

Соберите **ЖИЗНЬ,** которая **РАДУЕТ**

Счастье как управляемая система.



Кит Стрейквуд

Кит Стрейквуд

Соберите жизнь, которая радует. Счастье как управляемая система

<https://litres.ru/74476909>

SelfPub; 2026

Аннотация

Если счастье зависит только от удачного дня, хороших людей и правильных обстоятельств вы почти не управляете собственной жизнью.

Эта книга предлагает другой взгляд: счастье можно собирать как систему. Начать с тела и сна, восстановить энергию, разобраться с эмоциями, затем заново выстроить отношения, смысл и повседневные ритуалы. Автор проходит путь от семейного кризиса, истощения и ощущения «разряженной батареи» к модели, которую предлагает читателю повторить шаг за шагом. В книге — упражнения для сна и восстановления, эмоциональной устойчивости, работы с чувствительностью и отношений, подкреплённые историями людей в кризисе. Не обещание вечной эйфории, а практическая попытка сделать так, чтобы хорошее состояние перестало быть редкой случайностью.

Содержание

1. Предисловие: от «разряженной батареи» до «зарядной станции счастья» — история краха моей системы и возрождения тела и духа	4
3.1: Ваше тело — храм или хранилище эмоций?	26
3.2 Глава 2: Целостное исцеление тела и духа: заложить фундамент для вашей системы счастья	29
3.3 Набор инструментов для счастливого тела и разума	33
Заключение:	41
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Кит Стрейквуд

Соберите жизнь, которая радует. Счастье как управляемая система

1. Предисловие: от «разряженной батареи» до «зарядной станции счастья» — история краха моей системы и возрождения тела и духа

Дорогой друг, привет.

Вам часто кажется, что жизнь похожа на мобильный телефон, у которого очень быстро разряжается батарея? Утром вы с трудом выходите из дома с полным зарядом, по дороге на работу теряете 10 % заряда из-за давки в транспорте, на работе вас накрывают одна за другой сложные задачи, которые отнимают 60 % заряда, а потом еще и плач детей, недопонимание со стороны партнера, беспокойство родителей...еще 30 % уходит, и к вечеру, когда вы падаете на

кровать, ваше тело и душа уже давно сигнализируют ярким красным предупреждением: «Заряд батареи 0 %, скоро произойдет автоматическое выключение».

Я слишком хорошо понимаю эту усталость и бессилие, когда тело и душа полностью опустошены. Ведь я, которая сегодня могу спокойно поделиться с вами «системой счастья», десять лет назад тоже лежала в «реанимации» жизни: заряд был полностью исчерпан, а система находилась на грани коллапса.

Мой первый срыв был связан с ребенком. Я когда-то думала, что разбираюсь в воспитании, но была вынуждена безмолвно наблюдать, как мой сын, которым я так гордилась, после поступления в среднюю школу закрыл перед собой все двери — в том числе и двери своего сердца. Он перестал разговаривать, не хотел ходить в школу, а слова «депрессия» в диагнозе вонзились в мое сердце, как ледяной шип. Бесчисленные ночи я могла только прижиматься к двери его комнаты, прислушиваясь к мертвой тишине внутри, прикрывая рот ладонью и тайком плача; страх и тревога вызывали спазмы в желудке, и я не спала всю ночь.

Мой второй нервный срыв был связан с браком. Мы с мужем из влюблённых людей превратились в «соседей по крыше», живущих под одной крышей. Нашим единственным общением остались ссоры, которые дошли до того, что в конце концов у нас не осталось даже сил ссориться. В доме царил ужасающая тишина. Мы спали в одной постели, но меж-

ду нами словно простирался холодный Тихий океан. Я всегда лежала к нему спиной, сжавшись в комок, и леденящее чувство одиночества распространялось от позвоночника по всему телу. В конце концов, наш брак подошел к концу.

Последней каплей, сломавшей меня, стало мое собственное тело. Длительное эмоциональное истощение и стресс заставили мой организм заплатить самую высокую цену. Врач, ознакомившись с результатами обследования, спокойно сказал: «Это злокачественная опухоль, требуется немедленная операция». В тот момент для меня обрушился мир. Я обмякла в больничном коридоре, поглаживая свою ледяную, окоченевшую спину и напряжённую шею, и наконец поняла: они уже давно бесчисленное количество раз предупреждали меня болью, но я предпочла игнорировать эти сигналы. В моей голове осталась только одна мысль: «Если я сломаюсь, что станет с моим ребёнком?»

После операции, лежа в больничной койке и поглаживая длинный шрам на животе, я безучастно смотрела в окно: неужели моя жизнь действительно закончится именно так?

Я пробовала бесчисленное множество методов: читала «душевные утешения», слушала мотивационные лекции, искала разрозненную помощь... Но всё это было похоже на то, как заклеивать скотчем дырявое деревянное ведро: заделала одно место — тут же протекло другое. Только в тот момент я по-настоящему поняла: фрагментарные решения никогда не смогут исправить системный коллапс. Я должна была най-

ти тот коренной метод, который сможет окончательно вытащить меня, моего ребёнка и мою семью из этой трясины!

Словно утопающий, отчаянно борющийся за жизнь, после выписки из больницы я бросилась со всей силой на каждое знание, за которое только могла ухватиться. Психология, семейная терапия, системные расстановки, эмоциональное консультирование, массаж по методам традиционной китайской медицины, нейробиология, телесная терапия... Днём я работала, а по ночам читала при свете лампы. Глаза стали красными от переутомления, тело ещё не до конца восстановилось, но внутренний огонь, побуждающий меня «обязательно во всем разобраться», горел все ярче и ярче.

Постепенно, рассеяв густой туман, в моей голове возникла чёткая концепция восстановления счастья. Я осознала, что восстановление счастья должно быть упорядоченным, укоренённым и наполненным энергией, а отправной точкой всего этого должно быть тело!

Во-первых, я должна сначала восстановить свой «уровень счастья тела и ума» — если этот храм, которым является тело, рухнет, всё счастье станет воздушным замком. Я больше не начинаю с «понимания», а с «телесных ощущений». Я научилась хорошо спать и правильно питаться, а также применила освоенные мной техники интеграции тела и разума. Благодаря глубокому расслаблению спины и самогипнозу я впервые по-настоящему «услышала» крик своего тела и освободила страхи и напряжение, запер-

тые в мышцах и нервах. Мое тело, которое раньше было носителем боли, впервые стало моим партнером в исцелении. Оно первым начало процесс восстановления.

Во-вторых, я должна была научиться управлять своим «уровнем эмоционального благополучия» — эмоции не враги, а система внутренних сигналов. Мне нужно было научиться их читать, принимать и преобразовывать, а не позволять им истощать меня. Благодаря систематической работе с эмоциями моё эмоциональное состояние постепенно перестало напоминать «американские горки» и стало стабильным.

В-третьих, мне нужно было восстановить свой «уровень счастливых отношений» — дом должен быть местом, где можно зарядиться энергией, гаванью, на которую ребенок может положиться. Только когда я сама восстановила здоровье и стабилизировала эмоциональное состояние, у меня появилась энергия, чтобы принимать ребенка с полной терпимостью. Мои изменения ребенок «почувствовал», а не просто «услышал». Я заменила тревожные жалобы стабильным и теплым общением. Я с радостью наблюдала, как ребенок постепенно восстанавливается физически и эмоционально и в конце концов благополучно вернулся в школу.

