком смысле решение состояло в том, чтобы прервать эту передачу с помощью гигиены и стерилизации. Применение микробиологической теории и массовой общественной гигиены было – и остается – величайшим достижением доказательной медицины, когда-либо сделанным для облегчения человеческих страданий.

Несмотря на это революционное открытие и успехи современной медицины, частота таких заболеваний, как тревожность, депрессия, хронические боли, синдром раздраженного кишечника, фибромиалгия, синдром хронической усталости, нарушения обмена веществ, рак, болезни сердца и десятки других, растет с угрожающей скоростью. Современная медицина изо всех сил пытается их лечить, но, так как ни одно из этих заболеваний не связано с бактериями или вирусами, они не вписываются в *прежнюю парадигму*.

К счастью, сегодня мы стоим на пороге новой революции в исцелении и облегчении человеческих страданий. Новая группа врачей-первопроходцев (и еретиков), ученых, исследователей и терапевтов в области травматологии, невроло-

гии, физиологии и общественного здравоохранения, вооруженных современными инструментами, такими как МРТ, и огромными массивами данных, выдвинула новую теорию: *эти заболевания являются результатом физиологической адаптации, основанной на нарушении регуляции нервной системы, вызванном хроническим стрессом, неблагоприятным детским опытом и травмами.* И поэтому способ их лечения заключается в решении, основанном на вмешательствах, которые «чинят», регулируют и восстанавливают сопротивляемость нервной системы. После «ремонта», регуляции и восстановления нервная система может вновь взять на себя свою естественную роль координатора всех органов и систем нашего организма и поддерживать здоровье и жизненную силу. Взяв в руки эту книгу, вы решили принять участие в этой новой революции в области целительства, и мы очень рады, что вы сможете ощутить ее преимущества, которые изменят вашу жизнь и укрепят здоровье. Это *полное руководство по регулированию нервной системы и самоисцелению*, и мы искренне надеемся, что вы будете держать его при себе и выжмете из него все капли мудрости и практики целительства, которые в нем содержатся.

Давайте кратко рассмотрим, как эта книга научит вас самоисцелению с использованием *новой парадигмы нервной системы.*

## AIR

Чтобы исцелить себя, необходимо научиться скрытому языку тела – тогда вы сможете регулировать свою нервную систему и добиться долговременных изменений. Но по своей природе нервная система предназначена снова и снова повторять одни и те же реакции на одни и те же раздражители, которые обеспечивали вам безопасность на протяжении всей жизни. Таким образом, при регулировании она имеет тенденцию сопротивляться изменениям. Основываясь на многолетних исследованиях в области нейропластичности, психологии, травматологии, поведения, формирования привычек, нашем собственном клиническом опыте работы с тысячами клиентов и личном опыте восстановления после хронических заболеваний, мы пришли к выводу, что для целенаправленного и долговременного изменения нервной системы необходимы три компонента: **осознанность, прерывание и реконструкция (AIR)**. Осознанность – это распознавание и понимание реакций, которые повторяет наша нервная система. Прерывание – это остановка реакций по мере их возникновения. А реконструкция – это внедрение новой реакции взамен старой. Каждая глава этой книги учит вас набору техник для применения осознанности, прерывания и реконструкции к различным аспектам вашей нервной системы.

В реальной жизни AIR выглядит следующим образом:

1. Я замечаю, что у меня нарушена регуляция из-за какого-либо симптома (это могут быть негативные мысли, беспокойство, физическое напряжение, необъяснимая усталость).

2. Я использую технику **осознанности**, такую как *слушание* или *перевод*, чтобы настроиться на язык своего тела и глубже понять, что я испытываю и что вызвало нарушение регуляции.

3. Я использую технику **прерывания**, такую как *переключение* или *модифицирование*, чтобы исправить и смягчить нарушение регуляции.

4. Я использую методы **реконструкции**, такие как *дистанцирование* или *установление связей*, чтобы стимулировать нейропластичность и усилить новую регулируемую реакцию на триггер.

Нервная система у всех разная, поэтому, когда вы будете осваивать каждую из новых техник, мы приглашаем вас поэкспериментировать с ними и посмотреть, как они работают у вас. Некоторые техники сработают с первого раза, а для некоторых может потребоваться десяток попыток. Вам не обязательно совершенствовать технику, прежде чем переходить к следующей. Проявляйте творческий подход и доверяйте своей интуиции – это *ваш* путь к исцелению. AIR – это не протокол и не ультрамодный метод, это самая простая и фундаментальная платформа, на которой вы можете постро-

ить свою собственную практику регуляции нервной системы.

