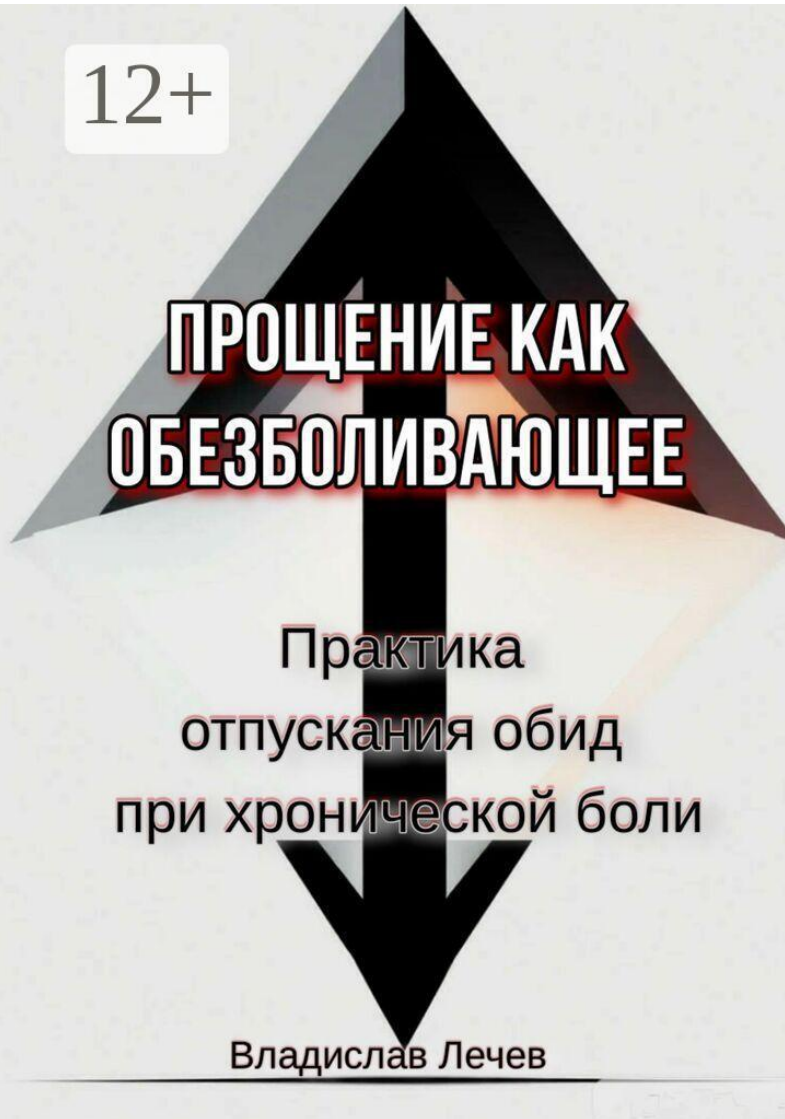




12+

ПРОЩЕНИЕ КАК ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

Практика
отпускания обид
при хронической боли

Владислав Лечев

Владислав Лечев

Прощение как

обезболивающее. Практика

отпускания обид при

хронической боли

<https://litres.ru/74544282>
ISBN 9785007136228

Аннотация

Почему болит спина, когда на душе камень?

Эта книга — не про то, как стать святым и простить всех врагов. Она про то, как перестать таскать на себе чужие обиды и собственную вину, которые годами сжимают мышцы, давят на позвоночник.

Простое объяснение, как связаны эмоции и тело. Понятные практики: дыхание, письмо-черновик, работа с челюстью и поясницей. Никакой эзотерики — только физиология и здравый смысл.

Прощение здесь — не благородный жест, а обезболивающее. Причем для самого себя.

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Диагностика: Где живет ваша обида?	7
Глава 1. «Камень за пазухой». Почему непрощенные ситуации тяжелеют со временем и давят на позвоночник	7
Глава 2. Вина как спазм. Чувство «я недостаточно хорош» и его прямое влияние на грудной отдел и дыхание	11
Глава 3. Карта напряжения. Как понять, какая эмоция заблокировала какую мышцу	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Прощение как
обезболивающее
Практика отпускания обид
при хронической боли**

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0071-3622-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эта книга — не про то, как «стать добреньким» и подставить вторую щеку. И уж точно не про то, что вы обязаны простить кого-то, кто сделал вам больно, просто потому что «так надо».

Эта книга — о вашем теле. О той боли, которая поселилась в шее, спине, плечах или пояснице и, кажется, уже стала частью вас.

