

18+

Ирина Вадимовна Павлова

Саногенное мышление для смелых

Как перестать бояться и начать жить свою жизнь

Ирина Павлова

**Саногенное мышление для
смелых. Как перестать бояться
и начать жить свою жизнь**

<https://litres.ru/74307062>

ISBN 9785007077972

Аннотация

Это откровенный разговор для тех, кто хочет перемен, но каждый раз отступает из-за страха, тревоги и вины. Вы узнаете, как эти эмоции буквально «застревают» в теле и привязывают вас к тому, что не приносит счастья. Книга предлагает понятную карту психики и рабочий инструмент — саногенное мышление, чтобы разобрать эмоции на детали и перепрограммировать мозг. Пошаговые практики и тест помогут пройти путь от симптомов к осмысленной свободе и вернуть себе свою жизнь.

Содержание

Добро пожаловать в Институт психологии человека	6
Часть I. Анатомия застоя: Кто на самом деле боится перемен?	9
Глава 1. Консерватор в черепной коробке: почему мозг саботирует твою жизнь	10
Глава 2. Гардероб для души: как социальные роли крадут нашу жизнь	32
Часть II. Первый шаг к свободе: Тело как ворота к бессознательному	52
Глава 3. Жесткий диск под кожей: где страх живет в теле	53
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Саногенное мышление для смелых Как перестать бояться и начать жить свою жизнь

Ирина Вадимовна Павлова

«Саногенное мышление — это один из самых надежных путей к житейской мудрости, здоровью души и тела. Это философия обыденной жизни. А философия — это основа мировоззрения человека и определяет стиль его мышления. Если философия плохая — мы страдаем, хорошая философия — и наше состояние хорошее».

Юрий Михайлович Орлов, создатель саногенного мышления

«Мы, человеческие существа, похожи на деревья, один конец которых укоренен в земле, а другой устремлен в небо. Сила стремления вверх зависит от силы нашей корневой системы. У вырванного дерева отмирают листья. Если человек отрывается от корней, его духовность превращается в мертвую абстракцию».

Александр Лоуэн, «Психология тела»

*«Способность формировать и
переформировывать себя — прерогатива
человеческого существования. Иными словами, это
привилегия человека — становиться виновным, и
его ответственность — преодолеть вину».*

Виктор Франкл, «Человек в поисках смысла»

© Ирина Вадимовна Павлова, 2026

ISBN 978-5-0070-7797-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добро пожаловать в Институт психологии человека

Ты держишь в руках эту книгу. И, скорее всего, не случайно.

Что-то внутри тебя уже давно шепчет: «Пора что-то менять». Работу. Отношения. Город. Привычки. Отношение к себе. Всё.

Ты даже знаешь, *как* примерно это сделать. У тебя есть план. Или хотя бы намёк на план.

Но проходит день, неделя, месяц... Ты всё ещё на том же месте. И каждый раз, когда ты приближаешься к точке принятия решения, внутри что-то случается. Тяжесть в груди. Ком в горле. Сосущее ощущение под ложечкой. А иногда — просто пустота и «зачем вообще что-то менять, и так сойдёт».

Ты говоришь себе: «Я боюсь».

И это правда. Но ты, скорее всего, не знаешь, *чего* именно боишься.

Я Ирина Павлова, психолог, нейрофизиолог, преподаватель саногенного мышления и философ. За 25 лет работы с собой и 10 лет с клиентами я поняла одну простую вещь: **страх перемен — это не проклятие, с которым ты родился и не «черта характера».** Это программа. Ста-

рая, въевшаяся в нейронные сети программа, которую можно переписать.

В этой книге я не буду тебя успокаивать. Не буду говорить «не бойся, всё будет хорошо».

Я скажу: давай разберём эту программу на винтики. Увидим, где она берёт энергию. И решим, можно ли её отредактировать.

Мы пройдем путь от твоего мозга, который врёт тебе о «безопасности» старого, через твоё тело, которое честно хранит все подавленные эмоции, через твою психику, которая носит чужие костюмы, — к твоей душе, которая знает настоящий ответ.

Это не просто книга. Это тренажёр для мозга. Инструмент настройки души. Приглашение в мою экосистему — в Институт психологии человека, где саногенное мышление становится навыком, а не просто теорией.

Как читать эту книгу, чтобы она работала:

— Не пролистывай упражнения. Это не «дополнительный материал». Это — ключи.

— Выдели 20 минут в день на практику. Мозг переучивается через повторение.

— Заведи дневник. Записывай — так ты увидишь то, что не видит твоё сознание.

— Иди по порядку. От тела к душе. От симптома к смыслу.

И помни: ты не один. У тебя есть я, мои книги, мои войс-

чаты, клуб, Лаборатория саногенного мышления и Институт психологии человека. И — самое главное — у тебя есть ты сам. Твоя душа, которая уже знает ответ.

Начнём.

Часть I. Анатомия застоя: Кто на самом деле боится перемен?

Здесь мы разбираем проблему. Безжалостно, честно, научно. Чтобы увидеть врага в лицо.

Глава 1. Консерватор в черепной коробке: почему мозг саботирует твою жизнь



Ты сидишь на кухне. Или в машине, застряв в вечерней пробке. Или смотришь в потолок в три часа ночи, когда весь город спит, а ты не можешь.

И думаешь.

«Надо что-то менять».

Работу. Отношения. Город. Привычки. Отношение к себе.

Ты даже знаешь *как*. Прикидывал уже сто раз. В голове есть план. Маршрут. Карта. Или хотя бы намёк на карту — смутный контур, в котором угадывается что-то вроде выхода.

Но проходит день.

Проходит неделя.

Проходит месяц.

А ты всё там же. Сидишь на том же стуле. Смотришь в тот же потолок. И каждый раз, когда подходишь к крайней точке — ну вот она почти рукой подать, — внутри что-то случается.

Тяжесть в груди. Будто гирию положили.

Ком в горле. Глотаешь — не глотается.

Сосущее ощущение под ложечкой. Как будто там пустота, которая хочет быть заполненной, но не знает чем.

А иногда — просто ничего. Пустота. Тишина. И мысль: «Зачем вообще что-то менять? И так сойдёт».

И ты отступаешь.

В который раз.

Ты говоришь себе: «Я боюсь».

И это правда. Честная, настоящая правда. Ты действительно боишься. Но есть одна тонкость: ты, скорее всего, не знаешь *чего именно* боишься.

Смена работы — это же не тигр в кустах, который вот-вот выпрыгнет и вцепится в горло.

Разговор с партнёром — не падение с десятого этажа на асфальт.

Переезд в другой город — не ядерный взрыв, который сметёт всё живое в радиусе десяти километров.

Риски есть. Да. Но они не смертельные. И рациональная часть тебя это понимает.

Так почему же мозг реагирует так, будто речь идёт о спасении жизни? Почему организм мобилизуется, как перед встречей с хищником? Почему сердце колотится, ладони потеют, дыхание сбивается — при одной только *мысли* о переменах?

Этот парадокс — центр нашей истории. И распутывать мы его будем тщательно и методично. Как следователь на месте преступления — с лупой, терпением и вниманием к деталям. Потому что, если честно, это и есть преступление. Только преступник не снаружи. Он внутри.

В твоей собственной голове.

В древних механизмах выживания, которые когда-то спасали наших предков от голода и клыков, а теперь душат нас в собственной же жизни. Они стали тюрьмой. Тюрьмой без решёток, но с очень прочными стенами.

