Содержание

Введение 11

Руководство для читателя 29

Раздел I. Разум 39

Глава 1. Осознанность — слушание 41

Глава 2. Прерывание — переключение 69

Глава 3. Реконструкция — дистанцирование 103

Раздел II. Тело 127

Глава 4. Осознанность — перевод 129

Глава 5. Прерывание — модифицирование 169

Глава 6. Реконструкция — урегулирование 215

Раздел III. Личность 239

Глава 7. Осознанность — настройка 241

Глава 8. Прерывание — забота 275

Глава 9. Реконструкция — установление связей 299

Заключение 331

Литература 343

Руководство для читателя

Как сделать эту книгу руководством по самоисцелению

Целитель — это не тот, к кому вы обращаетесь за исцелением. Целитель — это тот, кто пробуждает в вас вашу собственную способность к самоисцелению.

Неизвестный автор

Новая парадигма

На протяжении тысячелетий человечество понятия не имело, почему люди заболевают. Теорий о причинах болезней было бесчисленное множество, начиная со злых духов и заканчивая миазмами (плохим воздухом). Ни одна из этих теорий не была такой дикой, какой кажется нам сейчас; это были просто логические умозаключения людей, которые пытались объяснить причины болезней, не имея представления о микроорганизмах. Например, было замечено, что люди, подвергшиеся воздействию гниющей плоти, испорченной пищи или мусора, заболевали, и поэтому не удивительно было предположить, что «в воздухе витает что-то нехорошее». Но однажды горстка ученых-первопроходцев (и еретиков), вооруженных новыми инструментами для сбора информации, такими как микроскопы, выдвинула новую теорию: причиной болезней

являются крошечные существа — микробы, которые невидимы невооруженным глазом и передаются от одного человека к другому. В более широком смысле решение состояло в том, чтобы прервать эту передачу с помощью гигиены и стерилизации. Применение микробиологической теории и массовой общественной гигиены было — и остается — величайшим достижением доказательной медицины, когда-либо сделанным для облегчения человеческих страданий.

Несмотря на это революционное открытие и успехи современной медицины, частота таких заболеваний, как тревожность, депрессия, хронические боли, синдром раздраженного кишечника, фибромиалгия, синдром хронической усталости, нарушения обмена веществ, рак, болезни сердца и десятки других, растет с угрожающей скоростью. Современная медицина изо всех сил пытается их лечить, но, так как ни одно из этих заболеваний не связано с бактериями или вирусами, они не вписываются в *прежнюю парадигму*.

К счастью, сегодня мы стоим на пороге новой революции в исцелении и облегчении человеческих страданий. Новая группа врачей-первопроходцев (и еретиков), ученых, исследователей и терапевтов в области травматологии, неврологии, физиологии и общественного здравоохранения, вооруженных современными инструментами, такими как МРТ, и огромными массивами данных, выдвинула новую теорию: *эти заболевания являются результатом физиологической адаптации, основанной на нарушении регуляции нервной системы, вызванном хроническим стрессом, неблагоприятным детским опытом и травмами*. И поэтому способ их лечения заключается в решении, основанном на вмешательствах, которые «чинят», регулируют и восстанавливают сопротивляемость нервной системы. После «ремонта», регуляции и восстановления нервная система может вновь взять на себя свою естественную роль координатора всех органов и систем нашего организма и поддерживать здоровье и жизненную силу. Взяв в руки эту книгу, вы

Раздел I

Разум

Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет направлять вашу жизнь и вы будете называть это судьбой.

Карл Юнг

Без разума невозможно услышать язык тела. Используя разум, вы начнете изучать, как регулировать свою нервную систему, исцелять себя и преобразовывать свою жизнь. Разум — это не просто мысли. Это то место, где вы осознаете себя и где вы замечаете, интерпретируете и понимаете сообщения, исходящие от вашего тела.

В разделе «Разум» вы научитесь общаться с телом через нервную систему и интерпретировать свои ощущения и эмоции.

Вы узнаете, как изменить разговор в вашем сознании, чтобы обнаружить истинный смысл того, что не дает вам покоя, а затем — как исцелить себя.

