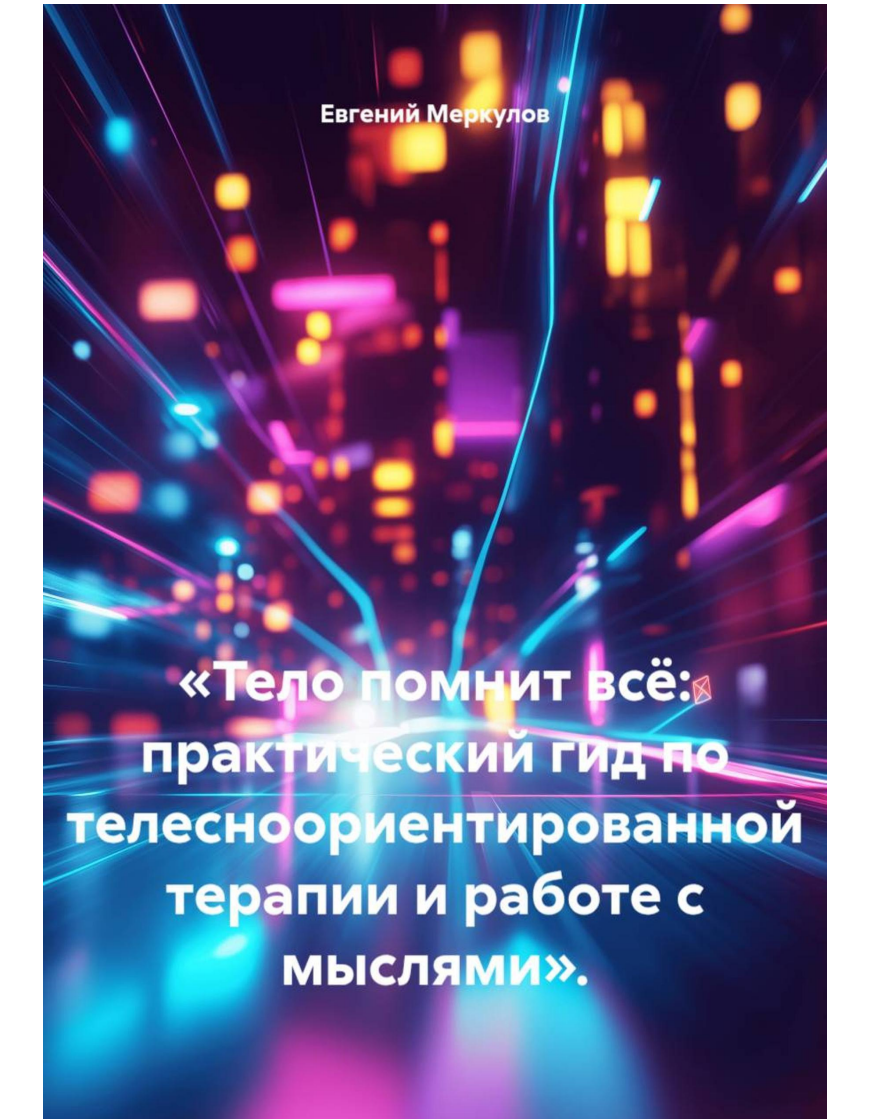




Евгений Меркулов

**«Тело помнит всё: ✉
практический гид по
телесноориентированной
терапии и работе с
мыслями».**

Евгений Меркулов
«Тело помнит всё:
практический гид по
телесноориентированной
терапии и работе с мыслями».

<https://litres.ru/74568479>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хочешь справляться с тревогой и напряжением без долгих разборов и сложных терминов? В этой книге — практичный гид по телесно ориентированным техникам и КПТ, собранный как набор рабочих инструментов. Ты узнаешь, где в теле живёт тревога и гнев, как отличать усталость от эмоционального перегруза, и как за 60 секунд вернуть себе фокус. Каждая глава — это готовые мини приёмы и чек листы, которые легко встроить в свой день: перед важным разговором, перед публикацией релиза, перед тем как сесть писать текст или принимать финансовые решения.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Евгений Меркулов «Тело помнит всё: практический гид по телесноориентированной терапии и работе с мыслями».

Глава

Тело помнит все: практический гид по телесно-ориентированной терапии и работе с мыслями»

Часть I. Основы: почему тело важнее слов

Глава 1. Что такое телесно-ориентированная терапия и зачем она нужна. Что такое ТОТ, чем она отличается от «просто массажа» и «просто разговоров». Почему тело хранит то, что разум давно «забыл». Базовые понятия: мышечный панцирь, заземление, телесная осознанность. Кому подходит и кому не подходит.

Глава 2. Когда слов не хватает: как КПТ и телесная терапия работают вместе. Два подхода — два взгляда на одного человека. Логика интеграции: мысль → эмоция → тело → поведение. Почему «просто подумать правильно» не работает. Три связки КПТ и ТОТ на практике. Кому особенно полезно сочетание.

Глава 3. Как эмоции «живут» в теле: читаем телесные сигналы. Где «живёт» тревога, где — гнев, где — страх. Основные зоны напряжения: челюсть, плечи, грудь, живот, таз. Как отличить «просто усталость» от эмоционального напряжения. Простое упражнение на сканирование тела за 60 секунд.

Часть II. Практика: реальные истории и быстрые инструменты

Глава 4. Реальные истории: как КПТ и ТОТ работают вместе. Четыре кейса: Марина (тревожность и перфекционизм), Игорь (головные боли, напряжения), Катя (социальная тревожность), Алексей (последствия травмы). В каждом — что видит КПТ, что видит ТОТ, интегративная стратегия и результат.

Глава 5. Мини-справочник: быстрые связки для ре-

альных ситуаций. Формат «вопрос-ответ»: что делать при панической атаке, как ТОТ помогает при выгорании, как отличить усталость от состояния, где нужна помощь, можно ли практиковать самостоятельно. Мини-шпаргалка с быстрыми связками.

Глава 6. Как встроить ТОТ и КПТ в распорядок дня. Пять модулей: утренняя настройка, рабочий ритм 50/10, реакция на срыв, вечерняя перезагрузка, дневник мыслей и телесных сигналов. Без сложных терминов — только простые действия.