Наконец, я должна была найти источник «уровня системы счастья» — смело столкнуться с травмами, полученными в семье, в которой я выросла, чтобы любовь снова могла свободно течь, а не передавалась из поколения в поко-

ление как модель страдания. Я наконец провела с родителями глубокий разговор. Те обиды и недоразумения, накопившиеся за несколько десятилетий, незаметно растаяли в ходе откровенного общения. В тот момент я почувствовала, как из центра моего тела распространяется глубокое облегчение, словно с моего сердца сняли огромный камень, давивший на него много лет.

Эти четыре уровня тесно взаимосвязаны и поддерживают друг друга, словно пирамида — каждый предыдущий уровень служит фундаментом для следующего, а «уровень тела и ума» является краеугольным камнем, на котором стоит вся пирамида. Модель «Пирамиды счастья» постепенно сформировалась в результате моих бесчисленных рыданий, размышлений, личного опыта и телесного осознания. Я не стала экспертом, прежде чем выбралась из затруднительного положения, — напротив, сначала я упала на самое дно, пробиваясь через все трудности, и только потом, найдя выход, стала экспертом.

Эта система в первую очередь спасла меня саму. Когда моя жизнь вернулась в нормальное русло, ко мне стали обращаться подруги: «Как тебе это удалось?» Глядя на отчаяние и жажду в их глазах, которые были точной копией моего прошлого, я поняла, что не могу спасти только себя.

Я без всяких оговорок поделилась этой системой восстановления счастья, сочетающей в себе профессиональную «терапию внутренней интеграции с помощью телесного гип-

ноза», и положительные изменения повторялись в одной семье за другой. За десять лет более десяти тысяч человек и семей своими реальными изменениями подтвердили эффективность этой системы «пирамиды счастья», которая начинается с тела и проникает в самые глубины души.

Поэтому я пишу эту книгу не для того, чтобы поучать, а чтобы подарить вам карту — карту, которую я нарисовала собственноручно, проверила на собственном теле и душе и которая привела более десяти тысяч человек к счастью.

Дорогой друг, если ты тоже крутишься в замкнутом круге воспитания детей, брака и эмоций и чувствуешь:

физическое и душевное истощение, перерасход энергии

не можете контролировать свои эмоции, испытываете сильное внутреннее напряжение

напряжённые отношения, отсутствие взаимопонимания

семейные травмы, повторяющиеся по кругу

Не бойтесь и не чувствуйте себя одиноким. Мне когда-то было еще хуже, чем вам, я была еще более отчаяна, но я выбралась из этого. Я знаю, насколько труден этот путь, поэтому хочу взять вас за руку и пройти его вместе с вами. Эта книга написана именно для вас. **Счастье — это не удача, а системная способность, которой можно научиться и которую можно развить.**

Поверь: я, у которой когда-то «разрядился аккумулятор»,

теперь могу стать твоей «зарядной станцией». Тебе не нужно заряжаться до предела сразу — достаточно лишь желания нажать на «кнопку включения», и я в этой книге, начиная с основ комплексного оздоровления тела и духа, буду шаг за шагом помогать тебе возводить твою собственную, прочную «пирамиду счастья».

Надеюсь, что здесь вы найдёте код для перезапуска системы счастья. Давайте вместе сделаем так, чтобы наши дни складывались именно так, как мы того хотим.

[Гао Вэй]

Архитектор системы счастья

Инструктор по сенсорной гипнотерапии и внутренней интеграции

Преподаватель семейных системных расстановок

[10 сентября 2025 г.]

2. Введение: Счастье — это не удача, а система, которую можно построить

2.1. Почему фрагментарные методы неэффективны?

Дорогие друзья, вспомните, пожалуйста, сталкивались ли вы когда-нибудь с такой ситуацией:

Чтобы справиться с тревогой, ты скачал приложение для медитации, но продержался всего три дня и забросил его; чтобы наладить отношения, ты читал статьи о навыках общения, но как только возникал конфликт, не мог удержаться

от старых привычек; чтобы поднять настроение, ты оформил абонемент в спортзал, но так и не мог найти время, чтобы туда пойти.

Дело не в том, что вы недостаточно стараетесь. Наоборот, именно потому, что вы так сильно хотите измениться к лучшему, вы и пробовали столько разных методов.

Но проблема в том, что все эти методы носят фрагментарный характер. Вы пытаетесь изменить свой образ мышления с помощью мысли, но упускаете из виду самое главное: все наши эмоции, отношения и убеждения глубоко укоренены в нашей нервной системе и телесных ощущениях.

Это похоже на то, как если бы в вашем доме из-за проседания фундамента (телесно-психическая система) появились трещины в стенах (эмоциональные проблемы и проблемы в отношениях). Вы пробовали самые разные методы: наклеивали красивые обои на трещины (изучали навыки общения), наносили новую краску (пили «мотивационные» напитки), и даже вешали картину, чтобы их скрыть (заставляли себя думать позитивно). В тот момент казалось, что стало немного лучше, но вскоре трещины появлялись в других местах и становились даже больше.

Почему?

Потому что все поверхностные исправления не могут решить фундаментальную системную проблему — проседание фундамента. Ваше физическое и душевное истощение, эмоциональная нестабильность, напряженность в отношениях

— все это, как трещины на стенах, является лишь «симптомами». А настоящий «фундамент» — это ваша целостная система жизни, объединяющая тело и душу. Эта книга дарит вам не очередной «обои», а строительный план, позволяющий начать с фундамента и полностью восстановить и перестроить вашу систему счастья.

2.2. Теория айсберга: на ваши вопросы тело уже давно знает ответы

Чтобы понять, почему этот «план» эффективен, нам понадобится мощная метафора: айсберг.

Все проблемы, которые вы видите — крики на детей, холодная война с партнером, неконтролируемое беспокойство, бессонные ночи — это лишь вершина айсберга, видимая невооруженным глазом.

А то, что действительно определяет направление движения, размер и устойчивость айсберга, — это его огромная и невидимая часть, находящаяся под водой. Наши страдания и трудности подчиняются тому же закону:

Над водой (видимая часть): симптомы проблем (крики, холодная война, тревога, бессонница...)

Под водой (невидимая часть):

Первый уровень: физическое и психическое состояние. Оно включает в себя ваше физическое здоровье, уровень энергии, а также все эмоции и «телесные отпечатки», оставленные травмами (например: напряженные плечи и шея, спазмы в желудке при напряжении, необъяснимое сердцеби-

ение). Тело — это материальная основа всех психологических процессов, а также главный вход в нашу систему восстановления.

Второй уровень: эмоциональные реакции — ваши внутренние модели обработки эмоций.

Третий уровень: модели отношений — ваш способ общения и взаимодействия с другими людьми. Отношения — это внешняя площадка для отработки внутренних систем.

Четвёртый уровень: система убеждений — ваши самые глубинные представления, убеждения и правила, передаваемые из поколения в поколение в вашей семье. (Это самое глубокое основание айсберга.)

Если мы будем сосредотачиваться только на проблемах, видимых на поверхности, и отчаянно пытаться их подавить, наши усилия окажутся тщетными. Необходимо погрузиться под воду, чтобы слой за слоем исследовать и восстанавливать систему; только тогда весь айсберг сможет окончательно растаять, преобразиться и превратиться в живую воду, питающую вашу жизнь.

