

18+

Елена Ирис

КВАНТОВОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

КАК СОЗНАНИЕ СОБИРАЕТ
ЗДОРОВОЕ ТЕЛО ЗАНОВО



Елена Ирис

**Квантовое исцеление.
Как сознание собирает
здоровое тело заново**

«Издательские решения»

Ирис Е.

Квантовое исцеление. Как сознание собирает здоровое тело заново
/ Е. Ирис — «Издательские решения»,

Болезнь — не поломка, а «застывшая» реальность, которую можно пересобрать через работу внимания и намерения. Книга предлагает практические протоколы на основе метафор квантовой физики: без магии, без отрицания симптомов, без вины. Для тех, кто устал от аффирмаций, но хочет дополнить классическую медицину осознанной работой с телом.

© Ирис Е.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Почему тело не слушается?	10
Глава 1. Иллюзия «сломанного тела»	11
1.1 История Анны	11
1.2 Метафора «тела-машины» и её пределы	11
1.3 Ошибка объективации симптома	11
1.4 Упражнение «Смена ярлыка»	12
1.5 Протокол перевода к главе 1	12
1.6 Сегодняшняя сборка	13
Глава 2. Инерция знакомого страдания	14
2.1 История Игоря	14
2.2 Парадокс: болезнь ненавистна, но её отсутствие страшит	14
2.3 Вторичные выгоды — без обвинения	14
2.4 Экзистенциальная ловушка: привычность страдания	15
2.5 Упражнение «Диалог со старым паттерном»	15
2.6 Протокол перевода к главе 2	16
2.7 Сегодняшняя сборка	16
Глава 3. Квантовый след травмы	17
3.1. Сергей и остановившееся сердце	17
3.2. Что такое травма с точки зрения «застывшей реальности»	17
3.3. Телесная память — не «воспоминание», а повторение	17
3.4. Различие между острой травмой и хроническим паттерном	18
3.5. Упражнение «След травмы сегодня»	18
3.6. Протокол перевода к главе 3	19
3.7. Что мы поняли в этой главе	19
3.8. Сегодняшняя сборка	19
Часть 2. Инструменты «квантового наблюдателя»	20
Глава 4. Суперпозиция здоровья	20
4.1. Елена и невозможность «просто поверить»	20
4.2. Почему «просто поверить, что я здоров» не работает (и даже вредит)	20
4.3. Что такое суперпозиция в телесном контексте (простое объяснение)	21
4.4. Техника зигзага — базовый протокол (пошаговая инструкция)	21
4.5. Что делать, если здоровой зоны не найти	22
4.6. Типичные ошибки и как их избежать	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Квантовое исцеление Как сознание собирает здоровое тело заново

Елена Ирис

© Елена Ирис, 2026

ISBN 978-5-0070-6869-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Как читать эту книгу, чтобы не навредить себе

Вы взяли в руки книгу с необычным названием. Возможно, вы уже устали от привычных советов «думайте позитивно», от бесконечных анализов и врачей, которые разводят руками. Или, напротив, вы только начинаете подозревать, что сознание и тело связаны глубже, чем принято считать в обычной поликлинике.

Прежде чем мы отправимся в путь, я обязана сказать несколько честных слов. Это введение — не формальность. Прочитайте его, даже если вы нетерпеливы. Здесь я объясняю, кому эта книга поможет, кому — нет, а также предупреждаю о подводных камнях, которые могут сделать практику опасной или бесполезной.

I. Для кого эта книга (и для кого — нет)

Эта книга для вас, если:

— У вас **хроническое состояние**: боль, фибромиалгия, синдром раздражённого кишечника, аутоиммунные заболевания в ремиссии, хроническая усталость, тревожные расстройства с телесными проявлениями. Вы прошли многих врачей, но чувствуете: «что-то остаётся за скобками», есть ещё слой, который не объясняют таблетки.

— Вы устали от **аффирмаций и позитивного мышления**. Вас бесит, когда говорят «просто поверь, что ты здорова», а тело продолжает болеть. Вы хотите честного подхода — без отрицания симптомов и без магии.

— Вы **психолог, коуч или телесный терапевт**, и вам нужен свежий язык для работы с глубинными механизмами болезни — язык, который не впадает ни во фрейдистскую археологию, ни в эзотерику.

— Вам интересна **квантовая физика как метафора** — вы понимаете, что это не учебник, но красивые и точные образы помогают пересобрать реальность.

Эта книга НЕ для вас, если:

— У вас **острое состояние**, требующее немедленной медицинской помощи: аппендицит, инфаркт, инсульт, перелом, высокая температура, инфекция. Сначала к врачу, потом — к нам.

— Вы ищете **замену врачу или лекарствам**. Книга не отменяет анализы, операции, химиотерапию и реабилитацию. Она предлагает дополнительный слой.

— Вы хотите **быстрого чуда** — чтобы после одного упражнения боль исчезла навсегда. Я не даю таких обещаний. Квантовое исцеление — это навык, а не волшебная таблетка.

II. Что эта книга не обещает

Давайте сразу расставим границы. Вот чего вы **не найдёте** на этих страницах:

— **Отмены врача**. Ни одно упражнение не заменяет визита к онкологу, хирургу или терапевту.

— **Отрицания болезни**. Я не предлагаю делать вид, что симптома нет. Суперпозиция (ключевое понятие книги) требует признания: «да, сейчас болит, и в то же время вот здесь — дышится свободно».

— **Вины пациента**. Вы не «сами создали свою болезнь» негативными мыслями. Болезнь — сложное стечение генов, среды, случайностей и да, инерции внимания. Вы не виноваты. Но вы можете научиться влиять на то, как вы держите эту болезнь.