Давай разбираться.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ¹: «Я БОЮСЬ, НО НЕ

¹ Все истории, которыми я делюсь на этих страницах, случились на самом деле. Но я изменила имена и некоторые обстоятельства, чтобы мои клиенты остались

ЗНАЮ ЧЕГО»

Ко мне пришла Елена, 42 года. Маркетолог в крупной компании. Очень успешная. Начальник её ценит, коллеги уважают, зарплата — выше среднего. Но она ненавидит свою работу. Каждое утро начинается с тошноты. Каждый вечер — с чувства пустоты.

Она хотела уйти в частную практику. Консультировать малый бизнес. Давно мечтала. Прочитала очень много книг и инструкций о том, как начать свое дело. Но каждый раз, когда подходила к тому, чтобы написать заявление, у неё случалось что-то странное. Начинала болеть голова или поднималось давление, или просто находила тысячу причин — «пока не время», «надо подкопить», «вот закончу этот проект».

— Я понимаю, что это глупо, — сказала она мне на первой сессии. — Я всё просчитала. У меня есть клиентская база. Есть финансовая подушка. Есть навыки. Но... я не могу. Просто не могу. Как будто кто-то внутри держит меня за плечи и не пускает.

— Кто, как ты думаешь? — спросила я.

Она задумалась. А потом заплакала.

— Мама, — сказала она. — Мама все время говорит: «Работа в крупной компании — это стабильность и надеж-

неузнанными. Их путь — это наш общий путь, и я благодарна каждому из них за разрешение рассказать эти истории

ность. Не рискуй. У тебя все есть: должность, признание, хорошая зарплата. Зачем тебе это? Ты же девочка и к тому же одинокая, сиди тихо, не высовывайся».

Елене было 42 года. А внутри неё всё ещё звучал голос мамы, которая говорила ей это, когда она была маленькой, подростком, молодой женщиной. И этот голос был сильнее всех её расчётов и планов.

Мы начали с того, что просто назвали этот голос. «Это мамин голос», — сказала она. И в тот момент страх потерял свою власть. Он стал просто голосом. Который можно услышать — и не слушаться.



1.1. Мозг — консерватор по природе

Твой мозг — самый энергозатратный орган. Он потребляет около 20% всей энергии тела, хотя весит всего 2% от массы. И главная задача, которую эволюция записала в него

намертво, — **сохранить ресурсы для выживания**.

Потому что для пещерного человека лишняя трата энергии могла означать смерть. Не нашёл еду — умер. Не сэкономил силы на побег от хищника — умер. Зачем исследовать новую пещеру, если в старой безопасно?

Поэтому мозг обожает три вещи:

— **Предсказуемость**. Когда я знаю, что будет дальше, я спокоен. Потому что уже приготовил реакцию.

— **Экономию**. Если можно не напрягаться — мозг не напрягается. Он ищет самый короткий путь.

— **Повторение**. Всё, что я делаю часто и одинаково, мозг отправляет в «автопилот». Чтобы в следующий раз вообще не тратить энергию на обдумывание.

А перемены — это прямая противоположность этим трём принципам.

Перемены — это **новое**. А новое — это большая неизвестность. А неизвестность для нашего мозга — это потенциальная опасность. Даже если речь идёт о безобидном переходе на новую должность.

Поэтому, когда ты говоришь «надо менять работу», твой мозг слышит: «Надо войти в тёмную пещеру, где может быть медведь, змея или вообще ничего, и тогда я зря потрачу энергию».

И он честно пытается тебя защитить. Он запускает тревогу. Страх. Сомнения. «А вдруг не получится? А вдруг станет хуже? А что люди скажут?»

Это не ты такой «слабый» или «нерешительный». Это твоя нейронная сеть работает так, как задумано природой: **избегай неизвестности, экономь ресурсы, оставайся в предсказуемом аду, но в знакомом.**

«Мы так прочно застряли в ловушке нашей реальности, что просто не способны осознать эту ловушку».

Дэвид Иглмен, нейробиолог, автор книги «Инкогнито. Тайная жизнь мозга»

Вот почему люди годами терпят нелюбимую работу, токсичные отношения, чужой город. Потому что «зло знакомое» мозг считает безопаснее, чем «добро незнакомое».

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: «СТРАХ, КОТОРОМУ 30 ЛЕТ»

Андрей, 52 года, инженер на заводе. Зарплата — копейки. Начальник — самодур. Коллектив — токсичный. Каждый вечер он говорит жене: «Всё, завтра увольняюсь». Каждое утро он едет на работу. И так — пять лет.

— Чего ты боишься? — спросила я его на консультации.

— Безработицы, — ответил он. — Вдруг я не найду новую работу? У меня же семья, дети, кредиты.

— А ты проверял? Смотрел вакансии?

— Нет. Зачем? Я все равно не уйду.

Мы открыли сайт с вакансиями. На его специальность в

его городе было 37 позиций. 12 из них — с зарплатой выше его текущей.

Андрей охнул. На его лице появилось что-то похожее на удивление.

— То есть, — сказал я, — твой сценарий «я останусь без работы» — это фантазия? Ты даже не проверял реальность?

— Не проверял.

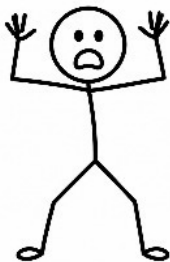
— Почему?

— Потому что боялся.

Мозг нарисовал ему страшную картину будущего — без всякого основания. И этой картинки оказалось достаточно, чтобы держать его на ненавистной работе пять лет. Пять лет жизни. Пять лет страданий. Пять лет, которые могли бы быть совсем другими.

Мы начали работать с его страхом через тело. Через дыхание. Через проживание. Через анализ. Через месяц он написал заявление. Через два — нашёл работу с зарплатой выше на 50%. Через три — впервые за много лет почувствовал, что может дышать полной грудью.

— Я понял, — сказал он. — Я боялся не потери работы. Я боялся своего воспоминания о том, как я искал работу 20 лет назад, когда был молодым и неопытным. Но я уже не тот. Я — другой. А мозг этого не учёл.



1.2. Нейробиология страха: как мозг выбирает за тебя

В своей концепции «Психосоматика Души» я выделяю четыре уровня человека. Сегодня нас интересует второй — **Мозг как суперкомпьютер и автоматизатор**.

Ты, наверное, думаешь, что ты хозяин своей жизни. Что ты принимаешь решения. Что ты выбираешь.

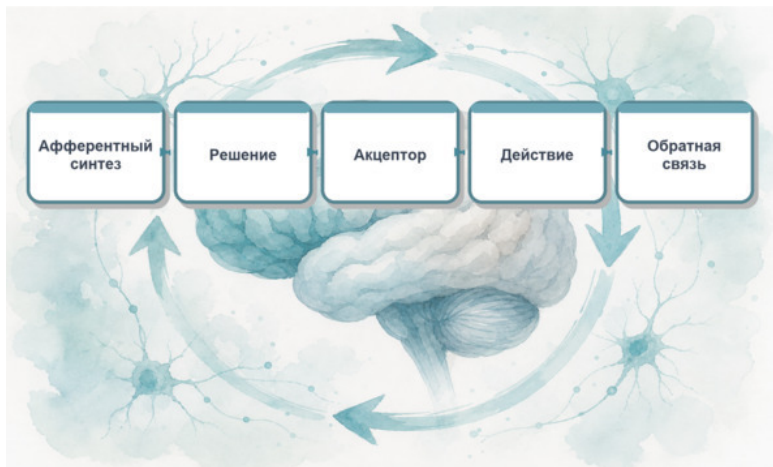
Я вынуждена тебя разочаровать. По крайней мере, 95% всех решений принимаешь ты не осознанно.

