

ТРАВМА, СТРЕСС И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ИСЦЕЛЕНИЮ ЧЕРЕЗ ТЕЛО,
УМ И ВНУТРЕННЮЮ ОПОРУ

Адриан Нортвейл

Адриан Нортвейл

**Травма, стресс и восстановление.
Полное руководство по
исцелению через тело,
ум и внутреннюю опору**

«Автор»

2026

Нортвейл А.

Травма, стресс и восстановление. Полное руководство по
исцелению через тело, ум и внутреннюю опору / А. Нортвейл —
«Автор», 2026

В этой книге Вы начнёте понимать, почему Вас снова уносит в тревогу, злость или пустоту. Вы перестанете ругать себя за реакции, которые когда-то помогали выжить. Вы узнаете, как возвращаться к себе через тело, дыхание, границы, творчество, поддержку и простые бытовые опоры: воду, сон, прогулку, честное «нет». Сможете быстрее замечать первые сигналы перегруза, меньше застревать в негативных мыслях, спокойнее просить помощи и выбирать людей, рядом с которыми вам комфортно. Это книга для тех, кто устал держаться и хочет снова жить свою полную жизнь

© Нортвейл А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Когда тело просит, чтобы его наконец услышали	5
Глава 1. Азбука возвращения к себе	8
Глава 2. Когда тело снова становится своим	14
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Адриан Нортвейл

Травма, стресс и восстановление. Полное руководство по исцелению через тело, ум и внутреннюю опору

Введение. Когда тело просит, чтобы его наконец услышали

Мы часто называем усталостью то, что давно перестало быть обычной усталостью. Человек просыпается утром, смотрит в потолок и уже чувствует, что день начался слишком рано. На кухне шумит чайник, телефон лежит рядом, в нем сообщения, новости, счета, чужие просьбы, чьи-то тревоги. Ничего страшного вроде бы не случилось прямо сейчас, но тело ведет себя так, будто случилось. Плечи подняты, живот сжат, дыхание короткое. Голова уже ищет выход, а тело еще стоит в ночной тревоге. Именно с этого места и начинается разговор о травме, стрессе и восстановлении.

Я не хочу делать из этой книги кабинет специалиста. Кабинет у каждого свой: у психотерапевта, врача, реабилитолога, учителя йоги, человека, который умеет слушать без охоты немедленно советовать. Здесь будет другое. Здесь будет карта. Не строгая инструкция и не обещание быстрого облегчения, а карта, по которой можно начать замечать, что с вами происходит. Где вы напрягаетесь. Где исчезаете. Где перестаете дышать. Где смеетесь не от радости, а чтобы разговор быстрее закончился. Где соглашаетесь, хотя внутри все говорит нет.

Источник, на который я опираюсь, говорит о восстановлении через тело, ум и внутреннюю опору. Мне близок этот порядок. Сначала тело, потому что оно не умеет красиво оправдываться. Оно просто показывает: здесь страшно, здесь больно, здесь я не верю, что можно расслабиться. Потом ум, потому что без него мы начинаем жить одними реакциями. Потом внутренняя опора, которую разные люди называют по-разному: духом, совестью, смыслом, верой, тишиной, личной правдой. Название не так важно. Важно, чтобы у человека снова появилось место, из которого он может выбирать.

Травма редко приходит в жизнь аккуратно. Она не спрашивает, удобно ли нам сейчас меняться. Иногда это событие, после которого все делится на до и после. Иногда длинная, почти незаметная жизнь в напряжении: семья, где нельзя было злиться, отношения, где за любое несогласие следовало наказание, работа, где тебя хвалят за выносливость, но постепенно забирают сон, тело и способность радоваться. Иногда это болезнь. Иногда смерть близкого. Иногда чужая зависимость, рядом с которой ты годами пытаешься быть сильным, пока однажды понимаешь, что твоя собственная жизнь тоже стала заложницей.

Я пишу от первого лица не потому, что у меня есть право объяснить чужую боль лучше самого человека. Такого права нет ни у кого. Я пишу так, потому что о восстановлении нельзя говорить только сверху вниз. Слишком легко превратить живую тему в набор правильных слов. Человек и так часто приходит к помощи с ощущением, что с ним что-то не так. Ему не нужна еще одна лекция о том, каким он должен быть. Ему нужно увидеть, что его реакции имеют смысл. Даже те, за которые ему стыдно.

Паника имеет смысл. Отстраненность имеет смысл. Привычка все контролировать имеет смысл. Желание угодить, чтобы не случился конфликт, тоже имеет смысл. Это не значит, что с этим надо смириться навсегда. Это значит, что внутри нас когда-то родился способ выжить. Возможно, он спасал. Возможно, он был единственным доступным. Проблема начи-

нается тогда, когда старый способ продолжает управлять нами в новой жизни, где опасность уже прошла или стала другой.

Мы живем во время, когда нервная система человека почти не получает тишины. Новости приходят быстрее, чем мы успеваем их переварить. Работа залезает в вечер. Семья требует внимания. Тело просит движения, но получает стул, машину, диван и еще один экран. Человек может годами не замечать, что живет не в настоящем, а в постоянной готовности к удару. Он улыбается на встрече, отвечает на письма, покупает продукты, разговаривает с детьми, но внутри его тело держит оборону.

В таком состоянии мало пользы от грубого призыва соберись. Человек и так собран до боли. Иногда ему нужно не собраться, а осторожно распустить кулак. Не весь сразу. На один палец. На один выдох. На одну честную фразу. Восстановление часто начинается не с большого решения, а с маленького возвращения: я чувствую стопы на полу, я могу сделать вдох, я могу заметить, что мне страшно, и при этом не бежать в привычный способ защиты.

У этой книги есть простая задача: помочь вам собрать свой набор способов, которые поддерживают именно вас. Разговор, дыхание, движение, письмо, отдых, работа с психологом, врачебная помощь, телесные практики, творчество, молитва, прогулки, границы, юмор, сон. У разных людей разные двери. Мне не нравится идея одной правильной дороги. Она слишком похожа на очередной экзамен, который травмированный человек должен сдать на отлично. Жизнь и так часто была к нему жесткой.

Я буду возвращаться к одной мысли: тело помнит. Оно помнит не как архив с папками, а как напряжение, внезапный холод в груди, невозможность смотреть человеку в глаза, желание исчезнуть из комнаты, раздражение от невинной просьбы, бессонницу, пустоту после обычного разговора. Ум может сказать: все прошло. Тело отвечает: я не уверен. И тогда спорить с телом бессмысленно. С ним нужно знакомиться заново.

Это знакомство не всегда приятное. Иногда человек садится в тишине на пять минут и впервые замечает, сколько в нем тревоги. Поэтому я не стану обещать, что внимательность сразу принесет покой. Бывает наоборот. Сначала она приносит новости. Не все новости удобные. Вы можете обнаружить, что устали от людей, которых любите. Что давно злитесь. Что не умеете отдыхать без чувства вины. Что называете заботой о других привычку бросать себя. Это неприятно, зато честно.

Честность в восстановлении нужна больше, чем вдохновение. Вдохновение вспыхивает и гаснет. Честность остается в будни. Она помогает признать: мне нужна помощь; я не хочу снова входить в этот спор; я не обязан доказывать, что мне больно; я могу перестать объяснять человеку, который не собирается слышать. Иногда честность звучит совсем коротко: сегодня я не справляюсь. И уже в этой фразе меньше одиночества, чем в привычном я в порядке.

В книге, которая послужила основой для этой работы, много внимания уделено практике. Не теории ради теории, а тому, что можно попробовать. Мне это близко. Боль нельзя вылечить одной красивой формулой. Она часто уходит через повторение простых действий. Дышать чуть медленнее. Писать утром две страницы, не редактируя себя. Делать паузу перед ответом. Идти пешком, когда хочется зависнуть в телефоне. Замечать, что после разговора с одним человеком вы становитесь меньше, а после разговора с другим возвращаетесь к себе.

При этом я не буду изображать из себя врача. Эта книга не заменяет диагностику, лечение, психотерапию или лекарства, если они нужны. Иногда человеку нужен специалист, и это не поражение. Наоборот, часто это первый взрослый шаг. Самостоятельные практики могут поддержать, но они не должны становиться способом избежать помощи. Если у вас есть мысли причинить себе вред, если вы не спите, не едите, теряете связь с реальностью, если страх стал сильнее вашей способности жить, нужна живая профессиональная поддержка. Не потом. Сейчас.

Есть еще одна причина говорить об этом прямо. В мире саморазвития легко попасть в ловушку, где человеку предлагают лечиться только благодарностью, только дыханием, только правильным мышлением. Такой подход может ранить. Благодарность хороша, когда она не используется как кляп. Дыхание помогает, когда оно не заменяет безопасность. Мысли имеют значение, но человек не обязан думать правильно, пока его тело кричит. Восстановление шире. Оно не против медицины, не против терапии, не против духовной практики. Оно за союз.

Мне нравится образ набора инструментов. Не потому, что человек становится проектом ремонта. Скорее потому, что разные дни требуют разных вещей. В один день помогает разговор с другом. В другой только сон. В третий нужно выйти из дома и почувствовать холодный воздух лицом. В четвертый надо отменить встречу. В пятый понадобится специалист. Набор нужен не для того, чтобы быть идеальным. Он нужен, чтобы в трудную минуту у вас было больше одного привычного выхода.

В этой первой части мы начнем с азбуки. Что такое травма. Почему два человека могут пережить похожее событие и выйти из него по-разному. Почему тело то разгоняется, то выключается. Почему иногда мы нападаем, убегаем, замираем или начинаем угождать. Почему рост после тяжелого опыта возможен, но не обязан становиться красивой обязанностью. И почему устойчивость не равна каменному лицу.

Я буду говорить простым языком. Не из неуважения к науке, а из уважения к человеку, который читает вечером после тяжелого дня. Наука нужна. Слова специалистов нужны. Но если человек не может приложить сказанное к своей кухне, своей спальне, своему разговору с матерью, своей тревоге в метро, знание остается на полке. Нам нужно знание, которое можно взять в руку.

Начинать лучше мягко. Не с требования немедленно стать спокойным, а с наблюдения. Как вы дышите, когда читаете эти строки? Где находится язык: свободно лежит или прижат к небу? Что с плечами? Что с животом? Есть ли в теле место, где можно немного отпустить усилие? Не надо делать из этого упражнение на пятерку. Просто заметьте. Восстановление начинается с такого взгляда, в котором меньше войны.

