



# Оглавление

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Часть I. Коротко о главном . . . . .</b>                       | <b>13</b> |
| Глава 1. Почему сейчас . . . . .                                  | 14        |
| Болезнь, я люблю тебя . . . . .                                   | 21        |
| Приверженность болезни . . . . .                                  | 24        |
| Глава 2. Психосоматика. Что внутри . . . . .                      | 29        |
| Био. Психо. Социо . . . . .                                       | 32        |
| Нет . . . . .                                                     | 38        |
| Исцелённый = Целый. . . . .                                       | 43        |
| Время и Тело . . . . .                                            | 51        |
| Жизнь vs Смерть . . . . .                                         | 54        |
| <b>Часть II. Разговор с телом . . . . .</b>                       | <b>59</b> |
| Глава 1. Знакомство с телом через метафору . . . . .              | 67        |
| Глава 2. Я пробую смотреть . . . . .                              | 73        |
| Чего хочет моё тело . . . . .                                     | 73        |
| Чего хочет мой разум . . . . .                                    | 74        |
| Глава 3. Тот, кто боится, или Чего хотят<br>мои чувства . . . . . | 77        |
| Глава 4. Упражнение на расстановку целостности . . . . .          | 82        |
| Глава 5. Душа, тело, разум, чувства, дух . . . . .                | 86        |
| Душа . . . . .                                                    | 86        |
| Дух . . . . .                                                     | 90        |
| Тело . . . . .                                                    | 93        |
| Разум. . . . .                                                    | 96        |
| Чувства. . . . .                                                  | 100       |
| Глава 6. Я и боль. Я и всё, что не так . . . . .                  | 106       |

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| Глава 7. Тело и сознание—кто главный? . . . . .                        | 110        |
| Глава 8. Как я представляю тело, или<br>Мои убеждения о себе . . . . . | 114        |
| Глава 9. «Свет мой зеркальце, скажи» . . . . .                         | 121        |
| Глава 10. Разговор с сердцем . . . . .                                 | 127        |
| Глава 11. Разговор с Душой . . . . .                                   | 129        |
| <b>Часть III. Психосоматика как диагноз . . . . .</b>                  | <b>133</b> |
| Глава 1. Голова и всё, что с ней связано. . . . .                      | 145        |
| Головные боли . . . . .                                                | 150        |
| Укачивание . . . . .                                                   | 151        |
| Панические атаки . . . . .                                             | 153        |
| Болезнь Альцгеймера . . . . .                                          | 158        |
| Глава 2. Кожа, в которой мы живём . . . . .                            | 162        |
| Аллергия. . . . .                                                      | 169        |
| Папиллома . . . . .                                                    | 171        |
| Возрастная пигментация . . . . .                                       | 171        |
| Меланома . . . . .                                                     | 173        |
| Лишай . . . . .                                                        | 174        |
| Сухая кожа . . . . .                                                   | 174        |
| Герпес . . . . .                                                       | 175        |
| Целлюлит . . . . .                                                     | 176        |
| Бородавки . . . . .                                                    | 176        |
| Алопеция . . . . .                                                     | 177        |
| Глава 3. Органы дыхания. Аллергии . . . . .                            | 180        |
| Астма. . . . .                                                         | 183        |
| Аллергия. . . . .                                                      | 188        |
| Поллиноз . . . . .                                                     | 189        |
| Глава 4. Опорно-двигательный аппарат . . . . .                         | 193        |