## Лучшие практики AIR:

1. Законы нейропластичности гласят, что чем более последовательно вы что-то делаете, тем быстрее ваш мозг меняется и осваивает новые навыки. По этой причине мы рекомендуем вам практиковать эти техники как можно чаще и интегрировать их в свой ежедневный ритм, чтобы это воспринималось не как рутинная работа, а как исцеляющий образ жизни. Мы всегда говорим: дело не в том, чтобы освободить место для упражнений, а в том, чтобы двигаться по жизни по-новому, используя инструменты исцеления в вашем повседневном опыте.

2. И, помня об этом, мы призываем вас не переусердствовать – давление и перфекционизм, как правило, препятствуют обучению и нейропластичности. Осознание важности этой работы для вашего исцеления и желание практиковать всегда будут работать лучше, чем принуждение самого себя. На самом деле, практикуясь, вы обнаружите, что перфекционизм и давление были сигналами, исходящими от вашего тела на языке вашей нервной системы, и, когда вы поймете эти сигналы, вы сможете изменить эти паттерны внутри себя.

3. Лучше всего, чтобы занятия стали *реакцией* на такие симптомы, как тревожность, стресс, самокритика, неуверенность в себе, боль, прокрастинация или депрессия.

## Разум, тело, личность

Эта книга состоит из трех разделов, представляющих три сферы вашей нервной системы и сознания, которые вы должны выявить, чтобы управлять собой. Мы называем их «Разум», «Тело» и «Личность». Каждый раздел имеет три главы, в которых подробно описывается, как применять осознанность, прерывание и реконструкцию в рассматриваемой сфере. Раздел «Разум» научит вас исследовать когнитивную и нарративную сферы своей нервной системы, «Тело» посвящено сфере воплощения и выживания нервной системы, а «Личность» познакомит вас с областью раннего развития вашей нервной системы. Каждая из этих сфер говорит на своем диалекте языка тела и оказывает огромное влияние на состояние вашей нервной системы. Научившись слушать и говорить с этими тремя сферами, вы не только обретете способность всесторонне регулировать себя, но и лучше *узнаете* себя.

AIR	Осознанность →	Прерывание →	Реконструкция
Разум	слушание	переключение	дистанцирование
Тело	перевод	модифицирование	урегулирование
Личность	настройка	забота	установление связей

## **Как пользоваться этой книгой**

Удобнее всего использовать книгу таким образом, который лучше всего соответствует вашему стилю обучения. Каждая глава состоит из двух частей: теоретической и практической. Вы можете насладиться всеми историями и научными работами, а затем погрузиться в практические занятия или же пропустить научную часть и сразу перейти к практическим занятиям. Если какой-то раздел вызывает у вас больший отклик, чем другой, вы можете полностью погрузиться в него. В конечном счете мы полагаем, что сочетание понимания и практического применения, а также глубокого знания всех трех сфер (разума, тела и личности) является наиболее эффективным. Эта книга – руководство для вашей нервной системы. Используйте ее так, как вам удобнее.

## **Как эта книга может работать с другими формами исцеления**

Мы надеемся, что эта книга станет для вас надежным руководством в управлении собственным исцелением. Скрытый язык тела – это универсальный язык, а AIR – фундаментальная платформа, способная объединяться с другими методами исцеления, которые вы практикуете, и усиливать их.

