

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.

Истории, которые рассказывает ваше тело 9

ГЛАВА 1.

Судьба начинается в теле. Как услышать
голос мудрости, звучащий в нем? 15

А если что-то пошло не так? 23

Все решает среда? 28

Три разновидности нарушенных отношений с телом . . 38

Самодиагностика:

насколько вы недовольны собой? 41

Что можно сделать? 44

Практика 45

Метод 1. Сенсорный дневник 45

Метод 2. Медитации 48

Метод 3. Освобождение от подавленных
эмоций в теле 52

Если бы тело могло говорить, оно бы сказала 55



ГЛАВА 2.

Почему так трудно менять жизнь к лучшему?

То самое бессознательное, которое

принимает решения за нас 59

Информация, которую мы транслируем 60

Зачем я порчу себе жизнь? 67

Где же это бессознательное? 71

Там, где было ОНО 81

Практика 87

Метод 1. Дневник чувств 87

Метод 2. Диалог с телом 89

Чек-лист правильных решений 93

ГЛАВА 3.

Запретный плод.

Отношения с едой, проблемы зависимости

и переедания и что со всем этим делать 99

Чего вы ждете от еды? И что она на самом деле
может дать 100

Что не так с едой? 107

Еда как защита от сексуальности 118

А где норма? 120

Практика 127

Метод 1. Еда и эмоции. Вопросы и ответы
для осознания текущего положения дел 127



Метод 2. Дневник радости	129
Метод 3. В каких родителях я нуждался и каким родителем я стал себе самому.	130
Признаки насилия над собой (в отношениях с телом и попытках изменить его) . .	134
Чек-лист хороших отношений с собой	136

ГЛАВА 4.

Великая сила матери.

Истоки ненависти к своему телу	139
Анорексия, булимия, аутоагрессия: против себя, против природы	140
Никто себе не враг	145
С чего все началось: одно тело на двоих	149
Какая она, эта мать?	158
Матери-жертвы	160
Матери-соперницы	163
Контролирующие матери	166
Холодные матери	168
А что же отец?	171
Стать матерью самой себе	173
Практика	179
Метод 1. Дневник заботы о себе	179
Метод 2. Разговор со стулом	180



Метод 3. Разрешить себе быть плохим	183
Метод 4. Зачем меня родили? Зачем я родился?	185
Чек-лист. Стать родителем самому себе	189

ГЛАВА 5.

«Ты выбрал родиться».

Психосоматика: зачем мы болеем

и что с этим можно сделать	193
Несколько важных предупреждений	194
Мой голос, моя воля	197
Для чего нам нужна болезнь?	208
Это страшное слово — сепарация	214
Боль как предвестник изменений. Ну почему именно сейчас, когда все могло бы быть так хорошо?!	221
Болезнь как наказание	226
Болезнь как способ самовыражения	230
В завершение главы: вы уникальны, а значит, типовых решений нет.	240
Практика	242
Метод 1. Дневник «нет»	242
Метод 2. Анализ чувств	243
Метод 3. Разговор с симптомом	246
Чек-лист профилактики и устранения психологической составляющей болезни	249

**ГЛАВА 6.****Свет мой, зеркальце, скажи!****Что же делать с внешностью? 253**

Волшебного зелья не существует 254

Что же это такое — красота? 257

Почему мы нравимся или не нравимся себе? 261

Тело как игрушка 270

Когда красота рождается изнутри 273

Как долго будут заживать ваши раны? 275

Практика 277

Метод 1. Медитация «Чужое тело» 277

Метод 2. Внешность. Вопросы осознанности. . 279

Метод 3. Двадцать минут красоты 282

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 285



ВВЕДЕНИЕ

Истории, которые рассказывает ваше тело

Эта книга для вас, если вы недовольны собой и своим телом, если у вас есть проблемы с весом и питанием, если самочувствие оставляет желать лучшего, а врачи не могут поставить точный диагноз, если не удается наладить личную жизнь и удовлетворяющие отношения, если, наконец, хочется больше радости, счастья, удовольствия — хочется жить лучше, но никак не получается.

Вы спросите, что общего между всеми этими проблемами? У них — общий корень: отсутствие контакта с самим собой или постоянная внутренняя борьба, которая может стать настолько привычной и всепоглощающей, что даже не будет осознаваться. Суть этого разлада — отсутствие гармонии между телом и психикой.

Тело и психика — это единое неделимое целое. Ни одна эмоция не может существовать отдельно от тела. Все ваше прошлое: все травмы, все переживания, весь



полученный опыт — хранится в вашем теле и проявляется в виде мышечных зажимов, особенностей походки, в мимике и жестах, в интонациях, в осанке. Все ваши эмоции «живут» в теле. А если они по каким-то причинам не могут проявить себя через тело, то просто «зависают» в нем в виде физических блоков, напряжения, мешающего организму нормально работать, а вам — нормально жить. И пищевые привычки, и режим сна и бодрствования, и сексуальность и ее проявления, и ваше настроение по жизни — все это определяется эмоциональным багажом, который впитало ваше тело.