Что книга предлагает вместо этого:

- Метафоры и протоколы, которые помогают **пересобрать «застывшую реальность»** здесь и сейчас, без бесконечного копания в детстве.
- Техники, которые работают даже там, где полное исцеление невозможно — они улучшают **качество жизни** и уменьшают страдание.
- Союз с классической медициной, а не войну.

III. О квантовой физике (честное предупреждение)

Да, название книги отсылает к квантовой физике. Да, там есть слова «суперпозиция», «коллапс», «когерентность» и «наблюдатель». Но я не собираюсь убеждать вас, что ваше сознание буквально сворачивает волновые функции в клетках. Ни один серьёзный физик не подписался бы под таким утверждением.

Это — метафора. И очень точная метафора.

Квантовый язык позволяет описать нелинейные, парадоксальные вещи, которые происходят с телом и вниманием. Например: вы можете одновременно чувствовать боль и покой — это «суперпозиция». Ваше фиксированное внимание превращает возможность в реальность — это «коллапс». Согласованная работа клеток напоминает «когерентность».

Протокол перевода — вы будете встречать такие таблички в каждой главе. Они переводят квантовый образ на конкретный телесный язык.

Пример из главы 4:

Квантовая метафора	Перевод на телесный язык
Суперпозиция	Способность удерживать в сознании «боль есть» и «покой есть» одновременно
Коллапс в одно состояние	Привычка застревать вниманием только на симптоме

Если вы физик — отнеситесь к этому как к поэзии. Если вы далеки от науки — не пугайтесь. Метафоры будут объяснены по ходу дела.

IV. Эффект оттепели (когда становится хуже, прежде чем станет лучше)

Важное предупреждение. Когда вы начинаете практиковать техники из этой книги (особенно «аннигиляцию симптома» или «сканирование внимания»), **первые 3—5 дней симптом может усилиться.**

Почему? Представьте, что застывшая боль — это кусок льда. Вы начинаете его согревать своим вниманием. Он не исчезает мгновенно — сначала он начинает трескаться, пульсировать, меняться по форме. Это **эффект оттепели.**

Как отличить нормальную оттепель от опасного ухудшения:

Нормальный эффект оттепели	Опасное ухудшение (стоп-сигнал)
Боль или напряжение усиливаются на 1–2 балла, волнообразно	Боль растёт неостановимо каждый день
Усиление проходит через 10–30 минут после упражнения	Усиление держится часами или нарастает
Нет новых симптомов	Появляются сыпь, температура, отёк, слабость
После перерыва (1 день) становится легче	После перерыва не проходит

Что делать, если вы заметили опасное ухудшение:

- Немедленно прекратите практику.
- Обратитесь к врачу (терапевту или профильному специалисту).
- До выяснения причин не возвращайтесь к протоколам.
- Если врач не нашёл проблем — вернитесь к более мягким техникам (например, только к ежедневной сборке из главы 10).

V. Навигация по книге: дорожная карта

Вы можете читать книгу последовательно, а можете сразу перейти к нужному разделу. Вот краткий путеводитель:

Если ваша задача...	Идите в...	Ожидайте первый сдвиг
Понять, почему «тело не слушается» и почему привычные методы не работают	Часть 1 (главы 1–3)	— (это диагностика)
Срочно снизить острую боль (после одобрения врача)	Глава 7. Протокол 1 «Аннигиляция симптома»	5–15 минут: уменьшение на 1–2 балла
Работать с хроническим состоянием (без обострения)	Часть 2 (главы 4–6) + Глава 8. Протокол 2 «Рекогеренция органа»	3–5 дней
Перестать винить себя за болезнь	Глава 2 «Инерция знакомого страдания»	сразу (сдвиг объяснения)
Травма, которая «застряла» в теле (осторожно!)	Глава 9. Протокол 3 «Телесная реинтерпретация»	несколько недель
Минимальная ежедневная практика без риска	Глава 10. Протокол 4 «Ежедневная сборка»	через 2 недели накопление

VI. Как работать с упражнениями

В книге будет много практических шагов — дыхательных, визуализационных, телесных. Несколько простых правил сделают их эффективными и безопасными.

— **Регулярность важнее интенсивности.** Пять минут каждый день лучше, чем час раз в неделю. Вы тренируете навык наблюдателя, а не мышцу.

— **Ведите дневник.** Записывайте до и после практики: уровень симптома (0—10), ощущения, образы, неожиданные изменения. Дневник — ваш компас.

— **Никакого насилия над собой.** Если упражнение вызывает острую боль, ужас или непреодолимое сопротивление — отложите его на завтра или выберите другое.

— **Не делайте упражнения в остром состоянии.** При температуре, обострении хронической болезни, после операции — сначала врач, потом практика. Исключение — глава 10 (ежедневная сборка в мягком режиме).

VII. Структура книги (очень кратко)

— **Часть 1 (главы 1—3). Диагностика.** Что такое «застывшая реальность»? Почему мы держимся за болезнь даже тогда, когда она мешает? Как травма застревает в теле?

— **Часть 2 (главы 4—6). Инструменты.** Суперпозиция, намерение, квантовое внимание — три кита, на которых строится пересборка здоровья.

— **Часть 3 (главы 7—10). Практикум.** Четыре конкретных протокола: от работы с болью до ежедневного ритуала. 60% практики.

— **Часть 4 (главы 11—13). Границы.** Честный разговор: чем квантовое исцеление не является, когда оно не работает и как интегрировать его с классической медициной.