Мы привыкли думать, что обида — это что-то в душе, а радикулит или мигрень — это что-то в теле. Но на самом деле наш организм — не сейф с отдельными полочками. Если мы долго носим в себе груз («меня не поняли», «я виноват», «меня предали»), наше тело начинает сжиматься. Мышцы напрягаются, зажимы становятся хроническими, и мы получаем то, что врачи называют «неясной этиологией», а мы чувствуем как постоянную ноющую боль.

Эта книга — инструкция по технике безопасности. Я предлагаю вам взглянуть на прощение не как на благородный жест в адрес обидчика, а как на **обезболивающее для самого себя**.

Мы не будем копать в чужой вине. Мы будем учиться расслаблять то, что сжималось годами. Это практика. Это работа. Но результат стоит того: когда вы перестаете таскать за собой старые чемоданы с камнями, дышать становится лег-

че, а ходить — не так больно.

Устраивайтесь поудобнее. Давайте разбираться, как выключить эту внутреннюю сигнализацию, которая свела ваши мышцы с ума.

Часть 1. Диагностика: Где живет ваша обида?

Глава 1. «Камень за пазухой». Почему непрощенные ситуации тяжелеют со временем и давят на позвоночник

Помните поговорку «держать камень за пазухой»? Обычно так говорят про злого и мстительного человека, который ждет момента навредить. Но в жизни все гораздо прозаичнее. Мы с вами не носим за пазухой булыжники, чтобы кинуть их в обидчика. Мы носим их в себе, потому что просто не знаем, куда их деть.

И этот «камень» — не метафора из старых сказок. Для нашего позвоночника и мышц спины это самая что ни на есть физическая реальность.

Как маленькая обида превращается в тяжелый груз?

Представьте, что вас кто-то сильно разозлил или расстроил. Что происходит с телом в этот момент? Оно инстинктивно сжимается. Челюсти стискиваются, плечи сами собой ползут вверх к ушам, шея каменеет. Это древний рефлекс — так тело готовится к драке или к тому, чтобы свернуться в

клубок и спрятаться.

Если ситуация разрешилась, вы поговорили, выплеснули эмоции — мышцы расслабляются, и тело возвращается в норму. Но что происходит, если ситуация *не* разрешилась?

Допустим, вас незаслуженно обидел близкий человек, но вы «проглотили» обиду, потому что не хотели скандала. Или вам нахамил начальник, а вы не могли ответить, потому что боитесь потерять работу. В этот момент мозг дал телу команду «замри и терпи». Мышцы сжались, а разрядки не случилось.

И вот тут начинается самое интересное. Тело — штука очень дисциплинированная. Если команды «расслабиться» не поступило, оно продолжает держать оборону. Вы уже сто раз забыли о том разговоре в курилке или о глупом споре с мужем, а мышцы — помнят.

Почему с годами становится только хуже?

Никто не таскает тяжелые сумки с удовольствием. Наши мышцы — не железные. Когда они находятся в постоянном напряжении часами, сутками, месяцами, в них нарушается кровообращение. Мышца, которая все время сжата, просто-напросто «голодает», до нее не доходит кислород. Она начинает болеть и сигнализировать.

Но мы привыкли не слушать тихие сигналы. Мы думаем: «Подумаешь, шея затекла, у всех затекает». Или: «Спину потянул на даче, бывает». Но на самом деле это не дача виновата. Это тот самый непрощенный груз начал давить на по-

звонки.

Схема простая:

— Непрожитая обида (или чувство вины) = Команда «Сжиматься!»

— Мозг забыл, тело запомнило = Хронический спазм мышц.

— Спазм = Искривление, защемление нерва, грыжа, постоянная ноющая боль.

Камень тяжелеет с каждым годом, потому что мы не вынимаем его, а сверху кладем новые. Обида на родителей в детстве, предательство друга в юности, несправедливость на работе сейчас — все это копится на одних и тех же плечах.

Простой тест: есть ли у вас такой «камень»?

Вы можете прямо сейчас проверить себя. Сядьте ровно, закройте глаза и попробуйте сознательно расслабить плечи. Опустите их вниз. Чувствуете, как они сами норовят вернуться обратно, к ушам? Это значит, что тело уже привыкло жить в состоянии «обороны». Оно забыло, что можно по-другому.

В следующих главах мы поговорим о том, как этот механизм работает с конкретными эмоциями (виной, стыдом, долгом). Но главное, что нужно вынести из этой главы:

Прощение — это не амнистия для обидчика. Это приказ вашему телу, наконец, сложить оружие и перестать воевать с самим собой.

