

О ЧЁМ МОЛЧИТ ТЕЛО

—  —
ЯЗЫК,
НА КОТОРОМ
ДУША
РАЗГОВАРИВАЕТ
С НАМИ

Алла Любимова

—  —
С любовью.
С благодарностью.
С уважением к жизни.

18+

Алла Любимова
О чём молчит тело.
Язык, на котором душа
разговаривает с нами

<https://litres.ru/74389738>

SelfPub; 2026

Аннотация

А что, если тело говорит с нами гораздо чаще, чем мы привыкли замечать?

Мы говорим: «взвалить на плечи», «сердце не на месте», «ком в горле», «стоять на своих ногах», «сломали крылья» — и редко задумываемся, почему именно тело веками становилось языком наших чувств, состояний и переживаний.

Эта книга — приглашение посмотреть на человеческое тело не только как на анатомию, но и как на удивительную систему образов и смыслов, которые сохранились в языке, культуре и нашей повседневной речи.

Почему позвоночник стал символом внутреннего стержня? Что мы на самом деле имеем в виду, когда говорим о тяжести на плечах? Почему сердце связываем с любовью, горло — с невысказанным, ноги — с опорой, а крылья — со свободой?

«О чём молчит тело» — это путешествие от головы до пяток, в котором знакомые слова и выражения неожиданно открывают другой взгляд на самого человека.

Содержание

Глава 1. Язык помнит. Тело знает	5
Глава 2. Позвоночник. Внутренний стержень	24
Глава 3. Ключи от внутренних дверей	31
Глава 4. Точка соприкосновения с жизнью	37
Глава 5. Основание движения	41
Глава 6. Там, где живёт самое важное	46
Глава 7. Когда рядом есть плечо	52
Глава 8. Куда ты идёшь и кого слушаешь	58
Глава 9. Парные части тела. История про отношения	63
Конец ознакомительного фрагмента.	76

Алла Любибогова

О чём молчит тело.

Язык, на котором душа разговаривает с нами

Глава 1. Язык помнит. Тело знает

Иногда мы произносим привычные слова и совершенно не задумываемся о том, откуда они взялись. Они настолько прочно вошли в нашу речь, что мы перестали слышать их настоящий смысл. Говорим: «Меня осенило», «почва ушла из-под ног», «пришлось гнуть спину» — и понимаем друг друга без объяснений.

Но если однажды остановиться и вслушаться в эти выражения, язык начинает открываться совсем с другой стороны.

Словно тысячелетиями он хранил знания о человеке, его теле, чувствах и связи с миром. И чем глубже начинаешь в него погружаться, тем сильнее ощущение: наши предки оставили нам гораздо больше, чем кажется. Они будто зашифровали свои наблюдения прямо в словах, которыми мы продолжаем пользоваться до сих пор.

Возьмём хотя бы слово «осенило».

Почему именно осенило? Не ударило, не толкнуло, не возникло — осенило. В самом звучании этого слова есть ощущение чего-то, пришедшего сверху.

Верх головы наши предки называли теменем и воспринимали его как место связи человека с Небом. И тогда привычное выражение вдруг приобретает совсем другой оттенок.

Возможно, именно поэтому самые важные мысли редко рождаются из мучительного усилия. Можно долго думать, искать ответ, перебирать варианты — а потом в какой-то момент он просто приходит.

И человек говорит:

— Меня осенило.

Есть и другое почти забытое сегодня слово — **чело**.

Мы до сих пор употребляем выражение «бить челом», хотя для современного человека оно звучит довольно странно. Когда-то всё было гораздо буквальнее: в знак глубокого уважения человек склонялся настолько низко, что касался лбом земли.

Чело — это лоб. Место мысли, намерения.

И, возможно, не случайно в языке осталось ещё одно выражение: «У него всё на челе написано». Потому что иногда действительно достаточно посмотреть на человека, чтобы понять о нём гораздо больше, чем он успел сказать.

А вспомните слово «**очи**».

Сегодня мы почти всегда говорим «глаза», но раньше существовало удивительно красивое выражение — «светлые

очи».

Не просто глаза, а очи.

Рядом с ним живёт и другое знакомое нам слово — «очевидный». То, что можно увидеть, распознать, заметить.

И здесь возникает очень тонкое различие: смотреть и видеть — совсем не одно и то же. Смотреть могут все. А видеть — единицы.

Есть в нашем языке и выражения, которые на первый взгляд кажутся почти забавными.

Например, **«пуп земли»**.

Почему именно пуп? Почему человек, который считает себя центром всего происходящего, вдруг становится «пупом земли»?

Но ведь именно через пуповину начинается первая связь ребёнка с жизнью. Через неё он получает питание ещё до того, как впервые увидит мир. Это первая связь, первое питание, первое абсолютное доверие.

И тогда образ центра перестаёт казаться таким уж случайным. Человек, вокруг которого, по его собственному ощущению, должен вращаться весь мир, и становится тем самым «пупом земли».

А вот выражение **«гнуть спину»** уже совсем не кажется смешным.

Почему спину? Почему не руки или ноги?

Спина — это наша опора. И когда человек слишком долго служит не себе, слишком долго несёт то, что ему не при-

надлежит, слишком долго живёт согнувшись под обстоятельствами, он действительно начинает гнуться.

Иногда — телом.

А иногда — собственной судьбой.

То же самое происходит с ногами. Мы говорим: **«Почва ушла из-под ног»**, хотя прекрасно понимаем, что земля никуда не исчезла.

Уходит другое.

Уходит ощущение устойчивости. То внутреннее чувство, что ты стоишь, держишься, знаешь, на что можешь опереться.

И язык снова удивительно точно соединяет физическое и внутреннее. Когда исчезает опора внутри, мы описываем это так, словно потеряли её под собственными ногами.

А иногда ноги действительно перестают слушаться.

«Колени подкосились», — говорим мы.

От страха. От горя. Иногда даже от любви.

Колени вообще удивительным образом связаны в языке с моментами, когда человек перестаёт сопротивляться происходящему. Мы встаём на колени в минуты смирения, просьбы, преклонения — тогда, когда привычного контроля уже недостаточно.

Когда сердце вдруг начинает говорить громче головы.

И, возможно, именно поэтому стоит внимательнее относиться к словам, которыми мы пользуемся каждый день.

Потому что язык помнит. А тело знает.

Есть ещё одно выражение, которое мы обычно произносим автоматически: «**Душа ушла в пятки**».

Если задуматься буквально, оно кажется почти нелепым. Как душа вообще может оказаться в пятках?

Но удивительно другое: нам не нужно объяснять, что это значит. Почти каждый хотя бы однажды испытывал настолько сильный страх, что всё внутри словно проваливалось куда-то вниз. В один момент исчезают мысли, перехватывает дыхание, а энергия будто действительно стремительно покидает привычное место и падает к самым ногам.

И язык сохранил это ощущение в одной короткой фразе — «душа ушла в пятки».

Иногда кажется, что язык помнит даже то, что наука ещё только пытается объяснить.

А вот **локти** в нашей речи почему-то связаны с совсем другим чувством — с сожалением.

«Локоть близко, да не укусишь», — говорили раньше.

И ведь точнее не скажешь. Локоть совсем рядом. Вот он, часть собственного тела, до него рукой подать — и всё же сделать простейшее действие невозможно.

Так бывает и в жизни. Иногда что-то кажется совсем близким. Настолько близким, что мы уверены: никуда оно от нас не денется. Возможность, человек, решение, которое можно принять чуть позже.

А потом оказывается, что это «рядом» уже недоступно.

И порой сожаление об этом оказывается гораздо большее

самого расстояния.

Совсем другую память язык сохранил о **руках**.

Мы до сих пор говорим: «**Ударили по рукам**», когда хотим сказать, что договор состоялся. Сегодня договорённости принято закреплять подписями, печатями, документами, заверять у нотариусов. Но когда-то всего этого не было.

Было рукопожатие.

Протянутая другому человеку рука сама по себе означала договор. Ты дал слово — и подтвердил его собственной рукой.

Без печатей. Без нотариусов. Без документов.

Иногда одно честное рукопожатие значило больше тысячи подписей.

Есть у рук и ещё одна удивительная языковая деталь — **пальцы**.

О чём-то очень хорошо знакомом мы говорим: «**Знаю как свои пять пальцев**».

Почему именно пальцы?

Наверное, потому, что они всегда с нами. Мы видим их каждый день, чувствуем каждое их движение и не задумываемся о том, какой из них где находится. Нам не нужно вспоминать или проверять — мы просто знаем.

Они знакомы.

Они свои.

И, возможно, именно так человек по-настоящему знает только то, что однажды не просто услышал или прочитал, а

прожил сам. То, что стало частью его собственного опыта.

То, что он прожил сердцем.