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Артриты, артрозы, ревматизмы . . . . .                                                       | 193 |
| Рассеянный склероз . . . . .                                                                 | 196 |
| Боли в спине, в грудном или поясничном<br>отделе . . . . .                                   | 202 |
| Глава 5. Желудочно-кишечный тракт. . . . .                                                   | 207 |
| Язва желудка . . . . .                                                                       | 211 |
| Камни в жёлчевыводящих путях . . . . .                                                       | 212 |
| Глава 6. Лишний вес, уходи . . . . .                                                         | 215 |
| Повышенный холестерин. . . . .                                                               | 221 |
| Глава 7. Гинекология . . . . .                                                               | 232 |
| Три фазы женского здоровья. . . . .                                                          | 234 |
| ЭКО, аборт и своё место в системе . . . . .                                                  | 235 |
| Материнство . . . . .                                                                        | 240 |
| Глава 8. Зависимости: алкоголизм и курение . . . . .                                         | 249 |
| Курение . . . . .                                                                            | 258 |
| Глава 9. Онкология . . . . .                                                                 | 260 |
| Рак груди . . . . .                                                                          | 264 |
| Рак щитовидной железы . . . . .                                                              | 265 |
| Рак матки . . . . .                                                                          | 266 |
| Детская онкология . . . . .                                                                  | 268 |
| Рак ЖКТ . . . . .                                                                            | 269 |
| Глава 10. Детская психосоматика . . . . .                                                    | 271 |
| Отит, заболевания ушей . . . . .                                                             | 283 |
| Ожирение . . . . .                                                                           | 283 |
| Пограничные расстройства, различные фобии,<br>страхи, неврозы, невротический кашель. . . . . | 284 |
| Аллергии дыхательного спектра, чихание, зало-<br>женность носа, одышки, полинозы . . . . .   | 285 |
| Энурез . . . . .                                                                             | 285 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Атопический дерматит . . . . .                                        | 286 |
| Аденоиды и гланды . . . . .                                           | 286 |
| Артрит . . . . .                                                      | 287 |
| Заикание. . . . .                                                     | 287 |
| Нейродермиты, псориазы, кожная<br>симптоматика. . . . .               | 288 |
| Нервный тик . . . . .                                                 | 288 |
| Температура . . . . .                                                 | 289 |
| Глава 11. Ковид-19. . . . .                                           | 290 |
| Глава 12. Другие болезни. . . . .                                     | 295 |
| Инсулинозависимость . . . . .                                         | 295 |
| Варикоз, вены, сосуды, сердечно-сосудистые забо-<br>левания . . . . . | 297 |
| Щитовидная железа . . . . .                                           | 298 |
| Почки, почечная недостаточность. . . . .                              | 299 |
| Заключение . . . . .                                                  | 301 |
| Отзывы . . . . .                                                      | 303 |

Мне позвонили. Сказали, что у ребенка особенное заболевание: торсионная дистония. Я не врач, и это название мне ни о чём не говорило. Мы договорились о встрече. Пришёл мальчик. С папой. Не с мамой, как водится, а с папой.

Внешне ребёнок был похож на ребенка с ДЦП (детский церебральный паралич). Его звали Саша. Он передвигался с трудом: тело было согнуто пополам, руки и ноги выворачивались в разные стороны. Привычным движением он забросил тело на диван в моем кабинете. Когда начал говорить, я поняла, что не папа привёл ребенка к психологу, а наоборот.

Позже выяснилось, что Саша привёл не только папу, он «привёл» абсолютно всех: папу, маму, бабушек, сестру. Всех, кто был до него и, вероятнее всего, всех, кто будет после.

Первая встреча была по-настоящему странной: я пыталась понять, кого напоминает мне этот ребёнок. Тщетно. В разговоре с папой выяснилось, что семья — этнические немцы. История войны была по понятным причинам полностью исключена, а потому

прояснять особо было нечего: только фамилия выдавала немецкое происхождение.

Саша был гораздо разговорчивее, чем папа. Отвечал на мои вопросы, поднимая руку, подробно рассказывая о себе и болезни. До семи лет он был абсолютно здоров, ничем не отличался от других детей, рос в полной и здоровой семье. Когда пришло время учиться писать, внимательные родители заметили, что он особым образом держит ручку. Левша, подумали родители и предложили взять ручку в левую руку. Но и левая тоже стала выворачиваться. Врач был неумолим: торсионная дистония. Это блуждающее по всему телу спазмирование мышц, словно бы кто-то выкручивает его, ломает и тянет в разные стороны.