2.3. Модель «Пирамида счастья»: методология системного восстановления, основанная на теле и уме

2.3.1 Обзор модели

Модель «Пирамида счастья» представляет собой многоуровневую, системную, динамичную и имеющую определённую последовательность восстановления систему управления личным и семейным счастьем, в которой физическое

и психическое здоровье являются абсолютным фундаментом. Она декомпозирует абстрактное восприятие счастья на четыре конкретных, поддающихся вмешательству и тренировке ключевых измерения. Основная идея модели заключается в том, что устойчивое и стабильное счастье проистекает из согласованного развития и динамического равновесия, которые начинаются с тела и постепенно выстраиваются вверх, уровень за уровнем. Каждый следующий уровень является необходимым условием для предыдущего, а улучшение верхнего уровня, в свою очередь, питает нижний, формируя цикл усиления.

2.3.2 Анализ методологии на каждом уровне

Первый уровень: счастливое тело и разум (уровень биологической энергии и телесных ощущений)

Суть методологии: формирование стабильной физиологической компенсации и способности к соматическому восприятию.

Экспертная интерпретация: этот уровень представляет собой биологическую и соматическую основу счастья. Стабильное функционирование центральной нервной системы, эндокринной и иммунной систем является физической предпосылкой для возникновения положительных эмоциональных переживаний и эффективного противодействия стрессу. Эффективность любого психологического вмешательства, оторванного от этой биологической основы, будет значительно снижена. Вмешательства на этом уровне на-

правлены на непосредственную регуляцию нервной системы посредством работы с телом с целью высвобождения накопленного травматического стресса.

Основные направления вмешательства:

Нейрорегуляция и телесное осознание: не только посредством медитации осознанности и дыхательных упражнений, но, что более важно, с помощью профессиональных упражнений на телесное осознание, самопоглаживания и целенаправленного руководства движениями, регулируется вегетативная нервная система (в частности, усиливается активность парасимпатической нервной системы), что позволяет точно «услышать» сигналы тела и преобразовать расплывчатое недомогание в управляемые телесные ощущения.

Разблокировка энергии и освобождение от травм: с использованием принципов терапии внутренней интеграции с помощью соматического гипноза мы помогаем человеку безопасно соприкоснуться с застывшей энергией и эмоциональными воспоминаниями, хранящимися в теле, и освободиться от них, что позволяет коренным образом устранить «тревожное» состояние организма.

Действие: обеспечивает стабильную биологическую платформу и источник энергии для всей системы счастья, являясь краеугольным камнем всей надстройки.

Второй уровень: эмоции счастья (уровень психологической мотивации)

Суть методологии: развитие способности к регуляции и

трансформации эмоций.

Профессиональное толкование: этот уровень сосредоточен на психологических процессах счастья, но использует телесные ощущения в качестве ориентира. Эмоции представляют собой систему сигналов, несущих ключевую информацию, а тело — дисплей, отображающий эти сигналы. Цель данного уровня — повысить «телесную эмоциональную тонкость» человека, то есть научить его распознавать эмоции посредством точного идентифицирования телесных ощущений, превращая эмоции из «помех», с которыми нужно бороться, в «информацию», направляющую действия.

Основные направления вмешательства:

Распознавание и принятие: с помощью таких техник, как «эмоционально-телесная карта», внимание направляется внутрь тела для непредвзятого наблюдения и обозначения телесных ощущений, что позволяет принять эмоциональные сигналы.

Атрибуция и трансформация: на основе когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в сочетании с телесными ощущениями исследуются когнитивные модели, лежащие в основе эмоций, а с помощью таких техник, как «телесная фиксация», новые, позитивные ощущения закрепляются в теле, что позволяет достичь синхронной трансформации на телесно-психическом уровне.

Действие: обеспечивает внутреннюю психологическую мотивацию, снижает внутреннее сопротивление, позволяя

индивиду эффективно использовать энергию для решения внешних задач.

Третий уровень: счастливые отношения (уровень социальной поддержки)

Суть методологии: создание безопасных и питающих моделей взаимодействия.

Профессиональное толкование: этот уровень посвящён социальному проявлению счастья. Человек — социальное существо, и его чувство счастья в конечном итоге выражается и подтверждается в отношениях. Опираясь на теорию привязанности и теорию социального обмена, этот уровень направлен на восстановление и оптимизацию важнейших социальных связей человека (с партнёром, с родителями и детьми), превращая их из «источников стресса» в «источники энергии».

Основные направления вмешательства:

Перестройка моделей общения: внедрение таких техник, как ненасильственное общение (NVC) и активное слушание, с целью преобразования конфликтного общения (обвинения, оправдания) в связующее общение, основанное на потребностях и чувствах.

Укрепление взаимодействия: посредством осознанного, заботливого физического контакта (например, объятий, поглаживания по спине), «качественного совместного времяпрепровождения», выражения признательности и благодарности и других действий укрепляются узы отношений и уве-

личивается доля положительных эмоций в отношениях.

Роль: обеспечивает систему внешней поддержки, служит испытанием и полигоном для развития внутренней способности к счастью.

Четвёртый уровень: система счастья (уровень системной динамики)

Суть методологии: понимание и корректировка глубинных системных динамик.

Профессиональное толкование: этот уровень посвящён межпоколенческим и системным корням счастья. Человек — не остров; его модели поведения, убеждения и даже неразрешённые травмы часто берут начало в системе его родной семьи. Опираясь на теорию системной семейной терапии, этот уровень исходит из того, что для решения текущих проблем человека часто необходимо понять исторические правила и динамику семейной системы, в которой он находится.

Фокус вмешательства:

Системное понимание: посредством составления генеалогического дерева, изучения семейной истории и т. д. выявляются модели межпоколенческой передачи (например, повторяющиеся судьбы, непереработанная скорбь). Особое внимание уделяется распространённым в семье соматическим заболеваниям или хроническим болям с целью понимания моделей соматизации, передаваемых из поколения в поколение.

Корректировка динамики: посредством ритуалов, символических действий или внутреннего семейного диалога (во время которого участникам предлагается положить руку на соответствующую часть тела) достигается примирение с прошлым, одновременно на физическом и психологическом уровнях разрушаются дисфункциональные модели, что позволяет любви и ресурсам вновь циркулировать в системе.

Эффект: обеспечивает глубочайшее признание ценностей и ощущение смысла, решает коренные проблемы, связанные со счастьем, и предотвращает межпоколенческое повторение проблем.

2.3.3 Механизмы взаимодействия между уровнями

Базовые поддерживающие отношения (снизу вверх):

Тело и разум — Эмоции: стабильное физическое состояние является основой для возникновения спокойных эмоций. Усталость и болезнь напрямую снижают эмоциональный порог, делая человека раздражительным и тревожным.

Эмоции — отношения: хорошая способность регулировать эмоции является предпосылкой поддержания здоровых отношений. Только тот, кто умеет управлять своими эмоциями, с большей вероятностью сможет в отношениях слушать, проявлять эмпатию и эффективно общаться.

Отношения — Система: успешный опыт, полученный в существующих основных отношениях (например, разрешение конфликтов), даёт индивидууму силу и новые когнитивные рамки, позволяющие ему вернуться к пониманию и ис-

правлению проблем в системе родной семьи.

