

АЛЬМАНАХ ГВОЗДЕТЕРАПИИ

№3/2025

РЕАКЦИЯ

Автоматические
и привычные
стратегии

Практика.
Исследования.
Системный подход.

НАБЛЮДЕНИЕ

Осознанность
как пространство
выбора

Человек как система.
Опыт. Структура. Развитие.



**Алексей Семушев
Людмила Семушева**

Альманах Гвоздетерапии 3-2025

<https://litres.ru/74100543>

SelfPub; 2026

Аннотация

Третий альманах гвоздетерапии рассматривает практику стояния на гвоздях как систему наблюдения за поведенческими стратегиями человека.

Ключевой фокус не боль и не техника, а то, как человек реагирует на дискомфорт, контролирует состояние, уходит от него или адаптируется.

В книге подробно разбираются:

- структура запроса и скрытая мотивация,
- дыхание, речь и микродвижения как индикаторы состояния,
- динамика изменения опыта во времени,
- ошибки учеников и мастеров,
- феномен откатов после практики,
- интеграция опыта вне практики,

Это не руководство по технике гвоздестояния.

Это аналитическая модель поведения человека в условиях интенсивного внутреннего опыта.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Глава 2. Намерение: зачем человек приходит на гвозди	12
Глава 3. Как мастер читает человека на гвоздях	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Людмила Семушева, Алексей Семушев Альманах Гвоздетерапии 3-2025

Предисловие

Перед вами третий выпуск «Альманаха гвоздетерапии». Когда несколько лет назад мы начали издавать первый в России периодический альманах, посвящённый гвоздетерапии, нашей главной целью было сохранить практический опыт. Не теорию ради теории, а живые наблюдения, реальные истории и выводы, которые рождаются только в ежедневной работе с людьми. За прошедшее время изменилось многое. Изменилась сама практика гвоздетерапии, вырос интерес к ней, появилось большое количество мастеров, школ и различных подходов. Всё больше людей открывают для себя доску Садху как инструмент внутренней работы, восстановления ресурсного состояния и глубокого самопознания. Но одновременно с этим становится всё больше поверхностного отношения к практике. Иногда гвоздетерапию воспринимают как способ удивить окружающих, проверить силу воли или получить красивый видеоролик для социальных сетей. Иногда от нескольких минут на гвоздях ожидают мгновен-

ного решения всех жизненных проблем. Кто-то ищет в практике волшебную кнопку, которая без внутренней работы изменит судьбу.

Опыт показывает обратное. Гвозди не меняют человека сами по себе. Они создают условия, в которых человеку становится значительно труднее скрываться от самого себя. Боль, внимание, дыхание, неподвижность, намерение — всё это постепенно проявляет привычные способы реагирования на жизнь. Именно поэтому одна и та же практика может стать для одного человека началом глубоких перемен, а для другого остаться лишь необычным опытом. Мы по-прежнему убеждены, что универсальных алгоритмов в гвоздетерапии не существует. Каждый человек приходит со своей историей, своими ценностями, своим жизненным опытом и своим внутренним запросом. Задача мастера заключается не в том, чтобы подогнать человека под заранее известную схему, а в том, чтобы увидеть именно его путь и создать условия для безопасной, осознанной работы.

В этом выпуске мы решили пойти ещё глубже. Если первые два альманаха были посвящены преимущественно практическим случаям, то в третьем выпуске мы хотим показать не только результаты практик, но и саму логику работы мастера. Почему один и тот же запрос может проявляться совершенно по-разному? Что важнее — намерение или способность действовать после практики? Как отличить временный эмоциональный подъём от настоящих внутренних изме-

нений? Какие ошибки чаще всего совершают начинающие мастера? Почему одни люди продолжают практиковать годами, а другие уходят после первой встречи с гвоздями? Мы не стремимся дать окончательные ответы на все вопросы. Гвоздетерапия продолжает развиваться вместе с людьми, которые её практикуют. Каждая новая встреча с человеком становится ещё одной страницей большого исследования, которое невозможно завершить. Именно поэтому этот альманах не сборник готовых истин, а приглашение к совместному исследованию. Если после прочтения книги вы станете внимательнее наблюдать за собой, глубже понимать людей, спокойнее относиться к переменам и осознаннее подходить к каждой практике, значит, наша работа была выполнена не напрасно. Пусть каждая встреча с доской Садху станет не испытанием силы, а возможностью услышать себя.