А когда-то вместо привычного нам слова «палец» существовало другое — **перст**.

Сегодня оно осталось в основном в старых текстах и выражениях. Одно из них мы знаем до сих пор: **«перст судьбы»**.

Перст — это палец. Но в самом этом образе он становится чем-то большим, чем просто частью человеческого тела.

Это указатель.

Направление.

Знак пути.

Того самого пути, который иногда будто выбирает нас раньше, чем мы успеваем выбрать его сами.

Есть в языке и образы тех частей тела, которых у человека вовсе нет.

Мы говорим: **«У меня словно крылья выросли»**.

Какие крылья? Откуда им взяться у человека?

Но объяснять это выражение никому не нужно. Каждый хотя бы раз чувствовал то самое состояние, когда внутри появляется столько жизни, что будто перестаёшь ощущать собственную тяжесть. Когда хочется любить, творить, что-то начинать, куда-то идти, просыпаться утром с предвкушением нового дня.

Хочется жить.

Хочется лететь.

И пусть никаких крыльев глазами увидеть невозможно, человек совершенно точно чувствует момент, когда они у него появляются.

Тело опять помнит то, что невозможно увидеть.

Наверное, поэтому существует и противоположное выражение — **«сломать человеку крылья»**.

Физически сделать это невозможно. Но мы прекрасно понимаем, о какой боли идёт речь.

Иногда достаточно раз за разом говорить человеку, что у него ничего не получится. Обесценить то, во что он верит. Лишить его мечты. И внешне с ним ничего не произойдёт. Ни перелома, ни раны, ни следа, который можно было бы увидеть.

Человек останется жив.

Просто однажды перестанет летать.

Но язык умеет быть не только глубоким и красивым. Иногда он оказывается удивительно земным и даже немного насмешливым.

Например, почему мы говорим: **«Искать приключения на свою попу»**?

Почему именно на неё? Почему не на голову, не на руки, не на ноги?

Возможно, ответ гораздо проще, чем хотелось бы: именно этой частью тела человек чаще всего садится туда, куда сначала стоило бы хорошенько подумать, стоит ли вообще садиться.

И язык, кажется, прекрасно знает нашу удивительную человеческую способность сначала оказаться в какой-нибудь истории, а уже потом задаваться вопросом: «И зачем я туда полез?»

А вот **шея** в языке связана уже с совершенно другой нагрузкой.

Мы говорим: «**Повесить себе на шею**», когда берём на себя кого-то или что-то, что постепенно становится тяжёлой ношей.

Шея соединяет голову и тело. Разум — с тем, что мы физически несём через жизнь.

И когда человек начинает брать на себя чужую ответственность, чужие проблемы, чужие решения, эта невидимая тяжесть словно действительно ложится ему на шею.

Иногда человек ещё продолжает убеждать себя: «Ничего, я справлюсь». А шея уже говорит за него.

Горло тоже умеет говорить раньше, чем мы сами решаемся произнести хоть слово.

«Ком в горле».

Врачи могут искать его и ничего не найти. Потому что никакого настоящего кома там нет.

Но попробуйте сказать это человеку, который из последних сил удерживает слёзы. Тому, кто хочет произнести что-то очень важное и не может. Тому, кто проглотил обиду, боль или слова, которые давно должны были быть сказаны.

Он чувствует этот ком совершенно физически.

Потому что невысказанные слова иногда становятся очень тяжёлыми.

А иногда мы буквально пытаемся удержать их **губами**.

«Закусить губу», — говорим мы.

От боли. От обиды. От желания не сказать лишнего. От необходимости промолчать именно в тот момент, когда внутри уже готово вырваться всё, что слишком долго оставалось невысказанным.

Мы сжимаем губы, закусываем их, словно физически закрываем последнюю дверь между тем, что происходит внутри, и тем, что может выйти наружу.

И иногда губы действительно удерживают то, что душа уже давно хочет сказать.

Есть ещё одно очень короткое выражение, за которым скрывается огромный человеческий опыт: **«Стиснуть зубы»**.

Мы стискиваем их, когда нужно терпеть. Когда больно, но надо выдержать. Когда хочется закричать, отказаться, остановиться — но человек продолжает идти дальше.

И здесь особенно хорошо видно, насколько глубоко язык связан с телом. Ведь важно не просто понять, откуда появилось то или иное выражение. Гораздо интереснее пройти дальше: от слова — к телу, от тела — к душе, а от души — к самой жизни.

И, пожалуй, одно из самых удивительных слов в этом

смысле — **живот**.

Мы иногда говорим: **«Я это чувствую животом»**.

Странная фраза, если задуматься. Казалось бы, чувствовать и принимать решения должен мозг. Ну или сердце — ему мы хотя бы привыкли приписывать любовь, предчувствия и внутренний голос.

Но почему живот?

Когда-то это слово означало вовсе не только часть человеческого тела.

Живот означал саму жизнь.

Отсюда старинное «лишить живота» — лишить жизни. Или «не жалея живота своего» — то есть не жалея самой жизни.

И удивительно, насколько точно древнее значение этого слова перекликается с тем, что человек ощущает до сих пор.

Сегодня мы знаем, что в области живота находится сложнейшая нервная система с огромным количеством нервных клеток. Не случайно кишечную нервную систему иногда называют «вторым мозгом».

Но, возможно, дело для человека ощущается ещё глубже. Вспомните, что происходит с телом, когда нам страшно. Живот скручивает.

Когда больно или обидно — он сжимается.

Когда мы влюбляемся — именно там почему-то начинают порхать те самые бабочки, которых никто никогда не видел, но существование которых почему-то никому не приходится

объяснять.

А когда тревога становится слишком сильной, живот словно превращается в камень.

Получается, тело иногда узнаёт о происходящем раньше нас.

Раньше головы.

Раньше логики.

Раньше объяснений.

Мы ещё можем убеждать себя, что всё хорошо. Можем находить разумные аргументы, оправдывать другого человека, объяснять себе, почему нужно остаться на этой работе или почему необходимо продолжать жить именно так.

А тело уже ответило.

Поэтому иногда, возможно, стоит хотя бы ненадолго перестать спрашивать свой ум:

— Что мне делать?

И задать другой вопрос:

— А как тебе рядом с этим человеком?

— А как тебе в этой работе?

— А как тебе в этой жизни?

А потом просто услышать ответ.

Потому что тело очень редко врёт.

Мы уже говорили о коленях — о том, как от сильных чувств они могут подкоситься и как человек опускается на них в те моменты, когда сердце становится громче разума.

Но в языке есть ещё одно выражение, которое открывает этот образ с другой стороны: **«встать с колен»**.

Почему именно с колен?

Почему мы не говорим «поднять голову», «расправить плечи» или «выпрямить спину», когда речь идёт о возвращении силы?

Наверное, потому, что колени всегда были связаны с особым состоянием человека. Через них он выражал почтение, молился, просил, благодарил, смирялся перед тем, что было больше и сильнее его самого.

В этом есть удивительное противоречие. Колени одновременно напоминают нам и о слабости, и о силе.

Это место встречи силы и принятия. Гордыни и мудрости.

Можно быть очень сильным человеком. Очень умным. Очень успешным. Можно привыкнуть самостоятельно принимать решения, справляться с трудностями и держать свою жизнь под контролем. Но жизнь не всегда спрашивает, готовы ли мы к тому, что она приготовила.

Иногда наступает момент, когда одной силы оказывается недостаточно.

И если человек совсем не умеет склоняться перед жизнью, она всё равно однажды научит его этому.

Иногда через обстоятельства.

Иногда через боль.

Иногда через тело.

И тогда начинают говорить колени. Они скрипят, болят,

напоминают о себе, словно возвращая внимание туда, где когда-то был потерян баланс между силой и смирением.

Возможно, поэтому «встать с колен» — это не просто подняться после падения. Это пройти через момент, в котором ты уже не мог оставаться прежним, принять случившееся — и всё-таки найти в себе силы снова подняться.

Есть и другая часть тела, которая удивительно точно отзывается на то, что человек не смог или не решился выразить словами.

Горло.

Мы говорим: **«У меня ком в горле».**

Врачи не находят этого кома. Его невозможно увидеть на снимке. И всё же почти каждый человек хотя бы однажды совершенно отчётливо его чувствовал.

Перед важным разговором.

После предательства.

Во время прощания.

Когда хочется плакать.

Когда хочется кричать.

Когда внутри уже звучит простое:

— Мне больно.

Но произнести это вслух почему-то невозможно.

Слова не выходят. И возникает ощущение, будто они остаются внутри, останавливаются где-то на полпути и превращаются в ту самую тяжесть, которую мы называем комом в горле.

Возможно, горло — это не просто путь, по которому проходит воздух. Это ещё и своеобразный мост между внутренним миром человека и внешним.

Через голос мы делаем видимым то, что до этого существовало только внутри нас.