И еще. Если вы узнаете себя в этих страницах, не спешите ставить себе диагноз. Узнавание не всегда диагноз. Иногда это дверь к вопросу: что со мной происходит и какая поддержка мне нужна? Уже этот вопрос лучше, чем привычное я просто слабый, я опять все испортил, другие справляются. Многие люди справляются внешне, а внутри платят огромную цену. Нам не нужно соревноваться в скрытой боли.

Пусть эта книга будет не приказом, а спутником. Открыли, взяли одну мысль, попробовали одно действие, закрыли. Вернулись через неделю. Пропустили страницу, на которой сейчас слишком много. Отложили практику, которая вызывает напряжение. Выбрали другую. Это тоже выбор. После травмы особенно ценно вернуть себе право выбирать, потому что травма часто отнимает именно его.

Я верю в восстановление, но не в розовую ложь. Человек не обязан стать прежним. Иногда прежнего уже нет, и в этом есть горе. Зато может появиться новый способ жить, меньше похожий на выживание. Не сразу. Не по расписанию. Через попытки, откаты, помощь, злость, смех, усталость, маленькие победы, иногда через молчание. Вот с этого и начнем.

Глава 1. Азбука возвращения к себе

Представьте человека, который возвращается домой после тяжелого дня. Вроде бы все закончилось: дверь закрыта, обувь снята, дома тихо. Но внутри ничего не закончилось. Он ходит по квартире так, будто кто-то продолжает задавать вопросы. Открывает холодильник, закрывает. Берет телефон, кладет. Садится, но через минуту встает. В теле еще идет совещание, спор или опасность. Разум говорит: отдыхай. Нервная система отвечает: рано.

Так начинается большая часть нашей беды. Не с того, что мы мало знаем о спокойствии. Мы знаем достаточно. Мы даже можем объяснить другому человеку, что надо выспаться, меньше читать новости, не держать в себе обиду, обращаться за помощью. А потом сами в три часа ночи лежим с открытыми глазами и прокручиваем разговор, который давно закончился. Знание не всегда доходит до тела. Тело учится медленнее, зато основательнее.

Травма не равна любому неприятному событию. Это слово часто используют слишком широко, и от этого оно теряет вес. Бывает боль, бывает обида, бывает стыд, бывает сильный стресс. Травма появляется там, где переживание оказалось больше нашей возможности с ним справиться. Человеку было слишком страшно, слишком одиноко, слишком беспомощно, слишком долго. Он мог не закричать. Мог улыбаться. Мог продолжать работать. Но внутри система защиты получила приказ: опасность.

У каждого порог свой. Для одного человека переезд в другую страну станет трудным, но посильным опытом. Для другого он разбудит старое чувство брошенности. Один после аварии сядет за руль через неделю. Другой будет вздрагивать от каждого тормоза много лет. Это не соревнование. Нельзя измерять чужую реакцию линейкой и говорить: ну что ты, было же не так страшно. Страшно было внутри человека. Именно там событие оставило след.

Есть грубая ошибка, которую совершают и близкие, и сам человек по отношению к себе. Они смотрят только на внешний факт. Не ударили, значит все нормально. Не умер, значит повезло. Не было крови, значит нечего драматизировать. Но психика не живет только протоколом происшествия. Ее ранит не только то, что случилось, но и что человек почувствовал в тот момент: меня не защитят, я один, я не могу уйти, мое нет ничего не значит, если я скажу правду, станет хуже.

Поэтому в восстановлении так много внимания уделяется телу. В голове можно составить убедительную версию: я взрослый, я в безопасности, тот человек больше не рядом, тот дом далеко, тот разговор давно прошел. Тело может не согласиться. Оно слышит похожий тон, видит похожий жест, чувствует запах, замечает задержку ответа в сообщении, и старый сигнал поднимается мгновенно. Сердце бьется быстрее. В горле ком. Пальцы холодеют. Человек уже не здесь целиком. Часть его вернулась туда.

Я долго думал, что с такими реакциями надо бороться. Сжать зубы, объяснить себе, пристыдить себя, отвлечься. Иногда отвлечение помогает пережить острый момент. Но если только отвлекаться, тело остается с тем же испугом. Оно не получает нового опыта. Ему не показывают: сейчас можно иначе. Сейчас можно заметить, остановиться, вдохнуть, посмотреть вокруг, позвать на помощь, выйти из комнаты, не соглашаться.

У травмы есть несколько привычных движений. Бей, беги, замри, угождай. Первые два известны почти всем. Когда опасность приближается, организм готовит нас либо сопротивляться, либо спастись. Мышцы напрягаются, кровь приливает к тем частям тела, которые нужны для действия, дыхание ускоряется. Это умная система. Она не враг. Если на вас несется машина, вам не нужен философский разбор. Вам надо отпрыгнуть.

Проблема начинается, когда та же система включается в обычной жизни. Начальник написал короткое сообщение без смайла, и тело уже готовится к катастрофе. Партнер устал и молчит, а внутри поднимается древний страх, что сейчас бросят. Ребенок хлопнул дверью, и

человек взрывается так, будто перед ним не подросток, а вся история его собственного унижения. Реакция не совпадает с моментом. Она тянет за собой прошлое.

Замирение выглядит иначе. Снаружи человек может казаться спокойным, даже безразличным. Внутри у него выключатель. Мысли становятся ватными. Тело тяжелым. Слова исчезают. Потом он может злиться на себя: почему я ничего не сказал, почему не ушел, почему стоял как столб? Но замирение не выбирают как удобную стратегию. Это защитный режим. Если бороться нельзя, бежать нельзя, психика иногда гасит присутствие, чтобы пережить невыносимое.

Есть и угождение. Оно меньше похоже на опасность, потому что внешне выглядит мило. Человек улыбается, соглашается, угадывает настроение, первым извиняется, сглаживает углы. Все довольны, кроме него. Он не спрашивает себя, чего хочет, потому что когда-то его безопасность зависела от того, доволен ли другой. Такой человек может считаться удобным, добрым, бесконфликтным. А потом однажды обнаружить, что его собственной жизни почти не осталось.

Все эти реакции не делают человека плохим или слабым. Они говорят о том, что система защиты работала в условиях, которые были для нее слишком тяжелыми. С этим знанием уже можно дышать свободнее. Стыд уменьшается, когда появляется смысл. Но смысл не должен превращаться в оправдание на всю жизнь. Если я понимаю, почему я кричу, это еще не дает мне права ранить близких. Если я понимаю, почему я исчезаю, это еще не значит, что мне не нужно учиться возвращаться.

Первый шаг в азбуке восстановления простой и трудный: назвать происходящее без ругани. Не я ненормальный, а я сейчас в тревоге. Не я опять все испортил, а моя система защиты включилась слишком сильно. Не со мной невозможно жить, а мне нужно учиться замечать момент до взрыва. Такие фразы не снимают ответственности. Они возвращают человеку возможность действовать, а не тонуть в стыде.

Попробуйте вспомнить последнюю ситуацию, где ваша реакция была сильнее события. Не надо лезть в самую тяжелую память. Возьмите что-то небольшое: резкий ответ, молчание близкого, задержка денег, критика, чужой тон. Что случилось в теле первым? Сжалась грудь? Стало жарко? Захотелось оправдаться? Захотелось уйти? Захотелось доказать? Это и есть вход. Не история, которую вы потом рассказали себе, а первая телесная новость.

Восстановление часто идет через такие новости. Тело говорит раньше, чем мы успеваем придумать объяснение. Если научиться слышать ранний сигнал, можно не доводить до привычного финала. Человек замечает: я уже поднял плечи, значит мне страшно. Я начал говорить быстрее, значит я пытаюсь удержать контроль. Я перестал чувствовать ноги, значит я ухожу из контакта. В этот момент появляется развилка. Маленькая, но настоящая.

Что делать на развилке? Самое скучное и полезное: замедлиться. Не читать себе нотацию, не искать глубокий смысл, не устраивать внутренний суд. Поставить стопы на пол. Увидеть три предмета в комнате. Назвать дату. Сделать выдох длиннее вдоха. Потрогать край стола, ткань рукава, чашку. Тело должно получить доказательство, что оно здесь. Не там, где было больно. Здесь, где есть пол, воздух, дверь, взрослый возраст и хотя бы один выбор.

Многие презирают такие простые действия. Им кажется, что настоящая работа должна быть сложной: глубокий анализ, сильный прорыв, много слез. Иногда так и бывает. Но нервная система не сноб. Ей не нужен красивый метод. Ей нужен повторяемый опыт безопасности. Сегодня вы заметили стопы. Завтра вышли из разговора до скандала. Через неделю сказали: я вернусь к этому позже. Через месяц поняли, что не каждый чужой холод означает отвержение.

Здесь стоит поговорить о состоянии, которое можно назвать своей полосой устойчивости. Когда человек внутри этой полосы, он не обязательно счастлив. У него могут быть дела, усталость, раздражение, печаль. Но он остается в контакте с собой. Может думать. Может выбирать слова. Может просить. Может слышать другого. Если напряжение поднимается слишком

высоко, он уходит в тревогу, злость, контроль, суету. Если падает слишком низко, появляется пустота, сонливость, оцепенение, ощущение, что все бессмысленно.

Задача не в том, чтобы навсегда жить посередине, как хорошо настроенный прибор. Живой человек двигается. Он расстраивается, радуется, злится, устает. Задача в другом: научиться возвращаться. Чем тяжелее опыт, тем труднее возврат. Нервная система может застревать в верхней зоне или проваливаться в нижнюю. Поэтому нам нужны способы, которые помогают подниматься, когда мы отключились, и снижать обороты, когда нас несет.

Если вас разгоняет тревога, чаще помогают действия, которые дают телу сигнал замедления: выдох, тепло, опора, тихий голос, меньше стимулов, медленная ходьба, ограничение новостей, разговор с человеком, рядом с которым не надо играть роль. Если вы провалились в пустоту, иногда нужны более активные вещи: свет, душ, короткая прогулка, музыка, уборка одной полки, звонок, движение руками, простая еда. Не надо угадывать навсегда. Надо наблюдать, что работает именно у вас.