Людмила и Алексей Семушевы

Глава 1. Ожидание боли и начало практики

Практически каждый человек, впервые увидев доску Садху, обращает внимание на одно и то же — острые гвозди. Именно они вызывают удивление, интерес, а иногда и страх. Большинство людей ещё до первой практики мысленно связывает гвоздетерапию исключительно с болью, преодолением себя и проверкой силы характера. Это естественная реакция. Наш мозг устроен таким образом, что стремится избегать всего, что потенциально связано с угрозой. Вид острых предметов автоматически включает механизмы самосохра-

нения. Человек ещё не сделал первый шаг, а организм уже начинает оценивать возможную опасность. Учащается сердцебиение, становится более поверхностным дыхание, повышается мышечный тонус. Всё внимание сосредотачивается на будущем дискомфорте. Именно в этот момент начинается практика. Не тогда, когда стопы коснулись гвоздей. Не тогда, когда появилась боль. А значительно раньше — в тот момент, когда человек впервые встретился со своим внутренним отношением к неизвестности.

Очень часто мы слышим один и тот же вопрос: «Больно?» Но гораздо важнее другой вопрос: «Что происходит с человеком, когда он ожидает боли?» Именно ожидание нередко оказывается сильнее самой боли. Практика показывает, что многие люди переживают наиболее сильное внутреннее напряжение ещё до того, как полностью перенесут вес тела на доску. Кто-то долго ходит вокруг неё. Кто-то бесконечно поправляет одежду. Кто-то начинает много говорить. Кто-то смеётся. Кто-то откладывает момент первого шага под любым предлогом. Со стороны кажется, что человек просто волнуется. На самом деле проявляется привычная стратегия взаимодействия с трудностями. Одни стараются всё контролировать. Другие ищут возможность избежать неприятных ощущений. Третьи начинают торопиться, чтобы как можно быстрее пережить дискомфорт. Четвёртые полностью отдают ответственность мастеру, ожидая, что именно он должен сделать практику лёгкой. Доска ничего этого не создаёт. Она

лишь делает привычные способы реагирования более заметными.

Поэтому было бы ошибкой считать, что гвоздетерапия учит терпеть боль. Если единственной целью становится терпение, человек начинает бороться с собственными ощущениями. Он напрягает мышцы, задерживает дыхание, подавляет эмоции и внутренне повторяет: «Надо выдержать». Иногда ему действительно удаётся простоять несколько минут. Однако после такой практики он чаще всего чувствует не внутреннюю свободу, а сильное истощение. Терпение не всегда означает принятие. Иногда оно является лишь другой формой сопротивления. Совсем иначе происходит практика, когда человек постепенно переносит внимание с борьбы на наблюдение. Он начинает замечать своё дыхание, замечает напряжение в плечах, осознаёт, что непроизвольно сжимает челюсти, видит, как появляются мысли: «Я не справлюсь», «Нужно скорее закончить», «Все смотрят на меня», «Я должен показать хороший результат». Ничего из этого не нужно прогонять. Не нужно пытаться стать бесстрашным. Не нужно изображать спокойствие. Достаточно честно признать происходящее. Именно в этот момент рождается осознанность.

Осознанность — это не отсутствие боли. Это способность видеть свои реакции, не становясь их заложником. Парадоксально, но именно тогда многие практикующие замечают интересную закономерность. Физические ощущения могут оставаться интенсивными, однако внутреннее сопротив-

ление начинает уменьшаться. Когда исчезает необходимость постоянно бороться с происходящим, меняется само переживание практики. Происходит важный внутренний переход. Человек перестаёт воспринимать доску как противника. Она становится зеркалом. На протяжении жизни каждый из нас сталкивается с трудностями. Конфликты, болезни, неопределённость, финансовые сложности, расставания, ответственность, необходимость принимать непростые решения — всё это вызывает похожие внутренние процессы. Мы напрягаемся, сопротивляемся, пытаемся убежать или, наоборот, любой ценой доказать себе и окружающим собственную силу. Во время практики эти механизмы становятся более отчётливыми. Именно поэтому гвоздетерапия редко заканчивается на доске.

Если человек научился замечать свои автоматические реакции во время практики, постепенно он начинает узнавать их и в повседневной жизни. Он замечает, как задерживает дыхание перед важным разговором, как начинает спешить, когда испытывает тревогу, как избегает сложных решений, как старается быть удобным для окружающих, забывая о собственных потребностях, или, наоборот, как стремится всё контролировать, потому что неизвестность вызывает сильное внутреннее напряжение. В этом смысле практика становится не отдельным событием, а способом исследования собственной жизни. Доска Садху не отвечает на вопросы за человека. Она не принимает решения, не избавля-

ет от ответственности, не меняет судьбу по волшебству. Но она создаёт пространство, в котором становится значительно труднее убежать от самого себя. Наверное, именно поэтому многие люди спустя годы вспоминают не то, сколько минут они простояли на гвоздях, а то, что поняли о себе во время этих нескольких минут. И если после практики человек начинает внимательнее относиться к своим мыслям, эмоциям, поступкам и выборам, значит, произошло главное. Практика перестала быть практикой боли. Она стала практикой осознанности.