Мы просим.

Отказываем.

Говорим о любви.

Защищаем свои границы.

Произносим правду.

Или годами её проглатываем.

Поэтому иногда дело вовсе не в том, что человеку нечего сказать.

Иногда внутри накопилось слишком много слов.

Просто слишком долго их нельзя было говорить.

Со спиной в нашем языке связано особенно много образов. И почти все они так или иначе говорят об одном — об **опоре**.

Мы говорим о человеке: **«Он несёт всё на своей спине»**. И сразу понимаем, что речь вовсе не о физической тяжести.

Когда рядом есть надёжный человек, мы называем его опорой. Когда чувствуем поддержку, появляется ощущение, словно кто-то стоит за нашей спиной. А когда остаёмся совсем одни, говорим:

— За мной никого нет.

Получается, спина никогда не была для человека просто набором мышц, костей и позвонков. В языке она словно стала местом, на которое ложится всё то, что мы решаем нести по жизни.

И иногда достаточно посмотреть на человека, чтобы увидеть эту тяжесть. Сутулые плечи, напряжённая поясница, спина, которая словно давно забыла, что значит расслабиться.

И тогда возникает совсем другой вопрос.

Не только — где болит?

А ещё — что ты несёшь?

Кого ты тащишь на себе?

Зачем продолжаешь это делать?

И, пожалуй, самый сложный вопрос: почему никак не можешь отпустить?

Иногда человек приходит с болью в пояснице, а тело словно спрашивает его:

— Сколько ещё ты собираешься нести то, что давно не твоё?

Но тело говорит с нами не только через тяжесть. Иногда оно становится частью языка в тот момент, когда меняется само наше восприятие жизни.

Мы говорим: **«У меня открылись глаза»**.

Хотя глаза и до этого были открыты.

И именно здесь скрывается загадка этого выражения.

Потому что смотреть и видеть — не одно и то же.

Можно годами смотреть на человека и не видеть, кто он на самом деле. Можно каждый день смотреть на собственную жизнь и не замечать, как она проходит. Можно десятилетиями смотреть в зеркало и однажды понять, что всё это время ты так и не видел себя.

А потом что-то происходит.

Одна фраза.

Одна встреча.

Потеря.

Событие.

Озарение.

Иногда для этого достаточно нескольких секунд. И то, мимо чего человек проходил годами, вдруг становится настолько очевидным, что уже невозможно сделать вид, будто ты этого не замечаешь.

И тогда он говорит:

— У меня открылись глаза.

Но открылись не веки.

Открылась правда.

Наверное, поэтому самые важные открытия мы совершаем не глазами. Мы совершаем их сознанием.

И всё же есть вещи, которые человек не просто видит или осознаёт. Он решает взять их на себя.

Тогда в языке появляются **плечи**.

Мы говорим: «Он взвалил всё на свои плечи».

Не на руки.

Не на голову.

Не на сердце.

Именно на плечи.

Словно они действительно созданы для ответственности.

Но здесь есть очень тонкая грань, которую легко не заметить: ответственность и груз — не одно и то же.

Ответственность способна сделать человека сильнее. Она даёт ощущение собственного выбора, взрослости, способности влиять на свою жизнь.

Груз делает человека тяжелее.

И, возможно, поэтому некоторые люди годами живут с приподнятыми напряжёнными плечами, зажатой шеей и постоянной усталостью. Они привыкли нести. За себя, за близких, за работу, за чужие решения, за чужие ошибки.

Настолько привыкли, что уже перестали различать, где заканчивается их ответственность и начинается чужая.

И тогда тело словно задаёт простой вопрос:

— А это действительно твоё?

Или ты снова взял чужое?

Чем внимательнее всматриваешься в язык тела, тем сложнее воспринимать эти выражения просто как красивые метафоры. За каждым из них постепенно проступает целая человеческая история.

Спина становится историей об опоре.

Плечи — об ответственности.

Глаза — о способности увидеть правду.

Колени — о силе и смирении.

Горло — о сказанном и невысказанном.

Живот — о самой жизни и о том внутреннем знании, которое иногда появляется раньше мысли.

Так слово приводит нас к телу. Тело — к душе. А душа неизбежно приводит к вопросу о том, как мы живём.

И, возможно, именно здесь начинается самое интересное.

Потому что тело — это не просто анатомия. В языке оно давно стало системой образов, через которые человек рассказывает о любви и страхе, силе и бессилии, ответственности и свободе, правде и молчании.

У тела есть свои архетипы.

И если научиться замечать их в словах, привычный язык начинает звучать совсем иначе.

Язык помнит. Тело знает.

Глава 2. Позвоночник. Внутренний стержень

Есть выражения, которыми мы пользуемся настолько привычно, что почти никогда не задумываемся, почему говорим именно так.

«У него есть внутренний стержень».

Что это за стержень?

Никто его не видел. Его невозможно потрогать, измерить или обнаружить на снимке. И всё же нам не приходится объяснять друг другу значение этих слов. Мы сразу понимаем: речь идёт о человеке, который знает, на чём стоит.

У него есть своя позиция.

Своя правда.

Свой путь.

Он может сомневаться, ошибаться, менять решения. Может переживать трудные времена и не знать, что делать дальше. Но где-то внутри него остаётся то, на что он способен опереться.

Стержень.

И удивительно, что для описания этой внутренней человеческой способности язык выбрал именно такой образ.

Позвоночник называют осью тела. Он проходит через всё наше тело и даёт ему возможность сохранять вертикальное

положение. Но, может быть, человек всегда чувствовал в нём нечто большее, чем просто кости.

Посмотрите на дерево.

У него есть ствол.

Он тянется от земли вверх, удерживает ветви и позволяет дереву оставаться собой даже тогда, когда ветер раскачивает его из стороны в сторону.

Посмотрите на храм.

У него есть колонны.

На них опирается то, что возвышается над землёй.

Посмотрите на человека.

У него есть позвоночник.

Всё в природе словно держится на собственной оси. И человеку тоже необходимо то, что позволяет ему не рассыпаться на отдельные части.

Только наша ось существует не исключительно в теле.

Есть ещё одна — внутренняя.

Наверное, именно её мы и называем стержнем.

Когда о человеке говорят: «Его не согнуть», никто не представляет физически негибкое тело. Речь идёт о другом. О способности выдерживать чужое давление и при этом не терять себя.

Потому что согнуть человека можно по-разному.

Можно требовать от него соответствовать чужим ожиданиям.

Можно годами объяснять ему, каким он должен быть.

Можно заставить сомневаться в собственной правде.

Можно сделать так, что однажды ему станет проще согласиться, чем спорить. Проще промолчать, чем сказать то, что он действительно думает. Проще поступить так, как от него ждут, чем признаться себе в том, чего хочется на самом деле.

И чаще всего это не происходит в один момент.

Человек не просыпается однажды утром с решением: «С сегодняшнего дня я буду жить не своей жизнью».

Всё начинается гораздо незаметнее.

Сегодня он немного уступил.

Завтра промолчал.

Потом отказался от чего-то важного для себя, потому что сейчас «не время».

Согласился на то, чего не хотел, потому что так будет спокойнее другим.

Выбрал удобство вместо собственной правды.

Один раз.

Потом ещё один.

И постепенно это становится привычным способом жить.

Так человек начинает предавать себя — не обязательно громко, не обязательно драматично. Иногда это происходит настолько тихо, что долго остаётся незаметным даже для него самого.

Но тело живёт рядом с нами всё это время.

И тело видит.

Сначала человек просто начинает немного сутулиться.

Потом всё чаще чувствует усталость.

Потом появляется напряжение.

А однажды — боль.

И здесь хочется задать вопрос: может быть, физический стержень иногда начинает напоминать нам о внутреннем?

Не как наказание.

Не как приговор.

А как напоминание о том, что слишком долго оставалось без внимания.

Позвоночник удивителен ещё и тем, что он одновременно должен быть сильным и гибким.

Абсолютно жёсткая конструкция не позволила бы человеку двигаться. Но и без устойчивости невозможно было бы удерживать тело.

Возможно, во внутреннем стержне человека заключена та же мудрость.

Иметь стержень — не значит никогда не менять своего мнения.

Не значит спорить со всеми вокруг.

Не значит становиться жёстким и доказывать собственную правоту любой ценой.

Стержень — это не жёсткость.

Это опора.

Можно быть гибким и при этом не предавать себя.

Можно услышать другого человека и не отказаться от собственного голоса.

Можно изменить решение, если понимаешь, что оно больше тебе не подходит, и это не будет слабостью.

Можно склониться перед обстоятельствами, но не сломаться.

Пожалуй, именно здесь проходит очень тонкая граница между гибкостью и жизнью, проживаемой под чужими ожиданиями.

Снаружи они иногда выглядят одинаково.