Я бы завел для этого обычную страницу в тетради. Слева: что меня поднимает слишком высоко. Справа: что меня выключает. Ниже: что возвращает. Не пишите красиво. Пишите честно. Меня разгоняет неопределенность с деньгами. Меня выключает холодное молчание. Меня возвращает прогулка без телефона. Меня возвращает душ. Меня возвращает, когда я называю вслух пять предметов вокруг. Через месяц такая страница может оказаться полезнее десятка вдохновляющих цитат.

Отдельная тема - семейная травма. Мы часто наследуем не только фамилии, привычные блюда и старые фотографии. Мы наследуем способы молчать. Способы бояться. Способы обходить острые темы. В одной семье нельзя говорить о деньгах, в другой о смерти, в третьей о насилии, в четвертой о зависимости. Дети быстро учатся правилам, даже если никто их не произносит. Они видят, где взрослые меняются в лице, где надо притвориться, где лучше не спрашивать.

Потом эти дети вырастают и удивляются, почему повторяют то, что ненавидели. Человек обещал себе никогда не кричать, как отец, и вдруг слышит от себя тот же тон. Клялся не терпеть холод, как мать, но годами живет рядом с тем, кто исчезает эмоционально. Решил быть свободным, а сам воспитывает детей через страх, потому что других инструментов в руках нет. Это больно признавать. Но признание не равно приговору. Скорее это момент, где цепочка впервые становится видимой.

Разорвать семейный повтор не значит объявить всех предков виновниками и жить с поднятым обвинительным пальцем. Иногда гнев нужен, особенно если вред был реальным и тяжелым. Но если человек остается только в гневе, он продолжает быть связан тем же узлом. Более зрелая работа начинается, когда можно сказать: да, мне причинили боль; да, у них тоже были свои раны; да, я не обязан оправдывать; да, я могу выбрать иначе. Все четыре части нужны. Уберите любую, и картина станет кривой.

Если в семье были насилие, зависимость, брошенность, холод или постоянный страх, полезно не сразу лезть в разговоры со всеми родственниками. Иногда безопаснее начать с себя и специалиста. Семейные разговоры могут быть важными, но не каждая семья готова к ним. Некоторые люди будут отрицать, шутить, нападать, переводить тему. Тогда ваша задача не убедить их любой ценой. Ваша задача перестать врать себе.

Можно начать с вопросов. Какие истории в моей семье повторяются? Кто был изгнан из памяти? О чем говорили шепотом? Какие чувства считались опасными? Как взрослые справлялись с болью: молчали, пили, работали до изнеможения, нападали, болели, уходили в религию, спасали всех вокруг? Что из этого я продолжаю делать? Ответы могут быть неприятными. Но они возвращают авторство. Пока сценарий невидим, он пишет вас. Когда вы его видите, у вас появляется ручка.

Устойчивость часто путают с умением терпеть. Терпение бывает полезным, но если оно становится единственным способом жить, человек постепенно исчезает. Настоящая устойчивость больше похожа на гибкость. Согнуться и выпрямиться. Попросить и принять отказ. Плакать и потом умыться. Признать страх и все равно сделать один шаг. Отдохнуть до того, как тело уронит вас болезнью. Поменять план, когда старый больше не подходит. Это не броня. Это способность возвращаться в живое состояние.

Некоторые люди после тяжелого опыта действительно растут. Они начинают глубже ценить простые вещи, честнее выбирают отношения, перестают откладывать жизнь, находят дело, которое имеет смысл. Но тут нужна осторожность. Нельзя требовать от травмы подарков. Если человеку больно, не надо говорить ему: зато ты станешь сильнее. Возможно, станет. Возможно, пока ему нужно просто выжить, поспать и чтобы кто-то не лез с бодрыми выводами. Рост нельзя выбивать из человека, как долг.

Более честно сказать так: тяжелый опыт может стать почвой для перемен, если у человека появятся время, поддержка, безопасность и возможность осмыслить случившееся. Может, но не обязан. И если рост приходит, он часто выглядит буднично. Человек перестает отвечать ночью на рабочие сообщения. Уходит из связи, где его унижают. Записывается к врачу. Начинает есть утром. Говорит нет без длинной защитной речи. Это не кинематографично. Зато это жизнь.

Юмор тоже может быть частью устойчивости. Не тот юмор, который обесценивает боль, а тот, который возвращает воздуху движение. Я знаю людей, которые в тяжелые периоды спасались комедией, нелепыми видео, старыми анекдотами, черным юмором в компании тех, кто понимает контекст. Смех не отменяет горе. Он иногда делает в нем отверстие, через которое можно вдохнуть. Если вам помогает смеяться, не считайте это легкомыслием. Тело любит такие передышки.

Другая опора - связь с людьми. Травма часто изолирует. Человеку кажется, что его никто не поймет, что он слишком тяжелый, слишком сложный, слишком повторяется. Он сокращает контакты, перестает писать, отвечает односложно. Иногда одиночество действительно нужно, чтобы восстановиться. Но длительная изоляция почти всегда усиливает боль. Нам нужны свидетели. Не толпа. Один или два человека, рядом с которыми можно говорить неидеально.

Ищите не тех, кто сразу знает, как вам жить, а тех, кто способен выдержать правду. Человек, который умеет сказать: да, звучит тяжело, я рядом. Человек, который не превращает вашу историю в свою. Не соревнуется. Не торопит прощать. Не требует оптимизма. Такая связь лечит уже самим фактом. Нервная система узнает: рядом с другим человеком можно не защищаться каждую секунду.

Прощение в теме травмы звучит опасно, потому что его часто используют слишком рано. Простить не значит согласиться, что все было нормально. Не значит снова пустить человека в дом. Не значит снять с него ответственность. Иногда первое, что надо простить, это себя: за то, что не ушел раньше, не понял, не ответил, замер, поверил, терпел, сорвался, молчал. Самообвинение очень любит заднее число. Оно делает вид, что тогда у вас были сегодняшние знания, силы и условия. Чаще всего их не было.

Если вы хотите работать с прощением, начните с письма, которое не надо отправлять. Напишите: за что я злюсь, что мне было нужно тогда, чего я не получил, что я больше не хочу носить в себе. Не подбирайте правильные слова. Рвите бумагу, если надо. Оставьте, если надо. Через время можно написать второе письмо, уже себе. Не с оправданиями, а с признанием: я делал, что мог, теми силами, которые у меня были. Возможно, сейчас я могу иначе. Это и есть движение.

Нервной системе нужны не только разговоры, но и привычки. Сон, еда, движение, вода, свет, порядок вокруг, ритм дня. Звучит прозаично. Но человек, который не спит, питается кое-как и живет в постоянном шуме, просит психику быть мудрой в условиях, где тело еле

держится. Начинать иногда надо не с глубокой работы, а с тарелки супа, закрытого ноутбука и прогулки вокруг дома. Это не мелочи. Это фундамент.

Движение особенно полезно, если оно не превращается в наказание. После травмы тело и так часто воспринимается как место проблемы: оно болит, дрожит, набирает вес, худеет, пугает реакциями. Агрессивные тренировки могут помочь одному и навредить другому. Мягкая практика, ходьба, растяжение, спокойная силовая работа, танец на кухне, упражнения с дыханием - все это способы сказать телу: мы снова вместе. Не я против тебя, а я с тобой.

Одна простая практика. Встаньте, если можете. Поставьте стопы на ширину таза. Колени не запирайте. Почувствуйте вес. На вдохе поднимите руки настолько, насколько приятно. На выдохе опустите. Сделайте так несколько раз. Потом добавьте фразу на выдохе: я здесь. Не надо верить в нее на сто процентов. Просто произнесите. Иногда телу требуется услышать это много раз, прежде чем оно перестанет ждать удара из прошлого.

Еще одна практика для момента, когда вас несет. Сядьте или обопритесь на стену. Найдите глазами пять предметов одного цвета. Потом четыре звука. Потом три точки контакта тела с поверхностью. Потом два запаха или два ощущения воздуха на коже. Потом один медленный выдох. Это не магия. Это способ вернуть мозгу задачу настоящего времени. Травматическая память тянет в тогда. Ориентация в пространстве возвращает в сейчас.

Если вам ближе письмо, используйте короткую форму. Сегодня мое тело говорит... Я пытаюсь не чувствовать... Мне нужна поддержка в... Один маленький шаг сегодня... Не пишите трактат, если нет сил. Иногда три честные строки лучше длинного анализа. Письмо помогает вынести внутренний шум наружу. Когда слова лежат на бумаге, они меньше похожи на туман и больше на материал, с которым можно обращаться.

В работе с травмой опасна спешка. Человек хочет быстро снять боль, и это понятно. Но если резко открыть слишком много, система может перегрузиться. Здесь полезен принцип малых доз. Прикоснуться к трудному и вернуться к опоре. Вспомнить кусочек и посмотреть в окно. Поговорить десять минут и сделать чай. Поплакать и почувствовать плед на коленях. Не надо доказывать себе, что вы смелый, погружаясь на самое дно без страховки.

Хороший специалист, хороший учитель телесной практики, хороший друг не будут толкать вас туда, где вы теряете себя. Они помогут дозировать. Восстановление не должно повторять насилие под видом пользы. Если практика делает вам хуже, если после нее вы разваливаетесь на сутки, если ведущий давит, стыдит или обещает чудо, остановитесь. Ваше тело имеет право на отказ. После травмы это право особенно ценно.

Медикаменты тоже не враг. Есть люди, которым лекарства возвращают сон, снижают тревогу, дают возможность вообще начать терапию. Есть люди, которым они не подходят или нужны временно. Это решается с врачом, а не с комментаторами в интернете. Романтизация страдания никому не помогает. Если человеку можно облегчить состояние безопасным способом, почему он должен терпеть из гордости?

При этом таблетки не обязаны делать за человека всю работу. Они могут открыть окно, но через него еще надо впустить воздух. Нужны новые навыки, новые границы, новая честность, новое отношение к телу. Нужна среда, где вас не ранят каждый день заново. Нельзя лечить тревогу дыханием и оставаться в отношениях, где вас регулярно унижают. Нельзя лечить выгорание медитацией и продолжать работать без выходных. Практики помогают, но они не должны прикрывать очевидное.

Иногда самым телесным упражнением становится слово нет. Сказанное спокойно или дрожащим голосом. Сначала оно может звучать как преступление. Особенно если раньше любовь покупалась удобством. Но нервная система учится через опыт: я отказал, и мир не рухнул; я попросил время, и меня не уничтожили; я ушел из разговора, и потом вернулся к нему взрослым. Такие опыты медленно переписывают ожидания.