Мама была не в состоянии вынести эту муку: к моменту обращения ко мне, она уже родила другого ребенка. Так часто бывает в семье, когда единственный малыш заболевает. Не говоря друг другу в лицо, каждый думает: «Это всё из-за тебя. Из-за тебя эта болезнь, из-за тебя наш сын или дочь нездоров(а)». Второй ребёнок рождается, словно бы призванный выдать амнистию матери. Этим ребёнком она говорит: «Смотри, со мной все в порядке, «мой» ребёнок здоров, а «твой» нет». Ситуация не обсуждается вслух, но эти страшные мысли влияют на реальность и отношения в паре.

В случае с Сашей все это выяснилось позже, а пока в моем кабинете устроились на диване мальчик

и его папа. Нагрузка на ребёнка была очевидной, и я с самого начала, предложила папе сказать, глядя сыну в глаза: «Я большой, а ты маленький». И тут же переспросила у Саши, что он услышал из того, что только что сказал отец. К моему изумлению, ответ был: «Ни-че-го». Хотя ребёнок сидел на расстоянии вытянутой руки от отца. Я снова попросила папу произнести те же слова: «Я большой, а ты маленький, я всё сделаю сам». Переспросив Сашу об услышанном, получила прежний ответ. Мне пришлось проделать процедуру в третий раз, хотя папа, будучи истинным арийцем, уже едва сдерживал слёзы. Когда я переспросила Сашу о том, что он услышал на этот раз, Саша улыбнулся и сказал: «Папа произнёс, что теперь я могу выходить на свободу». В ту же секунду я поняла, на кого был похож этот мальчик с белыми волосами, худощавый, перекрученный и улыбающийся. На узника концлагеря.

Тема войны нередкая в моей работе, но ТАКОГО я ещё не встречала. Началась работа, направленная на облегчение. Замечу, что я никогда не ставлю перед собой задачи полного выздоровления клиента, даже если он об этом просит. Вспоминаю тот год с восторгом и восхищением, потому что вся семья объединилась и прилагала колоссальные усилия к исследованию и исцелению системного контекста.

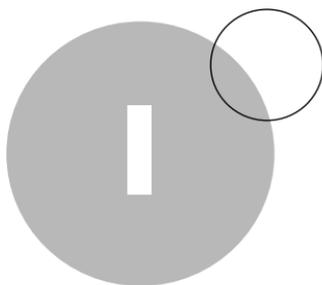
Как выяснилось позже, не только история папы с его немецкими предками была тяжёлой, история мамы тоже была летописью большой и длинной

беды. Саша всем своим существом, всем своим телом пытался спасти обоих родителей. Чаще всего ребёнок болеет в битве за мать, но здесь выбор был невозможен, тело выбрало обоих, и не справилось. Тогда родители с одинаковой интенсивностью через невероятное сопротивление разгружали «свои вагоны», чтобы освободить ребёнка. Реальный концлагерь тоже существовал, но то было меньшее из зол, как бы страшно это ни звучало.

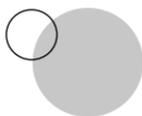
Я помню день, когда приехала с очередной учёбы у Даана ван Кампенахута. Это была отчётная группа с невероятными исцеляющими упражнениями. На ней присутствовал Саша и его родители. Пока длилась группа — восемь полных часов — этот мальчик, которому трудно было даже просто сидеть, наравне со взрослыми выполнял все упражнения. Берт Хеллингер говорит, что, когда человек садится на стул чтобы сделать расстановку, не он готов к изменениям, а вся его система готова. Эта одновременность была здесь особенно видна.

У моей истории счастливый конец. Каждый двигался по своему пути исцеления, и в один прекрасный день всё сложилось так, как должно было. Саша живёт в маленьком городе, все его знают, и когда однажды он выпрямился и стал обычным ребёнком, катающимся на велосипеде, город был удивлён. А я — нет. По-другому и быть не могло.