Часть III. Когда трудно: работа с усталостью, мыслями и планами.

Глава 7. Как не сорваться, когда «нет сил». Правило микрошага, прокрастинация как страх, работа с чувством вины, усталость и сон, как поддерживать себя в «серые» дни. Мини-шпаргалка для разных состояний.

Глава 8. Как не поддаться негативным убеждениям. Как распознать ограничивающее убеждение за 30 секунд. Техника «Факт против убеждения». Как спорить, не теряя сил. Работа с «я не тот, кто должен это делать». Маленькие ритуалы для новых установок.

Глава 9. Как строить реалистичные планы и не выгорать на пути к цели. Три уровня плана, честные часы, минимальный достойный шаг, план Б без чувства вины, матрица приоритетов. Как не переоценить силы и не бросить на середине.

Часть IV. Как не потерять темп: мотивация и фокус.

Глава 10. Как сохранять мотивацию, когда прогресс почти незаметен.

Счётчик микродостижений, «долина разочарований», техника «До и после», микровыводы на неделю, маленькие награды без чувства вины. Как замечать «невидимые» успехи.

Глава 11. Как держать фокус в мире постоянных отвлечений. Три корзины (сейчас / позже / когда-нибудь), экран для фокуса, работа с внезапными идеями, разделение контекстов, техника «3 шага назад» для возврата фокуса.

Часть V. Глубже: тело, отношения и травма

Глава 12. Тело и травма: бережный подход. Что такое травма с точки зрения тела. Почему «просто поговорить» иногда недостаточно. Принципы безопасности: ресурсиро-

вание, микро-осознание, работа с границами. Что можно делать самостоятельно, а что — только с терапевтом. Предупреждение о ретравматизации.

Глава 13. Тело в отношениях: как напряжение влияет на контакт с людьми. Как телесные паттерны переносятся в общение: сжатая челюсть → резкий тон, поднятые плечи → готовность к защите, замирание → уход от конфликта. Как замечать свои телесные реакции в разговоре и что с ними делать. Простые приёмы перед сложным разговором: заземление, дыхание, ощущение опоры.

Глава 14. Когда нужна помощь специалиста: честный разговор. Как понять, что самостоятельно уже не справиться. Чем отличается психолог, психотерапевт и психиатр. Какие методы работают при каких состояниях. Как выбрать терапевта: красные флаги и признаки грамотного специалиста. Что такое «хороший терапевтический контакт» и как понять, что тебе подходит именно этот человек.

Часть VI. Заключение

Глава 15. Твой план на 30 дней: как начать применять всё это в жизни. Пошаговый план на месяц: неделя 1 — осознание тела, неделя 2 — работа с мыслями, неделя 3 — интеграция в день, неделя 4 — долгосрочные привычки.

Простой чек-лист на каждый день. Шаблон дневника. Финальная мысль: ТОТ — это не про «исправить тело», а про вернуть себе с ним контакт.

Введение

Есть одна вещь, которую мы регулярно игнорируем, хотя она буквально всегда с нами. Не телефон, не ключи и не список дел. Это собственное тело.

Мы привыкли относиться к нему как к транспорту: оно должно перевозить нас из точки А в точку Б, не ломаться по дороге и желательно не привлекать к себе внимания. Если болит — таблетка. Если устало — кофе. Если не спится — сериал до двух ночи, потому что «надо же отдохнуть». Тело воспринимается как нечто отдельное от «настоящего меня», который живёт где-то в голове и решает важные задачи.

Но тело — не транспорт. Оно — участник каждого события, которое с нами происходит. И, в отличие от памяти, тело не умеет забывать.

Когда вам страшно, плечи поднимаются к ушам. Когда злитесь — сжимается челюсть. Когда грустно — грудь становится «плоской», дыхание уходит куда-то вверх, и кажется, что воздуха не хватает. Это не метафора, это физиология.

Каждая эмоция — это мышечный паттерн, который включается мгновенно и так же мгновенно должен выключиться, когда ситуация меняется.

Но что, если ситуация не меняется? Что, если вы злитесь каждый день на работе и не можете это показать? Что, если боитесь и вынуждены это скрывать? Что, если хотите плакать, а вас с детства учили, что «нельзя»?

Тогда напряжение не уходит. Оно остаётся. День, неделю, год, десять лет. Плечи привыкают быть у ушей, челюсть — сжатой, дыхание — мелким. Вы перестаёте это замечать, потому что так живёте давно. Это ощущается как «норма», как «просто я такой». Но это не норма. Это **мышечный панцирь** — термин, который ввёл Вильгельм Райх, ученик Фрейда, ещё в 1930-х годах. Он заметил: тело хранит подавленные эмоции буквально в тканях. И пока вы не снимете это напряжение, говорить о психологическом комфорте бесполезно — слова разбиваются о физический блок, как волна о бетонную стену.

Именно здесь начинается телесно-ориентированная терапия.

Это не массаж. Не йога. Не «просто подышать и расслабиться». Это направление психотерапии, в котором тело —

не приложение к психике, а её прямое продолжение. Терапевт работает не только с тем, что вы говорите, но и с тем, как вы стоите, как дышите, как двигаете руками, когда рассказываете о матери. Иногда одно прикосновение к напряжённому участку или правильно подобранная поза раскрывает то, чего не вскрыли годы разговоров.

Звучит странно? Возможно. Но за этой «странностью» — почти сто лет практики, исследований и развития. От Райха к Лоуэну, от Лоуэна к Питеру Левину, от жёсткого массажа к мягкому, бережному соматическому подходу. Методы менялись, становились гуманнее, безопаснее. Суть осталась прежней: нельзя исцелить психику, не учитывая тело.

В этой главе мы разберём, как устроена телесно-ориентированная терапия, какие бывают направления, чем они отличаются и кому подходят. Без сложных терминов, без эзотерики и без обещаний, что «одно прикосновение изменит вашу жизнь». Зато с понятными примерами, бытовыми аналогиями и честным разговором о том, где ТОТ помогает, а где — нет.