В конце каждой главы вы найдёте рубрику **«Сегодняшняя сборка»** — одно маленькое действие, которое занимает 1—2 минуты. Не пропускайте их. Именно из таких кирпичиков складывается новый навык.

Пример из главы 1:

«Заметить одно место в теле, где вы думаете „это сломано и никогда не починится“. Переименовать мысленно в „застывший паттерн“. Ничего не делать. Просто заметить сдвиг в ощущении».

Я не обещаю вам чуда. Я обещаю честный инструмент, который работает с той частью реальности, которую обычно игнорируют — с вашим вниманием, намерением и способностью быть наблюдателем. Даже если ваше физическое состояние не изменится ни на йоту (хотя часто — меняется), вы приобретёте другое: навык не сливаться со страданием, замечать «окна здоровья» и перестать воевать с собственным телом.

Готовы? Тогда переверните страницу. Часть 1 ждёт.

Елена Ирис, июнь 2026 г.

Часть 1. Почему тело не слушается?

Диагностика «застывшей реальности»

Прежде чем собирать здоровое тело заново, нужно понять, почему оно вообще перестало собираться само собой. Почему одни люди выходят из тяжёлой болезни, а другие застревают в хроническом состоянии на годы? Почему одно и то же органическое повреждение у одного человека вызывает невыносимую боль, а у другого — лишь лёгкий дискомфорт?

Ответ, который предлагает эта часть, может показаться неожиданным. Возможно, он даже вызовет сопротивление. Но я прошу вас пока отложить скепсис и просто примерить эту модель на себя — как примеряют новую пару обуви, не зная заранее, будет ли в ней удобно.

Ключевая мысль части: болезнь — это не «поломка» в теле, а застывшая, повторяющаяся реальность, которую тело и сознание совместно удерживают по инерции. Как если бы вы раз за разом включали одну и ту же пластинку с одной и той же царапиной, даже если у вас есть другие пластинки.

Мы разберём три слоя этой инерции:

— **Глава 1** — иллюзию «сломанного тела», которая заставляет нас искать починку там, где нужна пересборка.

— **Глава 2** — причины, по которым психика и тело могут бессознательно держаться за болезнь (даже ненавистную).

— **Глава 3** — механизм «застывания» травмы в теле и то, как прошлое становится вечным настоящим.

Приступим.

Глава 1. Иллюзия «сломанного тела»

1.1 История Анны

Анне 52 года. У неё артроз коленного сустава. Врачи показывают на снимке: хрящ истончён, кости почти соприкасаются. «Это необратимо», — говорит хирург. Анна пробует уколы, физиотерапию, ограничивает движение. Боль не уходит, она просто становится фоном жизни.

Через два года Анна случайно попадает на занятия по мягкой гимнастике. Инструктор предлагает не «лечить колено», а просто двигаться в том диапазоне, где нет боли. Пять минут в день. Анна делает это скорее от отчаяния. Через месяц она замечает, что может подниматься по лестнице без прострелов. Через полгода забывает о боли. Новый снимок показывает: хрящ не восстановился. Но боли нет.

Как это возможно?

Анна не вылечила сустав в смысле «починила деталь». Она перестала коллапсировать в реальность, где «каждое движение разрушает колено». Она пересобрала своё отношение, своё внимание, свою биомеханику. И тело, которое не могло «починиться», смогло перестроиться.

1.2 Метафора «тела-машины» и её пределы

Мы привыкли думать о теле как о машине. Сердце — насос, лёгкие — вентиляция, суставы — шарниры, мозг — процессор. Если деталь сломалась, её нужно починить или заменить. Эта метафора удобна для врачей, экстренной помощи и хирургии. Когда у вас аппендицит или перелом, модель «сломанная деталь» спасает жизнь.

Но у этой метафоры есть тёмная сторона. Она заставляет нас воспринимать хронические состояния как «неисправность», которую не могут починить. А раз не могут — значит, мы обречены.

Тело — не машина. Вот несколько фактов, которые не укладываются в механистическую модель:

— Каждые 7—10 лет ваше тело полностью обновляется на клеточном уровне. Те клетки, из которых вы состоите сегодня, не существовали семь лет назад. Но хроническая боль и напряжение могут сохраняться десятилетиями. Как это возможно, если «детали» новые?

— Два человека с одинаковым диагнозом и одинаковой степенью органического повреждения могут чувствовать себя совершенно по-разному: один прикован к постели, другой бежит марафоны.

— Боль часто не коррелирует напрямую с объёмом повреждения. Есть люди с грыжей позвоночника без всякой боли и люди с идеальным МРТ с невыносимой болью.

Что это значит? Это значит, что болезнь — не только и не столько состояние ткани. **Болезнь — это ещё и застывший паттерн восприятия, внимания и действия.**

Квантовая метафора здесь звучит так: тело — не машина, а процесс. Оно никогда не находится в фиксированном состоянии «сломано» или «исправно». Оно всегда в суперпозиции множества возможностей. Вопрос в том, в какую реальность вы «коллапсируете» своим вниманием и ожиданиями.

1.3 Ошибка объективации симптома

Попробуйте прямо сейчас произнести про себя: «У меня болит поясница» (или любой ваш симптом). Заметьте, как меняется ваше внутреннее состояние. Скорее всего, появляется

чувство тяжести, безысходности, фиксации. Потому что слово «болит» превращает процесс в вещь — в нечто статичное, плотное, не поддающееся изменению.