Человек соглашается.

Уступает.

Меняет планы.

Но внутри разница огромна.

В одном случае это его собственный выбор.

В другом — ещё один маленький отказ от себя.

И только сам человек знает, где проходит эта граница.

Хотя иногда кажется, что тело тоже её знает.

Когда мы слишком долго живём не своей жизнью, тело начинает показывать это.

Сначала сутулостью.

Потом усталостью.

Потом болью.

Словно говорит: посмотри, сколько времени ты уже пытаешься согнуться под то, что тебе не подходит.

Мы привыкли искать опору снаружи.

В других людях.

В отношениях.

В работе.

В деньгах.

В привычной жизни.

Нам кажется, что именно всё это удерживает нас на месте.

Но внешняя опора может исчезнуть.

Человек может уйти. Работа — закончиться. Обстоятельства — измениться. Жизнь вообще редко обещает нам, что всё вокруг будет оставаться неизменным.

И тогда особенно ясно становится, насколько важен тот самый внутренний стержень, которого никто никогда не видел.

Потому что именно он остаётся с человеком, когда привычные внешние опоры перестают работать.

Своя позиция.

Своя правда.

Свой путь.

Способность слышать себя и не отказаться от услышанного только потому, что кому-то рядом так будет удобнее.

Возможно, поэтому позвоночник — такая точная метафора человеческой жизни.

Он держит нас, но позволяет двигаться.

Он даёт устойчивость, но сохраняет гибкость.

Он помогает оставаться в вертикальном положении, но не превращает нас в неподвижную конструкцию.

И, может быть, внутренний стержень устроен точно так же.

Он нужен не для того, чтобы никогда не сгибаться.

Он нужен для того, чтобы, согнувшись под тяжестью жизни, однажды снова суметь выпрямиться.

Тело знает простую вещь: **без внутреннего стержня трудно удержать собственную жизнь.**

Глава 3. Ключи от внутренних дверей

Есть в человеческом теле кость с удивительно красивым названием — **ключица**.

Мы произносим это слово с детства и почти никогда не задумываемся, что в нём слышится другое — **ключ**.

Ключица действительно напоминает небольшой изогнутый ключ. Но если позволить себе посмотреть на тело не только глазами анатома, возникает другой вопрос: если это ключ, то что он открывает?

Может быть, сердце.

Может быть, свободу.

А может быть, самого человека.

Чем старше становишься, тем загадочнее звучит это совпадение.

Совсем рядом — сердце. Здесь проходят важнейшие сосуды, здесь начинается пространство грудной клетки, связанное с дыханием. Всё самое хрупкое и жизненно важное находится совсем близко.

И тогда название «ключица» начинает звучать почти символически.

Ведь самые важные двери в своей жизни человек открывает не снаружи.

Мы можем годами искать подходящий ключ к обстоятельствам, отношениям, другим людям. Пытаться открыть закрытые перед нами двери, добиваться, ждать, просить.

А потом однажды обнаружить, что дверь, которую действительно необходимо было открыть, всё это время находилась внутри.

И ключ к ней тоже был внутри нас.

Рядом с ключицами расположены **лопатки**.

Стоит посмотреть на них чуть внимательнее — и невозможно не заметить, насколько они напоминают сложенные за спиной крылья.

Их форма.

Расположение.

Само движение.

Словно человеческое тело хранит в себе память о полёте, которого никогда не было — и который при этом знаком каждому.

Ведь мы до сих пор говорим: **«За спиной выросли крылья»**.

И снова никому не нужно объяснять, что произошло.

Человек влюбился.

Поверил в себя.

Увидел возможность.

Нашёл дело, которое заставляет просыпаться утром с желанием жить.

Вернулась надежда.

Появилась мечта.

И тело меняется вместе с ним.

Когда человек вдохновлён, он словно раскрывается. Спина выпрямляется, грудная клетка становится свободнее, плечи перестают стремиться вперёд.

Лопатки раскрываются, будто те самые сложенные крылья вдруг вспомнили, для чего они нужны.

А когда человек подавлен, происходит обратное.

Спина сгибается.

Плечи опускаются.

Грудь словно закрывается от мира.

Крылья складываются.

Наверное, поэтому другое выражение звучит так болезненно: **«Ему сломали крылья»**.

Для этого не нужно ломать кости.

Иногда достаточно сломать надежду.

Сказать человеку, что его мечта бессмысленна. Что он не сможет. Что поздно. Что глупо даже пытаться. Что лучше забыть, смириться, стать как все.

И человек остаётся физически цел.

Но лететь больше не хочет.

Рядом с сердцем, дыханием и этими невидимыми крыльями находятся **рёбра**.

Они создают защиту.

Дом для сердца.

Дом для лёгких.

Дом для дыхания.

Рёбра словно проводят границу между тем, что находится внутри человека, и внешним миром. Они окружают самое уязвимое и одновременно самое необходимое для жизни.

И в языке снова появляется выражение, которое мы проносим, почти не замечая телесного образа:

«Вопрос встал ребром».

Почему именно ребром?

Наверное, потому что ребро трудно не заметить.

Когда вопрос встаёт ребром, больше невозможно ходить вокруг него. Нельзя бесконечно откладывать решение, делать вид, что ничего не происходит, искать очередной способ избежать ответа.

Есть моменты, когда жизнь словно сама ставит что-то перед нами ребром.

Остаться или уйти.

Сказать или снова промолчать.

Продолжить или остановиться.

Выбрать привычное или наконец выбрать себя.

Такой вопрос требует внимания.

И главное — честности.

Потому что некоторые решения можно откладывать очень долго. Но однажды наступает момент, когда обойти их стороной уже невозможно.

Если двигаться дальше вниз по позвоночнику, мы придём к совсем маленькой кости — **копчику**.

Он почти незаметен. Мы редко вспоминаем о его существовании, пока не упадём и не почувствуем его настолько отчётливо, что забыть уже не получится.

Копчик завершает позвоночник.

Это последняя точка нашей оси.

Маленькая часть тела, в которой словно сохранилась очень древняя память.

И здесь возникает образ дерева.

Мы любим его кроной. Видим ветви, листья, цветы, плоды. Смотрим, насколько высоко оно поднялось.

Но корень скрыт от наших глаз.

Его почти никогда не видно.

И всё же именно благодаря ему дерево стоит.

Человеку тоже свойственно смотреть вверх. Хотеть большего. Расти. Развиваться. Подниматься выше. Мечтать о следующей высоте.

Но чем выше становится дерево, тем важнее его связь с землёй.

И, возможно, маленькая кость в самом конце позвоночника напоминает именно об этом.

Можно стремиться вверх сколько угодно.

Можно раскрывать крылья.

Можно искать свои ключи и открывать внутренние двери.

Но для полёта тоже нужна точка, от которой однажды приходится оттолкнуться.

И чем выше человек хочет подняться, тем крепче должна

быть его связь с землёй.

Глава 4. Точка соприкосновения с жизнью

Есть выражение, которое мы обычно произносим, когда хотим сказать о человеке: он уверен в себе, устойчив, самостоятелен, знает, куда идёт.

«Он твёрдо стоит на ногах».

Почему именно стоит?

И почему способность чувствовать себя уверенно мы снова связываем с телом?

Наверное, потому что стопы — это та часть человека, которая каждый день буквально соприкасается с землёй.

Через стопы мы встречаем Землю.

Каждый день.

Каждый шаг.

Каждое движение вперёд.

Мы можем почти не замечать их, пока идём. Не думать о том, как переносим вес с одной ноги на другую, как отталкиваемся от поверхности, как тело сохраняет равновесие. Но именно этот непрерывный контакт позволяет нам двигаться.

И, возможно, поэтому язык так часто связывает ноги с той жизненной опорой.

Мы говорим: **«Он крепко стоит на ногах»**, когда видим человека, который чувствует себя уверенно.

Говорим: «**У меня земля ушла из-под ног**», когда привычная жизнь внезапно рушится.

Хотя настоящая земля остаётся там же, где была.

Меняется не она.

Меняется наше внутреннее ощущение.

Когда человек уверен, его шаг становится твёрдым. Когда боится — меняется походка. Когда сомневается — шаг становится осторожнее. Когда знает, куда идёт, — движение приобретает другое качество.

Тело рассказывает историю раньше слов.

Иногда достаточно увидеть, как человек входит в комнату, чтобы почувствовать его состояние ещё до того, как он заговорит.

Каждый шаг словно несёт в себе ответ на невысказанный вопрос: **насколько уверенно я сегодня стою в собственной жизни?**

Потому что потерять почву под ногами — это не только столкнуться с неожиданными обстоятельствами.

Это потерять опору внутри себя.

Но человеку недостаточно только стоять на земле. Мы не просто движемся по миру — мы постоянно вступаем с ним во взаимодействие.

И здесь появляются **ладони**.