Есть еще слово да. Да отдыха. Да помощи. Да радости, которая кажется несвоевременной. Люди, пережившие тяжелое, иногда боятся радоваться, будто радость предаст их боль или привлечет новую беду. Они ждут, когда все станет окончательно спокойно, чтобы разрешить себе жить. Но окончательно спокойно бывает редко. Поэтому радость приходится впускать маленькими порциями прямо посреди незавершенности. Чашка кофе на солнце. Смешная фраза ребенка. Чистая простыня. Музыка в машине. Это не бегство. Это питание.

Если говорить совсем практично, составьте свой список возвращения. Не список целей на год, а список на плохой день. Пять минут воздуха. стакан воды. Сообщение человеку, которому можно написать без роли. Душ. Теплая еда. Десять медленных выдохов. Убрать с глаз раздражающий предмет. Лечь на пол и почувствовать спину. Включить комедийный фрагмент. Записать одну злую мысль и не отправлять ее адресату. Список должен быть вашим, а не правильным.

Когда человек начинает возвращаться к себе, он иногда сталкивается с сопротивлением окружающих. Им было удобно, что он всегда соглашался. Что терпел. Что не задавал вопросов. Что брал на себя чужую тревогу. Его восстановление может нарушить старый порядок. Кто-то обидится. Кто-то скажет, что вы стали эгоистом. Кто-то будет скучать по вашей прежней удобной версии. Это неприятная часть роста. Не каждый, кто привык к вашей боли, обрадуется вашему выздоровлению.

Здесь снова нужна устойчивость. Не жестокость, не холодная война, а способность выдержать чужое недовольство, не бросая себя. Можно любить людей и перестать им подчиняться. Можно сочувствовать их трудной истории и не отдавать им свою жизнь. Можно понять, почему они такие, и все равно держать дистанцию. Зрелое сострадание не отменяет границ. Без границ оно быстро становится саморазрушением.

Восстановление не идет прямой линией. Сегодня вы спокойно говорите о том, что раньше ранило, а завтра вас выбивает случайная фраза. Это не значит, что все пропало. Нервная система учится волнами. Старые дорожки в мозге не исчезают за одну неделю. Новые протаптываются повторением. Каждый раз, когда вы замечаете реакцию чуть раньше, возвращаетесь чуть мягче, просите помощь чуть быстрее, вы укрепляете новый путь.

Мне нравится думать о первом этапе как о грамотности. Сначала человек учит буквы собственного состояния. Вот тревога. Вот стыд. Вот злость. Вот замирание. Вот желание угодить. Вот усталость, которую я раньше называл ленью. Потом он учится читать слова: я боюсь быть отвергнутым; я не чувствую безопасности; я перегружен; мне нужна пауза. Потом появляются предложения: я могу выйти из разговора и вернуться позже; я могу просить поддержки; я могу не отвечать сразу.

Эта грамотность меняет жизнь не сразу, но заметно. Меньше загадочного хаоса. Меньше самообвинения. Больше конкретики. А конкретика всегда помогает. С ней можно работать. Нельзя работать с я ужасный человек. Можно работать с я кричу, когда чувствую беспомощность. Нельзя работать с у меня все не так. Можно работать с я перестаю спать после конфликтов. Чем точнее мы называем, тем меньше власть тумана.

В конце этой первой главы я не хочу подводить красивый итог. Лучше предложу простое задание на ближайшие дни. Наблюдайте за тремя моментами: когда тело ускоряется, когда тело выключается, когда телу становится хоть немного спокойнее. Запишите без анализа. Только факты. Ускорился после письма от начальника. Выключился после разговора с отцом. Стало спокойнее после прогулки и теплой еды. Через неделю у вас появится первая карта.

И еще одно. Когда заметите сложную реакцию, попробуйте сказать себе не как судья, а как взрослый человек рядом с испуганным: я вижу, что тебе тяжело. Сейчас мы сделаем один маленький шаг. Не все шаги. Один. В травме человек часто теряет чувство дороги. Один шаг возвращает дорогу под ноги. Иногда этого достаточно на сегодня.

Глава 2. Когда тело снова становится своим

Я долго думал, почему человек может годами понимать про себя почти всё и при этом продолжать жить так, будто внутри него всё ещё включена тревога. Он уже прочитал книги, поговорил с умными людьми, признал, что с ним было больно, несправедливо, страшно. Он даже может спокойно пересказать свою историю. Но стоит кому-то повысить голос, хлопнуть дверью, задержаться с ответом на сообщение, и тело реагирует первым. Сердце идёт быстрее. Плечи поднимаются. Челюсть сжимается. В животе появляется тяжесть, будто туда положили мокрый камень.

Голова потом объяснит, что всё нормально. Тело не верит.

С этого места и начинается разговор о практике. Не о красивой картинке с ковриком у окна, не о человеке в сложной позе, не о гибкости как награде за дисциплину. Я говорю о более простой вещи: как снова поселиться в своём теле, если когда-то из него пришлось уйти, чтобы выжить.

У многих людей есть такая привычка, хотя они не называют её привычкой. Они живут выше шеи. Думают, планируют, контролируют, анализируют, спорят сами с собой, пытаются предсказать чужую реакцию. Вроде бы человек находится в комнате, сидит за столом, ведёт разговор, но его внимание не здесь. Оно сканирует опасность. Оно смотрит, где выход. Оно проверяет, не ошибся ли он, не сказал ли лишнего, не начнётся ли опять то, что уже однажды было.

Йога в таком случае нужна не для того, чтобы стать спокойным человеком. Спокойствие вообще нельзя взять силой. Чем сильнее его требуешь от себя, тем больше внутри сопротивления. Практика нужна для другого: чтобы дать телу опыт, в котором оно постепенно замечает, что сейчас ему можно быть здесь.

Это звучит слишком просто, пока не попробуешь.

Я помню, как впервые понял разницу между движением и проживанием движения. Лучше сказать проще: между тем, чтобы делать упражнение, и тем, чтобы замечать себя во время упражнения. Можно десять лет ходить на занятия, тянуть мышцы, держать равновесие, стоять в планке, а внутри всё равно разговаривать с собой тем же жёстким голосом, которым с тобой когда-то разговаривали другие. Быстрее. Ниже. Не ленись. Терпи. Не выходи из позы. Остальные могут, а ты что?

Тогда коврик становится не местом восстановления, а ещё одной площадкой, где человек доказывает, что он достаточно хороший.

В травматичном опыте часто теряется право на выбор. Тело помнит не только боль, но и беспомощность. Что-то происходило, а человек не мог остановить, выйти, сказать нет, попросить о помощи или быть услышанным. Поэтому в восстановлении так много значения имеет маленький выбор. Не великий, не драматический. Обычный. Поднять руки или оставить их ниже. Закрыть глаза или держать взгляд мягко открытым. Остаться в положении ещё на один вдох или выйти сейчас. Сесть к стене, потому что так спокойнее. Взять плед. Не делать то, что сегодня не подходит.

Кто-то усмехнётся: ну и что, разве это лечение? Я бы не спешил с усмешкой. Для нервной системы, которая долго жила в режиме приказов, угроз и необходимости подстраиваться, даже такой выбор может быть первым честным разговором с собой.

Я не считаю, что йога подходит всем и всегда. Бывают периоды, когда человеку сначала нужен врач, психотерапевт, безопасное место, сон, еда, помощь с бытом, защита от того, кто причиняет вред. Коврик не заменяет этого. Но когда есть хотя бы немного опоры, простая телесная практика может стать способом возвращать себе себя. Не сразу. По сантиметру.

Обычно люди думают, что травма живёт в памяти. Это верно, но не полностью. Она живёт в дыхании, которое стало коротким. В животе, который постоянно втянут. В спине, которая привыкла быть настороже. В плечах, поднятых к ушам. В привычке извиняться заранее. В том, как человек садится лицом к двери в кафе. В том, как он вздрагивает, когда кто-то подходит сзади.

Если тело хранит эти следы, то и путь назад часто идёт через тело.

Но тут есть ловушка. Многие телесные практики в нашей культуре быстро превращаются в соревнование. Даже мягкие. Человек приходит восстановиться, а через десять минут уже сравнивает себя с соседкой слева. У неё спина ровнее. У него дыхание тише. Кто-то лучше тянется. Кто-то дольше стоит. И вместо вопроса «что я чувствую?» появляется старый вопрос «как я выгляжу?»

Для человека с тревогой этот вопрос опасен тем, что уводит наружу. Он опять начинает жить глазами чужого наблюдателя. Тело вроде двигается, но хозяина дома нет.

Поэтому первое правило такой практики очень прозаичное: меньше смотреть по сторонам. Не из гордости, не из закрытости, а ради честности. У каждого тела своя история. Нельзя сравнивать колени, спину, дыхание, возраст, операции, страхи и усталость. У одного человека поза ребёнка даёт покой. У другого она может вызвать беспомощность. Один любит лежать с закрытыми глазами. Другой в этот момент чувствует себя уязвимым. Одному помогает тишина, другому нужна негромкая музыка, чтобы не проваливаться в воспоминания.

Нет универсальной формы безопасности.

Я часто начинаю с самого скучного. С того, чтобы сесть и почувствовать опору под собой. Стул, пол, коврик, стену. Не надо сразу менять жизнь, открывать сердце, прощать всех и становиться просветлённым. Достаточно заметить: вот мои стопы. Вот вес тела. Вот воздух входит и выходит. Вот я могу чуть ослабить пальцы. Вот я могу не торопиться.

Это не выглядит впечатляюще. Поэтому и работает.

Когда человек слишком долго жил в напряжении, резкие перемены иногда пугают его больше, чем привычная боль. Он говорит, что хочет расслабиться, но стоит телу действительно немного отпустить контроль, как внутри поднимается тревога. Она спрашивает: а если я расслаблюсь, кто будет следить? Кто заметит опасность? Кто удержит всё?

Тут не надо спорить с тревогой. С ней вообще трудно спорить. Она не философ, она сторож. Лучше дать ей работу попроще: следи за дыханием. Следи за тем, как стопы касаются пола. Следи за тем, как ладонь лежит на бедре. Пусть внимание получит конкретное дело, а не бесконечную ленту предположений.

Дыхание здесь особенно полезно. Оно всегда при нас, хотя мы редко с ним знакомы. Большую часть дня оно происходит само. Мы вспоминаем о нём, когда не хватает воздуха, когда бежим, плачем, смеёмся или пугаемся. Но дыхание может стать ручкой двери, через которую мы возвращаемся в настоящее.