Почему? Потому что большую часть решений твой мозг принимает автоматически, без твоего ведома. По схеме, которую ещё в середине XX века описал великий физиолог Пётр Кузьмич Анохин.

Схема Анохина работает так:

— **Афферентный синтез** — мозг анализирует все входящие стимулы извне и изнутри.

- **Принятие решения** — формируется образ желаемого результата.
- **Акцептор результата действия** — создаётся нейронная модель будущего.
- **Реализация действия** — мозг отдаёт команды телу.
- **Обратная афферентация** — мозг получает обратную связь, анализирует, что получилось, корректирует программу и запускает цикл заново.



Всё это происходит автоматически. И главное: **мозг принимает решения на основе прошлого опыта, а не текущей реальности.**

Если в прошлом ты потерпел неудачу, попробовав что-то

новое, твой мозг запомнил это как «ОПАСНО». И теперь, в любой похожей ситуации, он будет автоматически включать тормоза. Без твоего сознательного участия.

Как это выглядит в контексте перемен:

Ты хочешь сменить работу.

Мозг говорит: «Эй, а помнишь, в 2015 году ты уволился и три месяца не мог найти новую? Вот тогда было больно. Давай не будем повторять».

Ты думаешь: «А может, сейчас по-другому? Давай рискнем?»

Мозг: «Нет, не рискнём. Я уже запустил программу страха. Сердце бьётся, в животе сосёт. Чувствуешь? Это я тебе напоминаю: ОПАСНО».

И ты отступаешь.

Но если присмотреться — между 2015 годом и сегодняшним днём есть разница. У тебя сейчас другой опыт, другие навыки, другая сфера, другая ситуация на рынке. Мозг это не учитывает. Он просто повторяет старый сценарий.

Страх — это не предсказание будущего. Это **предсказание возможных страданий**.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: «АВТОМАТИЗМ, КОТОРЫЙ СПАСАЛ В ДЕТСТВЕ»

Ирина, 36 лет, пришла с запросом: «Я не могу просить повышения. Я делаю больше всех, а начальник этого не ви-

дит. Я хочу попросить, но каждый раз, когда подхожу к его кабинету, у меня всё внутри сжимается, и я разворачиваюсь и ухожу».

Я попросила её закрыть глаза и представить, что она подходит к кабинету. Спросила, что чувствует тело.

— Ноги ватные, — сказала она. — Дышать тяжело. Ком в горле.

— Когда ты впервые почувствовала это?

Она задумалась. И вдруг — слёзы.

— Папа. Когда я была маленькой, папа был строгий. Если я просила что-то, что ему не нравилось, он смотрел на меня тяжёлым взглядом и говорил: «Сиди и не высовывайся». И я замирала.

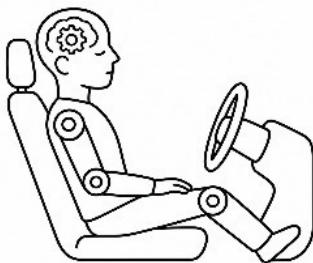
Ей было 36 лет. А её тело всё ещё реагировало на любое «просьбу» так, как реагировало в детстве. Замирать. Сжиматься. Молчать.

Мы вскрыли этот автоматизм, прожили страх, увидели, о чем он ее предупреждает и дали ему возможность и дальше стоять на страже, сформировали новый поведенческий паттерн, новый паттерн мышления и получили невероятное удовольствие от этой работы. И все это за одну сессию.

И через два месяца Ирина не только попросила повышение — она получила его. И удивилась: «А почему я так долго боялась?»

Потому что автоматизм не спрашивает, актуален он или нет. Он просто работает. Как программа, запущенная

в фоне.



1.3. Ловушка автоматизмов: как мы перестаём замечать, что живём на автопилоте

Теперь — про вторую часть ловушки.

Ты умеешь водить машину? Или кататься на велосипеде? Помнишь, как ты учился?

Сначала ты контролировал *каждое* движение: куда поставить ногу, как повернуть руль, когда нажать на тормоз. Это требовало колоссального напряжения. Ты уставал через 15 минут.

А потом... Потом тело запомнило. И теперь ты едешь и параллельно думаешь о работе, слушаешь подкаст или споришь мысленно с продавцом из магазина. Ты не думаешь: «А сейчас я нажму на газ». Ты просто едешь.

Это автоматизм.

Мозг взял повторяющуюся последовательность действий и упаковал её в «программу». Теперь она запускается без твоего участия, одним нажатием кнопки. Это гениальная экономия энергии.

«Привычка — вторая природа и равна ей в могуществе»

Мишель де Монтень, французский философ эпохи Возрождения

Но есть проблема.

Точно так же автоматизируются не только полезные навыки (езда, письмо, чистка зубов). Автоматизируются и **эмоциональные реакции**, и **сценарии поведения**, и даже **отношение к себе**.

В детстве ты сто раз видел, как мама обижается. Она поджимает губы, замолкает, отворачивается. И папа чувствует вину и идёт мириться. Ты, маленький, смотришь и впитываешь: «Ага, вот КАК работает эта штука под названием „обида“».

Потом ты сам обижаешься. Раз. Два. Пять. Десять.

И в какой-то момент мозг говорит: «Окей, я понял алгоритм. Сохраняю в автопилот. При возникновении ситуации А — запускаем реакцию Б».

И теперь ты уже взрослый человек, но в моменте, когда кто-то не оправдал твоих ожиданий, у тебя автоматически поджимаются губы, перехватывает горло, и ты замолкаешь. Ты даже не думаешь: «А может, сказать ему прямо?». Тело

уже сделало выбор за тебя.

И самое страшное — ты этого **не замечаешь**.

Ты думаешь, что *ты* принимаешь решение. А на самом деле твой мозг запускает старую программу, которой 10, 20, а то и 30 лет.

Так мы и живём. На автопилоте. Реагируем автоматически. Боимся автоматически. И отказываемся от перемен автоматически.

Потому что автоматизм, записанный в детстве, говорит: «Перемены — это опасно. Помнишь, как мама боялась? Как папа говорил „сиди тихо, не высовывайся“? Мы уже сохранили этот сценарий. Будем его придерживаться».

Исследование (2024): Нейробиология страха и принятия решений

В 2024 году группа нейробиологов из Стэнфордского университета опубликовала исследование, которое подтвердило то, о чём мы говорим. Они сканировали мозг людей, стоящих перед выбором: остаться в «старой», но неприятной ситуации, или шагнуть в новую, неизвестную.

Результат: в момент принятия решения о переменах у испытуемых активировалась не префронтальная кора (центр рационального мышления), а лимбическая система (центр эмоций и страха). Причём амигдала — центр страха — запускалась на 0,3—0,4 секунды *раньше*, чем сознание успевало обработать информацию.

То есть твой мозг *уже испугался*, а ты ещё даже не понял, что происходит.

Исследователи сделали вывод: **страх перед переменами — это не результат рациональной оценки рисков. Это автоматическая, досознательная реакция, которую мы можем научиться тормозить только через тренировку префронтальной коры.**

О том, как тренировать префронтальную кору, мы ещё поговорим в части IV. А пока — запомни: ты не виноват в своём страхе. Твой мозг просто делает то, что должен. Но ты можешь научиться им управлять.