Пока мы этого не сделаем, позвоночник будет вынужден

таскать на себе все то, что мы не решились отпустить. А это, согласитесь, слишком тяжелая ноша для обычной человеческой спины.

Глава 2. Вина как спазм. Чувство «я недостаточно хорош» и его прямое влияние на грудной отдел и дыхание

С обидой все более-менее понятно: это когда нам сделали плохо другие. Но есть чувство, которое разъедает нас изнутри даже без участия посторонних. Это чувство вины. Оно как назойливый внутренний голос, который постоянно бубнит: «Ты недотянул», «Ты плохая мать», «Надо было иначе», «Ты мало зарабатываешь», «Ты недостаточно стараешься».

Мы привыкли считать вину чем-то правильным. Мол, если человек чувствует вину, значит, у него есть совесть. Но на уровне тела вина — это не совесть. Это самый настоящий спазм, который мешает нам жить и дышать.

Где живет вина?

Положите руку на грудь. Прямо сейчас. Вот здесь, за грудиной, в районе солнечного сплетения и ребер, живет наша «самооценка» и наше чувство долга. Когда мы чувствуем, что сделали что-то не так (или даже просто подумали «неправильно»), эта область реагирует первой.

Что делает человек, когда его стыдят или ругают? Он инстинктивно сжимается. Хочет стать меньше, незаметнее. Он опускает голову, сводит плечи внутрь и слегка сутулится. Он как будто пытается закрыть грудную клетку, защитить серд-

це и «спрятать» самого себя.

Если вина была разовой (нашкодил — извинился — отпустило), то человек распрямляется. Но если чувство вины стало фоном жизни, человек застревает в этой позе навсегда.

Панцирь «хорошего человека»

В России, пожалуй, как нигде сильны установки «будь удобным», «не высовывайся», «я — последняя буква алфавита». Нас с детства учат терпеть неудобства и страдать ради других. И вот эта «хроническая виноватость» за то, что мы живем, дышим и что-то хотим для себя, сковывает грудной отдел намертво.

В психосоматике это называют «мышечным панцирем». Звучит страшно, но по сути это просто привычка. Привычка сутулиться. Привычка втягивать голову в плечи.

Когда грудная клетка постоянно сжата, что происходит с дыханием?

Оно становится поверхностным. Вы дышите не животом и не полной грудью, а как будто «чуть-чуть», верхушками легких. Организм постоянно недополучает кислород. А это, в свою очередь, ведет к:

— Хронической усталости (вроде ничего не делал, а уже устал).

— Болям в межреберных мышцах (часто путают с проблемами сердца).

— Сутулости («вдовий горбик» в основании шеи) и болям между лопатками.

«Я должен» или «Я выбираю»?

Пока мы не уберем фон вины, разогнуть спину будет очень сложно. Потому что подсознательно человек с вечной виной считает, что он *не имеет права* расправить плечи. Как будто выпрямиться — значит заявить о себе, а это «неудобно» и «нагло».

Вспомните состояние, когда вы чувствуете себя правым. Дыхание само становится глубоким, грудь раскрывается, подбородок приподнимается. Это естественное положение здорового тела.

А теперь вспомните состояние «я опять все испортил». Плечи вперед, грудь впалая, дышать тяжело. Это и есть тот самый спазм.

Главный обман вины

Нам кажется, что вина помогает нам становиться лучше. Но на самом деле она просто парализует диафрагму. Вместо того чтобы исправить ошибку, мы сворачиваемся калачиком и грызем себя.

В контексте нашей темы (хронической боли), вина — это не мотивация. Это крюк, на который подвешено наше мышечное напряжение.

Что делать?

Пока рано говорить о сложных техниках. Для начала просто попробуйте заметить этот спазм. Прямо сейчас сделайте глубокий вдох. Получилось ли вдохнуть так, чтобы ребра разошлись в стороны, или воздух уперся в невидимую стену?

Если дышится тяжело, знайте: это не астма и не слабое сердце. Это груз «я недостаточно хорош», который лежит на ваших ребрах.

В следующих главах мы разберем, как от этого груза избавиться. Но уже одно понимание того, что ваша сутулость — это следствие чувства долга перед всеми, кроме себя, способно немного ослабить хватку этого спазма.

Глава 3. Карта напряжения.