Я не люблю, когда человеку сразу предлагают дышать глубоко. Иногда глубокий вдох не успокаивает, а пугает. Особенно если тело привыкло сдерживаться. Иногда лучше начать с ровного малого дыхания. Вдох на два счёта, выдох на два счёта. Без героизма, без вытягивания воздуха до головокружения. Просто две короткие ступени туда и две обратно.

Через несколько циклов можно спросить себя: стало ли хоть на один процент спокойнее? Если нет, не надо давить. Можно открыть глаза, посмотреть вокруг, назвать пять предметов в комнате, почувствовать стопы. Практика не должна превращаться в ловушку, из которой нельзя выйти.

Мне близок принцип: любое упражнение должно оставлять человеку больше свободы, а не меньше. Если после него человек чувствует, что обязан продолжать, обязан терпеть, обязан делать правильно, значит, мы снова попали в старую историю.

Травма часто делает тело чужим. С ним начинают обращаться как с проблемой. Оно мешает, болит, полнеет, худеет, дрожит, краснеет, зажимается, просит отдыха в неподходящий момент. Человек злится на него. Стыдится. Пытается заставить его подчиниться. А тело, если говорить совсем просто, много лет делало всё, чтобы помочь ему выжить. Даже когда способ был кривым.

Напряжённые плечи когда-то могли быть бронёй. Привычка не дышать глубоко могла помогать не расплакаться. Быстрая реакция на чужое настроение могла спасти от вспышки гнева. Желание угодить могло быть не слабостью, а способом пройти между опасными углами.

Когда мы видим это, отношение к телу меняется. Не сразу на любовь. Слово «любовь» иногда слишком большое и раздражает. Пусть сначала будет уважение. Или хотя бы перемирие.

Я не буду требовать от себя, чтобы я сегодня нравился себе. Но я могу перестать говорить с телом как с врагом.

С этого начинается новая дисциплина. Не суровая, а внимательная. Встать утром и не хвататься сразу за телефон. Почувствовать, как тело лежит на кровати. Сесть. Поставить стопы на пол. Сделать несколько спокойных вдохов. Не для галочки, а чтобы нервная система получила сигнал: день начался, и я не бросаю тебя одного.

Потом можно сделать простую разминку. Плечи вверх и вниз. Мягкий поворот головы. Круги кистями. Наклон вперёд, если он не пугает и не вызывает боли. Или вообще без наклона. Пять минут, но честных. Пять минут, в которые человек не исправляет себя, а знакомится с собой заново.

Многие хотят сразу сильную практику. Чтобы пропотеть, выбить тревогу, сжечь напряжение. Иногда это помогает. Бег, силовая нагрузка, активные движения могут дать выход застрявшей энергии. Но у этого есть обратная сторона. Если человек не умеет замечать свои границы, он легко превращает активность в наказание. Он не двигается, а гонит себя.

После травмы особенно ценна способность остановиться до того, как тело закричит. Не когда уже плохо, а раньше. Когда появляется первый сигнал: дыхание сбилось, лицо напряглось, внутри пошла злость, внимание стало узким. В этот момент можно выйти из позы, сесть, лечь, встряхнуть руки, попить воды. Для кого-то это будет труднее, чем сама поза.

Потому что остановиться значит признать своё право на меру.

В обычном занятии преподаватель может сказать: «остаемся ещё на пять дыханий». Для многих это нормально. Для человека с опытом насилия, болезни, жёсткого контроля или постоянного стыда такая фраза может незаметно включить старый механизм: надо выдержать. В травма-информированном подходе язык другой. Там больше приглашения. Можно остаться. Можно выйти. Можно попробовать вариант проще. Можно вообще наблюдать.

Некоторым кажется, что от такой мягкости люди станут ленивыми. На практике чаще происходит обратное. Когда у человека есть право выйти, ему легче остаться. Когда он не загнан, он может исследовать. Когда его не стыдят, у него появляется интерес.

Безопасность не отменяет усилия. Она делает усилие возможным.

Я бы не стал начинать с поз, которые резко открывают грудь, требуют закрытых глаз, переворачивают тело или ставят человека в уязвимое положение. Не потому, что они плохие. Просто у каждого движения есть контекст. Для одного раскрытая грудь даёт чувство свободы. Для другого это слишком открыто. Один спокойно лежит на спине. Другой в таком положении чувствует себя беспомощным. Один любит, когда преподаватель подходит и поправляет руками. Другой от прикосновения замирает.

Прикосновение в практике требует особой осторожности. Даже доброжелательное. Даже профессиональное. Особенно если человек не просил. Тело может не успеть понять, что происходит, и включит защиту быстрее мысли. Поэтому согласие не должно быть формальностью. Вопрос «можно я поправлю?» тоже не всегда достаточен, если человек привык соглашаться автоматически. Лучше давать выбор заранее и уважать отказ без тени обиды.

Восстановление доверия начинается с таких мелочей. Человек сказал «нет», и мир не рухнул. Он вышел из упражнения, и его не пристыдили. Он открыл глаза, хотя все закрыли, и это нормально. Он выбрал стену за спиной, и никто не стал объяснять, что надо быть смелее.

Тело учится на опыте, а не на лекциях.

Есть ещё одна вещь, о которой редко говорят красиво. Иногда во время мягкой практики поднимаются чувства. Не возвышенные, а обычные, неудобные. Злость. Скука. Раздражение. Плач без ясной причины. Желание уйти. Стыд за то, что ничего не получается. Или внезапная усталость, будто кто-то выключил свет.

Не всегда это знак, что практика вредна. Иногда это знак, что человек наконец перестал бежать. Но различать нужно аккуратно. Если чувство сильное, если появляются воспоминания, паника, ощущение нереальности, лучше остановиться и вернуться к внешним опорам. Открыть глаза. Назвать дату. Посмотреть на дверь. Почувствовать пол. Поговорить с живым человеком. Практика не должна затапливать.

В телесной работе хорошо действует малое количество. Дотронуться до края чувства и вернуться. Ещё раз. Потом опять. Не бросаться в глубину с головой. Вода может быть лечебной, но человек всё равно учится плавать постепенно.

Мне нравится упражнение с деревом, потому что оно простое и честное. Встать, поставить стопы на пол, почувствовать вес. Не обязательно поднимать ногу высоко. Можно оставить пальцы одной стопы на полу и только пятку прислонить к щиколотке. Можно держаться за стену. Смысл не в красивой форме. Смысл в вопросе: где моя опора?

Когда человек стоит так несколько дыханий, он быстро узнаёт правду. Баланс не является неподвижностью. Тело всё время делает мелкие поправки. Стопы работают. Голеностопы ищут положение. Дыхание влияет на устойчивость. Мы не стоим как столб. Мы живые, поэтому немного качаемся.

Для меня это одна из самых трезвых метафор, хотя я стараюсь не злоупотреблять метафорами. Устойчивость не означает, что тебя не шатает. Она означает, что ты замечаешь это и возвращаешься.

Можно попробовать прямо сейчас, если есть силы. Встать рядом со стеной. Поставить стопы на ширину таза. Почувствовать, как пятки и пальцы касаются пола. Сделать вдох. На выдохе чуть смягчить колени. Перенести вес на одну стопу, но не полностью. Вторую оставить рядом, как поддержку. Если хочется, поднять пятку. Если нет, просто стоять. Спросить себя: что помогает мне не падать? Стена? Дыхание? Взгляд на одной точке? Более мягкие колени?

Ответы будут очень практичными. И хорошо. Нам не всегда нужна большая теория. Иногда нужна стена.

В другой день можно лечь на спину, согнуть колени и поставить стопы на пол. Это положение часто называют конструктивным отдыхом. Название немного сухое, но само положение хорошее. Оно даёт спине опору, а телу шанс не держать всё на весу. Ладони можно положить на живот или рядом с телом. Глаза открыты или закрыты. Дальше ничего особенного. Только замечать, как дыхание двигает тело.

Если ладонь на животе неприятна, убрать. Если тишина давит, включить спокойный звук. Если лежать неудобно, сесть. Вся практика строится не вокруг правильности, а вокруг контакта. Что со мной сейчас? Что мне подходит? Что слишком много? Что можно уменьшить?

Этот подход постепенно переносится за пределы коврика. Человек начинает замечать, что и в разговоре можно сделать паузу. Что можно не отвечать сразу. Что можно выйти из комнаты, если спор становится слишком горячим. Что можно попросить говорить тише. Что можно не объяснять своё «нет» двадцатью абзацами.

Тело даёт первую подсказку. В горле сжалось. В груди жар. Руки стали холодными. Живот напрягся. Раньше эти сигналы либо игнорировались, либо превращались в бурю. Теперь между

сигналом и реакцией появляется небольшой промежуток. Иногда крошечный. Но именно в него помещается выбор.

Я не верю в идею, что человек должен всегда быть спокойным. Это какая-то неживая цель. Живой человек злится, пугается, устаёт, хочет внимания, ошибается, иногда говорит резче, чем хотел. Вопрос не в том, чтобы стать гладким и удобным. Вопрос в том, чтобы уметь возвращаться. К себе, к дыханию, к ясности, к разговору без нападения на себя и других.

В этом смысле дыхательные практики очень земные. Например, дыхание по квадрату. Вдох на четыре, пауза на четыре, выдох на четыре, пауза на четыре. Не всем подойдёт задержка дыхания, поэтому её можно убрать или сократить. Важно не число, а ровность и предсказуемость. Нервная система любит ритм, когда он не насильственный.

Есть ещё дыхание с длинным выдохом. Вдох на три, выдох на пять. Или вдох на четыре, выдох на шесть. Длинный выдох часто помогает телу понять, что сейчас не надо бежать. Но если от этого тревожнее, возвращаемся к обычному дыханию. Никакая техника не должна становиться законом.

Я иногда использую гудящее дыхание. Закрывать губы и на выдохе мягко промычать. Не громко. Так, чтобы вибрация ощущалась в лице, горле, груди. Это может выглядеть странно, если человек привык ко всему серьёзному. Но тело часто откликается быстрее, чем гордость успевает возразить. Вибрация успокаивает, выдох удлиняется, внимание собирается.

Можно делать это в машине на парковке, в ванной, перед сложным звонком, после разговора, который выбил из колеи. Не надо превращать практику в церемонию. Чем проще, тем больше шансов, что человек действительно будет её использовать.