Наверное, трудно найти другую часть тела, через которую мы делали бы столько всего.

Ладонями мы касаемся.

Обнимаем.

Создаём.

Отдаём.

Получаем.

Ими можно поддержать человека, взять его за руку, прижать к себе. Ими мы создаём вещи, работаем, заботимся, передаём что-то другому.

Открытая ладонь сама по себе стала знаком доверия. В ней ничего не спрятано.

Может быть, поэтому мы говорим: **«Всё как на ладони»**, когда что-то становится совершенно очевидным.

То, что лежит на открытой ладони, уже невозможно скрыть.

И особенно интересно звучит само слово — **«ладонь»**.

В нём слышится **«лад»**.

Гармония.

Порядок.

Согласие.

Жить в ладу с собой — значит перестать постоянно воевать с собственной природой. Слышать себя. Не разрываться между тем, что чувствуешь, и тем, как заставляешь себя жить.

И здесь язык снова соединяет внутреннее состояние человека с телом.

Когда человек живёт в ладу с собой, его руки творят.

Ему хочется делать. Создавать. Прикасаться к жизни. От-

давать миру что-то своё и принимать то, что приходит в ответ.

А когда этого внутреннего лада нет, мы произносим ещё одну удивительно точную фразу:

«У меня руки опускаются».

Руки остаются на месте.

Но исчезает желание ими что-либо делать.

И, может быть, в этом скрыта одна из самых простых подсказок тела.

Стопы показывают, насколько уверенно мы стоим.

А ладони — насколько свободно взаимодействуем с жизнью.

Одними мы соприкасаемся с землёй.

Другими — с миром.

И между ними находится человек, который каждый день делает свой следующий шаг и решает, что он готов взять в свои руки.

Глава 5. Основание движения

Есть в нашем языке выражения возвышенные, почти поэтические. А есть такие, которые заставляют улыбнуться своей прямоотой.

«Искать приключения на свою задницу».

Выражение смешное, немного грубоватое, но удивительно живучее. Мы произносим его, когда человек снова оказывается в какой-нибудь истории, которой вполне мог избежать.

И ведь чаще всего — сам оказался.

Сначала сделал.

Потом подумал.

Сначала ввязался.

Потом начал разбираться, как теперь из этого выбраться.

Если воспринимать эту фразу буквально, она кажется просто народной шуткой. Но если посмотреть чуть глубже, в ней снова обнаруживается связь между языком, телом и жизнью.

Ягодицы и таз находятся в самом центре нашего движения. Они участвуют в каждом шаге, помогают нам вставать, идти, двигаться вперёд.

А ведь именно движение вперёд и приводит человека туда, где начинается новое.

В жизнь.

В неизвестность.

В приключения.

Пока человек сидит на месте, с ним редко происходит что-то неожиданное. Самые большие истории начинаются тогда, когда он всё-таки решает подняться и куда-то пойти.

Правда, иногда желание новых ощущений оказывается быстрее здравого смысла. Человек так спешит за эмоциями, впечатлениями, переменами, что забывает подумать о последствиях.

И тогда жизнь словно улыбается и спрашивает:

— Ну что, опять нашла себе приключения?

И остаётся только признать: да.

Сама нашла.

Но за этой лёгкой и немного ироничной частью нашего разговора скрывается гораздо более глубокая тема.

Таз.

Он находится в основании тела и напоминает по форме чашу. Не случайно во многих культурах его связывали с сосудом жизни.

В женском теле здесь рождается ребёнок.

В мужском теле отсюда начинается движение вперёд.

Таз удерживает центр тяжести человека, участвует в сохранении баланса и устойчивости. Это своеобразный фундамент дома под названием «человек».

Мы редко думаем о нём, пока тело движется свободно. Но стоит появиться напряжению — и меняется походка, движения становятся скованными, исчезает та естественная свобо-

да, которую невозможно создать одним усилием мысли.

Когда человек боится жизни, тело часто зажимает таз.

Когда запрещает себе удовольствие, таз становится неподвижным.

И здесь возникает удивительная мысль: возможно, свобода действительно начинается не только в голове.

Мы можем сколько угодно убеждать себя, что свободны. Принимать решения, строить планы, объяснять себе, что давно всё поняли.

Но тело может продолжать жить так, словно ему всё ещё нельзя.

Нельзя расслабиться.

Нельзя получать удовольствие.

Нельзя двигаться так, как хочется.

Нельзя довериться жизни.

И тогда свобода становится не мыслью, а разрешением.

Разрешением телу жить.

От таза движение поднимается к **пояснице** — ещё одной области, которую человек особенно хорошо начинает чувствовать тогда, когда нагрузка становится слишком большой.

Мы говорим: «**Надорвался**».

И сразу понимаем, что человек взял на себя больше, чем смог вынести.

Поясница словно оказывается на границе двух частей тела.

Между верхом и низом.

И если смотреть на неё через язык образов — между обязанностями и желаниями.

Между «**надо**» и «**хочу**».

Наверное, поэтому особенно пронзительно звучит образ сильного человека, у которого болит поясница.

Того самого человека, который привык справляться.

Который не хочет никого нагружать своими проблемами.

Который редко просит о помощи.

Который отвечает: «Я сама», — ещё до того, как кто-то успеет предложить поддержку.

Сильные люди умеют нести очень много.

Иногда слишком много.

Они берут на себя ответственность, решают проблемы, поддерживают других и постепенно привыкают к мысли, что иначе просто нельзя.

Что если не они — то кто?

И где-то между бесконечным «надо» и давно забытым «хочу» поясница начинает напоминать о себе.

Сначала усталостью.

Потом напряжением.

Потом болью.

Словно задаёт человеку вопрос, который он привык задавать всем, кроме самого себя:

— А кто поддержит тебя?

Возможно, в этом и заключается одна из самых сложных вещей для сильного человека.

Не выдержать ещё больше.

Не взять на себя очередную тяжесть.

Не доказать, что он снова справится.

А однажды позволить себе опереться на кого-то ещё.

Глава 6. Там, где живёт самое важное

Есть части тела, которые язык почти незаметно наделил особым смыслом. Мы связываем их не только с физической жизнью, но и с тем, что считаем самым сокровенным в человеке.

Одна из них — **грудь**.

Почему мы говорим: **«Грудью встать на защиту»**?

В этой фразе есть что-то очень древнее и понятное без объяснений. Когда человек защищает самое дорогое, он словно перестаёт думать о собственной безопасности. Он не выставляет вперёд руку. Не прикрывается ногой. Он встаёт перед опасностью всем собой.

Грудью.

Тем местом, за которым находится сердце.

Местом любви.

Местом мужества.

Местом, которое человек инстинктивно бережёт — и которым готов закрыть другого, если тот для него действительно дорог.

Наверное, поэтому в языке грудь так тесно связана одновременно и с силой, и с нежностью.

С одной стороны, мы говорим: **«Встать грудью»** — за-

щитить, не отступить, принять удар на себя.

С другой — **«прижать к груди»**.

И это уже совсем другое движение.

Не сопротивление.

Не борьба.

А принятие.

Мы прижимаем к груди ребёнка. Любимого человека. Того, кого хотим успокоить, согреть, защитить. В такие моменты слова часто становятся не нужны. Сам жест говорит гораздо больше.

«Ты рядом».

«Ты в безопасности».

«Я принимаю тебя».

«Ты мне дорог».

Наверное, не случайно именно к груди, а не просто к телу, мы прижимаем тех, кого любим.

Потому что туда мы допускаем только самых близких.

В этом жесте словно исчезает расстояние между двумя людьми. Другой человек оказывается совсем рядом с тем местом, где бьётся сердце.

И тогда грудь становится своеобразной границей между внутренним и внешним миром.

За ней находится то, что мы защищаем.

К ней прижимаем тех, кого впускаем внутрь.

Может быть, поэтому, когда человек закрывается от мира, меняется даже положение его тела. Плечи стремятся вперёд,

грудная клетка словно сжимается, человек будто физически пытается спрятать то, что находится внутри.

А когда чувствует себя свободно и безопасно — расправляется.

Открывает грудь.

Позволяет себе дышать глубже.

Тело снова рассказывает историю раньше, чем человек успевает подобрать для неё слова.

Но за грудью находится то, что язык сделал едва ли не главным символом человеческих чувств.

Сердце.

Пожалуй, ни одна другая часть тела не получила столько значений.

Мы говорим:

доброе сердце;

разбитое сердце;

лёгкое сердце;

камень на сердце;

сердце кровью обливается;

сердце не на месте.

И каждый раз речь идёт не только об органе, который поддерживает нашу физическую жизнь.

Почему, когда мы тревожимся за близкого человека, мы говорим: **«Сердце не на месте»?**

Оно ведь остаётся там же.