А теперь скажите иначе: «В области поясницы прямо сейчас удерживается застывший паттерн напряжения». Ощутите разницу. Второе утверждение не отрицает дискомфорта, но оно оставляет пространство для движения. Паттерн можно заметить, изменить, пересобрать. «Болезнь» же — это приговор.

Это не игра в слова. Это смена позиции с «жертвы поломки» на «исследователя застывшей реальности».

Врачам нужны объективные диагнозы. Для них «рак», «артрит», «мигрень» — это удобные ярлыки для назначения лечения. И это правильно. Но для вас, внутри вашего субъективного опыта, эти ярлыки могут стать клеткой. Вы начинаете жить «в соответствии с диагнозом»: избегаете движений, ожидаете боли, интерпретируете каждое ощущение как признак ухудшения.

1.4 Упражнение «Смена ярлыка»

Попробуйте это упражнение прямо сейчас. Оно займёт не больше двух минут.

— Вспомните хроническое ощущение в теле (боль, тяжесть, жжение, сжатие). Удерживайте его в фокусе внимания 5—10 секунд.

— Скажите мысленно, чётко и громко: «Это поломка». Заметьте, как отзывается тело: напряжение в челюсти, плечах, учащение дыхания? Просто зафиксируйте.

— Теперь скажите: «Это застывший паттерн». Снова заметьте телесный отклик. Стало ли легче? Появилось ли немного воздуха? Или ничего не изменилось?

Нет правильного или неправильного ответа. Важно само замечание. Для многих людей второй вариант звучит менее фатально, оставляет больше свободы. Если для вас это так — вы только что испытали микро-сдвиг в реальности.

1.5 Протокол перевода к главе 1

Квантовая метафора	Перевод на телесный язык
«Объективная реальность»	То, что подтверждено анализами и не зависит от моего взгляда (МРТ, уровень сахара, давление)
«Застывшая реальность»	Паттерн, который я и моё тело повторяют по инерции, даже если исходная причина ушла
Коллапс в одну возможность	Привычка замечать только симптом и действовать исходя из него («у меня болит, значит, я ничего не могу»)
Наблюдатель	Та часть сознания, которая может сказать: «Ага, я снова застыл в этой реальности. А есть ли другая?»

Что мы поняли в этой главе

— Метафора «тело-машина» полезна для экстренной помощи, но мешает при хронических состояниях.

— Ваше тело постоянно обновляется. То, что сохраняется — это паттерн, а не «сломанная деталь».

— Переименование симптома из «поломки» в «застывший паттерн» уже может изменить ваше отношение и немного снизить напряжение.

1.6 Сегодняшняя сборка

Заметить одно место в теле, где вы автоматически думаете: «это сломано и никогда не починится». Переименовать мысленно в «застывший паттерн». **Ничего не делать.** Просто заметить, изменилось ли ощущение. Если изменилось — запишите в дневник: что именно? Если нет — ничего страшного.

Продолжение следует. В главе 2 мы разберём, почему психика может бессознательно держаться за болезнь даже тогда, когда та мешает жить — и как это не превращать в чувство вины.

Глава 2. Инерция знакомого страдания

Почему мы держимся за болезнь, даже когда она мешает

2.1 История Игоря

Игорю 44 года. Десять лет назад он сорвал спину на стройке. С тех пор боли в пояснице стали его постоянным спутником. За эти годы он сменил трёх неврологов, двух остеопатов, испробовал иглоукалывание, массажи и несколько дорогостоящих курсов реабилитации. Боли то утихали, то возвращались.

На очередной консультации врач сказал: «Объективных причин для такой интенсивной боли у вас нет. Спина функционально нормальна. Вам, наверное, стоит обратиться к психотерапевту». Игорь разозлился: «Мне что, кажется?! Вы что, думаете, я симулирую?»

Но ночью он не мог уснуть. И в тишине впервые задал себе честный вопрос: *«Что будет, если боль уйдёт насовсем?»* И пришёл ответ, от которого стало страшно. Ему придётся вернуться на стройку. На тяжёлую, изнурительную, опасную работу. Снова вставать в пять утра. Снова терпеть начальника. Снова доказывать, что он мужчина.

Боль защищала его от всего этого десять лет.

Игорь не симулировал. Его боль была абсолютно реальной. Но она выполняла функцию, о которой он не договаривался с собой сознательно. Когда он понял это, он смог выбирать: оставаться в привычной боли или выходить в пугающую свободу.

2.2 Парадокс: болезнь ненавистна, но её отсутствие страшит

Это одна из самых трудных для принятия идей в этой книге. Она может вызвать сопротивление. Я её не для того рассказываю, чтобы вы почувствовали вину. Напротив, я хочу снять с вас груз «я сам виноват, что болею». Виноватость здесь ни при чём.

Речь идёт о бессознательной, автоматической логике выживания.

Ваша психика — не рациональный менеджер. Она устроена так, чтобы сохранять стабильность любой ценой. Знакомое страдание для неё безопаснее, чем неизвестное здоровье. Почему? Потому что знакомое требует меньше энергии: вы уже знаете, как вести себя с болью, как её избегать, к каким врачам ходить. Неизвестное здоровье — это *terra incognita*: «Кто я без болезни? Что я буду делать? Справлюсь ли я?»

Психика не говорит вам: «Давай поболеем». Она говорит: «Давай останемся там, где предсказуемо». И если боль стала предсказуемой, а здоровье — пугающей неизвестностью, психика выберет боль.

2.3 Вторичные выгоды — без обвинения

В психологии этот феномен иногда называют «вторичными выгодами болезни». Термин неудачный — он звучит как «вы наживаетесь на своей болезни». На самом деле речь о функциях, которые симптом выполняет для вашей жизни. Чаще всего эти функции незаметны, и человек их не осознаёт.