Глава 1. Что такое телесно-ориентированная терапия и зачем она нужна.

Ты наверняка замечал: когда кто-то говорит «я всё держу

под контролем», он часто скрещивает руки, выпрямляется и будто становится чуть выше. А когда злится, но не хочет показывать — сжимает кулаки в карманах, и даже если лицо спокойное, тело выдаёт напряжение. Это не случайность. Это язык тела: он говорит то, что мы не решаемся произнести вслух.

В телесно-ориентированной терапии (ТОТ) этот язык умеют читать. И не ради любопытства, а чтобы помочь человеку вернуть себе ощущение безопасности и свободы в собственном теле.

Почему напряжение не уходит само

Представь, что ты идёшь по тёмной улице, и из-за угла резко выходит человек. Твой организм мгновенно реагирует: сердце бьётся чаще, мышцы напрягаются, дыхание становится коротким — это древняя система «бей или беги». Она нужна, чтобы выжить.

Но вот человек оказывается знакомым. Опасности нет. Логика говорит: «Всё в порядке». А тело ещё несколько минут остаётся напряжённым. И это нормально: физиологии нужно время, чтобы «понять», что угроза миновала.

А теперь представь другую ситуацию. Ты злишься на на-

чальника. Хочется высказаться, но ты молчишь: «Нельзя, это работа». Или боишься, но говоришь: «Я не боюсь». Или хочешь плакать, но сдерживаешься: «Сейчас не время». Тело каждый раз готовится к действию, а действие не происходит. Энергия не расходуется. Напряжение остаётся.

Со временем такие «недовыпущенные» реакции складываются в устойчивые зажимы. Сначала ты чувствуешь: «Как же я сегодня напряжён». Потом: «Плечи что-то тянут». А через год: «У меня всегда чуть подняты плечи, это моя особенность». То, что было реакцией на стресс, становится привычкой тела. И именно это в ТОТ называют мышечным панцирем.

Семь «этажей» напряжения: как тело делит эмоции

Вильгельм Райх разделил тело на семь сегментов, где чаще всего оседают невыраженные эмоции. Представь это как многоэтажный дом: на каждом этаже живут свои чувства, и у каждого этажа — свой «замок», который мешает этим чувствам выйти наружу.

1. Глазной сегмент (лоб, веки, глаза).

Здесь застревает страх и желание плакать. Ты можешь заметить, что лоб будто «каменеет», когда нужно сосредото-

читься, или взгляд становится застывшим — как будто ты стараешься ничего не упустить. В быту это похоже на режим «постоянной бдительности»: ты всё время сканируешь обстановку, даже если в этом нет нужды.

2. Оральный сегмент (рот, челюсти, горло).

Зона крика, плача и гнева. Сжатые зубы, напряжённые скулы, привычка кусать губы — всё это следы попыток удержать сильные эмоции. Знакомая многим ситуация: ты злишься, но вместо крика стискиваешь зубы, и к вечеру начинает болеть голова.

3. Шейный сегмент (шея, язык).

Отвечает за «ком в горле» — тот самый, который появляется, когда хочется сказать что-то важное, но слова застревают. В этом сегменте тело буквально «держит» невысказанные фразы.

4. Грудной сегмент (грудная клетка).

Тут живут радость, печаль и страсть. Если человек часто подавляет эти чувства, грудная клетка становится менее подвижной, дыхание — поверхностным. Ты мог замечать: в стрессовой ситуации начинаешь дышать «в ключицы», а живот будто замирает. Это грудная клетка берёт нагрузку на

себя, чтобы не чувствовать глубже.

5. Диафрагмальный сегмент (солнечное сплетение).

Центр сильных реакций. Здесь застревает гнев. Ощущение тяжести, «сжатости» в середине тела — частый маркер этого сегмента. Иногда это проявляется как тошнота от волнения или невозможность глубоко вдохнуть, когда эмоции накатывают.

6. Брюшной сегмент (живот, поясница).

Связан со страхом и гневом. Напряжённый живот — это буквально «держать удар». В повседневной жизни это может выглядеть как привычка втягивать живот, даже когда в этом нет необходимости, или постоянная лёгкая скованность в пояснице.

7. Тазовый сегмент (таз, ноги).

Зона опоры, удовольствия и сильных импульсов. Если в этой зоне есть зажимы, человек может чувствовать, что «ноги не держат», или наоборот — стоять слишком жёстко, будто боится потерять равновесие. Это сегмент, который отвечает за ощущение базовой безопасности: «Мне здесь можно быть».

Как это выглядит в обычной жизни: три типичных

сценария

Чтобы не уходить в абстракции, давайте посмотрим, как эти сегменты проявляются в реальных ситуациях.

Сценарий 1: «Я просто много работаю»

Человек сидит за компьютером по 10 часов, сутулится, дышит верхней частью груди. К концу недели — головная боль напряжения, шея «каменная», глаза устают. В ТОТ это не просто «перегрузка», а сочетание глазного, шейного и грудного сегментов: тело долго находилось в режиме «бдительности» и «сдержанности», и напряжение накопилось.

Сценарий 2: «Я не злюсь, я спокоен»

Кто-то делает что-то, что тебя раздражает, но ты не показываешь реакцию. Внутри всё кипит, а снаружи — ровный голос и нейтральное лицо. На следующий день ты замечаешь, что челюсть болит, а зубы будто «слиплись». Это оральный сегмент взял на себя функцию удержания гнева.

Сценарий 3: «Мне страшно, но я не могу это показать»

Перед важным разговором или выступлением появляется ощущение, что «внутри всё сжалось», трудно сделать глубокий вдох, а руки слегка дрожат. Это диафрагмальный и грудной сегменты: тело готовится к стрессу, но не знает, куда на-

правлять эту энергию.

Что это значит для понимания себя

Самое важное: мышечный панцирь — это не про «слабость» или «неумение справляться». Это про то, как тело адаптировалось к тем условиям, в которых ты жил. Оно старалось защитить тебя: не чувствовать слишком сильно, не реагировать слишком остро, не привлекать лишнего внимания. И в тот момент это было полезно.