Обратная связь питает отношения (сверху вниз):

Система — Отношения: понимание и примирение с системой родной семьи позволяют значительно уменьшить «чрезмерные реакции» и «проекции» человека в текущих отношениях, делая их более искренними и непринуждёнными.

Отношения — Эмоции: безопасные и питающие отношения сами по себе являются самым сильным стабилизатором эмоционального состояния, обеспечивая огромную эмоциональную поддержку и защиту.

Эмоции — Тело и разум: Положительное эмоциональное состояние (такое как радость, спокойствие) через нейро-эндокринно-иммунную сеть напрямую способствует укреплению здоровья, повышению иммунитета и замедлению старения.

Динамический баланс и точки вмешательства:

Данная модель подчеркивает, что, несмотря на наличие взаимосвязей между уровнями, вмешательство может начинаться с любого из них. Например, улучшение физического и психического состояния (первый уровень) может косвенно улучшить эмоциональное состояние; восстановление отношений путем улучшения моделей коммуникации (третий уровень) также может привести к улучшению эмоционального и физического состояния.

Настоящее «системное устранение причины» означает,

что при повторяющемся возникновении проблемы необходимо оценить её проявления на разных уровнях и проводить многоуровневое, согласованное вмешательство, а не просто устранять симптомы на самом поверхностном уровне.

Резюме: Модель «Пирамиды счастья» предлагает четкий путь — начиная с внимательного отношения к своему телу и его восстановления, стабилизации нашей биоэнергии, постепенного развития наших психологических способностей, воплощения счастья в социальных отношениях и, в конечном итоге, обретения глубочайшего источника счастья через примирение с семейной историей. Это практическая концепция, отправной точкой которой является комплексное лечение тела и ума, позволяющая как сосредоточиваться на отдельных этапах, так и рассматривать процесс системно.

2.4. Как пользоваться этой книгой?

Это не теоретическое пособие, которое нужно прочитать от корки до корки за один присест. Это практическое руководство, индивидуально подобранный набор инструментов для «восстановления системы счастья».

Если вы «новичок в системе»: рекомендуем вам начать чтение и практику с первой части в указанном порядке — это самый надёжный и эффективный путь.

Если вы уже «разрядились»: обязательно сначала перейдите к разделу «Счастье тела и духа», где для вас подготовлены инструменты «экстренной подзарядки» и основные техники интегративной терапии тела и духа. Сначала вам необ-

ходимо привести в порядок этот храм — ваше тело, а уже потом приступать к систематическому изучению.

Если вы испытываете «эмоциональное истощение»: сначала просмотрите инструменты и примеры из раздела «Счастье и эмоции», чтобы найти набор инструментов, которые можно использовать сразу; сначала стабилизируйте свои эмоции, а уже потом приступайте к систематическому изучению.

Если у вас «кризис в отношениях»: сначала просмотрите примеры и инструменты в разделе «Счастливые отношения», найдите методы, которые можно применить сразу, но обязательно вернитесь к началу и приступите к систематическому изучению, как только ситуация успокоится.

Обязательно приступайте к практике: каждая глава книги сопровождается конкретным «набором инструментов» и «диагностикой примеров». Пожалуйста, ни в коем случае не ограничивайтесь просто «прочтением», обязательно «выполняйте» упражнения. Выполняйте практические задания, описанные в книге. Настоящие изменения происходят в процессе действия.

Теперь у вас есть карта, и вы знаете правила. Наше путешествие начнётся с самого базового и самого важного уровня — «тело и разум». Поверьте: я, которая когда-то оказалась на дне и собственными руками восстановила себя, начиная с тела, полностью способна и на сто процентов готова сопровождать вас на этом пути.

Вы готовы?

3. Часть первая: «Фундамент» — счастливое тело и разум (восстановление носителя счастья)

Суть этой части: без стабильного душевного и физического состояния любое счастье — это воздушный замок.

Во введении мы вместе рассмотрели тот «айсберг», который определяет судьбу, и получили чертеж «пирамиды счастья». Теперь нам предстоит приступить к самому важному делу — заложить прочный фундамент.

Этот фундамент — это ваш уровень счастья тела и духа.

Представьте себе, что вы собираетесь построить небоскреб своей мечты (свою счастливую жизнь), но возводите его на постоянно проседающем болоте (истощённой, нарушенной системе тела и разума). Какими бы изысканными ни были верхние этажи (эмоции, отношения, карьера), даже лёгкого ветерка (незначительного стрессового события) достаточно, чтобы все здание оказалось на грани обрушения.

То, что вы ощущаете как эмоциональную нестабильность, напряжённость в отношениях и отсутствие мотивации, зачастую является не просто психологической проблемой, а самым первоначальным и сильным физиологическим сигналом о помощи, исходящим от вашего тела — этого «храма». Если мы игнорируем эти сигналы и вместо этого обращаемся к более высоким уровням мастерства, это равносильно тому, чтобы отбрасывать главное ради второстепенного.

Поэтому наш путь к восстановлению системы должен начинаться именно с этого важнейшего фундамента. А ключевым методом восстановления этого фундамента является техника «интегративной терапии тела и ума», о которой я сейчас подробно расскажу.

3.1: Ваше тело — храм или хранилище эмоций?

Я видел слишком много людей, включая самого себя десять лет назад, которые относятся к своему телу как к хранилищу эмоций — мы запихиваем туда весь стресс, с которым не можем справиться, все обиды, которые не можем переварить, и весь гнев, который не можем выразить, а затем закрываем двери и делаем вид, что всего этого не существует.

Управляющим этим складом является наша вегетативная нервная система. По сути, она должна мудро регулировать наш энергетический расход, позволяя нам гибко переключаться между режимами «борьбы» (возбуждение симпатической нервной системы) и «отдыха» (доминирование парасимпатической нервной системы). Но длительный стресс и пренебрежение привели к тому, что этот «управляющий» оказался парализован: он запускает сигнал тревоги, но не может его выключить. В результате храм нашего тела превращается в «опасное здание», постоянно расходующее энергию и оглашаемое сиренами.

Ваше тело пытается донести до вас своё послание через боль и болезни:

«Расстройство кишечника» может означать: слишком много «трудно перевариваемых» человеческих отношений и эмоций.

«Боль в плечах и шее» может означать: вы несете на себе слишком много чужих обязанностей и стресса.

«Бессонница» может означать: ваша нервная система не может переключиться с режима «борьбы» на режим «безопасности».

Нейробиология подтверждает, что более 95 % серотонина (нейромедиатора, вызывающего чувство удовольствия) вырабатывается нервными клетками кишечника. Длительное недосыпание напрямую снижает активность лобной коры (отвечающей за рациональное принятие решений), что делает нас более подверженными эмоциональным срывам.

Поэтому ваша тревога, депрессия и раздражительность, скорее всего, в первую очередь являются физиологической проблемой, а уже во вторую — психологической.

Только когда я лежал на больничной койке, прикасаясь к тому хирургическому шраму, от которого зависела моя жизнь, я внезапно осознал: все мои стремления к карьере и желания, связанные с семьёй, были построены на крайне хрупком предположении — что мой организм, этот «склад», может бесконечно выдерживать накопление нагрузок.

Я ошибался. Тело протестует против нас самым прямым и невозможным игнорировать образом. Усталое, болезненное, переполненное «эмоциональным багажом» тело не способно нести в себе радостную и умиротворённую душу.