Но ощущение действительно такое, словно внутри что-

то сместилось. Будто привычный порядок нарушен и невозможно вернуть его на место, пока не узнаешь, что всё хорошо.

Иногда кажется, что душа уходит далеко раньше тела.

Любимый человек ещё только уехал — а часть тебя уже вместе с ним.

Ребёнок задерживается — и ты физически находишься дома, занимаешься обычными делами, но сердце будто совсем в другом месте.

Ждёшь важного известия — и всё вокруг продолжает идти своим чередом, только ты уже не здесь.

Сердце не на месте.

Удивительно точное выражение для состояния, которое невозможно увидеть.

Есть и другое — **«разбитое сердце»**.

Сердце не разбивается на части так, как может разбиться стекло. И всё же после потери, предательства или расставания человек иногда чувствует боль настолько настоящую, что слово «разбитое» кажется единственно возможным.

А иногда сердце становится **каменным**.

Не буквально.

Просто человек слишком много раз испытывал боль и однажды решил больше никого туда не впускать.

Есть люди с **добрым сердцем**.

Есть те, у кого оно **болит за другого**.

Иногда мы делаем что-то **от всего сердца**.

Иногда принимаем **близко к сердцу**.

Иногда сердце словно знает ответ раньше нас.

Разум ещё спорит.

Ищет аргументы.

Составляет списки «за» и «против».

Пытается объяснить, почему нужно остаться, уйти, согласиться или отказаться.

А внутри уже есть тихое знание.

Сердце чувствует то, что ум ещё не понял.

Наверное, поэтому человек так часто ищет ответы в голове, хотя самые важные из них обнаруживает совсем в другом месте.

Мы привыкли доверять разуму. Он умеет анализировать, сравнивать, объяснять, находить причины. Нам кажется, что именно там должны рождаться правильные решения.

Но некоторые вещи невозможно решить только логикой.

Невозможно логически вычислить любовь.

Невозможно составить формулу близости.

Невозможно объяснить себе, почему рядом с одним человеком внутри становится спокойно, а рядом с другим всё словно сжимается.

И тогда мы снова возвращаемся к тому, что язык знал за-долго до нас.

К сердцу.

Не случайно именно оно стало для человека образом любви, боли, сострадания, тревоги, мужества и внутренней прав-

ды.

Мы защищаем самое дорогое грудью.

Прижимаем любимых к груди.

Принимаем близко к сердцу.

И иногда позволяем сердцу разбиться, потому что когда-то позволили ему любить.

Возможно, именно поэтому самые важные двери внутри человека нельзя открыть только разумом.

К некоторым из них путь всегда лежит через сердце.

Глава 7. Когда рядом есть плечо

Когда человеку становится по-настоящему тяжело, ему далеко не всегда нужны советы.

Не инструкции.

Не лекции о том, как правильно поступить.

Не объяснения, почему всё произошло именно так и что теперь со всем этим делать.

Иногда ему нужно совсем другое.

Плечо.

Мы так и говорим: **«Подставить плечо»**.

Удивительное выражение. Ведь речь в нём почти никогда не идёт о самом плече. Мы говорим о поддержке. О присутствии другого человека рядом. О возможности хотя бы на мгновение перестать удерживать всё самостоятельно.

О простом ощущении:

«Я не один».

Иногда именно этого не хватает больше всего.

Можно произнести тысячу правильных слов и не помочь. Можно дать десяток разумных советов и не облегчить человеку его боль. А можно просто остаться рядом — и это окажется важнее всего остального.

Потому что в некоторые моменты человеку не нужен тот, кто объяснит ему жизнь.

Ему нужен тот, на кого можно опереться.

Наверное, поэтому плечо стало в языке таким точным символом поддержки.

Когда мы видим человека, которому тяжело, мы можем подставить ему плечо. Когда тяжело нам самим, мы ищем рядом то самое надёжное плечо.

Не обязательно для того, чтобы другой решил наши проблемы.

Иногда достаточно знать, что если силы закончатся, рядом будет тот, кто не даст упасть.

Одно надёжное плечо порой способно удержать человека сильнее, чем тысяча правильных слов.

Но у плеч есть и другая история.

Потому что на них можно не только опереться.

На них можно **взвалить**.

Мы говорим: **«Он всё взвалил на свои плечи»**.

И снова прекрасно понимаем, о чём идёт речь.

Об ответственности.

Об обязанностях.

О заботах.

О том грузе, который человек решил нести сам.

Плечи словно созданы для ответственности. Даже внешне они напоминают перекладину весов — две стороны, между которыми постоянно приходится сохранять равновесие.

Своё и чужое.

То, за что отвечаю я, и то, за что отвечает другой.

То, что действительно должен нести, и то, что однажды

зачем-то взял на себя.

Но эта граница легко стирается.

Особенно у тех, кто привык быть сильным.

Сначала человек берёт на себя немного больше, потому что может.

Потом ещё немного — потому что так быстрее.

Потом начинает решать за других, помогать, спасать, подхватывать то, что кто-то рядом не захотел или не смог нести самостоятельно.

И однажды обнаруживает, что на его плечах находится почти вся жизнь окружающих.

Только спросить себя он забывает:

— А это вообще моё?

Ответственность и бесконечный груз — не одно и то же.

Можно отвечать за свою жизнь, свои решения, свои поступки. Это делает человека устойчивее.

Но можно годами нести то, что принадлежит другим.

Чужие проблемы.

Чужие решения.

Чужие страхи.

Чужую ответственность.

И постепенно перестать замечать их тяжесть просто потому, что привык.

Тело может привыкнуть к очень многому.

Но это не значит, что ему легко.

И тогда плечи начинают говорить языком напряжения и

боли.

Словно напоминают: прежде чем взвалить на себя ещё что-то, стоит хотя бы на мгновение остановиться и спросить — кому на самом деле принадлежит этот груз?

И здесь возникает удивительное противоречие.

Одно плечо мы подставляем другому человеку, чтобы поддержать его.

Но на свои плечи иногда взваливаем его целиком.

Поддержать — не значит понести вместо.

Возможно, именно эту границу бывает труднее всего почувствовать.

Рядом с плечом находится **локоть**.

И у него в языке тоже есть своя история.

Мы говорим: **«Чувство локтя»**.

И снова речь не столько о части тела, сколько о присутствии другого человека рядом.

Локоть — удивительная часть тела. В этом образе он связан не столько с силой, сколько со взаимодействием.

Недаром раньше особенно часто звучало выражение: **«Чувствовать локоть товарища»**.

Знать, что рядом свои.

Что ты не один.

Что есть команда.

Что в нужный момент можно опереться на человека рядом, а он сможет опереться на тебя.

Чувство локтя появляется там, где люди перестают суще-

ствовать каждый сам по себе.

Это не про то, чтобы переложить на другого собственную жизнь. И не про то, чтобы позволить кому-то взвалить её на свои плечи.

Это про другое.

Про возможность идти рядом.

Про поддержку.

Про принадлежность.

Про ощущение, что вокруг есть люди, среди которых не нужно всё время справляться в одиночку.

И, может быть, именно поэтому язык сохранил рядом сразу несколько таких телесных образов.

Подставить плечо.

Взвалить на плечи.

Чувствовать локоть.

В них словно заключены три разных способа быть рядом с другим человеком.

Можно поддержать.

Можно взять на себя слишком много.

А можно просто идти рядом, чувствуя локоть другого.

И, пожалуй, настоящая близость начинается там, где мы умеем различать эти вещи.

Где можем подставить плечо, но не проживать чужую жизнь.

Где способны принять поддержку, не перекладывая на другого собственную ответственность.

Где рядом есть люди, но каждый остаётся на своих ногах.

Потому что иногда человеку действительно не нужны правильные слова.

Ему нужно только почувствовать: **рядом есть кто-то свой.**

Глава 8. Куда ты идёшь и кого слушаешь

Шея — удивительная часть человеческого тела. Мы редко задумываемся об этом, но именно она соединяет голову со всем остальным телом и словно становится мостом между тем, что мы думаем, и тем, что чувствуем. Через неё проходят решения головы и желания сердца, и, возможно, поэтому в языке с шеей связано так много выражений о нагрузке, ответственности и невозможности свободно выбирать направление.

Одно из самых привычных — **«сел на шею»**. Мы говорим так о человеке, который постепенно переложил свою ответственность на другого. Обычно это происходит не сразу. Сначала мы просто хотим помочь, потом берём на себя чуть больше, затем привыкаем решать чужие проблемы — и однажды обнаруживаем, что давно несём то, что изначально нам не принадлежало.

И тело словно повторяет этот образ буквально: когда человек несёт чужую ответственность, шея напрягается. Когда не может определиться, куда двигаться дальше, — застывает. Когда боится сказать «нет» и продолжает соглашаться с тем, чего на самом деле не хочет, она тоже может начать напоминать о себе.