Вот лишь несколько примеров того, что может «делать» болезнь (без вашего ведома):

— **Даёт разрешение на отдых.** Вы можете лечь днём, потому что «у меня мигрень», но не можете позволить себе просто отдохнуть, потому что «я должна быть продуктивной». Болезнь становится единственным легальным способом остановиться.

— **Привлекает внимание.** Даже негативное внимание (жалость, беспокойство окружающих) — это контакт. Многие люди в хронической боли получают больше заботы и тепла, чем когда были здоровы.

— **Защищает от ещё большей травмы.** Это самый глубокий уровень. Иногда болезнь — это «меньшее зло». Например, хроническая усталость может защищать от проживания невыносимого горя. Боль в тазу — от соприкосновения с воспоминанием о насилии. Тело выбирает физическое страдание вместо психического коллапса.

— **Даёт идентичность.** «Я человек с мигренью» — это роль. В ней есть свои правила, свой круг общения (форумы, группы поддержки), своё расписание. Без этой роли возникает вопрос: «А кто я тогда?»

— **Организует жизнь.** Болезнь структурирует день, неделю, год: периоды обострения, лечения, надежды, разочарования. Без неё образуется пустота, которую нужно чем-то заполнять.

Важно понимать: эти выгоды не означают, что вы «притворяетесь» или «могли бы выздороветь, если бы захотели». Боль реальна. Диагноз реален. Но параллельно с объективной реальностью существует **психологическая экосистема** болезни. И если вы попытаетесь «убрать симптом» без учёта этой экосистемы, организм будет сопротивляться — так же, как человек сопротивляется, когда у него отнимают единственный дом.

2.4 Экзистенциальная ловушка: привычность страдания

Нейробиологи знают: мозг экономит энергию. Предсказуемая боль, которая приходит по расписанию, тратит меньше ресурсов, чем непредсказуемое здоровье. Парадокс в том, что вы можете одновременно:

- Ненавидеть свою болезнь.
- Устать от неё до тошноты.
- Искать исцеление годами.
- И в то же время — на глубинном, дорефлексивном уровне — **опасаться** исцеления.

Феномен «хронической надежды»: человек бесконечно ищет новое лечение, потому что надежда структурирует жизнь. А вдруг завтра новый препарат? А вдруг этот остеопат? А что, если переехать в другой климат? Надежда становится наркотиком. Настоящее исцеление — если бы оно пришло — эту надежду убило бы. И осталась бы пустота.

2.5 Упражнение «Диалог со старым паттерном»

Это упражнение требует тишины и честности. Выделите 5—10 минут, когда вас никто не прервёт. Сядьте удобно, закройте глаза.

Шаг 1. Признание. Направьте внимание на зону вашего хронического симптома. Не пытайтесь его изменить. Просто скажите: *«Ты здесь. Я тебя вижу»*.

Шаг 2. Вопрос. Спросите у симптома (именно у него, как у застывшей реальности): *«Что ты пытаешься сохранить во мне? Что было бы, если бы тебя не стало?»* Не ждите вербального ответа. Просто держите вопрос открытым 30—60 секунд.

Шаг 3. Приём. Позвольте прийти любому ответу — в виде образа, ощущения, слова, а может быть, ничего не придёт. Если что-то пришло (например, «тишина в доме», «свобода, которая пугает», «я не нужен никому»), просто примите это. Не оценивайте.

Шаг 4. Благодарность. Скажите симптому: *«Я вижу твою защиту. Возможно, ты когда-то был нужен. Спасибо за это. Мне не обязательно отказываться от тебя прямо сейчас, чтобы попробовать жить иначе»*.

Шаг 5. Завершение. Откройте глаза, сделайте несколько спокойных вдохов. Запишите в дневник всё, что заметили.

Это упражнение не убирает симптом. Оно меняет отношение с войны на переговоры. И это уже огромный сдвиг.

2.6 Протокол перевода к главе 2

Квантовая метафора	Перевод на телесный язык
Запутанность	Связь между симптомом и другими аспектами жизни (безопасность, отношения, идентичность). Нельзя изменить одно, не затронув другое
Стабильность застывшей реальности	Психика и тело держатся за знакомый паттерн, потому что он предсказуем и требует меньше энергии
Наблюдатель	Способность заметить «вторичную выгоду» без стыда и обвинения

Что мы поняли в этой главе

— Болезнь может выполнять бессознательные функции — давать отдых, защищать, организовывать жизнь.

— Это не значит, что вы «сами виноваты» или «симулируете». Это значит, что симптом вплетён в более широкую ткань вашей жизни.

— Попытка «убрать боль» без учёта этих функций может встретить сопротивление организма.

— Задача не в том, чтобы немедленно отказаться от выгод, а в том, чтобы их осознать. Осознание уже ослабляет хватку инерции.

2.7 Сегодняшняя сборка

Один раз в течение дня остановитесь и спросите себя: *«Когда я чувствую симптом сегодня, от чего он меня освобождает (пусть даже ненадолго)?»* Например: от мытья посуды, от сложного разговора, от выхода на улицу. Просто заметьте, без осуждения. Запишите в дневник одним предложением.

Продолжение следует. В главе 3 мы разберём, как травма оставляет «квантовый след» в теле — и почему просто забыть не получается.