Поэтому, прежде чем мы начнём изучать какие-либо навыки управления эмоциями и построения отношений, мне

нужно, чтобы вы сначала изменили своё отношение к этому вопросу: с сегодняшнего дня, пожалуйста, рассматривайте своё тело как «святилище», которое больше всего нуждается в том, чтобы его выслушали и очистили, а не как «склад», в котором можно бесконечно накапливать эмоции. Первый шаг к восстановлению счастья — это систематическая «очистка запасов» и «подзарядка» нашего истощённого тела и ума.

3.2 Глава 2: Целостное исцеление тела и духа: заложить фундамент для вашей системы счастья

В предыдущей главе мы поняли, что тело и разум — это краеугольный камень. Так как же восстановить их? Разве достаточно просто больше спать и заниматься спортом?

Для тела, в котором уже скопилось огромное количество «эмоциональных запасов», обычные методы расслабления дают ограниченный эффект. Ведь эти паттерны стресса уже закрепились в нашей нервной системе и глубоких слоях фасций. Нам нужен метод, который позволяет напрямую «общаться» с телом и затрагивать глубинные слои подсознания.

Именно в этом заключается ценность метода «Телесно-чувствительная гипнотерапия внутренней интеграции» в рамках интегративной терапии тела и ума. Это не концепция, придуманная мной, а система методов восстановления гармонии тела и ума, созданная мной на основе интеграции принципов традиционной китайской медицины, телесной терапии и гипнотерапии.

(1) Принципы метода: почему он воздействует непосредственно на первопричину?

Эта терапия основана на ключевой идее: тело и разум изначально составляют единое целое, а память хранится не

только в мозге, но и в теле. Те эмоциональные травмы, которые не были проработаны, в форме «соматизации» замыкаются в фасциях нашего тела и нервной системе, образуя так называемую «телесную броню». Например, у человека, длительно страдающего тревожностью, вертикальные мышцы спины, а также мышцы плеч и шеи становятся аномально напряжёнными — это физиологический след длительного пребывания тела в состоянии «боевой готовности».

Простая разговорная терапия (работающая только с разумом) может оказаться неспособной затронуть эти телесные воспоминания, а простой массаж (работающий только с телом) — неспособной развязать связанные с ними эмоциональные узлы.

Поэтому необходимо одновременно воздействовать через два канала — телесный и психологический, — чтобы эффективно разблокировать эти глубоко укоренившиеся травматические паттерны и по-настоящему «разорвать бомбу» и «разморозить» тело и разум.

(2) Четыре этапа терапии внутренней интеграции с использованием соматического гипноза

Чтобы вы могли понять глубину и системность этого метода, я кратко опишу его четыре этапа, проводимые под профессиональным руководством:

Расслабление тела (снятие физической тревоги): с помощью целенаправленных приёмов снимается хроническое на-

пряжение, накопленное в ключевых группах мышц (таких как спина, плечи и шея). Цель — смягчить «телесную броню» и передать нервной системе сигнал о том, что «сейчас безопасно».

Трансформация сознания (открытие дверей подсознания): после расслабления тела с помощью техник гипнотического ведения безопасно входят в состояние подсознания, минуя критику и логические защитные механизмы сознания.

Внутренний диалог (исцеление основных травм): в состоянии подсознания ведётся диалог с внутренними источниками эмоций (например, с «внутренним ребёнком») для завершения незавершённых процессов прошлого и использования нынешних ресурсов для понимания и утешения своего прошлого «я».

Перестройка тела и ума (закрепление новых программ): закрепление новых осознаний и ощущений, возникших в процессе исцеления (таких как чувство безопасности и силы), в телесных ощущениях, создание совершенно новой, позитивной петли обратной связи между телом и умом.

Эта методика является одной из важнейших техник в моей работе по «восстановлению системы счастья». Это не просто терапия, а настоящий мост, соединяющий ваше прошлое и настоящее, тело и душу, ведущий вас к более целостному и гармоничному будущему.

Дочитав до этого места, вы, возможно, подумаете: «Зву-

чит очень профессионально, нужен ли мне специалист по целительству?» Да, в случае глубоких травм профессиональное сопровождение имеет решающее значение. Но в то же время вы можете сразу же начать выполнять безопасные и простые упражнения для самопомощи, чтобы запустить способности тела и ума к самоисцелению — это как ежедневный «уход и очищение» вашего фундамента. Я подготовила для вас набор инструментов для самопомощи, с помощью которого вы сможете самостоятельно выполнять практические упражнения.

3.3 Набор инструментов для счастливого тела и разума

3.3.1 Набор № 1: «Счастливый сон: от бессонницы к естественному засыпанию» — 5 небольших инструментов

Основной принцип: суть бессонницы заключается в том, что нервная система (особенно симпатическая нервная система) не может переключиться с режима «борьба/бегство» на режим «отдых/переваривание». Эта программа с помощью ряда физических упражнений напрямую посылает нервной системе сигнал: «Сейчас безопасно, можно спокойно спать».

[Список 5 небольших упражнений]

1: Метод расслабления с помощью сканирования тела

Действие: перед сном лягте на спину и проведите «сканирование тела». От пальцев ног до макушки поочередно ощущайте и расслабляйте каждую часть тела. Если в какой-то области вы чувствуете напряжение (например, «напряженная спина», «застывшие плечи»), направьте туда несколько дополнительных вдохов.

Метод «лечения тела и ума»: это классическое упражнение на «осознание тела», которое позволяет переключить внимание с беспорядочных мыслей на нейтральные телес-

ные ощущения, эффективно прерывая мыслительные циклы и напрямую успокаивая центральную нервную систему.

2: Дыхательная техника «Физиологический вздох»

Действие: Лягте и выполните дыхание «два вдоха — один выдох». Сделайте два коротких вдоха через нос, полностью наполнив легкие, а затем медленно и продолжительно выдохните через рот, причем время выдоха должно быть примерно в два раза больше, чем время вдоха. Повторите 5–10 раз.

Метод «лечения тела и ума»: это дыхательная техника, которая быстрее всего активирует парасимпатическую нервную систему и снижает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Она вызывает расслабление непосредственно через физиологические реакции организма.

3: Гипнотическое наведение «Опускание тела»

Действие: на основе методов 1 и 2 про себя повторяйте наводящие фразы: «Почувствуйте, как пальцы моей правой ноги становятся тяжёлыми и расслабленными... Почувствуйте, как подошва вашей правой ноги глубоко погружается в матрас...» (последовательно продвигайтесь вверх по всему телу).

Метод «Лечение тела и ума»: Используя принципы гипноза, с помощью вербальных инструкций вызываем в теле реальное ощущение тяжести и расслабленности, обходя сопротивление сознания, напрямую взаимодействуем с подсознанием и вызываем физиологические реакции, характер-

ные для сна.

4: Создание «зоны безопасности» — якоря для тела и ума

Действие: В своем воображении тщательно создайте сцену, в которой вы чувствуете себя абсолютно в безопасности и расслабленно (например, тихий пляж, уютный камин). Во время визуализации задействуйте все свои чувства: ощущайте температуру, слушайте звуки, вдыхайте запахи и т. д. Когда наступит ощущение расслабления, выполните небольшое характерное движение телом (например, слегка прикоснитесь большим пальцем к указательному).