В этом есть очень точный образ. Голова уже всё понимает, сердце хочет другого, а человек остаётся где-то между ними. Он знает, что устал, но продолжает. Знает, что не хочет, но соглашается. Понимает, что чужая ответственность давно стала слишком тяжёлой, но почему-то всё ещё не решается её вернуть.

Возможно, поэтому выражение «сел на шею» не только о том, кто на неё сел. Оно ещё и о том, кто продолжает его нести.

И здесь неизбежно возникает вопрос о направлении. Ведь чтобы перестать жить под тяжестью чужих решений, однажды приходится понять, куда хочешь идти сам.

И язык снова обращается к телу.

Мы говорим: **«Водить за нос»**.

Нос первым встречает окружающий мир. Ещё прежде, чем мы успеваем что-то рассмотреть или осмыслить, мы можем почувствовать запах. Он предупреждает об опасности, вызывает доверие или отвращение, заставляет приблизиться или отступить. И сам нос словно всегда показывает вперёд — туда, куда направлен человек.

Поэтому образ «водить за нос» удивительно точен. В нём человек словно лишается собственного направления. Кто-то другой заставляет его идти туда, куда сам он, возможно, никогда бы не пошёл.

Так бывает не только в прямом обмане. Иногда нас годами ведут чужие ожидания, советы, представления о правиль-

ной жизни. Нам объясняют, кем нужно быть, чего хотеть, когда выходить замуж, какую профессию выбирать, что считать успехом и от чего пора отказаться.

И человек идёт.

Сначала потому, что доверяет. Потом потому, что привык. А однажды может обнаружить, что оказался совсем не там, куда когда-то хотел прийти.

Наверное, в такие моменты особенно важно спросить себя: **кто сейчас определяет направление моей жизни?**

Но чужое направление редко появляется само по себе. Обычно сначала появляется чужой голос.

И здесь мы подходим к ушам.

Уши — органы принятия. Глаза можно закрыть, отвернуться и не смотреть. Со звуками сложнее: окружающий мир постоянно входит в нас через слова, мнения, оценки, советы, критику и бесконечный шум.

Есть старое выражение: «**Уши горят**». Когда-то людям хотелось верить, что это происходит потому, что кто-то вспоминает или говорит о них. В этой примете есть почти трогательная вера в то, что связь между людьми сохраняется даже на расстоянии.

Но гораздо интереснее другое: сколько всего наши уши принимают в течение жизни.

Некоторые слова исчезают почти сразу. Другие остаются внутри на десятилетия. Иногда человеку достаточно однажды услышать: «У тебя ничего не получится», — чтобы спу-

стя много лет продолжать доказывать обратное уже давно отсутствующему собеседнику. Фразы «это не для тебя», «не выдумывай», «что люди скажут» или «будь как все» могут пережить тех, кто когда-то их произнёс.

И постепенно происходит странная вещь: чужой голос становится внутренним. Человек уже не помнит, кто именно когда-то сказал ему, как нужно жить, но продолжает следовать этим словам так, словно они принадлежат ему самому.

Наверное, поэтому умение слышать — это не только способность воспринимать звук. Это ещё и способность выбирать, какие слова действительно стоит впускать внутрь.

Мы не можем закрыться от всего мира, да это и не нужно. Но можно научиться замечать момент, когда чужих голосов становится настолько много, что среди них перестаёт быть слышен собственный.

И тогда три совершенно разные части тела вдруг складываются в одну историю.

Шея напоминает о чужой ответственности, которую мы иногда слишком долго несём. Нос — о направлении, которое можем незаметно позволить кому-то определять за нас. Уши — о голосах, способных однажды заглушить наш собственный.

И, возможно, одна из самых важных задач человека — научиться различать всё это.

Где моё, а где чужое. Где моя ответственность, а где груз, который мне однажды передали. Куда действительно хочу

идти я, а куда меня ведут. Какие слова принадлежат мне, а какие я просто слишком давно слышу внутри.

Потому что иногда человек годами несёт то, что ему не принадлежит, идёт туда, куда его когда-то направили, и внимательно слушает всех вокруг.

А потом однажды впервые слышит самого себя.

Глава 9. Парные части тела.

История про отношения

Чем внимательнее всматриваешься в человеческое тело, тем чаще возникает ощущение, что перед тобой не просто анатомия, а удивительно точная система образов.

Два глаза. Два уха. Две руки. Две ноги. Две почки. Два лёгких. Две лопатки, две ключицы, два плеча, два локтя, две пятки.

Так много в нашем теле существует в паре.

Конечно, у этого есть свои анатомические и физиологические причины. Но если продолжить читать тело как язык, которому посвящена эта книга, в самой парности обнаруживается красивый образ: рядом с одним существует другое.

Левое и правое. Женское и мужское. Прошлое и будущее. Давать и принимать. Действовать и чувствовать.

Две стороны, которым приходится учиться существовать вместе.

Возможно, именно поэтому парность так легко становится метафорой отношений. Ведь отношения тоже всегда начинаются там, где рядом с «я» появляется «другой».

Другой человек видит мир иначе. Чувствует иначе. Дуемат иначе. Приносит с собой собственную историю, опыт, страхи, желания. И встреча с ним неизбежно нарушает при-

вычное одиночное равновесие. Теперь приходится не только говорить, но и слушать. Не только отдавать, но и принимать. Не только смотреть со своей стороны, но иногда пытаться увидеть другую.

Словно сама природа напоминает нам о балансе.

И, может быть, лучше всего эта идея видна в **глазах**.

Почему их два?

Одним глазом человек тоже способен видеть предметы. Но именно два глаза позволяют воспринимать пространство объёмно, оценивать глубину и расстояние.

Получается, второй глаз нужен не просто для того, чтобы видеть больше.

Он помогает видеть **глубже**.

И здесь возникает очень точная метафора человеческих отношений.

Пока мы смотрим на ситуацию только собственными глазами, перед нами существует лишь одна сторона происходящего — наша. Мы знаем, что почувствовали, что услышали, чего ожидали и почему поступили именно так.

И эта картина кажется нам полной.

Но рядом есть другой человек. И у него — свои глаза.

Он мог увидеть то же событие совсем иначе. Не потому, что один из нас обязательно прав, а другой ошибается. Просто точка, из которой он смотрит, другая.

Иногда достаточно хотя бы ненадолго попробовать посмотреть его глазами, чтобы плоская картина вдруг приоб-

рела объём.

Появляются детали, которых раньше не было видно. Причины, о которых мы не думали. Чувства, которые не учитывали.

Наверное, именно так вместо быстрого суждения постепенно рождается понимание.

Мы начинаем не только смотреть.

Мы начинаем видеть.

А чтобы понять другого человека, одного зрения недостаточно.

Нужно ещё научиться **слышать**.

У человека два уха и один рот. Эта простая особенность тела давно превратилась почти в притчу: возможно, слушать нам действительно следует больше, чем говорить.

Уши находятся по обе стороны головы, и в этом тоже можно увидеть красивый образ. У любой человеческой истории почти всегда есть как минимум две стороны.

Одна говорит.

Другая чувствует.

Одна объясняет.

Другая переживает.

Мы часто слушаем другого человека только до того момента, пока не появляется возможность ответить. Пока он говорит, внутри уже готовятся аргументы, возражения, оправдания. Формально мы слышим слова, но на самом деле продолжаем слушать себя.

Настоящее слушание начинается в другом месте.

Там, где нам становится интересно не только то, **что** человек говорит, но и то, что за его словами происходит.

Что он чувствует.

Почему для него это важно.

Что он пытается донести, даже если пока не умеет подобрать правильные слова.

С возрастом начинаешь всё яснее понимать: способность говорить действительно важна. Но способность слышать иногда оказывается гораздо важнее.

Потому что отношения разрушаются не только тогда, когда людям больше нечего сказать друг другу.

Иногда они разрушаются тогда, когда оба говорят — и никто не слышит.

После глаз и ушей хочется посмотреть на **руки**.

Почему их тоже две?

Руки, пожалуй, одна из самых выразительных частей человеческого тела. Через них мы взаимодействуем с миром и друг с другом гораздо чаще, чем замечаем.

Мы протягиваем руку помощи.

Берём за руку ребёнка.

Держим за руку любимого человека.

Поднимаем руки к небу.

Складываем ладони в молитве.

Одним прикосновением иногда можно сказать то, для чего не хватит десятка предложений.

И две руки снова возвращают нас к теме баланса.

Одна отдаёт.

Другая принимает.

Конечно, не буквально. Но сам образ удивительно точно описывает то, без чего невозможно настоящее взаимодействие.

Если человек умеет только отдавать, однажды он истощается. Он привыкает заботиться, помогать, спасать, быть нужным и постепенно забывает, что принимать — тоже часть жизни.