Ваше открытие языка тела начинается с разума.

В этом разделе вы познакомитесь с AIR-практиками разума:

Слушание

Техника **осознанности** научит разум прислушиваться к языку тела и слышать его, чтобы узнать больше о своей внутренней работе и исцелить себя.

Переключение

Техника **прерывания** научит разум использовать соматосенсорную систему тела для стабилизации нервной системы и углубления ее способности слушать.

Дистанцирование

Техника **реконструкции** покажет разуму, как получить доступ к его самому преобразующему способу и агенту перемен — наблюдающему «я», и позволит вам — впервые в жизни — вести регулирующий диалог со своей нервной системой с помощью языка тела.

Глава 1. Осознанность

Слушание

своей нервной системы с помощью языка своего разума

В жизни не нужно ничего бояться, ее нужно только понять. Сейчас самое время понять больше, чтобы меньше бояться.

Мария Кюри

Изучение языка нервной системы на самом деле начинается с того, что мы учимся слушать ее. Для большинства из нас повседневный опыт слушания самих себя происходит в нашем сознании и мыслях. Философ Рене Декарт когда-то сказал: «Я мыслю, значит, я существую». При всем уважении к Декарту мы не согласны с ним и хотели бы изменить его утверждение следующим образом: «Я мыслю, значит, я отделен от всего опыта моей жизни». Идея, лежащая в основе утверждения Декарта (и восприятия большинством людей самих себя), заключается в том, что вы словно находитесь на пассажирском сиденье автомобиля и не осознаете, что там есть водительское сиденье, находясь на котором вы можете вести машину! Другими словами, отделение нашего самоощущения от нашего тела отчуждает нас от самых сильных и богатых аспектов того, кто мы есть. Как упоминалось во введении, когнитивная, вербальная и мыслительная части человеческого мозга с точки зрения эволюции существуют совсем недолго. И у ребенка, растущего в утробе матери, они также формируются последними. На самом деле эти участки расположены в нашем неокортексе, который составляет большую часть коры головного мозга, ответственной за функции более высокого уровня, такие как мышление и речь [1]. Но под этим «новым» мозгом находятся

более глубокие и фундаментальные мозговые структуры, которые составляют всемогущую автономную нервную систему. В отличие от неокортекса эти слои существуют уже очень давно и, как следствие, являются теми частями, которые в первую очередь ведут наш «автомобиль» по жизни.

Эти более старые участки нашего мозга содержат интуитивную, осязаемую и практическую форму сознания, состоящую не из слов, а из ощущений, эмоций, поз, движений, энергии и чувственных воспоминаний. Это невербальная форма человеческого опыта, которую рассказчики пытались облечь в слова с незапамятных времен. Изучение скрытого языка нервной системы на самом деле является процессом обучения тому, как слушать, общаться и влиять на переживаемые ощущения, эмоции, позы, движения и многое другое, что в конечном итоге позволит вам регулировать свою нервную систему. В практической части вы научитесь прислушиваться к сигналам своего тела, которые передаются через качество вашего **дыхания**, **действия**, которые хочет совершить ваше тело, **ощущения**, которые вы испытываете, **эмоции**, которые вы осознаете, а также мысли, интерпретации и историю, которую ваш **разум** придает всему вышеперечисленному. Для краткости мы называем эти категории слушания дыхания (Breath), действий (Actions), ощущений (Sensations) и эмоций (Emotions) BASE*. А в применении к разуму (Mind) — BASE-M.

В этой книге вы будете прислушиваться к BASE, чтобы осознать, что ваша нервная система общается с вами.
Когда вы настроитесь на **дыхание**, вы начнете осознавать:

- его местоположение (например, живот, грудь, легкие, нос);
- скорость и глубину (медленное или быстрое, поверхностное или глубокое);
- качество (например, удобное и легкое или неудобное и ограниченное).

---

* Буквально: база, основа (англ.).

Глава 2. Прерывание

Переключение

с неконструктивных мыслей

Когда теряете рассудок, найдите свое тело.