Отдельно стоит сказать о триггерах. Сейчас это слово употребляют так часто, что оно почти потеряло вес. Но для человека, которого внезапно выбрасывает в старый страх, это не модное слово. Это реальность. Тело реагирует так, будто прошлое снова вошло в комнату.

Триггером может стать запах, тон голоса, положение тела, фраза, дата, место, музыка, выражение лица. Иногда человек сам не понимает, почему ему стало плохо. Он только знает, что ещё минуту назад был здесь, а теперь его будто унесло.

В практике полезно заранее договориться с собой: если меня накроет, я не обязан продолжать. Я могу открыть глаза, сесть, встать, выйти, написать кому-то, выпить воды. Я могу назвать вслух три вещи, которые вижу. Я могу почувствовать спинку стула. Я могу напомнить себе, где я нахожусь и сколько мне лет.

Такие простые действия возвращают время на место. Прошлое было тогда. Сейчас я здесь.

Некоторые позы могут быть особенно чувствительными. Наклоны с опущенной головой. Положения, где руки заведены назад. Долгое лежание без движения. Закрытые глаза. Глубокие прогибы. Позы, где область таза или горла ощущается слишком открытой. Это не значит, что их нельзя делать никому. Это значит, что у человека должно быть право выбирать и менять.

Хороший вопрос перед любой позой: что я могу сделать, чтобы мне было на десять процентов безопаснее? Не на сто. Сто процентов мы редко можем обеспечить. На десять. Повернуться лицом к двери. Поставить стопы шире. Подложить подушку. Открыть глаза. Сократить время. Не уходить так глубоко. Попросить не подходить близко.

Десять процентов иногда решают всё.

Йога, если убрать с неё лишнюю экзотику, учит трём вещам: замечать, выбирать, возвращаться. Замечать, что происходит в теле и уме. Выбирать действие, которое не разрушает. Возвращаться, когда ушёл в старую реакцию. Всё остальное может быть полезным, красивым, глубоким, но без этих трёх вещей практика легко становится декорацией.

Я люблю, когда после занятия человек не говорит «я всё сделал правильно», а говорит «я понял, где у меня появляется напряжение» или «я впервые вышел из позы до боли» или

«я заметил, что задерживаю дыхание, когда стараюсь понравиться». Вот это уже работа. Не показательная, зато настоящая.

В этой работе есть место силе. Мягкость не означает слабость. Иногда самое сильное действие за день - лечь на пол и признать, что ты устал. Иногда сила - не ответить на провокацию. Иногда сила - попросить помощи. Иногда сила - не продолжать разговор с человеком, который снова делает больно. Иногда сила - вернуться к телу, хотя раньше хотелось исчезнуть.

Травма часто оставляет после себя две крайности. Либо человек всё время мобилизован, как будто жизнь требует немедленной обороны. Либо он выключается, теряет энергию, смотрит в одну точку, не может начать даже простое дело. В первом случае практике может понадобиться замедление. Во втором - мягкая активация. Но и там, и там нужен контакт, а не насилие.

Если человек в сильной тревоге, ему не всегда поможет лежать неподвижно и наблюдать дыхание. Иногда лучше сначала пройтись, потрясти кистями, сделать несколько медленных приседаний у стены, потянуться вверх и выдохнуть со звуком. Телу нужно завершить импульс. Оно хотело бежать или защищаться, но не смогло. Теперь можно дать ему безопасное движение.

Если человек в оцепенении, длинная расслабляющая практика может увести ещё глубже в туман. Тогда помогают небольшие ясные действия: потереть ладони, постучать стопами по полу, посмотреть вокруг, назвать цвета, сделать короткий вдох и активный выдох, встать и снова сесть. Нервной системе нужен сигнал жизни.

Я не предлагаю лечить себя в одиночку, когда нужна помощь. Но я знаю, как много значат маленькие навыки между встречами со специалистом, между трудными разговорами, между приступами тревоги, между плохими новостями. Человек не может всегда держать рядом терапевта, врача, учителя, друга. Зато у него есть дыхание, пол под ногами, ладони, взгляд, голос, возможность сделать паузу.

Это не мало.

Попробуйте такую короткую последовательность, если сегодня хватает сил. Сесть или встать. Почувствовать стопы. На вдохе поднять плечи к ушам. На выдохе опустить. Повторить три раза. Затем медленно повернуть голову вправо, но не до предела, вернуться в центр. Влево, вернуться. Поднять руки только настолько, насколько удобно. Опустить. Положить одну ладонь на грудь, другую на живот или просто оставить руки на бёдрах. Сделать пять спокойных выдохов. В конце спросить себя: что изменилось?

Ответ может быть: ничего. Это тоже ответ. Не каждая практика обязана приносить облегчение. Иногда она просто показывает, где мы сейчас. А это уже честнее, чем жить в догадках.

Если стало хуже, значит, нужно упростить. Меньше времени. Больше внешних ориентиров. Глаза открыты. Движение вместо неподвижности. Практика рядом с человеком, которому доверяешь. Или перерыв. Уважение к себе включает право не практиковать.

Мне кажется, одна из ошибок в разговоре о восстановлении - ожидание постоянного подъёма. Будто человек должен идти только вверх: сегодня тревоги меньше, завтра ещё меньше, потом совсем хорошо. В жизни часто иначе. Сегодня легче. Завтра старая реакция вернулась. Потом снова просвет. Потом усталость. Потом внезапное понимание. Потом раздражение от всех этих практик.

Это не провал. Это нервная система учится. А обучение редко идёт прямой линией.

Когда ребёнок учится ходить, никто не говорит ему после падения: всё, ходьба не работает. Его поднимают, он пробует снова. Со взрослыми мы почему-то менее терпеливы. Один плохой день, и человек уже говорит: со мной ничего не меняется. Меняется. Но часто медленнее, чем хочется.

В телесной практике хорошо видны старые убеждения. Кто-то не разрешает себе отдыхать. Кто-то всё время ждёт оценки. Кто-то злится, если не получается. Кто-то боится занять

место. Кто-то извиняется даже за то, что ему нужна подушка. Всё это не надо срочно исправлять. Сначала стоит заметить.

Осознанность без доброты становится надзором. Доброта без осознанности иногда превращается в побег от правды. Нужны обе. Я вижу, что со мной происходит. И я не добиваю себя за это.

В источнике, который лёг в основу этой книги, много внимания уделяется соединению тела, ума и духа. Мне близка эта тройка, если не делать из неё туман. Тело - это ощущения, сон, боль, дыхание, движение, питание, усталость. Ум - это мысли, образы, убеждения, память, объяснения. Дух - это то, ради чего человек вообще хочет вставать утром. Смысл, связь, вера, ценности, любовь, чувство, что жизнь больше, чем список задач.

Когда травма разрывает эти части, человек может жить функционально, но без целостности. Тело терпит. Ум контролирует. Дух молчит. Практика мягко собирает их за одним столом. Не всегда мирно. Зато честно.

Например, в позе с вытяжением вверх тело говорит: мне трудно, но я могу. Ум говорит: я боюсь выглядеть глупо. Дух тихо спрашивает: а что, если мне больше не надо жить с опущенной головой? Это может показаться слишком высоким для обычного движения руками. Но иногда именно обычное движение вдруг открывает то, что словами не удавалось тронуть годами.

После этого не надо делать вывод на всю жизнь. Достаточно записать пару строк. Что я почувствовал? Где было сопротивление? Что поддержало? Что я хочу попробовать в следующий раз? Журнал в такой работе полезен не как отчёт отличника, а как след. Иначе многое забывается. Тело поняло, а ум через час опять убежал.

Можно вести записи очень просто:

Сегодня я заметил, что задерживаю дыхание, когда стараюсь.

В позе стоя мне помогло смотреть в одну точку.

Когда я лёг на спину, стало тревожно. В следующий раз попробую лечь на бок или держать глаза открытыми.

После гудящего выдоха стало чуть тише внутри.

Такие строки выглядят скромно. Но из них постепенно складывается карта. Человек узнаёт, что его успокаивает, что возбуждает, что возвращает, что ранит, что даёт силу. Без этой карты он каждый раз вынужден начинать с нуля.

Восстановление через тело не должно становиться новой религией. Не надо верить во всё подряд, носить особую одежду, пользоваться словами, которые чужды, или делать вид, что ты теперь выше обычной жизни. Я за простоту. Если помогает дыхание - дыши. Если помогает ходьба - ходи. Если помогает йога - практикуй. Если помогает терапия - ходи в терапию. Если нужны лекарства - обсуждай это с врачом. Никакой один метод не обязан быть главным для всех.

Иногда человеку нужна комбинация. Разговорная терапия помогает понять историю. Движение помогает телу выйти из оцепенения. Дыхание помогает пережить острый момент. Сон возвращает терпение. Сообщество уменьшает стыд. Творчество даёт выход тому, что не помещается в прямые фразы.

Мне нравится образ набора инструментов, но без холодной механики. Скорее это полка, на которой лежит то, что вы сами проверили. Не чужие обещания, а ваши работающие вещи. Короткая прогулка. Дыхание с длинным выдохом. Поза у стены. Разговор с другом. Тёплый душ. Запись в тетради. Молитва, если она ваша. Молчание, если оно не наказание, а отдых.

В какой-то момент человек начинает отличать настоящее спокойствие от оцепенения. Это большое дело. Оцепенение похоже на тишину, но внутри там нет жизни. Спокойствие другое. В нём можно чувствовать. Можно думать. Можно выбирать. Можно быть рядом с собой без необходимости исчезнуть.

Тело знает эту разницу. Ему надо только дать время вспомнить.

Есть практика, которую я часто считаю самой честной. Встать перед началом дня и спросить тело: что сегодня реально? Не что я должен. Не каким я обязан быть. А что реально. Может быть, сегодня реальна только мягкая растяжка и ранний сон. Может быть, сегодня можно сделать сильную тренировку. Может быть, сегодня практика - это отказаться от лишней встречи. Может быть, практика - это поесть нормальную еду за столом, а не хватать куски стоя у холодильника.

Тело не всегда отвечает словами. Оно отвечает тяжестью, живостью, сжатием, теплом, отвращением, облегчением. Нужно время, чтобы научиться слушать без паники. Сначала человек может слышать только шум. Потом отдельные сигналы. Потом целые фразы без слов.