Проблема в том, что сейчас эта защита может мешать. Когда тело постоянно находится в режиме «готовности к удару», даже спокойные ситуации ощущаются как напряжённые. И тогда работа с телом помогает не «сломать» эту защиту, а аккуратно её ослабить — чтобы ты мог чувствовать себя безопаснее и свободнее.

Важное предупреждение: безопасность прежде всего

Здесь важно не попасть в популярную ловушку: «Прочитал про зажимы — сейчас всё разомну и стану другим человеком». В ТОТ есть техники, которые могут сильно влиять на нервную систему. Например, интенсивное дыхание или работа с глубокими блоками без подготовки способна уси-

лить тревожность или вызвать неприятные телесные реакции.

Поэтому любые практики, связанные с высвобождением напряжения, лучше делать под руководством специалиста. А если есть хронические заболевания, травмы, психические расстройства — обязательно сначала проконсультироваться с врачом.

Для самостоятельной работы подойдут только очень мягкие, бережные приёмы — и их цель не «проработать травму», а просто вернуть контакт с телом.

Мини-практика на каждый день (без риска и без усилий)

Эти короткие действия не лечат зажимы, но помогают замечать, где тело уже напряжено, и немного сбрасывать лишнее:

Сканирование на 60 секунд.

Остановись и мысленно пройди по телу: лоб, глаза, челюсть, шея, плечи, грудь, живот, таз, ноги. Где есть напряжение? Где, наоборот, ощущается расслабление? Просто отметить — без попыток «исправить».

Дыхание с наблюдением.

Понаблюдай за дыханием минуту: где ты чувствуешь движение воздуха — в груди или в животе? Не меняй специально, просто замечай. Это уже тренирует контакт с телом.

Опора на стопы.

Постой спокойно минуту, ощущая, как стопы касаются пола. Представь, что пол мягко «держит» тебя. Это простое действие помогает нервной системе почувствовать безопасность и чуть снизить общий уровень напряжения.

Глава 2. Когда слов не хватает: как КПТ и телесная терапия работают вместе

Два терапевта смотрят на одного пациента

Представь двух специалистов, которые видят перед собой одного и того же человека. Назовём его Андрей. Ему тридцать пять, он менеджер среднего звена, приходит с жалобой: «Постоянно напряжён, плохо сплю, плечи каменные, а на работе срываюсь на коллег».

Когнитивно-поведенческий терапевт спросит: «А что ты думаешь в тот момент, когда срываешься? Какая мысль мелькает за секунду до того, как ты повышаешь голос?» И, скорее всего, обнаружит что-то вроде: «Если я не прокон-

тролирую этот процесс, всё развалится, и виноват буду я». Эта мысль — не факт, а интерпретация. И именно она запускает эмоцию: тревогу, раздражение, страх. А следом — поведение: резкий тон, одёргивание коллег, ночные проверки почты.

Телесно-ориентированный терапевт посмотрит иначе. Он заметит: плечи у Андрея подняты почти к ушам, дыхание верхнее, ключичное, челюсть сжата, а когда он говорит о работе, руки непроизвольно сжимаются в кулаки. Тело Андрея каждый день готовится к бою, который не начинается и не заканчивается. Энергия копится, выхода нет, и к вечеру человек чувствует себя так, будто разгружал вагоны.

Оба правы. Оба видят реальную часть проблемы. Но по отдельности каждый видит только половину картины. КПТ объясняет, почему запустилась реакция. ТОТ показывает, где она застряла в теле. А теперь представь, что эти два подхода работают вместе.

Логика интеграции: мысль → эмоция → тело → поведение

В классической КПТ есть простая и проверенная модель: ситуация запускает мысль, мысль — эмоцию, эмоция — поведение, а поведение подкрепляет следующую мысль. Это

так называемый когнитивный треугольник, только с телом он превращается в четырёхугольник.

Давай разберём на том же Андрее.

Ситуация. Коллега прислал отчёт с ошибкой.

Автоматическая мысль. «Опять всё развалится, и виноват буду я. Мне нельзя доверять никому.»

Эмоция. Тревога, раздражение, обида.

Телесная реакция. Плечи поднимаются, челюсть сжимается, дыхание становится коротким и верхним, живот втягивается — тело переходит в режим «бей или беги».

Поведение. Андрей пишет резкий ответ, проверяет отчёт сам, работает до ночи, на следующий день приходит уже уставшим и раздражённым — и реагирует на мелочи острее.

КПТ работает с первым звеном — мыслью. Если Андрей научится замечать «Опять всё развалится» и проверять эту мысль на реалистичность («Развалится ли? Бывало, что ошибку находили, и ничего не разваливалось»), эмоция станет слабее. Но если при этом плечи остаются у ушей, а челюсть сжата — тело будет посылать сигнал «опасность».

здесь» ещё долго после того, как разум уже всё рационально объяснил.

И наоборот. Можно снять напряжение с плеч и челюсти, вернуть дыхание в живот, почувствовать опору в ногах — и на пять минут станет легче. Но если завтра утром та же мысль «всё развалится» снова включится, тело вернётся в боевой режим за полчаса.

Вот почему сочетание работает: КПТ убирает триггер, который снова и снова запускает напряжение. ТОТ снимает накопленный заряд и возвращает телу способность расслабляться. Вместе они разрывают замкнутый круг.

Почему «просто подумать правильно» не работает

Одно из главных открытий КПТ — мы не всегда можем изменить эмоцию усилием воли. Скажи себе «не бойся» — и страх не исчезнет. Скажи «расслабься» — и плечи останутся у ушей. Причина проста: эмоция и телесная реакция включаются быстрее, чем мысль о них. За 0,3 секунды тело уже напряглось, а «рациональная часть» мозга включается через 1–2 секунды. К тому моменту чай уже разлит, письмо отправлено, фраза сказана.

Но есть и обратная связь: тело влияет на мышление. Когда

плечи опущены, дыхание глубокое, а стопы чувствуют опору — мозг получает сигнал «безопасно», и тревожные мысли приходят реже и слабее. Это не эзотерика, это нейрофизиология: блуждающий нерв, соединяющий тело и мозг, постоянно передаёт информацию о состоянии организма. Если тело «спокойно», мозгу легче думать спокойно.