1.4. А теперь — самое главное. Чего ты на самом деле боишься?

Ты говоришь: «Я боюсь сменить работу».

И тебе кажется, что ты боишься конкретных вещей: не

пройду собеседование, не справлюсь с новыми задачами, потеряю доход, пожалею о решении.

Но это — *верхушка айсберга*. Это то, что думает твой «верхний» мозг (кора лобных долей). А внизу, в автоматизмах, лежат совсем другие страхи.

В Лаборатории саногенного мышления я даю простые, но точные определения эмоциям. Вот они.

— **Обида** — это несоответствие моих ожиданий реальному поведению другого человека.

— **Вина** — это несоответствие моего поведения ожиданиям других людей ко мне (или моим представлениям об этих ожиданиях).

— **Стыд** — это несоответствие моего поведения, внешнего вида, социального статуса и других моих свойств моим собственным представлениям о себе.

А теперь давай развернём эти определения в сторону страха смены работы.

Ты боишься не самого собеседования. Ты боишься последующей обиды.

Какой?

Ты идёшь на новую работу. А там — хаос. Обещали одно, а дали другое. Руководитель не оправдал твоих ожиданий: он не поддерживает, не объясняет, не ценит. И ты думаешь: «Я же так старался, я так ждал, а они...» И внутри поднимается обида.

Но обида — это больно. И твой мозг, чтобы тебя защи-

тить, говорит: «А давай вообще не будем туда ходить. Не будет ожиданий — не будет и обиды». И ты остаёшься на старой работе. Где хоть понятно, кого и когда ждать.

Или ты боишься вины.

Ты увольняешься. А коллеги смотрят на тебя с укором. «Как ты мог, нас же команда, проект горит». А мама говорит: «Я же говорила, сиди на стабильном». А начальник вздыхает: «Мы так на тебя рассчитывали».

И ты чувствуешь вину. Потому что твоё поведение не совпало с *их* ожиданиями.

Страх вины настолько силён, что многие люди годами не уходят с работы, где их не ценят. Просто потому, что «неудобно», «подведу», «они без меня не справятся».

Или самый глубокий слой — стыд.

Ты ушёл. На новой работе ничего не получилось. Или получилось, но не так блестяще, как ты себе представлял. И ты смотришь на себя в зеркало и думаешь: «Я не оправдал *своих* ожиданий. Я думал, я лучше. Я думал, я справлюсь. А я — нет».

Стыд — самая токсичная эмоция. Она не про «я сделал плохо», она про «я — плохой». И чтобы никогда не встретиться с этим чувством, мозг готов отказаться от любых перемен.

Вот так и получается:

Ты говоришь: «Боюсь сменить работу».

А твой мозг на самом деле: «Боюсь, что новые люди об-

манут мои ожидания и я обижусь». «Боюсь, что я не оправдаю их ожидания и буду виноват». «Боюсь, что я не оправдаю свои собственные ожидания и умру от стыда».

Но вслух ты произносишь только первое. Потому что обида, вину и стыд ты не осознаёшь. Они — в автоматизмах. Они запускаются быстрее, чем ты успеваешь подумать.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: «СТРАХ СТЫДА, КОТОРЫЙ УБИВАЛ МЕЧТЫ»

Олег, 47 лет, бывший топ-менеджер. Он хотел открыть свой ресторан. Мечтал об этом пятнадцать лет. Изучал рынок. Ездил в Европу за опытом. Даже помещение присмотрел.

Но каждый раз, когда дело доходило до реальных шагов — подать документы, взять кредит, подписать аренду, — он находил причину отложить.

— Я боялся не банкротства, — признался он на второй сессии. — У меня есть финансовая подушка. Я просчитал все риски. Я боялся... что у меня не получится.

— А что тогда?

Он помолчал. А потом сказал то, что изменило всё:

— Я боялся, что это докажет, что я никчёмный. Я всегда считал себя успешным человеком. Я топ-менеджер. Я глава семьи. Я тот, кто всё делает правильно. А если я открою ресторан, и он прогорит... кто я тогда? Просто му-

жизн с несбывшейся мечтой.

Мы разобрали этот страх и стыд за одну сессию. Прожили его через тело — он кричал в подушку, толкал стены, бил подушку и освобождался. После завершения эмоции мы подошли к саногенному анализу (он будет дан в 3 части) и разобрали страх и стыд по деталям, сформировали новый навык мышления и закрепили его.

Через полгода он открыл ресторан. Через год — окупил вложения. Через два — открыл второй.

— Я понял, — сказал он. — Я боялся не провала. Я боялся, что провал сделает меня никем. Но я — это не мой бизнес. Я — это я, и я имею право ошибаться.

И это главное, что нужно понять из первой главы:

Ты не боишься перемен. Ты боишься эмоций, которые, как научил тебя прошлый опыт, последуют за переменами.

А если так — то и работать нужно не со «сменой работы» как таковой. А с обидами, виной и стыдом, которые спрятаны в твоём теле и автоматизмах.

«Наша жизнь, хотя и имеет определённую форму, всё же в основном состоит из привычек — практических, эмоциональных, интеллектуальных, систематически организованных для нашего счастья или горя, привычек, которые непреодолимо ведут нас к нашей

судьбе, какой бы эта судьба ни оказалась»

Уильям Джеймс, американский психолог и философ, основоположник прагматизма

И хорошая новость в том, что это **лечится**.

Саногенное мышление — это как раз про то, чтобы:

— Заметить автоматизм.

— Разобрать эмоцию на части (ожидания — реальность — и что там пошло не так).

— Пересобрать реакцию.

И тогда в следующий раз, когда жизнь предложит тебе перемены, твой мозг не будет панически кричать: «Опасность! Беги!». Он включит другую программу: «Интересно. Посмотрим. А можно я попробую?»

Резюме главы:

— Твой мозг запрограммирован избегать нового, потому что это тратит энергию и создаёт неопределённость.

— Большинство твоих реакций — автоматизмы, которые ты не осознаёшь. Эмоции — тоже автоматизмы.

— За страхом перемен всегда лежат конкретные эмоции: обида (не оправдали мои ожидания), вина (я не оправдал чувства) или стыд (я не оправдал свои).

— Пока не разобрать эти эмоции, любые попытки «заставить себя измениться» будут наткаться на автоматическую защиту мозга.

Упражнение к главе 1 (займёт 5 минут).

Возьми лист бумаги или открой заметки в телефоне. Напиши ситуацию, которую ты давно хочешь изменить, но не решаешься. Например: «Сменить работу», «Начать разговор с партнёром», «Переехать».

А затем задай себе три вопроса. Не думая, быстро, что первое пришло в голову.

— «Если я это сделаю, и что-то пойдёт не так — *кого* я буду винить? Кто окажется „виноват“ в том, что мои ожидания не оправдались?» (Это про **обиду**).

— «Если я это сделаю — *перед кем* мне будет стыдно? *Кому* я не оправдаю ожидания?» (Это про **вину**).

— «Если я это сделаю и у меня не получится так, как я задумал, — *каким* я себя почувствую? Что я о себе подумаю?» (Это про **стыд**).

Просто запиши ответы. Не оценивай их. Твоя задача сейчас — просто **увидеть**, какие эмоции прячутся за твоим «я боюсь».