Карден Рабин

Слушание — первая практика осознания в AIR — побуждает нас наблюдать за своим разумом, одновременно настраиваясь на истинные послания, исходящие от нашего тела, которые нам необходимо услышать, чтобы исцелить себя. По мере того как вы учитесь свободно владеть скрытым языком своего тела, вам необходимо научиться осознавать ощущения тела, а не полагаться только на разум и его часто неточные интерпретации, как мы исследовали в предыдущей главе. Но попытка использовать разум для того, чтобы слушать, в то время как он сам находится в замешательстве, полон навязчивых мыслей и нерегулируем, может вызвать трудности. Переключение, первая практика прерывания в AIR, поможет вам остановить бесполезные мысли и разговоры в уме, переориентировав ваше внимание и действия на ощущения вашего тела с помощью супермагистрали восприятия нервной системы — *соматосенсорной системы*. Переключение способно одновременно избавить вас от неконструктивных мыслительных процессов и реакций выживания и активировать регулирующие физические пути, которые успокаивают разум таким образом, что он может стать более конструктивным, точным и отзывчивым интерпретатором сигналов, поступающих от вашего тела. К концу этой главы у вас будет потрясающая коллекция соматосенсорных инструментов, которые не только помогут вам сделать свой

разум гораздо более конструктивным, но и позволят почувствовать себя более связанным, целостным и осознанным в своем разуме, теле и личности.

Соматосенсорная система

Бессел ван дер Колк, автор книги «Тело помнит все», говорит, что «один из самых ясных уроков современной неврологии заключается в том, что наше самоощущение основано на жизненно важной связи с нашим телом». Задолго до того, как неврология доказала это, пионеры в области соматики в начале и середине XX века знали, что это правда. Томас Ханна, который ввел термин «соматика», сказал: «Человеческое тело — это не инструмент, который нужно использовать, а область человеческого существа, которую нужно познавать, исследовать, обогащать и, таким образом, обучать». Именно принципы осознанности и движения, разработанные Ханной, а также Вильгельмом Райхом, Моше Фельденкрайзом, Эмили Конрад, Фредериком Александером и многими другими, составляют основу современных методов регуляции нервной системы и лечения психологических травм. Вы увидите, как эти принципы взаимодействия разума и тела будут интегрированы в некоторые из последующих практик. Но суть в том, что чем больше вы связаны и чувствуете себя комфортно в воплощенных аспектах своей нервной системы, тем стабильнее будут психологические аспекты (разум).

Соматика (воплощенные практики) возможна благодаря нашей соматосенсорной системе. С точки зрения анатомии, соматосенсорная система включает в себя сложную сеть структур и путей, которые облегчают восприятие и интерпретацию различных сенсорных стимулов, исходящих от поверхности тела, мышц, суставов и внутренних органов. Эти сети помогают нашему разуму и телу «узнать» свою форму, положение и границы, отслеживая и интерпретируя внешнюю среду и внутреннее физиологическое состояние. Эта система имеет решающее значение для способности воспринимать тактильные

ощущения, изменения температуры, боль и движение и реагировать на них. По своей сути соматосенсорная система состоит из специализированных сенсорных нервных рецепторов, распределенных по всему телу, каждый из которых настроен на свой тип сенсорной информации. Эту сенсорную информацию можно разделить на три основные категории: интероцепция (внутренние физиологические стимулы), проприоцепция (ощущение положения тела в пространстве) и экстероцепция (внешние стимулы, воспринимаемые в нашем окружении). Мы уже узнали о некоторых путях взаимодействия с помощью BASE, а в этой главе подробнее расскажем о проприоцепции и экстероцепции (пяти чувствах) и о том, как они могут помочь вам в самоисцелении.