Поэтому интегративный подход не заставляет выбирать между «работай с мыслями» и «работай с телом». Он предлагает делать и то, и другое — потому что они части одной системы.

Как это выглядит на практике: три связки

Давай разберём конкретные примеры того, как КПТ и ТОТ переплетаются в работе.

Связка 1: «Дневник мыслей + сканирование тела»

Классический инструмент КПТ — дневник автоматических мыслей. Человек записывает: ситуация → мысль → эмоция → интенсивность. В интегративном подходе к этому добавляется ещё одна колонка: «Что делает тело».

Ситуация

Автоматическая мысль

Эмоция (0-10)

Телесная реакция

Что с этим делать

Коллега прислал отчёт с ошибкой

«Всё развалится, виноват буду я»

Тревога 8/10

Плечи к ушам, челюсть сжата, дыхание верхнее

КПТ: проверить мысль. ТОТ: опустить плечи, выдохнуть через рот, ощутить стопы

Начальник похвалил другого, а не меня

«Меня не ценят, я работаю впустую»

Обида 7/10

Грудь «сжалась», руки безвольные, хочется сжаться

КПТ: проверить, есть ли факты, что «не ценят». ТОТ: раскрыть грудь, дыхание в живот, почувствовать опору в ногах

Нужно позвонить недовольному клиенту

«Он будет кричать, и я не справлюсь»

Страх 6/10

«Ком в горле», голос тихий, руки холодные

КПТ: проверить, всегда ли клиент кричит. ТОТ: мягко размять шею, голосовое мычание, ощутить опору сидя

Когда человек начинает замечать, что каждая тревож-

ная мысль сопровождается конкретным телесным паттерном, он перестаёт быть «заложником» своей реакции. Он видит: «Ага, вот мысль — и вот плечи полезли вверх. Я знаю, что это за паттерн. Я могу с ним что-то сделать».

Связка 2: «Когнитивная проверка + телесное заземление»

В КПТ есть техника «проверка реальности»: человек учится задавать вопросы — «Есть ли доказательства?», «Бывало ли иначе?», «Что бы я сказал другу в такой ситуации?». Это помогает ослабить силу автоматической мысли.

В интегративном подходе к этому добавляется телесный шаг: прежде чем анализировать мысль, человек заземляется. Почему? Потому что в состоянии острой тревоги логика работает хуже. Мозг в режиме «бей или беги» отключает префронтальную кору — ту самую часть, которая отвечает за рациональный анализ. Пока тело «на взводе», проверять мысли логически — как разговаривать с человеком, который бежит от медведя: он тебя не услышит.

Поэтому последовательность такая:

Заземление (30–60 секунд). Остановиться, ощутить стопы, выдохнуть через рот, опустить плечи. Можно использо-

вать простое упражнение: пять вещей, которые видишь; четыре, которые можешь потрогать; три, которые слышишь. Это возвращает мозг из режима «опасность» в режим «я здесь, я в безопасности».

Проверка мысли (1–2 минуты). Теперь, когда тело чуть успокоилось, задать вопросы: «Это точно так? Всегда ли это происходило? Есть ли другой вариант?»

Новая формулировка. Записать более сбалансированную мысль: не «всё развалится», а «бывало, что ошибку находили, и мы её исправляли. Сейчас тоже исправим».

Связка 3: «Поведенческий эксперимент + телесная осознанность»

В КПТ есть техника «поведенческий эксперимент»: человек проверяет свою мысль в реальности. Если он думает «Если я не проконтролирую, всё развалится», терапевт предлагает попробовать один раз не проконтролировать и посмотреть, что произойдёт.

В интегративном подходе к этому добавляется телесный слой: человек не просто проводит эксперимент, но и отслеживает, что делает тело во время него. Например: «Я решил не проверять отчёт коллеги. В первые пять минут плечи по-

лезли вверх, дыхание стало коротким, захотелось открыть файл. Я заметил это, сделал три медленных выдоха, опустил плечи — и не стал проверять. Через час коллега сам обнаружил и исправил ошибку. Мир не рухнул».

Такой отчёт гораздо богаче, чем просто «Я не проверял, и всё было нормально». Человек учится замечать, как тело сопротивляется новому поведению, и управлять этим сопротивлением — не через силу воли, а через осознанность и дыхание.

Когда КПТ идёт первой, а когда ТОТ

Частый вопрос: с чего начать? Ответ зависит от того, в каком состоянии человек приходит.

Если тревога острая, тело «раскачано», а мысли путаются — лучше начать с тела. Заземление, дыхание, осознание опоры. Когда нервная система чуть успокоится, включится префронтальная кора, и человек сможет анализировать мысли. В таком режиме КПТ будет работать эффективнее.

Если тревога фоновая, а мысли чёткие и повторяющиеся — можно начать с КПТ. Найти автоматическую мысль, проверить её, заменить на более сбалансированную.

А потом подключить телесную работу:

заметить, где в теле «живёт» старая мысль, и помочь этому участку расслабиться.

Если есть травматический опыт —аккуратно. При травме тело может реагировать сильнее, чем разум. Интенсивные телесные техники могут вызвать ретравматизацию. В таких случаях лучше использовать мягкие методы — например, соматическое переживание Питера Левина — и обязательно вместе с когнитивной работой, которая помогает «упаковать» переживание и дать ему смысл.