Я не романтизирую тело. Оно может ошибаться, особенно если долго жило в опасности. Оно может принять близость за угрозу, отдых за риск, нормальный спор за начало катастрофы. Поэтому мы не обязаны слепо подчиняться каждому импульсу. Мы учимся вести диалог. Тело говорит: опасно. Ум проверяет: что происходит сейчас? Дух спрашивает: какое действие будет верным, а не привычным?

Так появляется взрослая внутренняя опора.

В травма-информированной практике есть ещё одна тонкость: она не торопит человека к красивым чувствам. Иногда после тяжёлого опыта радость кажется предательством. Человек будто думает: если мне станет легче, значит, всё было не так страшно. Или: если я снова буду смеяться, значит, я отпускаю тех, кто пострадал. Или: если я перестану страдать, я потеряю связь с собой прежним.

Тело может держаться за боль как за доказательство. Поэтому путь к радости бывает не прямым. Сначала нейтральность. Потом облегчение. Потом интерес. Потом короткий смех, который сам удивляет. Потом снова откат. И это нормально.

Не надо требовать от себя светлости. Иногда лучший результат практики - не радость, а то, что вы перестали ненавидеть утро. Или смогли спокойно пройти мимо места, которое раньше сжимало грудь. Или заметили, что в споре не ушли в крик. Или впервые за долгое время почувствовали голод, а не только тревогу.

Маленькие признаки возвращения часто важнее больших заявлений.

Я бы хотел, чтобы читатель этой главы не вышел из неё с мыслью «мне надо срочно заняться йогой правильно». Лучше другая мысль: у меня есть тело, и я могу начать относиться к нему как к союзнику. Не как к проекту, который надо улучшить. Не как к врагу, которого надо победить. Не как к витрине для чужих глаз. Как к месту, где я живу.

Дом после пожара не становится уютным за один вечер. Сначала вы открываете окна. Потом выносите мусор. Потом проверяете, где можно ходить безопасно. Потом находите уцелевшую чашку. Потом чините одну комнату. Потом другую. Иногда садитесь на пол посреди беспорядка и не знаете, с чего продолжать. Но это всё равно ваш дом.

С телом похоже. Сначала может быть странно возвращаться. Где-то больно, где-то пусто, где-то страшно. Но каждый спокойный выдох, каждое мягкое движение, каждое честное «сегодня мне достаточно» чинит связь. Не эффектно. Зато по-настоящему.

В конце этой главы я предложу не итог, а небольшую практику на неделю. Она не требует формы, коврика или особого настроения. Один раз в день остановитесь на две минуты. Лучше в одно и то же время, но не обязательно. Почувствуйте опору. Назовите про себя три ощущения в теле. Например: тепло в ладонях, напряжение в шее, тяжесть в ногах. Потом сделайте три спокойных выдоха. После этого спросите: какое одно действие сейчас поддержит меня?

Ответ должен быть маленьким. Выпить воды. Открыть окно. Написать сообщение. Лечь на десять минут. Доделать одно дело. Отменить одно дело. Выйти пройтись. Попросить, чтобы с вами говорили тише. Сесть ровнее. Расслабить челюсть.

Две минуты в день не перевернут жизнь сразу. Но они начнут возвращать право быть внутри своей жизни, а не только справляться с ней снаружи.

И если однажды во время такой короткой остановки вы вдруг заметите, что дыхание стало свободнее, не хватайтесь за это как за победу. Просто побудьте там немного. Тело пове-
рило вам на несколько секунд. Этого достаточно для начала.

Глава

3

. Почему тело не верит словам сразу

После сильного стресса человек может прекрасно понимать головой, что опасность про-
шла. Но тело не обязано верить этому пониманию. Оно училось выживать в тот момент, когда
было не до философии. Если тогда надо было замереть, оно замерло. Если надо было угождать,
оно научилось улыбаться, когда внутри все сжато. Если надо было бежать, оно до сих пор ищет
выход из комнаты.

Поэтому разговор об энергии я начинаю не с мистики, а с честного признания: тело имеет
свою память. Иногда эта память не похожа на историю. В ней нет начала, середины и конца.
Есть запах, тон голоса, положение плеч, резкий звук за спиной, чужой взгляд, дверь, которая
хлопнула слишком громко. И вот взрослый человек уже не здесь. Он снова там, где ему было
плохо.

Когда мы говорим о центрах тела, мы можем разложить эту путаницу на более понятные
участки. Не чтобы поставить себе диагноз. Диагнозы пусть ставят те, кто для этого учился. Нам
нужно другое, научиться замечать собственные сигналы раньше, чем они захватят весь день.

Например, у меня был период, когда любые разговоры о деньгах отдавались тяжестью
внизу живота. Я мог шутить, рассуждать, строить планы, но тело сжималось. Это был не просто
финансовый вопрос. Там сидела тема безопасности. А безопасность, если говорить языком
чакр, связана с самым нижним центром, с опорой, землей, правом быть здесь.

Другой пример. Человек говорит: я совсем не творческий. А потом выясняется, что в дет-
стве его высмеивали каждый раз, когда он пел, рисовал, танцевал, радовался слишком громко.
Тело сделало вывод: удовольствие опасно, проявляться опасно, лучше быть незаметным. Тут
уже всплывают темы нижней части живота, живости, желания, творчества.

Или горло. Сколько людей живут так, будто внутри стоит невидимая рука и не дает ска-
зать простую фразу: мне так нельзя. Я не хочу. Я злюсь. Мне больно. Я устал. Внешне это
выглядит как воспитанность. Внутри это часто похоже на удушье.

Я не хочу превращать чакры в схему, где на любой симптом сразу клеится ярлык. Болит
горло, значит, не сказал правду. Болит поясница, значит, боишься денег. Нет, жизнь слож-
нее. Горло может болеть от инфекции, поясница от старого матраса, живот от плохого ужина.
Поэтому сначала здравый смысл. Но если медицинские причины проверены, а напряжение
повторяется в одних и тех же ситуациях, стоит прислушаться.

Тело часто говорит раньше, чем мы готовы признаться себе в правде.

Глава

4

. Опора: нижний центр и право стоять на земле

Начнем снизу. Основание тела, ноги, стопы, таз, нижняя часть позвоночника. В традиции
это место связывают с корневым центром. Его темы простые и серьезные: безопасность, дом,
деньги, еда, сон, границы, принадлежность, способность стоять на ногах.

Когда эта зона переживает слишком много страха, человек может жить так, будто земля
под ним ненадежная. Вроде квартира есть, работа есть, еда в холодильнике есть, а внутри все
равно ощущение, что завтра все рухнет. Он заранее собирается к беде. Покупает лишнее. Про-
веряет замки. Не может расслабиться после хорошей новости, потому что хорошее кажется
подозрительным.

Есть и другой вариант. Человек как будто вообще не чувствует земли. Он все время в
голове, в планах, в разговорах, в переживаниях о будущем. Стопы мерзнут, плечи подняты,

дыхание короткое. Ему советуют заземлиться, а он раздражается: что это вообще значит? На человеческом языке это значит: верни внимание туда, где ты сейчас стоишь. В стопы. В вес тела. В стул под собой. В комнату. В настоящий момент.

У травмы есть неприятная привычка уносить нас из настоящего. Нижний центр помогает вернуться через простые вещи. Поесть нормальную еду. Вымыть пол. Пройтись пешком. Лечь спать вовремя. Разобрать одну полку, а не всю жизнь сразу. Почувствовать, что сегодня у тебя есть хотя бы один квадратный метр, где ты можешь выдохнуть.

Мне нравятся практики без театра. Встаньте босиком, если можно. Поставьте стопы на ширину таза. Не надо ничего изображать. Просто почувствуйте пятки, подушечки под пальцами, внешний край стопы. Вес тела. Как будто вы проверяете: держит ли пол? Держит. Дышите спокойно. На вдохе можно мысленно сказать: я здесь. На выдохе: мне не надо сейчас бежать.

Если фраза звучит неправдоподобно, смягчите ее. Не надо насиловать себя красивыми утверждениями. Скажите проще: прямо сейчас я стою на полу. Прямо сейчас я дышу. Прямо сейчас я могу оглянуться и увидеть, где дверь, где окно, где свет. Это уже помощь нервной системе.

Корневой центр не любит пустых обещаний. Он верит действиям. Если вы месяцами не отвечаете на письма, не смотрите счета, питаетесь как попало, спите по четыре часа и называете это духовным кризисом, тело не поверит в безопасность. Оно смотрит на ваши привычки. И делает выводы.

Иногда исцеление начинается с очень скучных вещей. Купить продукты. Выпить воды. Записаться к врачу. Починить замок. Попросить друга помочь с переездом. Выйти из отношений, где постоянно страшно. Сделать бюджет, даже если цифры неприятные. Это не выглядит как просветление. Зато дает телу сигнал: я на своей стороне.

Глава

5

. Живот: удовольствие, стыд и возвращение чувств

Ниже пупка находится зона, которую часто связывают с эмоциями, удовольствием, сексуальностью, творчеством, способностью хотеть. Это очень нежное место. Не в смысле слабое. В смысле туда легко попадают стыд, вина, запреты, чужие руки, чужие оценки, старые унижения.

Многие люди не боятся боли так, как боятся удовольствия. Боль привычна. Напряжение привычно. А удовольствие требует расслабиться, позволить себе, почувствовать вкус, цвет, тепло, движение. Для человека, который привык выживать, это может казаться роскошью или даже угрозой. Как будто если я расслаблюсь, меня сразу накажут.

Я видел это в мелочах. Человек покупает себе хорошую вещь и тут же чувствует вину. Лежит в ванной и думает, что мог бы в это время сделать что-то полезное. Смеется, а потом обрывает себя. Хочет танцевать, но тело деревенеет. Хочет плакать, но вместо слез идет к холодильнику, в телефон, в работу, куда угодно, лишь бы не чувствовать.

Эта зона часто просит не грандиозного прорыва, а разрешения. Можно ли мне хотеть? Можно ли мне радоваться? Можно ли мне сказать нет? Можно ли мне не объяснять каждую свою потребность как доклад на комиссии?

Работа с нижней частью живота должна быть мягкой. Особенно если в прошлом было насилие, унижение, нарушение границ, медицинские вмешательства, тяжелые роды, зависимость, расстройства пищевого поведения. Здесь нельзя ломиться внутрь. Тело и так слишком много раз терпело вторжение. Ему нужен другой опыт, где к нему подходят с уважением.