Глава 3. Квантовый след травмы

Как прошлое застывает в теле

3.1. Сергей и остановившееся сердце

Сергею 58 лет. Пять лет назад он перенёс инфаркт миокарда. Вовремя вызвали скорую, стентирование прошло успешно, сердце восстановило функцию. Кардиолог говорит: «Вы практически здоровы, принимайте лекарства, ходите на прогулки, живите обычной жизнью».

Но Сергей не может жить обычной жизнью. Он боится подняться на второй этаж. Он просыпается ночью от того, что сердце «колотится» — хотя ЭКГ в норме. Он чувствует боль в грудной клетке при любом волнении.

МРТ, холтер, анализы — всё в порядке. А боль и страх остаются.

Однажды на приёме у кардиолога Сергей слышит: «У вас посттравматическое стрессовое расстройство, связанное с инфарктом. Сердце здорово, но мозг и тело запомнили тот момент, когда вам было страшно умереть. И теперь они повторяют этот испуг каждый день».

Сергей не понимает: «Как это — запомнили? Я же знаю, что опасность миновала. Почему тело не слушается?»

Ответ: потому что **травма — это не воспоминание. Травма — это застывшая реальность, которая продолжается в теле здесь и сейчас.**

3.2. Что такое травма с точки зрения «застывшей реальности»

В момент травматического события (авария, операция, насилие, внезапная потеря, сердечный приступ) тело и сознание мобилизуются. Срабатывает древний механизм выживания:

— **Бей/бег** — если есть возможность спастись.

— **Замри** — если спастись невозможно, тело «отключается», чтобы уменьшить боль и ужас.

В норме после того, как опасность миновала, нервная система завершает цикл. Выплакивает страх, отряхивается дрожью, делает глубокий выдох. Тело возвращается в состояние покоя.

Но если событие было слишком интенсивным или если у человека не было возможности «разрядить» реакцию (стыдно было плакать, нельзя было двигаться, пришлось «держать лицо»), цикл прерывается. Энергия выживания застревает в теле. Застывает.

С этого момента тело начинает вести себя **так, будто опасность всё ещё здесь**. Плечи подняты к ушам, дыхание поверхностное, мышцы таза или челюсти сжаты. Не потому, что есть реальный враг, а потому, что старый рефлекс так и не получил сигнала «всё кончено».

Квантовая метафора здесь особенно точна: травма — это **застывший интерференционный паттерн**. Когда вы смотрите на место травмы вниманием, вы «коллапсируете» её снова и снова, потому что не обновили реальность.

3.3. Телесная память — не «воспоминание», а повторение

Важно понимать: тело не помнит событие так, как помнит мозг — в виде истории с началом и концом. Тело помнит **форму** защиты.

Вот несколько примеров того, как выглядит телесная память:

— Женщина, пережившая сексуальное насилие в детстве, много лет спустя не может расслабить тазовое дно. Она не думает о событии, но её мышцы застыли в позе «защищаюсь, сжимаюсь».

— Мужчина, который пережил разрыв отношений с криком и ударом, через годы замечает, что при любом конфликте у него перехватывает горло. Он не вспоминает ту ссору, но мышцы горла помнят: «не смей кричать, это опасно».

— Человек, которого сильно укусила собака в пять лет, в тридцать лет ловит себя на том, что его плечи подсакивают к ушам при виде любой бегущей собаки. Мышцы не знают, что собаке сейчас пять лет и она играет. Они знают только одну команду: «опасность, сжаться!».

Телесная память не имеет временных меток. Для неё прошлое — это всегда настоящее. Поэтому травма может «активироваться» через десятилетия, даже если вы давно забыли её причину.

3.4. Различие между острой травмой и хроническим паттерном

Не каждое страшное событие становится застывшей реальностью. Многое зависит от того, удалось ли нам «завершить цикл».

Острая травма (здоровая реакция)	Хронический застывший паттерн
Событие закончилось — и через некоторое время тело вернулось в норму	Событие закончилось, а тело продолжает реагировать так, будто оно происходит сейчас
Были слёзы, дрожь, крик, глубокий выдох — разрядка произошла	Разрядки не было — пришлось «держаться», «не подавать виду», «быть сильным»
Воспоминание может быть болезненным, но тело не сжимается автоматически	При одном намёке на похожую ситуацию тело даёт ту же реакцию: спазм, боль, замирание

Для работы с хроническим застывшим паттерном не обязательно знать точную причину. Иногда достаточно заметить: «Вот эта зона в теле ведёт себя так, будто я всё ещё в опасности. Даже если я не помню, откуда это».

3.5. Упражнение «След травмы сегодня»

Это упражнение не требует погружения в воспоминания. Мы работаем только с телом.

Шаг 1. Найдите зону. Закройте глаза и просканируйте тело. Есть ли место, где вы чувствуете хроническое напряжение, которое не связано с текущей физической нагрузкой? Это может быть челюсть, плечи, грудь, живот, таз, горло. Просто выберите одну зону.

Шаг 2. Дышите на границе. Не пытайтесь войти внутрь напряжения. Дышите рядом с ним. На вдохе — мягко касаетесь вниманием края зоны, на выдохе — отступаете. Повторите 5—6 дыхательных циклов.

Шаг 3. Предложение. Скажите мысленно (можно тихо вслух): «Сейчас нет опасности, которая была тогда. Я могу дышать. Я могу быть в покое». Не требуйте от тела расслабления. Просто произнесите.

Шаг 4. Примите, что изменилось. Откройте глаза. Подышите. Заметьте: стало ли в зоне легче, появилась ли пульсация или тепло? Или ничего не изменилось? Любой ответ правильный.

Это упражнение не «лечит травму». Оно учит тело новому опыту: «К этому месту можно подойти, и ничего страшного не случится». Маленькими шагами.