Размышления экспертов.

Иногда начинающие проводники спрашивают: «Как помочь человеку меньше чувствовать боль?» Со временем этот вопрос меняется. Более важным становится другой: «Как создать условия, в которых человек сможет честно встретиться с собой, сохранив чувство безопасности и уважение к собственным границам?» Именно в этом, на наш взгляд, заключается одно из главных отличий мастера гвоздетерапии от человека, который лишь помогает другим встать на доску. Настоящее мастерство начинается не с техники постановки на гвозди, а с умения видеть в каждом человеке уникальную историю и сопровождать её бережно, без навязывания готовых ответов.

Глава 2. Намерение: зачем человек приходит на гвозди

За годы гвоздепрактики мы всё чаще убеждаемся в одной закономерности: человек далеко не всегда приходит на гвозди с тем запросом, который озвучивает. На первый взгляд это может показаться странным. Перед практикой мастер обязательно спрашивает: «С каким намерением вы сегодня пришли?» Человек отвечает: «Хочу избавиться от тревоги», «Хочу увеличить доход», «Хочу найти своё предназначение», «Хочу наладить отношения», «Хочу стать увереннее». Эти ответы искренни. Но очень часто они описывают не первопричину, а лишь ту часть проблемы, которую человек уже осознаёт.

Практика показывает, что существует как минимум три уровня намерения. Первый — сознательный. Это то, что человек может легко сформулировать словами. Обычно именно с этого начинается разговор с мастером. Сознательное намерение важно, потому что оно помогает направить внимание, однако оно редко отражает всю глубину внутренних процессов. Второй уровень — эмоциональный. Во время практики внимание постепенно смещается с мыслей на непосредственное переживание происходящего. Именно здесь человек может неожиданно столкнуться с чувствами, о кото-

рых давно перестал задумываться. Кто-то начинает испытывать сильную обиду, хотя пришёл говорить о работе. Кто-то вспоминает детские события, не связанные с первоначальным запросом. Кто-то вдруг понимает, что давно живёт в постоянном напряжении и даже перестал это замечать. Иногда достаточно нескольких минут тишины, чтобы стало очевидно: настоящий запрос находится совсем в другой области жизни.

Третий уровень можно назвать экзистенциальным. Это не конкретная проблема и не отдельная эмоция. Это более глубокие вопросы, которые человек начинает задавать самому себе: «Почему я всё время выбираю одно и то же?», «Чего я действительно хочу?», «Почему мне трудно доверять?», «Почему я боюсь сделать шаг вперёд, хотя давно понимаю, что он необходим?» Такие вопросы редко появляются до практики. Но именно они нередко становятся началом серьёзных внутренних изменений. Важно понимать: задача мастера не искать скрытые смыслы любой ценой. Иногда человек приходит просто познакомиться с практикой. Иногда — получить новый опыт. Иногда — проверить свои возможности. Не каждому необходимо глубокое погружение, и это нормально. Ошибкой будет стремление увидеть сложную психологическую историю там, где её нет. Не менее серьёзной ошибкой является противоположная крайность — воспринимать любую практику исключительно как физическое упражнение. Мастерство заключается в способности оста-

ваться внимательным и не торопиться с выводами.

Намерение не должно становиться ожиданием. Есть ещё одна особенность, которую важно учитывать. Чем жёстче человек привязывается к ожидаемому результату, тем сложнее ему заметить реальные изменения. Представим, что человек приходит с мыслью: «После этой практики я должен перестать бояться». Практика заканчивается. Страх полностью не исчезает. Возникает разочарование. Кажется, что ничего не произошло. Если посмотреть внимательнее, может оказаться, что человек впервые не убежал от неприятных ощущений. Впервые честно признал свой страх. Впервые позволил себе не быть идеальным. Разве это не изменение? Очень часто человек оценивает практику только по одному критерию — исполнилось ли его желание. Но внутренние изменения редко происходят линейно. Иногда практика сначала делает проблему более заметной. Иногда усиливает осознание. Иногда помогает увидеть привычный способ избегания. И только спустя недели или месяцы человек начинает принимать решения, которые постепенно меняют его жизнь. Поэтому мы всё чаще говорим ученикам: не цепляйтесь за результат. Сохраняйте верность своему намерению, но оставляйте пространство для неожиданного. Жизнь редко развивается по заранее написанному сценарию.

Размышления экспертов.

Один из самых важных навыков проводника — умение слышать не только слова человека, но и паузы между ними.

Иногда истинный запрос становится заметен не тогда, когда человек начинает говорить, а тогда, когда он внезапно замолкает. Именно в такие моменты особенно важно не торопиться заполнять тишину советами или интерпретациями. Тишина — такой же участник практики, как дыхание, внимание и сама доска Садху.

Глава 3. Как мастер читает человека на гвоздях

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.