В следующей главе мы поговорим о том, как социальные роли — эти невидимые «костюмы» — крадут нашу жизнь и заставляют нас бояться даже того, чего мы на самом деле хотим.

Глава 2. Гардероб для души: как социальные роли крадут нашу жизнь



Ты когда-нибудь чувствовал, что живёшь не свою жизнь? Что делаешь что-то «потому что надо», а не «потому что хочу»?

Что внутри есть какая-то картинка «правильной жизни», и ты пытаешься в неё вписаться, но каждый раз что-то идёт не так?

Поздравляю! Ты носишь костюм. Чужой костюм. Который

тебе надели в детстве и который ты так и не снял.



2.1. Что такое «костюм» и зачем он нужен

В моей концепции «Психосоматика Души» третий уровень человека — это **Психика**. Я называю её «гардеробом ролей».

Представь: ты приходишь в мир с чистой душой. У души есть две истинные мотивации — **Познание** (исследовать мир, создавать новое знание) или **Служение** (помогать другим, облегчать их жизнь). Душа хочет просто жить, радоваться, расти.

Но тут появляются другие люди — родители, учителя, общество. И они начинают одевать тебя. В костюмы.

«Ты — хорошая девочка, будь послушной».

«Ты — будущий мужчина, не плачь».

«Ты — ответственный сын, ты должен помогать маме».

«Ты — отличник, ты должен всегда получать пятёрки».

«Ты — хороший мальчик, не доставляй хлопот».

«Я не то, что со мной случилось, я — то, чем я решил стать»

*Карл Густав Юнг, швейцарский психиатр,
основатель аналитической психологии*

Это не плохо и не хорошо. Это необходимо для социализации. Ребёнок, который не умеет одевать социальные костюмы, не выживет в обществе.

Но проблема в том, что мы забываем снимать эти костюмы. Они прирастают к коже. Мы начинаем думать, что костюм — это и есть мы.

А душа тем временем задыхается. Потому что костюм говорит одно, а душа хочет другого. И начинается война.

Ты хочешь уйти с работы, но костюм «надёжного сотрудника» говорит: «Не подведи коллектив».

Ты хочешь сказать партнёру правду, но костюм «удобной жены» говорит: «Терпи, не скандаль».

Ты хочешь начать своё дело, но костюм «ответственной дочери» говорит: «Мама расстроится».

И ты не идёшь. Потому что война внутри — это самое энергозатратное состояние. Лучше остаться в знакомом болоте, чем разрываться между «надо» и «хочу».

**СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: «КОСТЮМ, КОТОРЫЙ
СТАЛ КОЖЕЙ»**

Ко мне пришла Анна, 51 год, успешный главный бухгалтер. Внешне — воплощение стабильности: должность, уважение, хорошая зарплата. Но внутри — пустота. Она плакала на первой сессии и не могла объяснить почему.

— Я чувствую себя фальшивкой, — сказала она. — Вся моя жизнь — это роль. Я играю «успешную женщину», «заботливую дочь», «надёжного сотрудника». Но внутри — ничего. Я не знаю, кто я на самом деле.

Мы начали разбирать её «гардероб».

— Какой костюм ты носишь чаще всего? — спросила я.

Она задумалась. И вдруг рассмеялась сквозь слёзы:

— «Хорошая девочка». Всегда. С детства. Я должна быть удобной, не доставлять хлопот, делать то, что от меня ждут. Если я делаю что-то для себя — я сразу чувствую вину.

Я попросила её закрыть глаза и представить этот костюм. Как он выглядит? Какой он на ощупь?

— Он серый и неудобный, — сказала она. — Он жмёт в плечах. Я не могу дышать.

— А теперь представь, что ты его снимаешь. Медленно. Пуговица за пуговицей.

Она делала это в своём воображении. И вдруг — глубокий выдох. Глаза открылись. На лице — удивление.

— Я чувствую облегчение, — сказала она. — Как будто с меня сняли гирю. Я не знаю, кто я без этого костюма, но...

я хочу узнать.

Мы работали с ней несколько месяцев. Снимали костюмы один за другим. Она училась говорить «нет», училась выбирать себя, училась жить свою жизнь. Это было трудно. Иногда — больно. Но она шла.

Через полгода она параллельно основной работе открыла небольшое консультационное бюро и начала помогать другим бухгалтерам. И впервые за много лет она почувствовала: «Я дышу».

— Теперь я знаю, — сказала она. — Костюм — это не я. Это просто одежда. И я могу её сменить.



2.2. Пять самых популярных костюмов

Давай пройдемся по самым популярным костюмам. Узнаешь себя?



Костюм «Хорошая девочка» (или «Хороший мальчик»).

Правила: не спорь со старшими, делай, что говорят, будь удобным, не доставляй хлопот, получай пятёрки, будь пайнковой.

За что хвалят: за послушание, за тишину, за помощь без напоминаний.

Чего стоит этот костюм: ты не умеешь говорить «нет», ты боишься чужого недовольства, ты живёшь чужими ожиданиями. Перемены для тебя — это риск стать «плохой».

Костюм «Удобный муж» (или «Удобная жена»).

Правила: не капризничай, не требуй внимания, обеспечивай, терпи, не жалуйся, решай свои проблемы сам.

За что ценят: за надёжность, за отсутствие скандалов, за предсказуемость.

Чего стоит этот костюм: ты одинок в отношениях, тебя не видят настоящего, твои желания не важны. Перемены — это риск разрушить «стабильность».

Костюм «Ответственный сын» (или «Ответственная дочь»).

Правила: ты должен родителям, ты не имеешь права на свою жизнь, пока они живы, ты обязан оправдать их надежды, быть их опорой и старостью.

За что ценят: за заботу, за верность семейным ценностям.

Чего стоит этот костюм: ты не живёшь свою жизнь. Твоя жизнь — это их жизнь. Перемены — это предательство.

Костюм «Надёжный сотрудник».

Правила: не подводи, терпи, не высовывайся, делай больше, чем просят, не проси прибавки, будь благодарен за работу.

За что ценят: за незаменимость, за отсутствие амбиций.

Чего стоит этот костюм: выгорание, ненависть к понедельникам, ощущение, что жизнь проходит мимо. Перемены — это риск остаться без денег и без статуса.

Костюм «Сильная женщина» (или «Настоящий мужчина»).

Правила: не показывай слабость, не проси помощи, справляйся сама/сам, не жалуйся.

За что ценят: за силу, за выносливость.

Чего стоит этот костюм: ты не умеешь отдыхать, ты не умеешь принимать помощь, ты не умеешь быть уязвимым. Перемены — это признание своей слабости.

Это только пять. А есть ещё «Душа компании», «Интеллектуал», «Вечный студент», «Спасатель», «Жертва»... У каждого свой гардероб.

И каждый костюм требует жертв. Главная жертва — твоя способность меняться.

Потому что костюму выгодно, чтобы ты стоял на месте. В новой роли он может не подойти. А без костюма — кто ты?



2.3. Как отличить свой страх от навязанного: Тест «Свой — Чужой»

И вот здесь — ключевой вопрос, который ко мне приходят разобрать сотни клиентов:

«Как понять, это я боюсь или это костюм боится?»

Ответ простой. И сложный одновременно.

Свой страх — он как будто «по делу». Он связан с реальной опасностью. Тигр бежит — ты боишься. С крыши падаешь — боишься. Своё здоровье, свои деньги, свою жизнь.