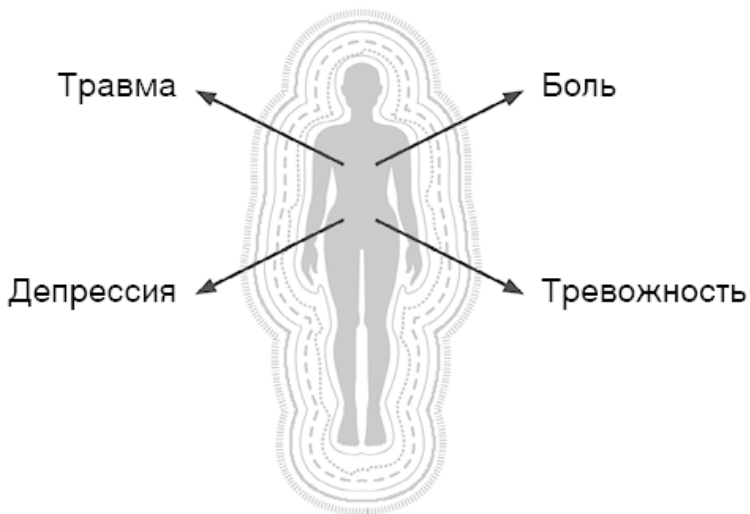
Если вы работаете с психотерапевтом, эта книга поможет вам извлечь из терапии еще больше пользы и взять на себя ответственность за свое исцеление в перерывах между сеансами. Если вы работаете с врачом и принимаете лекарства, эта книга поможет вашей нервной системе быть в наилучшем состоянии, чтобы воспользоваться поддержкой, которую оказывает вам врач. Если вы любитель альтернативных методов лечения или фитотерапии, эта книга поможет вам стать активным партнером и практиковать исцеление, которому способствуют эти взаимодополняющие методы. Словом, все, что вы узнаете из этой книги, послужит катализатором для всего, что вы делаете для исцеления. И в некоторых случаях вы можете обнаружить, что результаты, которых вы достигаете, исцеляя свою нервную систему, сделают ненужными те формы исцеления, которые вы использовали ранее.

## **Последнее замечание, прежде чем вы начнете**

Любое исцеление – это акт общения. По сути, сначала происходит выражение потребности в помощи, а затем предоставление необходимой поддержки или лечения в ответ на эту потребность. Процесс заключается не только в выявлении и решении проблемы, но и в стремлении к глубокой связи, пониманию и разрешению. На практике высокая температура говорит о том, что у вас инфекция, и квалифицированный врач может предоставить лекарство. Кровотечение

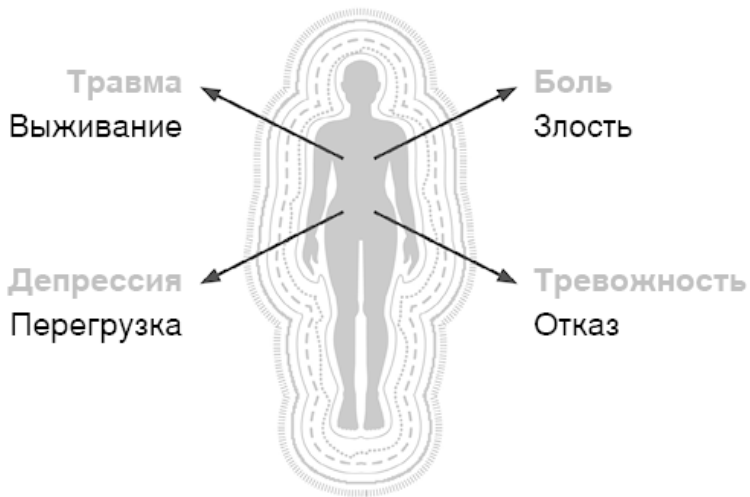
говорит о том, что у вас рана, и опытный хирург может ее зашить. Такие симптомы, как тревожность, депрессия и синдром раздраженного кишечника, говорят о том, что какая-то потребность не удовлетворяется и требуется помощь. Изучение языка своего тела научит вас понимать, о чем говорят эти симптомы и как их устранить. На протяжении всей книги вы будете знакомиться с этой новой формой общения. Приведенные ниже иллюстрации показывают, какие сообщения на самом деле передаются и как может выглядеть самоисцеление, если их правильно понять. Мы – всего лишь ваши проводники; в конечном счете это ваше исследование своей нервной системы, поскольку вы делаете его *своей парадигмой исцеления*.

# Неосведомленность в языке тела



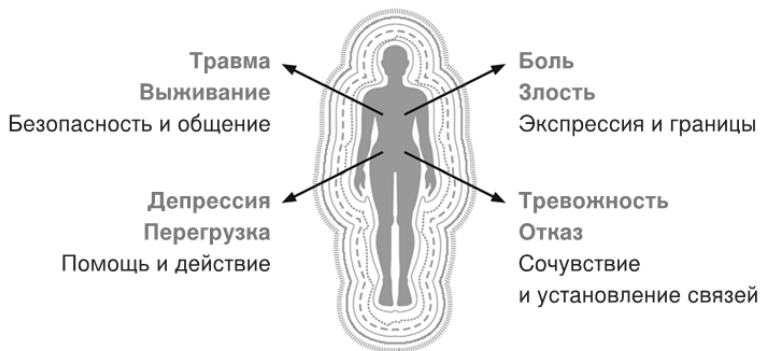
Прежде чем понять язык своего тела, мы обычно осознаем самые громкие и тревожные симптомы и их диагностические признаки.