Кому особенно полезно сочетание

Проблема

Как КПТ помогает

Как ТОТ помогает

Вместе

Генерализованная тревожность

Снижает катастрофизацию, учит проверять мысли

Снимает хронический мышечный тонус, возвращает опору

Человек перестаёт «крутиться» в мыслях и в теле одновременно

Психосоматика (головные боли напряжения, боли в шее)
Работа с мыслями «я не справлюсь», перфекционизмом
Снятие мышечных блоков в шейно-плечевом поясе
Снижается и частота, и интенсивность болей

Последствия хронического стресса, выгорание
Изменение убеждений «я должен всё контролировать»
Восстановление контакта с телом, базовое расслабление
Человек учится замечать усталость до того, как «упадёт»

Социальная тревожность

Проверка мыслей «все смотрят на меня и осуждают»

Работа с зажимами в грудном сегменте, дыхании

В социальной ситуации тело перестаёт «сжиматься», и
мысль «все осуждают» теряет подпитку

Чего не стоит ожидать

Важно быть честным: интегративный подход — не волшебный переключатель. Он не работает за один сеанс и не гарантирует, что «после трёх встреч вы забудете о тревоге». Он работает, когда человек готов:

регулярно замечать свои автоматические мысли;

отслеживать, что делает тело в стрессовых ситуациях;

практиковать простые телесные упражнения между сессиями;

быть готовым к тому, что изменение происходит постепенно.

Это работа. Но, в отличие от многих других видов работы, здесь виден результат: ты начинаешь чувствовать, где в теле «живёт» твоя тревога, и можешь что-то с этим сделать — не через силу воли, а через понимание и бережное отношение к себе.

Практика: связка для самостоятельной работы (мягкая версия)

Это упражнение не заменяет терапию, но помогает почувствовать, как КПТ и телесный подход работают вместе. Выполняется за 5–7 минут.

Шаг 1. Вспомни недавнюю стрессовую ситуацию. Не самую тяжёлую — обычную, повседневную. Например: кто-то не ответил на сообщение, коллега сказал резкость, опоздал транспорт.

Шаг 2. Запиши автоматическую мысль. Что мелькну-

ло в голове за секунду до того, как ты напрягся? Например: «Он меня игнорирует», «Я опять всё испортил», «Так всегда».

Шаг 3. Сканируй тело. Пройдись мысленно от головы до стоп. Где есть напряжение? Челюсть? Плечи? Живот? Запиши — одной фразой.

Шаг 4. Проверь мысль. Задай три вопроса:
Это точно так, или это моя интерпретация?
Бывало иначе?

Что бы я сказал другу, который рассказал мне то же самое?

Шаг 5. Сформулируй сбалансированную мысль. Не «всё отлично» — а реалистичную. Например: «Он мог не увидеть сообщение. Бывало, что он отвечал позже. Я не знаю причину, и не обязан сейчас делать выводы».

Шаг 6. Снова сканируй тело. Что изменилось? Может, плечи опустились на сантиметр. Может, дыхание стало чуть глубже. А может, ничего не изменилось — и это тоже информация. Запиши.

Если делать это упражнение раз в день в течение недели, начнёт вырисовываться паттерн: какие мысли чаще всего

запускают телесный зажим, и какие участки тела реагируют сильнее. Это и есть первый шаг к интегративному пониманию себя.

Глава 3. Как эмоции «живут» в теле: читаем телесные сигналы.

Важно: эта глава — не про «идеально расслабленное тело», а про навык замечать, где и как напряжение появляется. Для разработчика, который часами сидит в AIDE, и для автора, который пишет главу за главой, это особенно полезно: тело первым даёт сигнал «я перегружен», ещё до того, как мозг успевает сказать «всё, я не могу».

Представь, что тело — это лог-файл твоего состояния. Ты не обязан его читать каждую минуту, но если научишься быстро открывать и находить строчку с ошибкой, сможешь вовремя сделать паузу и не «уронить сборку». Эта глава — про то, как научиться видеть эти строки: где живёт тревога, где — гнев, где — страх, и как за 60 секунд понять: «это просто усталость» или «это уже перегруз».

Учитывая современный ритм жизни, у нас бывает много ситуаций, где эмоции накапливаются незаметно. Тело реагирует на всё это раньше, чем мы осознаём. И если научиться считывать эти реакции, можно вовремя включить «режим

стабилизации» и не терять темп.

Модуль 1. Где «живут» базовые эмоции: карта напряжения

Не существует одной универсальной карты для всех, но есть типичные зоны, где напряжение проявляется чаще всего. Это не мистика, а физиология: когда включается реакция «бей/беги/замри», определённые группы мышц автоматически напрягаются.

Тревога чаще всего «живёт» **в груди и шее**: поверхностное дыхание, ощущение «кома в горле», учащённый пульс. В работе это ощущается как «не могу нормально вдохнуть перед тем, как открыть лог ошибок».

Гнев — **в челюсти и плечах**: стиснутые зубы, поднятые плечи, сжатые кулаки. Это может быть «хочу швырнуть телефон», «пишу резкий ответ в чат», «жёстко ругаю себя за ошибку».

Страх — **в животе и тазе**: «бабочки», напряжение мышц живота, желание «сжаться», уйти в себя. Это часто выглядит как «пустота в голове», «не знаю, с чего начать».

Печаль/усталость — **в грудной клетке и спине**: ощу-

щение тяжести, «опущенные плечи», хочется лечь и не двигаться. Это может проявляться как «вижу ошибку, но не хочется её чинить».

Модуль 2. Как отличить «просто усталость» от эмоционального напряжения

Это самый частый вопрос: «Я просто устал или меня накрывает?» Вот простые ориентиры:

Признак

Просто усталость

Эмоциональное напряжение

Дыхание

Медленное, глубокое, хочется полежать

Поверхностное, частое, «не хватает воздуха»

Мышцы

Тяжёлые, расслабленные, «ноги не идут»

Жёсткие, «каменные», хочется «сбросить» напряжение

Мысли

«Хочу отдохнуть», «потом доделаю»

«Я не справляюсь», «меня осудят», «всё плохо»

Реакция на паузу

Становится легче после 5–10 минут отдыха

Пауза не помогает, мысли крутятся, напряжение растёт

Фокус

Рассеянный, но можно собраться усилием

«Вижу ошибку, но не могу её прочитывать», «теряю нить»

Практический приём: если сомневаешься, сделай «тест паузы». Остановись на 5 минут: выпей воды, посмотри в окно, подыши. Если после этого ты спокойно возвращаешься к задаче — это усталость. Если мысли продолжают крутиться, хочется «всё бросить» или «на кого-то сорваться» — это эмоциональный перегруз, нужны техники стабилизации.