Если человек умеет только брать, обмен исчезает с другой стороны. Там, где ничего не возвращается обратно, со временем тоже становится пусто.

Жизнь начинается там, где возникает движение между этими двумя состояниями.

Я могу дать.

И могу принять.

Могу поддержать другого.

И могу позволить поддержать себя.

Могу протянуть руку.

И могу не оттолкнуть руку, протянутую мне.

Особенно хорошо это видно, если посмотреть на **ладони**.

Они словно созданы для контакта.

Открытая ладонь ничего не прячет. В ней нет защиты, нет оружия, нет попытки отгородиться. Она обращена к миру.

Наверное, поэтому открытые ладони во многих человеке-

ских жестах так естественно связаны с доверием.

Совсем иначе выглядит кулак.

Анатомически это та же самая рука. Те же пальцы, та же ладонь. Но достаточно пальцам сжаться — и смысл жеста полностью меняется.

Возможно, так происходит и с человеком.

Можно настолько бояться потерять то, что имеешь, что сжать руки слишком сильно. Можно держаться за людей, вещи, убеждения, прошлое. Можно не отдавать, потому что страшно остаться без чего-то. И не принимать, потому что страшно довериться.

Но закрытыми руками трудно обмениваться с миром.

Чтобы что-то получить, ладонь приходится открыть.

Чтобы чем-то поделиться — тоже.

И здесь парность тела снова превращается в историю отношений.

Два глаза учат нас видеть объём.

Два уха — слышать не только себя.

Две руки — отдавать и принимать.

Две ладони — открываться контакту.

Возможно, дело не в том, что человек создан «не для одиночества». Скорее, сама парность тела даёт нам удивительно точный образ того, как устроена встреча с другим.

В ней всегда существуют двое.

Две правды.

Два взгляда.

Две истории.

И отношения начинаются не тогда, когда один исчезает ради другого, а тогда, когда между двумя отдельными людьми появляется пространство для обмена.

Посмотреть.

Услышать.

Протянуть руку.

Принять протянутую в ответ.

Наверное, поэтому всё парное в теле так легко напоминает нам о балансе.

О той тонкой точке между «я» и «другой», где не нужно терять себя, чтобы быть вместе.

И не нужно отказываться от другого, чтобы оставаться собой.

Есть ещё одна пара органов, без которой невозможно представить саму жизнь, — **лёгкие**.

Мы редко думаем о дыхании. Оно происходит само, без нашего решения и контроля. Вдох сменяется выдохом, выдох — новым вдохом, и это движение продолжается с первой до последней минуты жизни.

Возможно, именно дыхание даёт нам один из самых простых и одновременно глубоких образов обмена.

Невозможно только вдыхать. Как невозможно только выдыхать. Жизнь существует благодаря тому, что одно движение постоянно сменяется другим.

Получить и отдать. Принять и отпустить. Любить и быть любимым.

Одно без другого нарушает естественный ритм.

Мы привыкли думать об обмене прежде всего в отношениях с другими людьми, но он присутствует во всём. Человек получает что-то от мира и возвращает что-то в него. Принимает заботу и заботится сам. Впускает в свою жизнь людей и однажды отпускает их. Получает любовь и позволяет ей пройти через себя дальше.

Именно поэтому образ двух лёгких так естественно продолжает разговор о парности. Жизнь строится не на неподвижности, а на движении. Там, где прекращается обмен, появляется застой.

Вдохнуть.

А потом позволить себе выдохнуть.

Получить.

А потом отдать.

Возможно, одна из причин внутреннего напряжения человека как раз в том, что иногда он пытается остановить этот естественный ритм. Удержать то, что пора отпустить. Или, наоборот, всё время отдавать, не позволяя себе ничего принимать.

Но дыхание каждый день напоминает: жизнь продолжается только тогда, когда движение идёт в обе стороны.

Совсем другой образ парности дают нам **почки**.

Они расположены по обе стороны позвоночника — слов-

но две части одной системы рядом с общей осью. Во многих традициях почки связывали с темой партнёрства, и, если смотреть на тело языком образов, в этом действительно можно увидеть красивую метафору.

Два человека возле одной опоры.

Два берега одной реки.

Два полюса одной системы.

Они рядом, но не становятся одним.

Наверное, именно этому отношения и учат человека всю жизнь: быть рядом, не растворяясь. Сохранять близость, не теряя себя. Не отдаляться настолько, чтобы исчезла связь, но и не приближаться настолько, чтобы между двумя людьми больше не осталось пространства для каждого из них.

Баланс отношений находится где-то между этими крайностями.

Оставаться собой рядом с другим.

Эта же тема продолжается в лопатках.

Мы уже говорили о том, насколько они похожи на сложенные за спиной крылья. Но теперь появляется ещё одна деталь: **крыльев всегда два.**

Птица не сможет удержать полёт на одном крыле. Как бы сильным оно ни было, одной стороны недостаточно для равновесия.

И человеческая жизнь тоже словно всё время требует от нас соединения разных сил.

Действие и вдохновение.

Сила и мягкость.

Логика и интуиция.

То, что традиционно называли мужским и женским.

Мы часто пытаемся выбрать что-то одно. Кажется, что нужно быть либо сильным, либо мягким. Либо доверять разуму, либо слушать чувства. Либо действовать, либо ждать вдохновения.

Но одно крыло не заменяет второе.

Когда одна сторона становится слишком сильной, полёт начинает кренить. И задача оказывается не в том, чтобы отказаться от сильного крыла, а в том, чтобы вспомнить о другом.

Рядом с лопатками находятся **ключицы** — две небольшие кости, которые словно образуют арки над грудной клеткой.

Если раньше мы смотрели на само слово «ключица» и слышали в нём «ключ», то теперь перед нами уже два ключа.

Две двери.

Два направления.

Вход и выход.

И снова возникает образ обмена, без которого невозможно любовь.

Любовь нельзя только получать. Если человек хочет лишь принимать внимание, тепло, заботу и присутствие другого, однажды движение останавливается.

Но невозможно и бесконечно только отдавать. Любить за

двоих, заботиться за двоих, поддерживать за двоих, сохранять отношения за двоих.

Любовь живёт там, где есть движение навстречу.

Не обязательно совершенно равное в каждый момент жизни. Иногда один действительно даёт больше, потому что у другого сейчас нет сил. Потом всё может измениться.

Но само движение должно оставаться.

Как между двумя берегами, которые соединяет мост.

И здесь мы снова возвращаемся к **плечам**.

У человека их два, и это кажется настолько очевидным, что мы никогда не задаёмся вопросом, зачем телу нужна эта симметрия. Но достаточно долго носить тяжёлую сумку только на одном плече, чтобы почувствовать ответ.

Тело начинает перекашиваться.

Оно пытается компенсировать нагрузку, изменить положение, вернуть утраченное равновесие.

В жизни происходит нечто похожее.

Если остаётся только работа и исчезает отдых, равновесие нарушается.

Если человек бесконечно заботится о других и забывает о себе, одна сторона становится слишком тяжёлой.

Если жизнь состоит только из долга и в ней больше нет радости, человек снова начинает склоняться в одну сторону.

Тело постоянно стремится вернуть баланс.

И, возможно, два плеча напоминают нам о простой вещи: жизнь нельзя бесконечно нести только на одной стороне.

Но баланс — это не неподвижность.

Чтобы жить, нужно ещё уметь сгибаться, приближаться, менять положение. И здесь свою историю рассказывают **лок-ти**.

Именно локтевой сустав позволяет руке свободно двигаться, приближать что-то к себе, обнимать, прижимать.

Без возможности сгибаться рука была бы жёсткой и почти неподвижной.

В этом легко увидеть метафору человеческих отношений.

Иногда мы путаем внутренний стержень с жёсткостью. Нам кажется: если я уступлю, изменю мнение, попробую понять другого, значит, проявлю слабость.

Но жёсткость не всегда означает силу.

Иногда она означает невозможность двигаться.

Отношения требуют гибкости именно потому, что рядом всегда находится другой человек. Невозможно сохранить близость, если ни одна из сторон не способна хоть немного изменить положение.

Гибкость не требует отказаться от себя. Она позволяет двигаться навстречу, не теряя собственной опоры.

И, пожалуй, лучше всего смысл этого движения видно в **ногах**.

Почему их две?

Каждый наш шаг возможен только потому, что одна нога остаётся опорой, пока другая движется вперёд. Затем они меняются.

В каждом шаге словно одновременно существуют прошлое и будущее.

Одна часть нас ещё находится там, откуда мы пришли.

Другая уже движется туда, где нас ещё не было.

И только их согласованная работа позволяет идти.

Возможно, поэтому жизненные кризисы так часто ощущаются как невозможность сделать следующий шаг. Одна часть человека уже хочет двигаться дальше, а другая всё ещё держится за старое.

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.