Метод «лечения тела и ума»: сопоставьте ощущения «безопасности» и «расслабления» с одним физическим движением (якорем). В будущем, когда у вас возникнет бессонница, выполнение этого движения поможет быстро вызвать реакцию расслабления.

5: Интеграция и создание ритуала

Действие: выберите из первых 4 методов 1–2, которые, по вашему ощущению, наиболее эффективны, и объедините их в свой личный «ритуал засыпания».

Метод «Тело и разум в гармонии»: Сон нуждается в ритуале, чтобы дать телу и разуму сигнал: «Сейчас пора переходить в состояние покоя». Этот ритуал — ваш индивидуальный «выключатель» для тела и разума.

3.3.2 Набор инструментов № 2: «Баланс тела и ума: восстановление стабильного внутреннего порядка» —

5 небольших инструментов

Основной принцип: внутренний беспорядок и тревога проявляются в виде ощущения потери контроля над телом (сердцебиение, дрожь в руках, беспокойство). Восстановив ощущение стабильности и ритма в теле, можно, в свою очередь, сформировать внутреннее спокойствие.

[Список из 5 небольших инструментов]

1: Упражнение «Твёрдо стоять на земле»

Действие: независимо от того, сидите вы или стоите, сознательно поставьте обе стопы ровно на пол. Почувствуйте контакт подошв с полом, представьте, как сила притяжения Земли устойчиво удерживает ваше тело. Сделайте 5 глубоких вдохов.

Метод исцеления тела и ума: когда вы чувствуете потерю контроля, в первую очередь найдите через осязание физическую опору для тела, чтобы создать базовое чувство безопасности.

2: Дыхательная техника «Успокоение через живот»

Действие: положите одну руку на живот. На вдохе почувствуйте, как живот мягко надувается, как воздушный шарик, отталкивая руку; на выдохе почувствуйте, как живот естественным образом опускается. Продолжайте 3–5 минут.

Принцип «лечения тела и ума»: брюшное дыхание напрямую воздействует на брюшной нервный пучок (второй мозг), эффективно успокаивая тревогу и возвращая внимание из хаоса мыслей в центр тела.

3: «Ритмические» упражнения

Действие: выполняйте ритмичные физические движения, например: бег на месте, ритмичные похлопывания по бокам бедер, легкое покачивание в такт музыке. Продолжительность — 3–5 минут.

Метод «лечения тела и ума»: ритмические движения способствуют координации работы мозжечка и коры головного мозга, помогая нарушенной нервной системе восстановить ритм и чувство порядка.

4: Осознание «границ тела»

Действие: Встаньте, поднимите руки в стороны на уровне плеч и медленно поворачивайте тело. Ощутите границы своего «личного пространства». Представьте, что это пространство наполнено энергией, дарящей вам чувство безопасности и спокойствия.

Принцип «Тело и разум как единое целое»: размытость психологических границ приводит к тревоге; это упражнение укрепляет ощущение границ на психологическом уровне через их восприятие на физическом уровне, уменьшая проникновение внешних помех внутрь.

5: Укрепление «внутреннего якоря»

Действие: Вспомните момент, когда вы чувствовали себя предельно спокойным, уверенным или счастливым. Постарайтесь как можно яснее вспомнить физические ощущения того момента (например: расправленная грудь, приподнятые уголки рта, глубокое дыхание). Слегка прижмите руку к гру-

ди, чтобы «закрепить» это ощущение именно там.

Метод «Лечение тела и ума»: создайте позитивную телесно-психическую точку опоры, чтобы в случае необходимости, активировав её (легко прикоснувшись к груди), быстро вернуться к состоянию внутреннего спокойствия.

3.3.3 Набор инструментов № 3: «Зарядка тела и ума: методы счастья, делающие тело и ум лёгкими»

Основной принцип: Чувство тяжести в теле (усталость, неспособность сдвинуть ноги с места) часто является следствием накопления в теле неразрешенных эмоций и стресса. Снимая напряжение в теле, можно высвободить заблокированную энергию и вернуть телу и разуму легкость.

[План действий на 5 дней]

1: Упражнение «Энергетические колебания»

Действие: Встаньте, расслабьте всё тело. Начните быстро и слегка встряхивать руки и ноги, как будто хотите стряхнуть с них капли воды. Постепенно распространите встряхивание на всё тело, продолжайте в течение 1–2 минут.

Метод «лечения тела и ума»: с помощью мягких вибраций разрушайте застывшее состояние «эмоции-тело», снимайте поверхностное мышечное напряжение и стимулируйте поток энергии.

2: «Освобождающий вздох»

Действие: сознательно сделайте несколько глубоких и длительных вдохов. Вдохните, а затем на выдохе произнесите вздох «Ха...», словно выдыхая всю усталость и стресс

за целый день.

Принцип «лечения тела и ума»: вздох — это способ, с помощью которого тело самопроизвольно перезапускает нервную систему. Активный вздох эффективно снимает лёгкую стрессовую реакцию и дарит мгновенное ощущение расслабления.

3: Поза «Раскрытие грудной клетки»

Действие: Встаньте или сядьте прямо, скрестите руки за спиной и мягко вытяните руки назад и вниз. Раскройте грудную клетку и сделайте 5 глубоких вдохов.

Метод «лечения тела и ума»: когда настроение пониженное, тело бессознательно сжимает грудную клетку. Поза, при которой вы сознательно раскрываете грудную клетку, напрямую изменяет физиологическое состояние, что, в свою очередь, влияет на эмоции, повышая энергию и улучшая настроение.

4: Медитация «Освобождение от силы тяжести»

Действие: Лягте на спину и представьте, что сила тяжести мягко притягивает каждую часть вашего тела вниз. Почувствуйте, как вес ваших бедер, спины, плеч и головы переходит на пол. С каждым выдохом представляйте, что ваше тело становится тяжелее и расслабляется.

Метод исцеления тела и ума: с помощью воображения приведите тело в состояние глубокого расслабления, освободите мышечное напряжение, противостоящее силе тяжести, чтобы достичь глубокого отдыха и зарядиться энергией.

5: «Благодарность телу» — прикосновения

Действие: после душа разотрите лосьон в ладонях, чтобы он нагрелся, и медленно, с чувством благодарности, нанесите его и помассируйте ноги, руки и живот. Произнесите про себя: «Спасибо, что поддерживаешь меня, когда я хожу», «Спасибо, что позволяешь мне обнимать».

Метод «Лечение тела и духа»: посредством полных любви прикосновений передаются нервной системе сигналы безопасности и позитива, что позволяет изменить восприятие тела с «бремени» на благодарность за «напарника», тем самым коренным образом улучшая взаимоотношения между телом и духом.

Совет читателям:

выберите набор упражнений, наиболее подходящий вам, исходя из ваших ощущений, или комбинируйте их. При выполнении упражнений качество гораздо важнее количества, а ощущения — гораздо важнее самого завершения. Эти упражнения — инструменты для ежедневного ухода за вашей «системой тела и разума», поэтому используйте их так же регулярно, как чистите зубы.

Заключение:

Дорогие друзья, пожалуйста, не преуменьшайте значение этих простых упражнений. Они — великолепное начало, когда вы сами берете инструменты в руки и начинаете восстанавливать фундамент своей жизни. При постоянной практике вы на собственном опыте почувствуете изменения в теле, и это станет самым убедительным доказательством того, что ваша система счастья начала восстанавливаться.