Модуль 3. Простое упражнение на сканирование тела за 60 секунд

Цель — не «расслабить всё сразу», а заметить, где сейчас напряжение. Это как быстрый чек-лист перед сборкой: ты не правишь баги, ты просто смотришь, что горит красным.

Инструкция:

Сядь ровно, стопы на полу, спина опирается на спинку стула (или прислонись к стене, если стоишь).

Закрой глаза или просто сфокусируй взгляд в одной точке.

Пройдись вниманием по телу сверху вниз, задерживаясь в каждой зоне на 3–5 секунд:

Голова и лицо: челюсть расслаблена или сжата? Лоб напряжён?

Шея и плечи: плечи подняты или опущены? Есть ли ощущение «тяжести»?

Грудь и живот: дыхание глубокое или поверхностное? Есть ли «ком» или напряжение?

Руки и кисти: пальцы сжаты или расслаблены? Тёплые или холодные?

Таз и бёдра: есть ли ощущение «сжатия», желание поджать ноги?

Ноги и стопы: стопы плотно стоят на полу? Есть ли напряжение в икрах?

Отметь 1–2 зоны, где напряжение сильнее всего. Не пы-

тайся его «убрать» — просто зафиксируй.

Сделай 3 медленных выдоха (вдох на 4, выдох на 6) и вернись к задаче.

Что делать с результатом:

Если напряжение в челюсти/плечах — сделай 3 круга плечами назад, мягко опусти плечи вниз.

Если в груди/животе — сделай ещё 3 длинных выдоха, положи ладонь на грудь или живот, почувствуй, как движется дыхание.

Если везде — поставь таймер на 10 минут и сделай что-то не связанное с задачей: налить воды, пройтись, посмотреть в окно.

Модуль 4. Как встроить сканирование в рабочий день

Чтобы техника не стала «ещё одной задачей», привяжи её к уже существующим действиям:

Перед открытием проекта: 30–60 секунд сканирования + 3 выдоха.

После прочтения негативного отзыва: 30 секунд сканирования, найти 1 зону напряжения и сделать 1 микро-действие (опустить плечи, расслабить челюсть).

Перед тем как начать писать главу: заземление (стопы на полу) + 1 минута тишины.

Мини-приём «Три точки опоры»: перед важным действием найди три ощущения опоры: стопы на полу, спина на стуле, бёдра на сиденье. Это простой сигнал мозгу: «я здесь, я в безопасности», который снижает уровень тревоги.

Мини-шпаргалка: быстрые ориентиры по зонам

Зона

Что может означать

Что сделать (30–60 сек)

Челюсть сжата

Гнев, внутреннее напряжение

Мягко опустить нижнюю челюсть, сделать 3 выдоха

Плечи подняты

Защита, тревога

3 круга плечами назад, опустить плечи вниз

Грудь «стянута»

Тревога, паника

Дыхание 4/6, ладонь на груди, почувствовать движение

Живот напряжён

Страх, неуверенность

Ладонь на живот, 3 медленных вдоха, расслабить пресс

Таз «сжат»

Желание спрятаться, уйти

Поставить стопы ровно, почувствовать опору под пятками

Руки/кисти сжаты

Накопленное напряжение

Раскрыть ладони, потрясти кистями, расслабить пальцы

Глава 4. Реальные истории: как КПТ и ТОТ работают вместе.

Важно: все кейсы — художественные примеры, основанные на типичных запросах. Они не заменяют терапию. Любые практики лучше делать под руководством специалиста, особенно при выраженных тревожных состояниях, травме, хронических заболеваниях.

Кейс 1. Марина, 29 лет: «Я всё делаю не так» (генерализованная тревожность + перфекционизм)

Запрос. Постоянная фоновая тревога, бессонница, ощущение «всё развалится, если я хоть что-то упущу». На работе — гиперконтроль, дома — не может «выключить голову».

Что видит КПТ-терапевт. Автоматические мысли: «Если я не проверю десять раз, будет катастрофа», «Ошибки непростительны». Убеждение: «Моя ценность — в безупречности». Поведение: бесконечные проверки, откладывание из-за страха ошибиться, недосып.

Что видит телесно-ориентированный терапевт. Хронически поднятые плечи, сжатые лопатки, поверхностное дыхание. В теле — режим «постоянной готовности к удару». Даже когда Марина сидит спокойно, её тело продолжает «держат оборону».

Интегративная стратегия.

Стабилизация через тело (первые 2–3 сессии). Мягкие техники заземления: ощущение стоп, медленные выдохи длиннее вдоха, опускание плеч. Цель — снизить общий уровень напряжения, чтобы мозг мог нормально анализировать мысли.

КПТ-работа. Введение дневника мыслей с колонкой «что делает тело». Проверка катастрофических прогнозов: «Что реально произойдёт, если я не перепроверю в 10-й раз?» Поиск альтернатив: «Какую одну проверку я могу сделать сейчас, чтобы снизить риск до приемлемого уровня?»

Поведенческий эксперимент. Один раз пропустить «финальную» проверку и отследить, что случится. Параллельно — телесная осознанность: заметить, как в момент «непроверки» плечи хотят подняться, и сознательно опустить их, сделать три длинных выдоха.

Закрепление. Формирование «правила стоп-сигнала»: как только плечи поднимаются выше обычного — это маркер, что включилась автоматическая мысль. Дальше — короткая телесная пауза + когнитивная проверка.

Результат через 6 недель. Тревога снизилась с 8/10 до 4/10, Марина стала спать на 1 час дольше, количество проверок сократилось на 50%. Ключевое изменение: она научилась замечать телесный сигнал раньше, чем тревога захватывает полностью.

Кейс 2. Игорь, 34 года: «Голова болит, а врачи ничего не находят» (головная боль напряжения + офис-

ный стресс)

Запрос.Регулярные головные боли в конце недели, ощущение «каски» на лбу и висках, раздражительность. Врачи исключили органические причины.

Что видит КПТ-терапевт.Мысли: «Я не успеваю, всё летит к чертям», «Если не сделаю сегодня, завтра будет хуже». Поведение: кофе каждые 2 часа, работа без перерывов, проверка почты в выходные.