Проприоцепция

В то время как интероцепция отражает внутренние сигналы, которые передает вам тело, проприоцепция отслеживает его положение в пространстве, а также скорость и продолжительность движения. Именно благодаря проприоцепции вы знаете, что ваши руки находятся выше ног, или, если вы приняли стойку на руках, — они временно находятся ниже ног. Именно с помощью проприоцепции ваш мозг контролирует высококвалифицированные физические движения, необходимые для выполнения, например, хирургической операции или балетного пируэта. И именно благодаря проприоцепции вы узнаете, что растяжка создает слишком большую нагрузку на суставы, побуждая вас сдаться. Проприоцепция — это GPS-навигатор вашего разума и тела в режиме реального времени, постоянно передающий информацию.

Навигатор в автомобилях позволяет нам четко и уверенно ориентироваться в пространстве. Мы можем испытать беспокойство, если во время путешествия наш GPS перестает работать, но мы также можем почувствовать мгновенное облегчение, когда он снова подключается к Сети. Если мы тратим все свое время и внимание на мысли,

Раздел II

Тело

Тело говорит громче, чем слова.

Неизвестный автор

Именно через симптомы ваше тело говорит о своих невысказанных истинах, и именно благодаря пониманию этих посланий вы начнете исцелять себя и превращать симптомы в мудрость.

Как и разум, тело является сферой памяти, сознания и идентичности, и оно по-своему воспринимает опыт вашей жизни и самого себя, потому что у вас есть нервная система. Когда вы ощущаете беспокойство и стресс, ваша нервная система отвечает за вас. Она определяет, какой опыт вы испытываете, основываясь на тех реакциях выживания, которые она научилась использовать, чтобы сохранить вам жизнь и безопасность. Вы научитесь говорить на языке нервной системы и влиять на ее реакции, которые помогут вам перейти от выживания к процветанию.

Теперь вы знаете, как использовать разум, чтобы прислушиваться к сигналам, поступающим от тела, через дыхание, действия, ощущения и эмоции. И, как и в любых разговорах, простое прослушивание произносимых слов не означает, что вы действительно понимаете их значение. В основе сообщений лежит важная информация, передаваемая на невербальном диалекте, который закладывался в нас в течение миллионов лет эволюции.

Вы узнаете, как расшифровать язык своей нервной системы и как отвечать ей не словами, а с помощью техник прямого физического общения, которые помогают добиться изменений и успокоить вашу нервную систему.

В этой части книги вы познакомитесь с практиками AIR для своего тела.

Перевод

Техника **осознанности** научит вас интерпретировать логику выживания, лежащую в основе языка тела.

Модифицирование

Техника **прерывания** научит вас, как изменить режим выживания, в котором находится ваша нервная система, путем физической и функциональной стимуляции вашего мощного блуждающего нерва.

Урегулирование

Техника **реконструкции** учит нервную систему тому, как превратить ощущение безопасности, легкости и воплощения в желаемое состояние, помогая вам вернуться домой, в свое тело.

Глава 4. Осознанность

Перевод

сигналов, исходящих от вашего тела

Если вы прислушаетесь к своему телу, когда оно шепчет, вам не придется слышать, как оно кричит.

Пословица индейцев чероки

Теперь, когда вы знаете приемы AIR, позволяющие начать регулировать свою нервную систему с помощью разума, пришло время погрузиться в процесс регуляции нервной системы с помощью тела. Мы начали с того, что помогли вам понять и осознать, что между нервной системой и разумом происходит диалог и лучше прислушиваться к нему и влиять на него. Теперь, в разделе II, мы начинаем преобразующую работу по настройке и изменению нарушенного взаимодействия между нервной системой и телом, чтобы вы могли привнести гармонию в свою жизнь. Чтобы эффективно настроиться на этот разговор, нужно понимать, о чем говорится. *Перевод* — это вторая техника **осознанности**, которой мы собираемся вас обучить, чтобы вы могли распознавать сообщения в форме ощущений и чувств и переводить их на логику выживания нервной системы. Мы предоставим вам информацию, необходимую для понимания того, что на самом деле происходит внутри вас, и это позволит вам свободно владеть языком своего тела. Чтобы помочь вам глубже понять, что в действительности происходит в вашей нервной системе, мы рассмотрим поливагальную теорию. Вы узнаете, почему нервная система делает то, что она делает, и, самое главное, что вам с этим делать, чтобы исцелить себя.