## Осознанность в языке тела



Когда вы осознаете язык своего тела, вы можете слышать реальные сообщения и подробную информацию, лежащую в основе ваших симптомов.

**Свободное владение языком тела**



По мере того как вы научитесь свободно владеть языком вашей нервной системы и сможете общаться с вашим телом, вы будете в состоянии обеспечить своей нервной системе исцеление, о котором она так долго просила.

Эта книга не исцелит вас – это сделаете вы сами.

# Раздел I

## Разум



*Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет направлять вашу жизнь и вы будете называть это судьбой.*

*Карл Юнг*

Без разума невозможно услышать язык тела. Используя

разум, вы начнете изучать, как регулировать свою нервную систему, исцелять себя и преобразовывать свою жизнь. Разум – это не просто мысли. Это то место, где вы осознаете себя и где вы замечаете, интерпретируете и понимаете сообщения, исходящие от вашего тела.

В разделе «Разум» вы научитесь общаться с телом через нервную систему и интерпретировать свои ощущения и эмоции.

Вы узнаете, как изменить разговор в вашем сознании, чтобы обнаружить истинный смысл того, что не дает вам покоя, а затем – как исцелить себя.

Ваше открытие языка тела начинается с разума.

В этом разделе вы познакомитесь с AIR-практиками разума:

## Слушание

Техника **осознанности** научит разум прислушиваться к языку тела и слышать его, чтобы узнать больше о своей внутренней работе и исцелить себя.

## Переключение

Техника **прерывания** научит разум использовать сома-

тосенсорную систему тела для стабилизации нервной системы и углубления ее способности слушать.

## **Дистанцирование**

Техника **реконструкции** покажет разуму, как получить доступ к его самому преобразующему способу и агенту перемен – наблюдающему «я», и позволит вам – впервые в жизни – вести регулирующий диалог со своей нервной системой с помощью языка тела.

# Глава 1. Осознанность

## Слушание

### **своей нервной системы с помощью языка своего разума**

*В жизни не нужно ничего бояться, ее нужно только понять. Сейчас самое время понять больше, чтобы меньше бояться.*

*Мария Кюри*

Изучение языка нервной системы на самом деле начинается с того, что мы учимся слушать ее. Для большинства из нас повседневный опыт слушания самих себя происходит в нашем сознании и мыслях. Философ Рене Декарт когда-то сказал: «Я мыслю, значит, я существую». При всем уважении к Декарту мы не согласны с ним и хотели бы изменить его утверждение следующим образом: «Я мыслю, значит, я отделен от всего опыта моей жизни». Идея, лежащая в основе утверждения Декарта (и восприятия большинством людей самих себя), заключается в том, что вы словно находитесь на пассажирском сиденье автомобиля и не осознаете,

что там есть водительское сиденье, находясь на котором вы можете вести машину! Другими словами, отделение нашего самоощущения от нашего тела отчуждает нас от самых сильных и богатых аспектов того, кто мы есть. Как упоминалось во введении, когнитивная, вербальная и мыслительная части человеческого мозга с точки зрения эволюции существуют совсем недолго. И у ребенка, растущего в утробе матери, они также формируются последними. На самом деле эти участки расположены в нашем неокортексе, который составляет большую часть коры головного мозга, ответственной за функции более высокого уровня, такие как мышление и речь [1]. Но под этим «новым» мозгом находятся более глубокие и фундаментальные мозговые структуры, которые составляют всемогущую автономную нервную систему. В отличие от неокортекса эти слои существуют уже очень давно и, как следствие, являются теми частями, которые в первую очередь ведут наш «автомобиль» по жизни.

Эти более старые участки нашего мозга содержат интуитивную, осязаемую и практическую форму сознания, состоящую не из слов, а из ощущений, эмоций, поз, движений, энергии и чувственных воспоминаний. Это невербальная форма человеческого опыта, которую рассказчики пытались облечь в слова с незапамятных времен. Изучение скрытого языка нервной системы на самом деле является процессом обучения тому, как слушать, общаться и влиять на переживаемые ощущения, эмоции, позы, движения и мно-

гое другое, что в конечном итоге позволит вам регулировать свою нервную систему. В практической части вы научитесь прислушиваться к сигналам своего тела, которые передаются через качество вашего **дыхания, действия,**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.