Простая практика. Сядьте или лягте так, чтобы животу было свободно. Положите ладонь ниже пупка, если это не вызывает неприятных ощущений. Если вызывает, держите руку рядом, на одеяле или на бедре. Вдох. Выдох. Не углубляйте дыхание силой. Просто наблюдайте: живот

двигается или держится неподвижно? Там тепло или холодно? Есть ли напряжение, пустота, дрожь, раздражение?

Потом спросите себя: чего я сейчас не позволяю себе чувствовать? Ответ может прийти сразу. Может не прийти. Это не экзамен. Иногда тело сначала проверяет, можно ли вам доверять. Если всю жизнь его перебивали, оно не обязано открыться за две минуты.

Есть хорошее бытовое упражнение для этой зоны: вернуть себе маленькие удовольствия без оправдания. Не как награду за подвиг. Просто потому что вы живой человек. Горячий чай. Чистая простыня. Прогулка без цели. Музыка. Движение плечами на кухне, пока никто не смотрит. Нормальная еда, съеденная сидя, а не над раковиной.

Стыд любит темноту и спешку. Он крепнет, когда мы делаем вид, что ничего не хотим и ни в чем не нуждаемся. А живое тело нуждается. В тепле, в прикосновении, в движении, в воде, в тишине, в смехе. Не всегда в людях. Иногда сначала в безопасном одиночестве.

Если в этой теме много боли, лучше не работать одному. Терапевт, телесный специалист, группа поддержки, врач, любой надежный профессиональный контейнер может быть тем самым берегом, от которого легче отплывать. Самостоятельные практики хороши, но они не должны превращаться в подвиг выживания один на один с прошлым.

Глава

6

. Солнечное сплетение: воля без войны с собой

Выше, в области солнечного сплетения, живет тема силы. Не грубой силы, где надо всех победить. Скорее способности действовать, выбирать, завершать, выдерживать чужое недоверие и не рассыпаться от первого препятствия. Тут появляется вопрос: могу ли я влиять на свою жизнь?

После травмы с этим часто беда. Человек либо теряет волю и живет в режиме я не справлюсь, либо пытается контролировать все вокруг так жестко, что выматывает себя и близких. Оба варианта понятны. Если однажды жизнь ударила без предупреждения, хочется либо спрятаться, либо держать каждую нитку в кулаке.

Солнечное сплетение реагирует на унижение. На постоянную критику. На жизнь рядом с человеком, которому невозможно угодить. На годы, где любое самостоятельное решение встречали насмешкой. Там постепенно рождается неприятная привычка спрашивать разрешения даже там, где никто не имеет права его выдавать.

Я часто ловил себя на этом в мелочах. Не в больших решениях, а в обычных. Можно ли мне отдохнуть? Можно ли отказаться? Можно ли не брать трубку? Можно ли сказать, что я передумал? Смешно, взрослый человек спрашивает у воздуха разрешение жить. Но если в прошлом за самостоятельность приходилось платить, тело помнит цену.

Практика для этой зоны связана с маленькими завершенными действиями. Не надо начинать с нового образа жизни. Выберите одно дело на десять минут и сделайте его до конца. Помыть чашку. Ответить на одно письмо. Вынести мусор. Размять спину. Открыть документ и написать три строки. Смысл не в деле. Смысл в сигнале: я могу начать и закончить.

Дыхание тоже помогает. Положите ладонь на область между ребрами и пупком. Вдохните спокойно. На выдохе мягко подтяните живот к позвоночнику, без напряжения в лице. Несколько раз. Представьте, что вы собираете расплесканное внимание обратно к себе. Не сжимаете себя, а собираетесь.

Сила без доброты быстро превращается в самонаказание. Добрые намерения без силы превращаются в мечты, которые годами лежат в блокноте. Нам нужно и то и другое. Я хочу. Я могу сделать маленький шаг. Я не обязан делать все идеально. Я могу ошибиться и продолжить.

Вот здесь полезно вспомнить о границах. Граница не всегда звучит громко. Иногда она выглядит как спокойное: сегодня не могу. Мне нужно подумать. Я не готов это обсуждать. Нет, спасибо. Для человека, который привык заслуживать любовь удобством, такие фразы могут

ощущаться как прыжок с крыши. Поэтому тренироваться лучше заранее, вслух, в пустой комнате. Да, это странно. Но странно не значит бесполезно.

Солнечное сплетение оживает, когда мы перестаем ждать идеальной уверенности. Уверенность часто приходит после действия, а не до него. Сначала дрожат колени. Потом делается маленький шаг. Потом тело замечает: я не умер. Мир не рухнул. Можно еще.

Глава

7

. Сердце: любовь без обязанности терпеть

Сердечный центр часто описывают как место любви, сострадания, связи, прощения. Звучит красиво, но с сердцем надо быть осторожным. Вокруг этой темы слишком много сладких слов, которыми иногда прикрывают чужое удобство. Прости. Отпусти. Будь выше. Люби без условий. И человек, который едва выбрался из боли, снова чувствует себя виноватым, потому что не может сразу стать мудрым и мягким.

Я не верю в прощение по команде. Особенно когда речь о травме. Иногда первое здоровое движение сердца не в том, чтобы простить, а в том, чтобы наконец признать: со мной так было нельзя. Это тоже любовь. Только направленная не наружу, а к себе.

Сердце закрывается не от злобы. Часто оно закрывается от перегруза. Если человеку слишком много раз сделали больно, он может решить, что чувствовать опасно. Тогда грудь становится крепостью. Дыхание поверхностное, плечи вперед, взгляд настороженный. Он говорит: мне никто не нужен. А иногда за этой фразой стоит детская усталость от того, что нужные люди не пришли.

Открывать сердце силой нельзя. Оно не дверь в магазине. Его нельзя распахнуть красивой медитацией и ждать, что старые раны аккуратно исчезнут. Сердцу нужен опыт безопасности. Пусть небольшой. Честный разговор. Собака, которая ложится рядом. Друг, который не исправляет, а слушает. Собственная ладонь на груди. Пять минут тишины без требования немедленно стать счастливым.

Попробуйте простую практику. Сядьте удобно. Одну ладонь положите на грудь, другую на живот. Почувствуйте, где движение дыхания заметнее. Не меняйте его. Потом спросите себя: что сейчас требует от меня сердце? Не что требует страх. Не что требует привычка быть хорошим. Что требует сердце?

Иногда ответ будет неожиданно простым: поспать. Не отвечать на сообщение. Сказать правду. Поплакать. Пойти к врачу. Позвонить тому, кому доверяю. Не звонить тому, после кого меня трясет.

Сердечный центр связан с благодарностью, но благодарность не должна становиться дубинкой. Бывает, человеку говорят: посмотри, у других хуже. Это не благодарность, это запрет на боль. Настоящая благодарность может стоять рядом с печалью. Мне больно, и я рад, что сегодня есть теплый свет в окне. Я устал, и я благодарен за человека, который написал мне одно доброе сообщение. Я злюсь, и все равно вижу, что жизнь не состоит только из этой злости.

Сердце учится выдерживать сложность. Не делить мир на тех, кого надо обожать, и тех, кого надо вычеркнуть. Хотя иногда вычеркнуть действительно надо, если рядом опасность или постоянное унижение. Любовь без границ превращается в самооставление. А самооставление не лечит травму. Оно ее продолжает.

Сострадание к себе звучит просто, пока не начинаешь практиковать. Внутри сразу поднимается строгий голос: соберись, хватит ныть, другие справляются, ты опять все испортил. С этим голосом не надо драться. Его можно заметить и сказать: я тебя слышу. Ты когда-то пытался меня защитить. Но сейчас мне нужна не плетка, а поддержка.

Для многих это и есть сердечная работа: перестать разговаривать с собой тоном человека, который когда-то ранил.

Глава

8

. Горло: правда, которую тело устало держать

Горло, челюсть, шея, плечи. Здесь часто живут несказанные слова. Не только великие признания. Простые слова тоже застревают. Нет. Да. Хватит. Я не согласен. Я хочу. Я не знаю. Мне нужна помощь. Я больше не могу.

Если человека часто перебивали, высмеивали, запугивали, обвиняли в чрезмерности, его голос мог стать осторожным до исчезновения. Он начинает заранее редактировать каждую фразу. Смягчать. Извиняться. Объяснять слишком долго. Говорить намеками. Или молчать, а потом взрываться там, где можно было сказать раньше и тише.

Тело платит за молчание. Сжимаются зубы. Утром болит челюсть. Плечи становятся каменными. Голос садится перед неприятным разговором. Ком в горле появляется не из воздуха. Иногда это просто физиология. Иногда это тело говорит: я держу слишком много.

Горловой центр связан не только с речью, но и со слушанием. Умение говорить правду бессмысленно без способности слышать, что происходит внутри. Многие из нас слышат всех, кроме себя. Чужое настроение считывается мгновенно. Чужие ожидания понятны без слов. А собственное нет где-то далеко, под слоем привычки быть удобным.

Есть упражнение, которое кажется простым, но может многое поднять. Возьмите лист и допишите фразы: мне нельзя говорить о... я боюсь сказать... я давно хочу признаться себе... я устал притворяться, что... Не надо никому это показывать. Пишите грубо, криво, без литературности. Горло любит честность больше, чем красоту.

Потом можно сделать голосовую практику. Не мантру, не песню, если это смущает. Просто длинный звук на выдохе. М-м-м. А-а-а. О-о-о. Тихо. Почти шепотом. Почувствуйте вибрацию в груди, горле, лице. Если поднимаются слезы, пауза. Если раздражение, тоже пауза. Голос возвращается не строем, а маленькими шагами.

У меня был случай, когда после тяжелого разговора я заметил, что весь вечер не могу нормально сглотнуть. Никакой мистики. Я не сказал одну фразу, которую знал с самого начала. Сдержал ее из вежливости, из страха, из старой привычки сохранить мир любой ценой. Мир, конечно, не сохранился. Он просто переехал внутрь и стал давить на горло.

С тех пор я стараюсь задавать себе вопрос: какую одну правду я могу сказать сейчас без нападения и без самоуничтожения? Не всю автобиографию. Не обвинительный акт. Одну правду. Мне неприятно. Я не готов. Я хочу иначе. Я злюсь. Мне нужно время.

Правда не всегда делает разговор приятным. Иногда она делает его возможным. Это уже много.

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.