3.6. Протокол перевода к главе 3

Квантовая метафора	Перевод на телесный язык
Интерференционный паттерн	Зоны в теле, где сигналы нервной системы конфликтуют (одни мышцы тянут в одну сторону, другие — в другую), создавая «зависание»
Застывшая реальность травмы	Тело продолжает вести себя так, будто травматическая ситуация происходит сейчас, потому что не получило сигнала «опасность миновала»
Наблюдатель	Способность заметить телесную память без паники и без погружения в воспоминания. «Ага, это старый след. Я не обязан в него верить»

3.7. Что мы поняли в этой главе

— Травма — это не только событие прошлого. Это **застывшая реальность**, которая продолжается в теле здесь и сейчас.

— Телесная память не похожа на словесную: тело помнит не историю, а форму защиты (сжатие, замирание, спазм).

— Чтобы «разморозить» травматический паттерн, не обязательно вспоминать и переживать заново. Достаточно начать осторожно входить в контакт с зоной напряжения, дыша на границе.

— Главное — не пытаться «сломать» сопротивление. Маленькие шаги и регулярность меняют больше, чем один героический штурм.

3.8. Сегодняшняя сборка

Один раз за день, когда вы почувствуете, что тело автоматически сделало «защитное движение» без реальной угрозы (втянуло голову в плечи, сжало челюсть, перехватило дыхание) — остановитесь на 10 секунд. Скажите про себя: *«Ага, это старый след»*. Не пытайтесь его исправить. Просто отметьте. Запишите в дневник: что именно заметили и где.

Часть 2. Инструменты «квантового наблюдателя»

Как сознание начинает собирать здоровье

Глава 4. Суперпозиция здоровья

Как удерживать два состояния одновременно, не отрицая симптома

4.1. Елена и невозможность «просто поверить»

Елене 37 лет, у неё фибромиалгия — хроническая боль во всём теле, усталость, нарушения сна. Она перепробовала многое: от обезболивающих до акупунктуры, от диет до психотерапии. Врачи разводят руками, советуют «меньше стрессовать».

На одном из форумов она прочитала популярный совет: «Просто поверь, что ты здорова, и болезнь уйдёт. Твои мысли создают реальность». Елена обрадовалась — наконец-то ключ! Она решила попробовать.

Каждое утро, едва открыв глаза, она начинала внушать себе: «Я здорова. У меня ничего не болит. Моё тело совершенно». Она повторяла аффирмации по десять, по двадцать раз. А тело в ответ шептало: «Врушка, врушка, ты же чувствуешь боль в спине... а теперь в шее... а колено? А стопа?»

Через неделю Елена чувствовала себя хуже, чем до «позитивного мышления». Появилась тупая вина: «Раз у меня не получается верить — значит, я сама виновата, что болею. Я недостаточно сильно хочу выздороветь». Она бросила форум и почти перестала верить в какие-либо психосоматические методы.

Но несколько месяцев спустя на лекции одного телесного терапевта она услышала странную фразу: «Вам не нужно верить в здоровье. Вам нужно научиться удерживать два состояния одновременно: и боль, и покой. Не вместо, а вместе».

Елена вздохнула с облегчением, которого не ожидала. Ей больше не требовалось врать себе. Она могла честно сказать: «Да, сейчас у меня болит спина. И в то же время — мои пальцы рук не болят, дыхание свободно, левая нога теплая». Впервые за долгое время она почувствовала, что не вся её жизнь — это боль.

4.2. Почему «просто поверить, что я здоров» не работает (и даже вредит)

Культ позитивного мышления породил множество разочарованных людей — таких, как Елена. Аффирмации и визуализации «я здоров» имеют фундаментальный изъян: они требуют **отрицания** текущего опыта. «У меня нет боли», — заставляет себя говорить человек, а тело отвечает: «Есть, и вот она, я здесь».

Что происходит в сознании в этот момент?

— **Внутренний конфликт** между «долженствованием» (я должен верить, что здоров) и реальностью (я чувствую симптом). Мозг не может одновременно удерживать две противоположные истины без напряжения.

— **Вина и самообвинение:** «Я недостаточно сильно верю, значит, я плохой больной, значит, я сам виноват, что не исцеляюсь». Это разрушительное чувство подрывает любую мотивацию.

— **Парадоксальное усиление симптома.** Когда вы пытаетесь запретить себе чувствовать боль, вы на неё же и направляете внимание. А внимание питает любой феномен. Попробуйте прямо сейчас *не думать о белом медведе* — и вы тут же о нём подумаете. То же самое с болью.

Квантовая метафора помогает понять механизм: любая попытка «запретить» один из вариантов реальности (симптом) только укрепляет его, потому что на него тратится энергия сопротивления. Настоящая свобода начинается не с отрицания, а с **признания и расширения**.

Человек, который честно говорит «у меня сейчас мигрень», уже находится в более здоровых отношениях с реальностью, чем тот, кто стиснув зубы твердит «я здорова». В первом случае нет войны. А где нет войны — там есть энергия для изменений.

4.3. Что такое суперпозиция в телесном контексте (простое объяснение)

В квантовой физике есть понятие суперпозиции: пока вы не посмотрите на частицу, она находится во **всех возможных состояниях одновременно**. Она и здесь, и там, и движется, и покоится. Только акт наблюдения («коллапс») заставляет её выбрать одно конкретное положение.

В нашей метафоре **здоровье и болезнь** — это два возможных состояния вашего тела. В любой момент времени **они существуют одновременно** в поле вероятностей. Есть зоны дискомфорта, а есть зоны покоя. Есть обострения, а есть ремиссии. Есть функция, которая страдает, а есть функция, которая работает.