**ЧАСТЬ**



**Коротко  
о главном**



## ГЛАВА 1

# Почему сейчас

То, что происходит в мире сейчас, затрагивает каждого. Наш разум умеет защищаться, это факт. У тела тоже есть свои способы защиты, но часто они не по вкусу нашему сознанию. Тело проживает сейчас не что иное, как коллективную травму. Травма бывает не только индивидуальная, но и системная, и даже коллективная.

Сейчас важно понять вот что: мы никогда не находимся только в одном месте и в одном времени. Если в каком-то из поколений женщина умерла в родах или потеряла ребёнка сразу после, в другом поколении этот страх неблагоприятных родов или смерти новорождённого будет жить в теле. В здесь и сейчас никто и ничто не говорит нам об этом, но тело будто бы находится на этих уровнях одновременно. Более того, оно пребывает в трёх

временных точках, в прошлом — где, когда и с кем это произошло, в настоящем — где я не вступаю в отношения с женщиной, чтобы не забеременеть, и в будущем — где у меня нет детей, а значит, никто не умрёт. Такие идеи обычно не приходят нам в голову в обычной жизни, потому что они живут в нашем теле. Тело знает, оно находится в указанных пространствах и временных отрезках. Тело ждёт от нас ясности и помощи — значит, нам тоже нужно кое-что узнать.

Вернёмся к коллективной травме, в которой мы сегодня все вместе оказались. Есть четыре уровня, на которых мы можем испытывать недомогание, боль, стресс и болезнь.

Индивидуальный. Уровень, где речь идёт о взаимоотношении с собой: я и я, я и мои чувства, я и мои состояния, я и мои ощущения, я и мои мысли, я и моя боль.

Системный. Уровень, где речь пойдёт обо мне и других, любых других: мы члены системы (семья, рабочий коллектив, клуб по интересам, школа, религиозная община). На этом уровне мы озадачены тем, как мы себя чувствуем в контакте с другими внутри системы и с системой в целом.

Коллективный. Уровень города, страны, Родины, государства, национальности, человеческого. На этом уровне мы тоже можем испытывать чувства: например, страх за Родину, стыд за национальную принадлежность, радость от жизни в той

или иной стране, гордость за то, что остаёшься человеком.

Метауровень. На этом уровне мы оказываемся крайне редко, а некоторые из нас и вовсе никогда туда не доберутся. Здесь мы вступаем во взаимоотношения с такими фигурами, как Бог или Совесть.

Все четыре уровня влияют на наше состояние. В этой книге мы дадим каждому уровню место внутри нас, чтобы стать целыми и не исключить то, о чём мы просто никогда не думали.

***Прямо ехать — живым не быть, направо  
ехать — женатым быть, налево ехать —  
богатым быть***

Когда началась пандемия, я вдруг осознала, что всю жизнь училась, чтобы прожить именно это событие. Весь мой опыт был про помощь людям в экстремальных ситуациях, с тяжёлыми болезнями, состояниями и травматическим опытом. Я училась много лет и продолжаю учиться сейчас. В отличие от просто учащихся, я много лет с этим работаю. Это время — моё время. Я надеюсь, моя книга будет полезна всем и каждому в кризисный период. И ещё больше полезна, когда кризис закончится, ибо в пиковый период стресса

организм проживает стадию мобилизации: мы максимально собранны, активны и здоровы, словно мы получили инъекцию ясности и энергии, словно бы ощущения и чувства задвинуты на второй план.

Если вы когда-нибудь хоронили близкого человека и можете вспомнить первые дни, заметите, что слёз почти нет, мыслей тоже, чувства отсутствуют и вы чётко выполняете невероятное количество обязательных дел. Но гораздо позже, когда всё закончилось, словно бы отходит наркоз или анестезия, и ощущение утраты накрывает вас болью и слезами в самый, казалось бы, неподходящий момент.