Что видит ТОТ-терапевт.Глазной сегмент (напряжённый лоб, «застывший» взгляд), оральный (сжатая челюсть), грудной (поверхностное дыхание). Тело Игоря годами живёт в режиме «надо успеть», и боль — это способ системы сказать «стоп».

Интегративная стратегия.

Телесная стабилизация.Мягкие техники для глаз: чередование «широко открыть — зажмурить», круговые движения глазами. Расслабление челюсти: язык свободно лежит за верхними зубами, зубы не касаются. Дыхание в живот.

КПТ-анализ.Выявление «правил производительности»: «Я должен успевать всё», «Отдых — это потеря времени».

Проверка реальности: «Сколько задач реально можно сделать за день без вреда для здоровья?»

Структурирование дня. Введение «перерывов по телу»: каждые 50 минут — 10 минут без экрана, сканирование тела, 3 медленных выдоха. Это не «отдых ради отдыха», а профилактика мышечного напряжения.

Эксперимент. Один день без кофе после 14:00 и с обязательными перерывами. Отслеживание: когда появляется напряжение, где оно локализуется, что помогает его снизить.

Результат через 8 недель. Частота головных болей снизилась с 4–5 раз в неделю до 1–2, интенсивность — с 7/10 до 3/10. Игорь научился замечать ранние признаки напряжения (лоб «каменеет», челюсть сжимается) и делать короткую паузу до того, как боль станет сильной.

Кейс 3. Катя, 26 лет: «Мне страшно выступать, даже если я всё знаю» (социальная тревожность)

Запрос. Панические ощущения перед публичными выступлениями: «сердце выпрыгивает», «ноги ватные», «голос пропадает». При этом материал она знает отлично.

Что видит КПТ-терапевт. Катастрофическая мысль:

«Все заметят, что я волнуюсь, и подумают, что я некомпетентна». Убеждение: «Чтобы быть хорошей, я должна быть спокойной и уверенной на 100%».

Что видит ТОТ-терапевт.Шейно-грудной блок: скованная шея, «ком в горле», поверхностное дыхание, опущенные плечи (как будто хочется «спрятаться»). Тело Кати реагирует на внимание как на угрозу.

Интегративная стратегия.

Подготовка «по телу».За 15 минут до выступления — заземление (ощущение стоп, медленное дыхание), мягкое разминание шеи, голосовое мычание (низкий звук «mmm») для снятия напряжения с голосовых связок и шеи.

Когнитивная подготовка.Список доказательств «я знаю материал» и список «что реально могут подумать люди» (без катастрофизации). Формулировка: «Я волнуюсь — это нормально. Волнение не делает меня менее компетентной».

Микро-эксперименты.Сначала — выступление перед 1–2 знакомыми, затем — перед небольшой группой. После каждого — запись: «Где было напряжение? Что помогло?»

Работа с обратной связью. Если критика есть — отделить факты от эмоций. «Мне сказали, что слайд был плохо виден» ≠ «Я плохой спикер».

Результат через 10 недель. Катя провела 3 выступления, в каждом уровень тревоги снижался. К третьему выступлению она перестала бояться «заметного волнения» и научилась использовать телесные техники, чтобы голос не пропадал.

Кейс 4. Алексей, 41 год: «После аварии я будто не здесь» (последствия травмы, диссоциация)

Важно. При травматических запросах любые техники должны проводиться только с квалифицированным специалистом. Здесь приведён максимально мягкий, бережный вариант.

Запрос. После ДТП — ощущение «я как будто наблюдаю за собой со стороны», «тело не моё», «всё происходит как в кино». Периодические приступы паники, триггеры — громкие звуки, запах бензина.

Что видит КПТ-терапевт. Избегающее поведение (не ездит по трассе, не садится на переднее сиденье), катастрофические мысли: «Снова случится, и я не справлюсь».

Что видит специалист по телесным методам (травма-ориентированный подход). Признаки диссоциации: «отключённое» тело, отсутствие контакта с ощущениями, иногда — онемение конечностей. Тело «заморожено» как способ защиты.

Интегративная стратегия (очень бережно, шаг за шагом).

Ресурсирование. Создание «безопасного места» в воображении и работа с ресурсами: вспомнить моменты, когда тело чувствовало себя безопасно (тёплое одеяло, объятия, прогулка по лесу).

Соматическое переживание (Питер Левин). Мягкие, микроскопические техники: заметить одно ощущение в теле (например, тепло в ладони), удержать его 10–15 секунд, затем отпустить. Цель — вернуть контакт с телом без перегрузки.

КПТ-работа с триггерами. Составление списка триггеров и шкалы интенсивности. Для каждого — план действий: «Если слышу громкий звук, я делаю 3 медленных выдоха, проверяю, где я сейчас (дата, место), и жду 60 секунд».

Постепенная экспозиция. Только после стабилизации: короткие поездки в безопасных условиях, с заранее оговорённым планом и поддержкой.

Результат. Через несколько месяцев Алексей смог снова ездить на машине, уровень диссоциации снизился, он научился замечать ранние сигналы «я отключаюсь» и мягко возвращать себя в настоящее.

Что объединяет эти кейсы

Во всех случаях работает один и тот же принцип: **КПТ даёт мозгу понимание и инструменты, а телесные практики дают телу ощущение безопасности и ресурс.** Без ресурса мозг не может долго удерживать новые мысли. Без понимания тело не знает, как иначе реагировать.

Кейс

Главная мысль-ловушка

Главный телесный маркер

Интегративный приём

Марина

“Я должна быть безупречной”

Поднятые плечи, поверхностное дыхание

Правило стоп-сигнала + проверка мысли

Игорь

“Я не успеваю, все рушится”

Напряжённый лоб, сжатая челюсть

Перерывы по телу + реструктуризация дня

Катя

«Если я волнуюсь, я плохая»

«Ком в горле», скованная шея

Голосовое мычание + микро-эксперименты

Алексей

«Снова случится, я не справлюсь»

Диссоциация, онемение

Ресурсирование + соматическое переживание

**Глава 5. Мини-справочник: быстрые связки КПТ и
ТОТ для реальных ситуаций**

В

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.