Навязанный страх — он про то, что «подумают другие», «что будет, если я не оправдаю чужие ожидания», «что будет, если я сделаю не так, как „надо“». И этот страх не связан с реальной угрозой твоей жизни. Он связан с угрозой твоему костюму.

А теперь — главный инструмент.

Тело знает правду. Всегда.

Когда ты действуешь из своего, из души — тело расслабляется. В нём появляется поток. Ощущение «лёгкости», «полёта», «энергии». Даже когда трудно физически — внутри есть сила.

Когда ты действуешь из костюма — из навязанной роли — **тело сжимается.**

Заметь. Не «мне страшно», не «я сомневаюсь», а **телесное сжатие.**

У каждого по-разному:

— У кого-то сжимается низ живота.

— У кого-то перехватывает горло.

— У кого-то зажимаются плечи — как будто на них мешок положили.

— У кого-то немеют ноги — пропадает опора.

— У кого-то останавливается дыхание.

Это — главный детектор лжи. Твоё тело говорит тебе: «Стоп. Это не твоё. Ты сейчас надел чужое пальто. И оно жмёт».

Тест «Свой — Чужой»:

Вспомни ситуацию, где ты давно хочешь перемен. А теперь сделай мысленный эксперимент.

Скажи себе два утверждения. Медленно. Вслух или про себя. И следи за телом.

Первое: «Я меняю эту ситуацию, потому что *я так хочу*. Это моё. Это идёт изнутри. Это про моё познание или служение. Я имею на это право».

Почувствуй тело. Оно откликается расслаблением? Лёгкостью? Или сжатием?

Второе: «Я не меняю эту ситуацию, потому что *так надо*. Я должен (на) соответствовать. Что скажут люди? Как бы не подвести родителей. Как бы не нарушить правила».

Почувствуй тело. Оно откликается знакомым напряжением? Тем самым сжатием, которое ты знаешь годами?

Скорее всего, на первом утверждении тело чуть оживёт. А на втором — сожмётся. Как рука, которая сжимается в кулак, когда ты думаешь о «надо».

Вот и ответ. Не головой — телом.

«Объективный и субъективный успех»

Внешние атрибуты успеха (деньги, статус, должность) —

это объективный успех. Внутреннее ощущение «я на своём месте» — это субъективный успех.

Разрыв между ними — это и есть твой костюм.

Когда ты достигаешь объективного успеха, но чувствуешь пустоту — это тело говорит: «Ты носишь чужой костюм. Сними его».

Когда ты достигаешь субъективного успеха (даже если внешне он не так впечатляет) — тело расслабляется. Потому что ты на своём месте.

Критерий простой: **если при мысли о своей жизни тело сжимается — ты носишь чужое. Если расширяется — своё.**

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: «ЧУЖОЙ УСПЕХ»

Дмитрий, 42 года, пришёл с запросом: «Я достиг всего, но счастлив ли я? Нет».

Он был директором по развитию в крупной IT-компании. Огромная зарплата, престижный автомобиль, квартира в центре. Жена, двое детей, заграничные отпуска. Всё, что называется «успешная жизнь».

— Я должен быть счастлив, — сказал он. — У меня есть всё, о чём я мечтал. Но каждое утро я просыпаюсь с мыслью: «Опять этот день. Опять то же самое».

Мы сделали тест «Свой — Чужой».

— Скажи вслух: «Я директор по развитию в крупной компании».

Он произнёс. И замер.

— Где отклик в теле?

— В груди. Тяжесть. Будто там что-то сжалось.

— Теперь скажи: «Я просто Дима, который...» — она задумался. — «...который любит делать что-то своими руками и помогать другим.»

Он произнёс. И улыбнулся.

— В груди тепло, — сказал он. — И в животе — как будто что-то распрямилось.

— Чей это голос звучал в первом утверждении?

— Отца. Отец всегда говорил: «Ты должен быть успешным. Ты должен достичь высот. Ты должен быть лучшим».

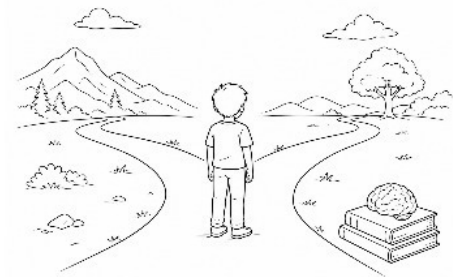
Дмитрий нёс этот костюм сорок лет. И только сейчас понял, что это не его голос.

Мы начали с того, что он написал письмо отцу. Не для отправки. Для себя. Он написал всё, что не мог сказать: «Я не хочу быть твоей копией. Я хочу жить свою жизнь»

Это был первый шаг. Медленный, но настоящий.

Через год он ушёл из IT. Ушёл в ремесло — открыл мастерскую по реставрации мебели. Доход упал в три раза. Но он снова начал улыбаться.

— Это странно, — сказал он. — Я не зарабатываю миллионы. Но я просыпаюсь раньше обычного и лечу на работу. Впервые за двадцать лет.



2.4. Жизненные сценарии: откуда берутся наши костюмы

А теперь самое интересное. Почему мы вообще надеваем эти костюмы?

Ещё в начале XX века Альфред Адлер обнаружил удивительную вещь: к 5—6 годам у ребёнка формируется «жизненный стиль» и «план жизни». Целостная картина мира и себя в нём.

Причём этот план создаётся не рационально. Ребёнок просто интерпретирует свой опыт: «Вот так работает мир. Вот моё место в нём. Вот что я должен делать, чтобы выжить».

И этот план остаётся с ним на всю жизнь. Если его не переписать.

«В ходе наших исследований станет всё более очевидно, что хорошо приспособленная к жизни в

обществе личность не может сформироваться, если не прививать ей глубокого сознания единства с человечеством и не обучать искусству быть цельным человеком»

Альфред Адлер, австрийский психолог, основатель индивидуальной психологии

Пять источников, по которым можно «считать» сценарий человека (по Адлеру):

— **Самые ранние детские воспоминания.** Ключ к жизненному сценарию и девизу.

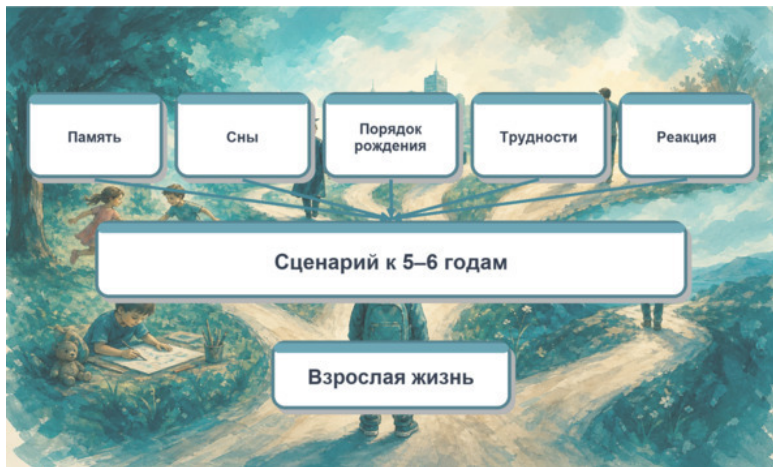
— **Сновидения и грёзы.** Сны помогают завершить переживания, мечты указывают на истинные цели.

— **Порядок рождения в семье.** Старшие дети — более ответственные. Младшие — больше получают заботы. Средние — часто вынуждены доказывать свою ценность.