И не только прошлое, но и весь ваш будущий опыт также хранится в теле! Здесь все ваши потенциальные возможности, все таланты и склонности, и ваш уровень энергии, и тот индивидуальный способ, каким вы будете строить отношения с партнером, и ваш личный темп и ритм жизни, и то, насколько интенсивны будут ваши чувства и как активно сможет работать интеллект. Все, все здесь, в теле — в гормональном фоне, в особенностях телосложения и строения коры головного мозга, диктующих ваш индивидуальный способ взаимодействия с окружающей реальностью.

Тело — это не собственность, которой вы можете распоряжаться как хотите, будто костюмом или платьем. И это не то, что вы можете просто забыть и чьи потребности проигнорировать без последствий. Пытаться подчинить себе тело, обращаться с ним по-хо-



зыйски — значит лишь все больше отдаляться от самого себя. Подчиниться телу, идти у него на поводу, будто оно ваш хозяин, — тоже не выход, это только усугубит внутренний разлад.

Как же быть, как найти правильный подход к телу?

Прежде всего постарайтесь осознать: тело — это одновременно и вы (то, что вы называете Я), и объект внешнего мира. Поскольку тело — это вы, оно несет в себе и вашу агрессию, и радость, и удовольствия, и тревогу. Поскольку тело — это еще и внешний объект, вы можете испытывать за него гордость, стыд и все остальные чувства.

Тело — это то, благодаря чему мир существует для вас и вы — для мира.

Благодаря этим своим свойствам тело — ключевое связующее звено между вашим внутренним миром (психикой) и миром внешним, объективным — социальной реальностью и всем тем, что вы воспринимаете при помощи органов чувств.

А потому — нет такой проблемы, которую вы не могли бы решить через тело.

В нем — все ответы. И они доступны вам в любой момент. Нужно только решиться услышать историю, которую ежесекундно рассказывает ваше тело.

В этой книге вы, возможно, обнаружите много такого, что может вызвать у вас протест или сложные чувства — грусть, отчаяние, надежду, пробудить давно забытые воспоминания и активизировать некогда полученные травмы. Вероятно, вы по-новому взглянете



на свое прошлое и сделаете для себя некоторые неприятные и даже болезненные открытия. Такова цена терапевтических эффектов, цель данной книги — помочь вам не только осознать природу того, с чем вы сталкиваетесь ежедневно, но и наметить пути исцеления, дать подсказки, ключи и практические задания, которые помогут вам прийти к себе и к более гармоничной жизни. Для исцеления бывает необходимо пройти через боль и осуществить некоторую внутреннюю работу. Чтобы получить потом желанную свободу, легкость, радость и новые, прежде закрытые от вас возможности.

В книге уделяется много внимания отношениям с родителями и прежде всего — с матерью. Это естественно, ведь все наши взрослые беды и проблемы — родом из детства. Небольшое, но важное уточнение: речь не идет о ваших сегодняшних отношениях с родителями — речь идет исключительно о ваших внутренних отношениях с собой, которые корнями уходят в ваше детство, — именно поэтому иногда мы вынуждены туда заглядывать. Когда мы начинаем терапию, я часто предупреждаю своих пациентов, что речь не идет о коррекции их отношений с родителями сегодня. Обиды, высказывания недовольства, выяснения отношений иногда имеют место, но не являются целью терапии. Цель — всегда исправить ваши внутренние отношения с собой, истоки которых лежат в детстве. Правильным ориентиром на пути является отпуска-



ние обид и претензий к родителям. В конечном итоге единственный способ «исправить» детство и восстановить справедливость — это начать сегодня жить свою жизнь, настолько полноценно и радостно, чтобы к родителям оставалось в основном чувство благодарности за эту возможность — жить.

Поэтому, что бы вы ни открыли для себя, какую бы злость и обиду это у вас ни вызвало — проживите эти чувства, освободитесь от них, не переводите фокус внимания с себя и собственной жизни сегодня. Сепарироваться от родителей — значит отпустить их с миром и освободить себя от прежних негативных эмоций, оставшись в мире с самим собой.

Читайте не спеша, вдумчиво. Делайте паузы в чтении. Берите из книги столько, сколько в данный момент вам необходимо. Вы всегда можете вернуться и заново проработать сложные или непонятные моменты. Обязательно выполняйте практические упражнения, которые вы найдете в конце каждой главы. Это поможет вам безотлагательно начать выстраивать новые отношения с телом, а значит, и с собой, и со своей жизнью.





ГЛАВА 1

СУДЬБА НАЧИНАЕТСЯ В ТЕЛЕ

Как услышать голос мудрости, звучащий в нем?

К сожалению, наша культура все больше удаляется от тела как источника чувств и духовности. В результате наши тела способны только соревноваться с жизнью. В то время как в жизни нечего побеждать, кроме страха перед самой жизнью.

Александр Лоуэн