Вот и сейчас мы собраны и механистичны. Смотрим по сторонам, не испытывая ничего. И только когда всё закончится, наше тело вдруг расскажет нам, что с ним было в это время. Мы подготовимся, обещаю. Я пишу эту книгу, а вы читаете, чтобы подготовиться, начать разговор с телом не тогда, когда оно закричит, а сейчас, пока оно хранит для вас все необходимое, чтобы пройти через АД.

Есть процессы, которые можно ПРОжить, а можно ПЕРЕжить. Мы часто что-то переживаем, но время проходит, и мы ПЕРЕживаем, но не ПРОживаем. Потому что не даём чувствам, которые актуализируются в моменте, на нас подействовать. Мы не хотим, не можем, у нас есть куча рефлексов и защитных механизмов, которые бегут впереди осознанности и управляют сознанием и поведением. Мы будем учиться не просто ПЕРЕживать, но и ПРОживать те

процессы, с которыми сталкиваемся. Этот опыт ещё пригодится. Он помогает, потому что, когда трудно, самое главное — иметь варианты. Много вариантов, не взятых из прошлого, из прежнего опыта, который нам давно не подходит. Ответы, которые мы получили когда-то, не годятся сейчас. Потому что то, что проживаем сейчас, мы не проживали НИКОГДА. Мы пытаемся найти аналогию, похожесть, говорим: «А да, это, как тогда!» Но не так, как тогда. Действовать в этом новом опыте можно научиться, гарантирую.

Будьте очень внимательными к себе, проживая очень трудные и очень хрупкие времена. Книга будет вашим настоящим — реалистичным и актуальным. Как бы ни менялось здесь и сейчас, я буду это включать в контекст. Нам нужно понимать своё тело, быть поддержкой для детей, близких и себя. Тому, кому трудно, и кто не справляется сейчас, включая нас самих.

Будьте внимательными к тому, что происходит внутри вас. Ничего не игнорируйте. Всё замечайте.

Работая с симптомами, я заметила, как они меняются, отражая нюансы настоящего момента. Пока писала книгу, за пандемией пришла война, и человеческая психика на моих глазах судорожно искала решение, как утрамбовать внутри себя ещё один стресс такого масштаба. Я стала замечать, как увеличилось количество обращений по психосоматике зрения. «Врачи ничего не находят, — традиционно говорят мне клиенты, — но с моим зрением

что-то не так, как будто бы болят глаза, хочется их закрыть». Или зрение попросту снижается без видимых на то причин. Видимых, с точки зрения физиологии.

«Война,— отвечаю я клиентам.— Я понимаю, что вы не хотите на это смотреть. Никто не хочет». Я вижу детей, у которых значительно и с невероятной скоростью снижается зрение. Родители недоумевают, как такое может быть. «Они в ужасе,— говорю им я,— наши дети в ужасе. Они слышат и видят всё, что происходит вокруг, а ещё они слышат и видят вас и ваш испуг. Или долгий, липкий, жуткий страх, который вы испытываете совершенно очевидным для ваших детей образом. Даже если вы так не считаете, ваш страх заметен, он видим, ощутим, осязаем». Многообразие последствий этого состояния нам ещё только предстоит изучить.

ВОЗ опубликовала данные о том, что стресс подобной интенсивности и продолжительности вносит изменения уже на клеточном уровне. Важно знать, что мы адаптируемся, продолжительный стресс не проживается одинаково интенсивно день за днём. Он заставляет нас адаптироваться. Мозг и тело неистово ищут способы сделать это. И у них выходит. Может быть, медленно, не так, как нам хотелось бы, но у мозга и тела получается адаптироваться к настоящему моменту. Мы коллектив, система, популяция, люди. С самого раннего детства научаемся, чему-то подражая: родителям, взрослым, старшим. Так и сей-