— **Трудности детства.** Не только очевидные трагедии, но и любая «недостаточность» (зрение, заикание, бедность), которую ребёнок учится преодолевать.

— **Характер внешнего фактора.** Как ребёнок справлялся с проблемами (боролся, сдавался, просил помощи).

Выбор профессии, по Адлеру, — это не рациональное решение. Это проекция детского «плана жизни».



Эрик Берн, создатель транзактного анализа, пошёл дальше. Он выделил три базовых жизненных сценария:

— **Победитель.** Ставит цели и достигает их, получает удовольствие от процесса. Речевые маркеры: «Мне это интересно», «Я выбираю». Тело: расправленные плечи, взгляд вперёд, собранность.

— **Неудачник.** Последовательно проваливает успех, даже если талантлив. Речевые маркеры: «Всё равно не получится», «Я не потяну». Тело: сутулость, опущенная голова, сжатая челюсть.

— **Середнячок.** Избегает крупных побед и крупных поражений. Речевые маркеры: «Лишь бы не уволили», «А вдруг будет хуже». Тело: застывшая диафрагма, прерывистое

дыхание, напряжение в плечах.

До кризиса среднего возраста (около 40 лет) большинство сценариев являются «вложенными» — социальными, родительскими. А не истинными.

И главный секрет в том, что **сценарий можно переписать**. Но не через силу воли. А через осознание своих автоматизмов. Через саногенное мышление. Через тело.

Ключевой критерий отличия «своего» сценария от навязанного — телесный отклик:

— Свой сценарий (истинная мотивация души) — даёт ощущение энергии, интереса. Тело расслабляется.

— Навязанный сценарий — сопровождается тяжестью, усталостью, сжатием в теле (челюсть, диафрагма, плечи).

Сценарии хранятся в психике как «костюмы». Пока мы отыгрываем вложенные сценарии, душа остаётся «запертой».

Задача — «разгрести чешую» из установок, ценностей и эмоций. И брать ответственность за свою жизнь.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: «КОГДА КОСТЮМ СПАСАЕТ ОТ ПУСТОТЫ»

Татьяна, 38 лет, многодетная мама. Трое детей, муж, дом. Она пришла с жалобой на постоянную тревогу и бессонницу.

— *Я ношусь как белка в колесе, — говорила она. — Кру-*

чусь, верчусь, всё успеваю. Но внутри — пустота. Как будто я не живу, а просто... выполняю функции.

Я спросила её: «А кто ты без ролей? Без „мамы“, „жены“, „хозяйки дома“?»

Она замерла. И заплакала.

— Я не знаю. Я не помню, какой я была до того, как стала «мамой». Я потеряла себя где-то в этом быту.

— Какой костюм ты носишь?

— «Хорошая мать». «Идеальная жена». Я должна всё успевать, всё контролировать, быть всегда в форме, всегда улыбаться. Если я устаю или злюсь — я чувствую вину.

Её тело было зажато, как пружина. Плечи — к ушам. Дыхание — поверхностное. Живот — каменный.

Мы начали с дыхания. Медленно, сантиметр за сантиметром, она училась расслабляться. Училась разрешать себе чувствовать усталость. Училась говорить «я не могу» без чувства вины.

А потом мы начали искать Татьяну. Ту, которая не «мама» и не «жена». Ту, которая любила рисовать, когда была маленькой. Которая мечтала стать дизайнером. Которая хотела путешествовать.

— Я могу себе это разрешить? — спросила она. — Это же эгоистично.

— Спроси тело, — сказала я. — Когда ты думаешь «я не имею права», тело сжимается или расширяется?

— Сжимается.

— А когда ты думаешь «я имею право», что с телом?

— Расширяется. Тепло. Свобода.

Она начала медленно, маленькими шагами, возвращать себе право на себя. Час рисования в неделю. Прогулка без детей. Вечер с книгой вместо стирки.

— Это же маленькие шаги, — удивлялась она. — А я чувствую, как возвращаюсь к себе.

Через несколько месяцев она открыла свой проект в соц-сетях о дизайне интерьеров. Не ради денег. Для себя. Для души.

— Я нашла себя, — сказала она. — Не «маму». Не «жену». А просто Татьяну, которая умеет видеть красоту. И знаете, что удивительно? Дети стали спокойнее. Муж — внимательнее. Когда я перестала быть «идеальной» — я стала настоящей. И это оказалось гораздо лучше.

Резюме главы:

— Социальные роли («костюмы») — это программы, которые мы усваиваем в детстве для выживания в обществе.

— Проблема в том, что мы забываем их снимать. Они прирастают к коже, и мы начинаем думать, что костюм — это и есть мы.

— Костюмы крадут нашу жизнь, заставляя бояться перемен, которые угрожают роли, а не нам.

— Тело — главный детектор правды. Если при мысли о переменах тело сжимается — это говорит костюм. Если рас-

слабляется — говорит душа.

— Жизненные сценарии формируются в детстве (к 5—6 годам), но их можно переписать через осознание автоматизмов и работу с телом.

Упражнение к главе 2: «Сканирование ролей»

— Возьми лист бумаги. Напиши список всех своих «костюмов»: «я — сотрудник», «я — мать/отец», «я — жена/муж», «я — дочь/сын», «я — друг», «я — начальник»... Добавь свои варианты.

— Напротив каждого костюма напиши его правила: «что я должен делать в этой роли?», «что я не должен делать?».

— А теперь — самый важный шаг. Закрой глаза. Поочередно называй каждый костюм вслух. И слушай тело. Где напряжение? Где сжатие? Где расширение? Записывай телесный отклик напротив каждой роли.

— Теперь спроси себя: «А кем бы я был, если бы не носил эти костюмы? Кто я без всех этих ролей?»

— Прислушайся к телу. На это тело откликается свободой? Или страхом пустоты?

Твоя задача на эту неделю:

Выбери один костюм, который больше всего мешает тебе меняться. И понаблюдай за ним в течение недели. В каких ситуациях ты его надеваешь? Как он заставляет тебя чувствовать себя? Что он тебе говорит?

Просто наблюдай. Не пытайся снять его сразу. Просто за-

мечай.

В следующей части мы перейдём к самому честному инструменту — твоему телу. Потому что пока страх живёт в мышцах, никакие «правильные мысли» не помогут.

Часть II. Первый шаг к свободе: Тело как ворота к бессознательному

*Здесь мы даём первый, самый мощный и практический
инструмент. Туда, где прячется настоящий страх.*

Глава 3. Жесткий диск под кожей: где страх живет в теле



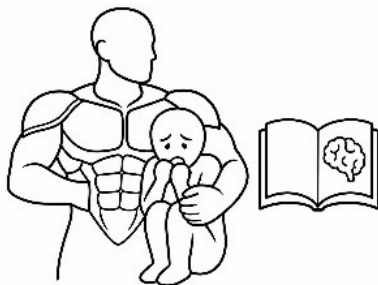
Сядь на несколько секунд. Закрой глаза. Не специально, не «как на медитации». Просто прикрой их и спроси себя: — Где сейчас в моём теле живёт напряжение?

Плечи подняты к ушам? Челюсть сжата? Грудная клетка будто в тисках? Живот зажат? Или, наоборот, пустота в солнечном сплетении, как будто там дыра?

Не надо ничего менять. Просто заметь.

А теперь открой глаза.

Поздравляю. Ты только что сделал первый шаг к тому, чтобы «выключить тревогу в железе». Ты заглянул туда, где страх прячется от твоего сознания годами.