Но хроническая боль и тревога приучили вас к одному: вы **коллапсируете только в болезнь**. Вы застреваете. «Я болен, и это всё, что есть. Моя спина — это спина, которая болит. Моя голова — это голова, которая не думает из-за тумана».

Суперпозиция здоровья — это способность сознания удерживать **одновременно**:

— честное признание симптома («да, здесь болит, и это реально»)

— и фиксацию здоровых зон («а вот здесь — тишина, лёгкость, покой, нормальная работа»).

Вы не говорите «я здоров» против фактов. Вы говорите: **«Я и болен, и здоров одновременно — в разных частях тела, в разных пластах реальности»**.

Это не магия. Это тренировка внимания. И она меняет всё.

4.4. Техника зигзага — базовый протокол (пошаговая инструкция)

«Зигзаг» — ключевое упражнение этой главы. Оно займёт 3—5 минут. Выполняйте его в тихом месте, где вас не прервут. Можно сидя или лёжа.

Шаг 1. Коллапс в болезнь (честное признание).

Закройте глаза. Направьте внимание на зону вашего основного симптома (или любого дискомфорта, который есть прямо сейчас). Признайте его наличие **без борьбы, без желания его убрать**. Можно сказать про себя: «Сейчас в области [поясница/голова/живот] есть ощущение [боль/тяжесть/жжение/сжатие] уровнем примерно [от 0 до 10]». Почувствуйте это 5—10 секунд. Не пытайтесь изменить, не оценивайте.

Шаг 2. Коллапс в здоровье (поиск покоя).

Переведите внимание на любую зону тела, где прямо сейчас **нет** дискомфорта. Абсолютно нет. Это может быть:

- кончик мизинца правой руки
- мочка левого уха
- область между бровями (так называемый «третий глаз»)
- кожа на тыльной стороне ладони
- просто спокойное дыхание в грудной клетке

Почувствуйте там нейтральность, лёгкость, тишину. Ощутите, что в этой зоне нет ни боли, ни тревоги, ни напряжения — просто чистое присутствие. Удерживайте 5—10 секунд.

Шаг 3. Возврат к симптомной зоне.

Снова направьте внимание на область боли или напряжения. Не старайтесь, чтобы она изменилась. Просто посмотрите на неё свежим взглядом. Заметили ли вы что-то новое? Изменился ли оттенок, границы, плотность? 5—10 секунд.

Шаг 4. Снова в здоровую зону (или выберите новую).

Вернитесь к той же здоровой зоне, которую вы использовали на шаге 2, или выберите другую. Снова 5—10 секунд покоя.

Шаг 5. Повторите зигзаг.

Продолжайте переключаться между симптомной и здоровой зонами. 5—10 раз (то есть 10—20 переключений). Со временем можно ускорять переключения, но в начале лучше держать каждую зону не менее 3—5 секунд.

Завершение.

Откройте глаза, спокойно подышите. Обратите внимание: изменилось ли что-то в симптомной зоне? Стала ли она чуть меньше, чуть подвижнее, чуть менее плотной? Или ничего не изменилось? Любой ответ правильный.

Важнейшее замечание: цель упражнения — не убрать боль, а **тренировать наблюдателя**, который умеет переключаться. Если боль не изменилась, вы всё равно получили пользу: вы сделали шаг к тому, чтобы не застревать в одном состоянии. Результат приходит не от одного упражнения, а от регулярного повторения.

4.5. Что делать, если здоровой зоны не найти

Иногда читатели говорят: «У меня всё тело болит, я не могу найти ни одного места без дискомфорта». Это почти всегда иллюзия, вызванная фиксацией внимания и генерализованной тревогой. Даже при сильных болях есть участки, где ощущения нейтральны или слабы.

Если вы не можете найти ни одной явно здоровой зоны:

— **Снизьте планку.** Ищите не «полное отсутствие боли», а **нейтральные** ощущения: пульс, температуру кожи, лёгкое давление от одежды, касание воздуха, просто «что-то есть, но не боль».

— **Опуститесь ещё ниже.** Ощущение стопы в обуви или на полу, контакт спины с креслом, тяжесть тела, ритм дыхания в животе.

— **Выйдите за пределы тела.** Представьте воздух в 10 сантиметрах от кончика носа. Там точно нет боли. Зафиксируйте внимание на этом воображаемом пространстве 10 секунд. Удивительно, но это работает: мозг не делает строгого различия между реальным и воображаемым объектом внимания.

Если ничего не помогает — возможно, у вас действительно обострение, требующее врачебной помощи. В таком случае не делайте упражнение. Сначала купируйте острое состояние традиционными методами (лекарства, покой, холод/тепло по назначению), а когда боль снизится до 5—6 баллов из 10 — возвращайтесь к технике зигзага.

4.6. Типичные ошибки и как их избежать

— **Слишком быстрое переключение** (менее 3 секунд на зону). В таком темпе внимание не успевает зафиксироваться ни на симптоме, ни на здоровой зоне. Упражнение становится бессмысленным мельканием. **Замедлитесь.** Считайте про себя «раз-и-два-и-три» на каждую зону.

— **Ожидание результата** («я делаю упражнение, чтобы боль ушла»). Это создаёт напряжение и сопротивление. Результат ускользает ровно потому, что вы за него цепляетесь. **Напоминайте себе:** я делаю это упражнение просто как тренировку наблюдателя, как гимнастику для внимания, без привязки к исходу.

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.