Как понять, какая эмоция заблокировала какую мышцу

Наше тело — не просто набор костей и мышц. Это самая честная книга нашей жизни. Пока голова придумывает отговорки («да я нормально себя чувствую», «я не злюсь», «мне не обидно»), тело ведет свой дневник. И записывает туда всё мышечными зажимами.

Если болит спина, шея или поясница, врачи часто говорят: «Это у вас от нервов». Но мы редко задумываемся, что это не просто фигура речи. Каждая эмоция имеет свой «любимый» участок тела, где она строит себе гнездо.

Давайте составим простую карту. Посмотрите, где у вас болит чаще всего, и вы поймете, какой груз вы таскаете на себе.

1. Шея — это «Гора ответственности»

Шея — это перемычка между головой (мыслями, планами, тревогами) и телом. Когда на нас наваливается слишком много дел, когда мы чувствуем, что «тащим всё на себе», происходит простая вещь: мы как будто втягиваем голову в плечи, пытаясь удержать невидимый груз на загривке.

— **Симптом:** Хруст в шее, головные боли напряжения, ощущение «тяжелой головы», «прострелы» при повороте.

— **Ваша мысль-блок:** «Я должен (на) все контролировать», «Без меня всё развалится», «Некому больше, придется мне».

— **Что это:** Вы взвалили на себя слишком много чужой ноши. Шея буквально «устает держать голову», полную проблем.

2. Плечи — это «Вешалка для долгов»

Плечи — самая показательная часть тела. Понаблюдайте за людьми в транспорте или на работе: у большинства плечи приподняты, даже когда они сидят на диване. Это поза вечной готовности держать удар или нести мешки.

— **Симптом:** Плечи «каменные», болят трапециевидные мышцы, руки немеют по ночам, спазмы в лопатках.

— **Ваша мысль-блок:** «Я всем должен (на)», «Нельзя отказывать», «Мне стыдно отдыхать, пока другие работают».

— **Что это:** Вы несете на плечах груз обязательств, которые сами на себя повесили. Причем часто это долги, которых на самом деле не существует (например, обязанность быть идеальной хозяйкой или святым сотрудником). Плечи как будто всегда готовы впрячься в лямку.

3. Грудной отдел и спина (между лопатками) — «Броня от обид»

Это зона, которую мы разбирали в главе про вину. Это наша защита. Когда нас предали или обидели, мы инстинктивно сутулимся, закрывая сердце. Со временем круглая спина становится панцирем.

— **Симптом:** Боль между лопаток, ощущение «кола» в спине, невозможность расправить грудь, тяжело дышать, межреберная невралгия.

— **Ваша мысль-блок:** «Мир опасен», «Никому нельзя доверять», «Я виноват (а), что так вышло», «Я плохой».

— **Что это:** Вы защищаетесь от мира или наказываете себя. Грудная клетка сжимается, чтобы никто не ударил в сердце, но вместе с этим вы перестаете пускать туда и радость, и воздух.

4. Поясница — «Финансы и опора»

Поясница — наш фундамент. Это уверенность в завтрашнем дне, чувство безопасности и материальная стабильность. Недаром, когда мы говорим о страхе бедности, мы чувствуем «холодок в пояснице».

— **Симптом:** Прострелы (люмбаго), грыжи, постоянная ноющая боль, тяжесть в ногах.

— **Ваша мысль-блок:** «Я не вытяну», «У меня нет опоры», «Страшно остаться без денег / без работы / без мужа (жены)», «Я несу на себе всю семью».

— **Что это:** Страх за выживание. Спина буквально погибает под тяжестью финансовых или бытовых проблем, которые вы тянете в одиночку.

5. Челюсть и лицо — «Немые слова»

Сжатые зубы, скрип зубами во сне, напряженные скулы. Это гнев, который вы не позволяете себе высказать.

— **Симптом:** Стирание зубов, щелчки в челюсти, голов-

ные боли по утрам, «каменное лицо».

— **Ваша мысль-блок:** «Нельзя грубить», «Надо молчать и терпеть», «Я злюсь, но не имею права это показать».

— **Что это:** Вы сдерживаете крик или резкие слова. Челюсть сжимается, чтобы не выпустить наружу правду.

Как пользоваться этой картой?

Эта глава — не приговор и не попытка поставить вам диагноз. Это зеркало. Просто посмотрите, где у вас болит чаще всего. Прочитайте мысль-блок, которая к этому прилагается. Узнали себя?

Если да — не ругайте себя. Это отличная новость! Значит, теперь у нас есть адрес. Мы знаем, куда именно «поселилась» ваша обида, вина или сверхответственность.

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.