3.1. Мышечный панцирь: где прячется страх

В 1930-х годах психоаналитик Вильгельм Райх, ученик самого Фрейда, сделал открытие, которое на десятилетия определило телесную психотерапию.

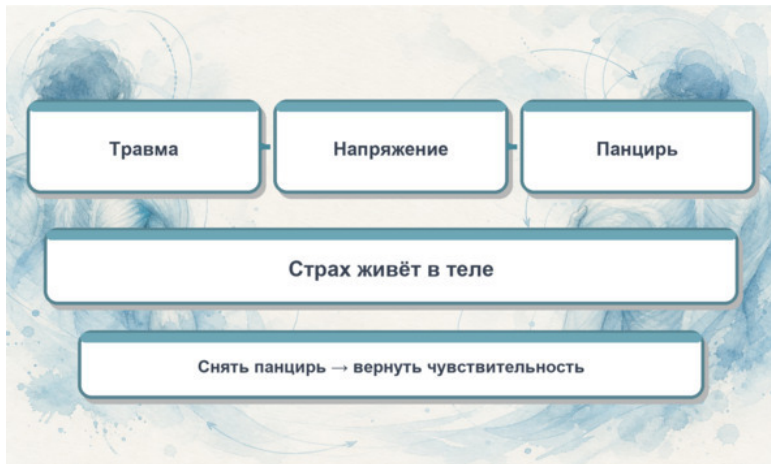
Он заметил, что его пациенты, рассказывая о травмах, бессознательно напрягают одни и те же группы мышц. Кто-то сжимает челюсть. Кто-то поднимает плечи. Кто-то втягивает живот. Кто-то останавливает дыхание.

«Характер заключается в хроническом изменении эго, которое можно назвать

ригидностью. Это — основа хронической характерной модели поведения человека. Смысл такого поведения — защита эго от внешних и внутренних опасностей. Защитный механизм, который стал хроническим, правильнее было бы назвать панцирем, неизбежно снижающим общую психическую мобильность».

Вильгельм Райх, «Анализ характера»

Райх назвал это **мышечным панцирем**.



Панцирь — это хроническое напряжение мышц, которое формируется в ответ на подавленные эмоции. Ребёнок хочет закричать от злости — но его останавливают: «Не кричи, так

нельзя». Он не кричит. Но мышцы горла и челюсти запоминают: «Когда злишься — сжимайся». Проходит год, два, десять. Человек уже взрослый. Он уже забыл тот случай. Но его горло и челюсть помнят.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: «ТЕЛО ПОМНИТ ДАЖЕ ТО, ЧТО ЗАБЫТО»

Ко мне пришла Мария, 41 год, с жалобами на хронические боли в шее и плечах. Врачи говорили — остеохондроз, остеопат — мышечные блоки. Но ни массажи, ни таблетки не помогали.

— Я чувствую, что ношу на плечах тяжесть, — сказала она. — Как будто мешок с камнями. Просыпаюсь — и уже всё зажато.

Я попросила её закрыть глаза и просто почувствовать это место. Не анализировать. Не искать причину. Просто быть с этим ощущением.

— Что ты чувствуешь в плечах?

— Тяжесть. Как будто кто-то давит.

— А если представить, что это имеет форму?

Она помолчала. И вдруг — слёзы.

— Это руки. Чьи-то руки. Они держат меня за плечи и не пускают.

— Чьи руки?

— Мамины. Мама всегда говорила: «Сиди тихо. Не высо-

ывайся. Ты же девочка, веди себя прилично». Я хотела бежать, кричать, танцевать... а она держала.

Мария носила эти руки на плечах сорок лет. Они стали её «мышечным панцирем». Тело запомнило запрет на движение, на свободу, на жизнь.

Мы начали медленно, сантиметр за сантиметром, освобождать эти плечи. Через дыхание. Через движение. Через проживание той детской боли, которую она так долго прятала.

Через три месяца боли ушли, потому что мы убрали причину — старый запрет, который жил в мышцах.

Ребёнок хочет убежать, когда страшно — но его удерживают: «Стой, не бойся, ничего страшного». Он не убегает. Но мышцы ног и спины запоминают: «Когда страшно — замирай». И через двадцать лет, когда нужно принять ответственное решение, ноги становятся ватными, а спину простреливает боль.

Тело помнит **всё**.

Каждую невыплаканную слезу. Каждый непрожитый крик. Каждый случай, когда тебе было больно, но ты «взял себя в руки».

И вот этот панцирь — он и есть главный враг перемен.

Потому что, пока страх зажат в мышцах, ты не можешь его «передумать». Мозг может сказать: «Я не боюсь». Но тело ответит: «Уверен? Смотри как скрутило ноги.». И тело

окажется правым.

Где же живёт страх?

У каждого по-разному, но есть общие зоны — «депо страха»:

Зона	Что зажато	Как проявляется
Глаза	Страх увидеть правду, страх нового	Взгляд расфокусирован, лоб напряжён, человек «не смотрит»
Челюсть	Страх сказать, страх высказаться, страх ляпнуть что-то не подумав	Сжатые зубы, скрежет, «ком в горле»
Грудная клетка	Страх дышать, страх жить, страх обидеться	Поверхностное дыхание, тяжесть в груди
Диафрагма	Страх чувствовать	«Камень в животе», тошнота, спазмы
Таз	Страх движения, страх перемен	Напряжение внизу живота, «опора ушла»

Заметь: страх не живёт в «голове». Он живёт в челюсти, в груди, в животе, в глазах. Он — телесный. И работать с ним надо телесно.



3.2. Простые телесные тесты: «Найди свой страх в теле»

Теперь — практика. Ты можешь сделать это прямо сейчас. Это займёт 5—7 минут. Не пропускай. Это не «дополнительное упражнение». Это — ключ.

Тест 1. Сканирование тела (2 минуты).

Сядь удобно, поставь стопы на пол, почувствуй под собой опору.

Закрой глаза. Пройдись вниманием по телу сверху вниз. Не меняя ничего. Просто замечая.

— Лоб... расслаблен или сведён? Глаза... мягкие или напряжённые? Челюсть... зубы сжаты или свободны?

— Горло... есть там ком? Свободно ли дышится?

— Плечи... висят или подняты к ушам? Грудная клетка... есть ощущение расправленности или сжатости?

— Живот... мягкий или каменный? Диафрагма... дышит или застыла?

— Таз... есть контакт со стулом?

А теперь спроси себя: **«Где сейчас страх?»**

Не думай. Просто заметишь — в какой точке тела откликнется. Может быть, это тяжесть в груди. Или пустота в животе. Или напряжение в плечах. Или вообще — дрожь в ногах. Запомни это место. Это — твой «адрес страха».

Тест 2. Упражнение «Конверт» (3 минуты).

Вспомни ситуацию, которую боишься изменить — ту самую, из упражнения к главе 1. Не погружайся в неё глубоко. Просто обозначь-коснись.

А теперь спроси тело:

— Если бы мой страх имел форму и цвет — какой бы он был? Холодный или горячий? Тяжёлый или лёгкий? Движется или застыл?

Не оценивай. Просто наблюдай.

Этот тест помогает перевести страх из «ничего не понимаю, но мне плохо» в конкретное телесное ощущение. «У меня в груди лежит холодный серый камень». «У меня в животе горячий шар». «У меня плечи давят так, будто я несущу мешок».

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.