3.4 Примеры успеха

3.4.1 Пример 1 «Прощание с циклом усталости: трансформация тела и духа одного руководителя от истощения к полноте»

I. Описание основной проблемы (вершина айсберга)

Рассказ клиента: «Мое тело похоже на машину, которая вот-вот выйдет из строя. Каждый день мне нужно выпивать несколько чашек кофе, чтобы поддерживать энергию, а днём я вынужден «подпитываться» энергетическими напитками. Ночью же я не могу заснуть, мысли не дают покоя. Меня постоянно мучают боли в желудке и мигрени. Я понимаю, что организм на пределе, но не могу остановиться — проекты следуют один за другим, а команда рассчитывает на меня. Я чувствую себя привязанным к поезду, мчащемуся на высо-

кой скорости, который невозможно остановить».

2. Комплексная диагностика четырёх уровней «Пирамиды счастья» (под айсбергом)

1. [Уровень счастья тела и духа] Диагноз: полное нарушение биологических ритмов

Проявления: зависимость от кофеина — плохое качество сна — недостаток энергии — замкнутый круг, усиливающий зависимость от кофеина. Организм постоянно находится в состоянии стресса, уровень кортизола нарушен. Боли в желудке и мигрени — типичные соматические симптомы стресса.

Последствия: его тело перестало быть системой естественного потока энергии; вегетативная нервная система находится в состоянии серьезного дисбаланса и не может свободно переключаться между «возбуждением симпатической нервной системы» (борьба) и «доминированием парасимпатической нервной системы» (отдых). Тело посылает сигналы тревоги (боль, бессонница).

2. [Уровень эмоционального благополучия] Диагноз: тревожность и эмоциональное оцепенение

Проявления: эмоциональные функции практически парализованы. Он ошибочно интерпретирует всю свою усталость, стресс, беспомощность и страх как сигнал «мне нужно стараться ещё больше». Единственным выходом для эмоций становятся раздражительность и нетерпение по отношению к

команде, что ещё больше подрывает его систему поддержки.

Последствия: эмоции не только не могут служить сигналами, но и превращаются в «фоновый избыточный процесс», постоянно истощающий умственные ресурсы. Это усугубляет физическое и эмоциональное истощение.

3. [Уровень счастливых отношений] Диагноз: разрыв системы поддержки и несоответствие ролей

Проявления: в семье он использует «транзакционный» стиль общения, считая, что «я зарабатываю на жизнь семьи» равносильно выполнению всех обязанностей, что лишает его эмоциональной поддержки со стороны близких. Перед командой он вынужден поддерживать образ «всемогущего» супергероя, не может показать слабость и не осмеливается просить о помощи.

Последствия: он собственноручно перерезал две важнейшие линии поступления энергии (эмоциональную поддержку семьи и совместное распределение нагрузки в команде), в результате чего весь стресс приходится выносить ему одному, опираясь исключительно на собственные силы.

4. [Уровень системы счастья] Диагноз: базовый код «ценность = результат»

Глубинный анализ: истоки лежат в его родной семье и ран-

них переживаниях. Родители были трудолюбивыми обычными людьми, которые верили, что «ценность жизни заключается в неустанной борьбе». Его внутреннее убеждение заключалось в следующем: «Я должен постоянно добиваться успеха и приносить результаты, только тогда я достоин любви и уважения. Как только я остановлюсь, ценность моего существования сведется к нулю».

Основная травма и убеждение: убеждение «я должен добиваться успеха» подобно базовому коду, имплантированному в самые глубины мозга; оно стимулирует перегруженное поведение на всех уровнях: «отдых» на системном уровне распознается как «опасность», поскольку отдых означает утрату ценности; а «чрезмерное истощение» напротив вознаграждается как «правильное поведение».

Последствия: его физическое и психическое истощение является неизбежным результатом этого ошибочного убеждения на материальном уровне. Он не управляет предприятием, а расходует свой жизненный капитал, чтобы расплатиться за это убеждение.

III. Комплексное решение и прикладные инструменты (четырёхуровневое согласованное вмешательство)

Принципы вмешательства: первоочередная задача — превратить порочный круг на физическом и психологическом

уровнях и одновременно начать когнитивную трансформацию на системном уровне. В противном случае любое отдельное изменение поведения не будет носить устойчивый характер.

1. [Уровень благополучия тела и разума] Вмешательство: комплексное лечение тела и разума (основная реализация)

Инструменты и методика:

Инструмент 1: Терапия внутренней интеграции с использованием соматической гипнотерапии: исцеление психологических травм детства, а также очищение от накопившихся в теле стресса, тревоги, гнева и других энергозатратных эмоций.

Инструмент 2: Системная десенсибилизация и перестройка. Реализация «плана постепенного сокращения кофеина»: ежедневно сокращать потребление кофе на одну чашку, заменяя его тёплой водой с лимоном или травяным чаем; это не только снижает стимуляцию, но и передаёт телу сигнал «сейчас безопасно» через тёплые тактильные ощущения и вкус.

Инструмент 3: Восстановление системы сна. Создайте «священный ритуал сна»: за 90 минут до сна приглушите свет и выполните медитацию «сканирования тела», мысленно расслабляя по очереди все части тела — от пальцев ног до кожи головы. Особое внимание уделите расслаблению таких зон скопления напряжения, как область между бровями,

подбородок, плечи и живот.

Инструмент 4: Нейрорегуляция во время работы. Установите таймер «Томатный часы» и каждые 45 минут работы обязательно выполняйте «90-секундную дыхательную перезагрузку»: 4 секунды вдоха, 7 секунд задержки дыхания, 8 секунд выдоха. Особое внимание уделяйте ощущению опускания плеч и расслабления живота во время выдоха, чтобы активно задействовать парасимпатическую нервную систему.

Инструмент 5: Анкер для тела и ума. Помогите ему в тот момент дня, когда он чувствует наибольший прилив энергии, осознать ощущение наполненности энергией (например, глубокое дыхание) и выполнить уникальное движение (например, слегка сжать кулаки) для закрепления этого состояния. В моменты усталости с помощью этого движения можно быстро вернуть ощущение энергии.

[Уровень эмоций счастья]Вмешательство: распознавание и трансформация эмоций

Инструмент: «Переводчик телесных эмоций»

Инструкция: Когда возникает боль в животе или головная боль, приостановите работу и спросите себя: «Что мое тело хочет мне сказать этой болью? Не игнорирую ли я какой-то стресс или эмоцию?» Положите руку на место боли, сделайте один глубокий вдох, а затем спросите себя: «Если бы она могла говорить, что бы она мне сказала? Нужен ли мне отдых, или я испытываю гнев или страх по поводу чего-то?» Переведите физическую боль на язык эмоций.

[Уровень счастливых отношений]Вмешательство:
выражение уязвимости и восстановление поддержки

Инструмент: «Незаметная просьба о помощи».

Действие: в команде попрактикуйтесь говорить: «Я немного зашел в тупик с этой проблемой, хотелось бы услышать мнение всех». Дома попрактикуйтесь говорить: «В последнее время я очень устал, можно меня обнять? / Можно просто посидеть со мной в тишине?» Начните с самых небольших и безопасных просьб о помощи, чтобы восстановить эмоциональную связь с окружающими.

4. [Уровень системы счастья]Вмешательство: обновление убеждений и перестройка познания (основное вмешательство)

Инструмент: ритуал «Декларация ценности существования».

Процедура: предложите ему встать перед зеркалом и заявить себе (а также внутреннему образу родителей): «Моя ценность не зависит от моих достижений. Даже если я ничего не делаю, само мое существование имеет неотъемлемую ценность. Я позволяю себе отдыхать, потому что отдых — это часть моей жизни, а не отрицание моей ценности. Я буду создавать большую ценность, ведя устойчивый и здоровый образ жизни».

IV. Изменения и результаты (формирование четы-

рёхуровневого благотворного цикла)

Через 1 месяц: количество кофе сократилось до 1–2 чашек в день, качество сна улучшилось, частота приступов головной боли снизилась (физико-психический уровень). Впервые удалось обратиться за помощью в команде, при этом обнаружилось, что эффективность работы, напротив, повысилась, а чувство стресса уменьшилось (эмоциональный уровень, уровень отношений).

Через 2 месяца: количество дней с естественным сном постепенно увеличилось (физико-психический уровень). Начал наслаждаться семейным уютом, а не только деловыми разговорами (уровень отношений). Значительно уменьшилось внутреннее чувство вины за то, что «остановил» работу (системный уровень).

Через 3 месяца: сформировался новый образ жизни, в основе которого лежит «управление энергией». Он поделился: «Я наконец-то превратился из машины, готовой к списанию, в человека из плоти и крови, способного заряжаться и расходовать энергию. Я понял, что настоящее лидерство — это не сжигание себя, а устойчивое излучение света. Благодаря этому моя команда стала более инициативной и сплочённой».

V. Выводы наставника

Данный случай наглядно демонстрирует, как человек может находиться под влиянием ограничивающего убеждения,

глубоко укоренившегося на системном уровне, что в конечном итоге приводит к полному истощению на физическом и психологическом уровнях. Ключ к успеху вмешательства заключается в применении техники «комплексного лечения тела и разума»: сначала на физиологическом уровне заставляют перевозбужденную нервную систему «затормозить» и отдохнуть, создавая пространство для рационального размышления. На этой основе, посредством «обновления убеждений» на системном уровне, разрушается его ошибочное уравнение «ценность = производительность» и ему предоставляется психологическое разрешение «позволить себе отдыхать». В конечном итоге, посредством «выражения уязвимости» на уровне отношений создается внешняя поддержка, позволяющая ему «уметь отдыхать». Это всестороннее обновление системы — от «железа» до «программного обеспечения», от внутреннего к внешнему, — конечной целью которого является не только восстановление, но и модернизация, позволяющая ему превратиться из человека, истощающего ресурсы, в человека, управляющего энергией и способного ее генерировать.

3.4.2 [Пример 2]: «От «чувства разбитости» к «чувству целостности»: самопознание матери в период «пустого гнезда»»

I. Описание основной проблемы (вершина айсберга)

Рассказ посетительницы: «После того как ребенок уехал

учиться за границу, в доме вдруг стало пусто. В моей душе словно образовалась огромная дыра, и я целыми днями чувствовала себя потерянной. У меня начались бессонница, сердцебиение, иногда я не могла дышать, но в больнице не обнаружили ничего серьёзного. По всему телу ощущалась неопишуемая боль, особенно в плечах и спине, как будто я несла на себе что-то очень тяжёлое. Я понимаю, что то, что ребёнок вырос и уехал из дома, — это хорошо, но я не могу справиться с этим чувством одновременно и утраты, и страха; кажется, моё тело «сломалось» раньше, чем мой разум».

II. Комплексная диагностика четырёх уровней «Пирамиды счастья» (под айсбергом)

1. [Уровень физического и душевного благополучия] Диагноз: соматизация и энергетическое оцепенение

Проявления: огромное чувство утраты и неуверенности, которое невозможно выразить на психологическом уровне, полностью трансформируется в соматические симптомы (сердцебиение, боль в спине, затрудненное дыхание). Тело длительно находится в состоянии «микростресса», не может по-настоящему расслабиться, поток энергии «заморожен».

Последствия: физический дискомфорт становится центром внимания, что, с одной стороны, усиливает страдания, а с другой — мешает ей достучаться до ключевых эмоций и системных проблем и справиться с ними.

2. [Уровень эмоций счастья] Диагноз: нераспозна-

ный эмоциональный узел

Проявления: эмоции представляют собой размытый, смешанный, неопиcуемый «клубок», и она может ощущать лишь одно сильное «неприятное чувство». В него смешаны чувство утраты (потеря роли), одиночество (разрыв связей), страх (утрата чувства собственной ценности), а также стыд, вызванный этими эмоциями («Я не должна так думать»).

Последствия: Невозможность распознать и назвать эмоции приводит к постоянному хаосу и внутреннему истощению на физическом и психологическом уровнях.

3. [Уровень счастливых отношений] Диагноз: отсутствие основного объекта связи

Проявления: в течение последних восемнадцати лет «мать» была её самой основной идентичностью и ролью в отношениях. Уход ребёнка привёл к физическому разрыву отношений, а её отношения с мужем, из-за длительной сосредоточенности на ребёнке, несколько охладели, и она не смогла сразу восполнить эту пустоту.

Последствия: исчезновение важнейшего объекта эмоциональной разгрузки и подтверждения собственной ценности привело к ослаблению функций системы социальной поддержки.

4. [Уровень системы счастья] Диагноз: скрытое убеждение «ценность = быть нужной»

Проявления: Её родная семья и культурный контекст сформировали убеждение, что ценность женщины заключа-

ется в самоотдаче ради семьи, в том, чтобы «быть нужной». Когда ребёнок перестал нуждаться в всестороннем уходе, источник её чувства собственной ценности иссяк.

Последствия: это корень всех страданий. Физическое «давление» и «чувство пустоты» являются физиологической метафорой именно этой «потери чувства собственной ценности».

III. Комплексное решение и прикладные инструменты (четырёхуровневое согласованное вмешательство)

Принципы вмешательства: необходимо в первую очередь начать с уровня тела и разума, разморозить тело, освободить подавленную эмоциональную энергию, чтобы создать физическую основу для решения проблем более высоких уровней.

1. [Уровень счастливого тела и разума] Вмешательство: техника одновременного лечения тела и разума (ключевой прорыв)

Инструмент 1: Терапия внутренней интеграции с использованием соматической гипнотерапии: целенаправленное исцеление, ориентированное на её соматические симптомы и состояние энергетического «замораживания».

Инструмент 2: «Сканирование тела и определение эмоций»: направляем её в состоянии покоя на сканирование участков тела, где ощущается дискомфорт (например, тяжесть в спине), и предлагаем ей почувствовать, какая эмо-

ция скрывается за этим телесным ощущением («Если бы эта тяжесть могла говорить, что бы она сказала? Это печаль или усталость?»). Этот шаг преобразует расплывчатое телесное ощущение в эмоцию, с которой можно работать.

Инструмент 3: «Дыхание для разблокировки застывшей энергии»: попросите её положить руки на грудь, где она чувствует стеснение, или на напряжённые плечи и выполнить глубокое и продолжительное брюшное дыхание. Направьте её воображение так, чтобы на вдохе она направляла тепло и сострадание в эти области, а на выдохе высвобождала всю «тяжесть» и «подавленность». Посредством дыхания и мысли напрямую регулируйте вегетативную нервную систему, снимая состояние застывания.

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.