

АНДРЕЙ ЕРМОШИН

# ФОБИИ, УТРАТЫ, РАЗОЧАРОВАНИЯ

КАК ИСЦЕЛИТЬСЯ  
ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ



Андрей Ермошин

**ФОБИИ, УТРАТЫ,  
РАЗОЧАРОВАНИЯ:  
КАК ИСЦЕЛИТЬСЯ  
ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
ТРАВМ**

3-е издание, переработанное и дополненное



МОСКВА

2015

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Е74

- Е74 Ермошин А.  
Фобии, утраты, разочарования: как исцелиться от психологических травм / А. Ермошин. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : ФОРУМ, 2015. — 224 с.

ISBN 978-5-91134-813-7

В третьем, переработанном и дополненном издании книги «Фобии, утраты, разочарования» известный врач-психотерапевт Андрей Ермошин в доступной форме рассказывает о методе, который позволил тысячам пациентов избавиться от последствий психологических травм. Книга снабжена подробными примерами излечения разнообразных фобий — от страха перед полетами до страха внезапной смерти, — а также успешной работы при переживаниях разочарования, предательства, измены, утраты близкого человека и др.

Психокатализ, авторский метод Андрея Ермошина, основан на внимании к внутренним ощущениям человека. На основе 30-летней практики автор предлагает пошаговое руководство по саморегуляции, которое окажется полезным всем, кто ищет решения собственных проблем или хочет помочь другим.

В новом издании алгоритмы стали проще и удобнее в использовании, а метод психокатализа объясняется доступным языком. Приведены новые примеры из практики. Теперь текст сопровождается дополнительным справочным аппаратом, вспомогательными материалами и иллюстрациями.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-91134-813-7

© Ермошин А., 2014  
© Издательство «ФОРУМ», 2014

## Предисловие к третьему изданию

---

Книга, которую вы держите в руках, позволит вам избавиться от фобий и других психических травм быстро и эффективно. Изучив материал этой книги, вы будете обладать высокоточным инструментарием для обновления вашей жизни, для продвижения к здоровью и успеху.

В жизни все сталкиваются с тяжелыми, травматичными ситуациями в психологическом плане. И для того, чтобы быть успешным, благополучным и здоровым, их необходимо своевременно отработать — победить, и жить дальше.

О том, как с помощью саморегуляции легко и естественно справиться с последствиями стрессовых ситуаций, среди которых не только фобии, но и предательство, разочарование, горе, написана эта книга. Здесь вы найдете десятки примеров того, как, обратившись к своим ощущениям, многие люди дали своему организму возможность очиститься от тех накоплений негативного опыта, которые прежде не давали им нормально жить и развиваться. Используя метод психокатализа, тысячи пациентов уже смогли найти новые силы и знания для здоровой жизни и реализации своих проектов. Все они свидетельствуют о том, что фобии и другие психологические травмы преодолимы, если следовать простому алгоритму, для этого нужно всего лишь *обратиться к своим ощущениям*.

Психокатализ, разработанный и десятки лет применяемый мной и моими учениками в России и за рубежом, основан на способности организма к самоисцелению. Собственно, это ускорение тех процессов, которые должны были бы произойти в организме, но задержались по разным причинам и нуждаются в активизации.

В своей первой книге «Вещи в теле» (М., 1999, 2004, 2007), основываясь на многолетней практике работы, я подробно описал, как психокатализ обеспечивает решение самых сложных проблем. У книги был большой отклик, мои новые друзья, коллеги, пациенты, ученики и я сам открывали всё новые и новые возможности применения метода. Я благодарен им за поддержку.



Вторая книга, «Геометрия переживаний» (М., 2008), была посвящена тому, как с помощью очень простого рисуночного теста легко диагностировать те энергетические заряды, которые возникают в теле человека в процессе разного рода переживаний, и как эта быстрая диагностика помогает обрабатывать проблемы одну за одной.

Указанные мной работы хорошо дополняют эту книгу, но знакомство с ними перед чтением необязательно. Здесь я намеренно изложил материал в доступной форме, чтобы вы могли извлечь из него максимальную пользу за минимальное количество времени. Моя цель — поделиться своими наработками, предложить вам удобную технику исцеления от травм. Не важно, являетесь ли вы профессионалом в психотерапии или просто хотите помочь себе, друзьям или близким, эта книга для вас, и вы сможете воспользоваться этой техникой немедленно.

В книге я сконцентрировался на трех основных проблемах, с которыми ко мне часто обращаются пациенты.

*Первая часть* посвящена тому, как избавиться от фобий — навязчивых страхов, которые сформировались в момент, когда человек не смог найти адекватного ответа на стрессовую ситуацию. Я рассказываю о том, что происходит с нашей психикой, когда она переживает внезапное травмирующее воздействие. Но суть не только в том, чтобы поставить диагноз. Главная цель — избавиться от поражения, восстановить целостность организма и научиться спокойно и здраво реагировать на то, что прежде внушало страх.

Хороший пример всегда лучше долгих объяснений. Поэтому в первой части я привожу много случаев реальной работы с людьми. Эти примеры в деталях показывают, как можно преодолеть последствия такого рода травм, от легкого испуга до множественных фобий, от боязни насилия до страха закрытых пространств.

В этой же части я предложил дополнительные алгоритмы, разработанные мной, которые способствуют тому, чтобы выверить и закрепить положительные результаты. «Метод тестовых фраз» и «метод сопровождения знаний в тело» помогут вам развить успех.

Во *второй части* книги вопрос поставлен более широко. Здесь речь пойдет о преодолении последствий всего спектра психологических травм — разочарований, несправедливых обвинений, утраты близких... Как пережить горе, предательство друга или измену любимого человека? Как избавиться от навязчивых сновидений, которые являются следствием глубинного напряжения? Как правильно реаги-

ровать на оскорбления и ругань? На примерах из жизни я делюсь тем, как можно преодолеть последствия подобных жизненных испытаний.

Отдельно я описал процесс работы в самых тяжелых случаях, когда переживание психотравмы протекает на фоне последствий травм мозга, его плохого обеспечения кислородом и других осложненных состояний. Психокатализ полезен и здесь.

Наш метод направлен на принятие решений и на действие. Цель этой книги — помочь вам быстро и эффективно сбросить балласт старых переживаний, восстановиться и жить. Если вы поможете глубинной мудрости организма своим осознанным вниманием, произойдет чудесное обновление вашей жизни. Вы внутренне повзрослеете, обретете такие замечательные качества, как целостность, сбалансированность, компетентность. Это обеспечит вам новое состояние духа и создаст основу для полноценной самореализации во всех сферах жизни.

По всем вопросам пишите мне на [erm@list.ru](mailto:erm@list.ru), заходите на наш сайт [www.psychocatalysis.ru](http://www.psychocatalysis.ru)

Я буду благодарен вам за обратную связь. Также я буду очень рад видеть вас на наших семинарах, посвященных саморегуляции для здоровья и успеха!

*Ваш  
Андрей Ермошин*

## Введение

---

### Курс молодого бойца

Человек многое знает уже от рождения, подобно тому как оса знает, не проходя университетов, как строить свое гнездо. Информация о том, как жить, записана в нашем организме и «распаковывается» по мере надобности. Платон говорил, что, учась, мы больше вспоминаем, чем постигаем заново. Но при всем богатстве врожденного опыта есть и то, чего нам никак не вспомнить. Жизнь меняется, и в ней возникают ситуации, которых не бывало раньше.

Мне нравится итальянское слово: «аджорнаменто». Оно происходит от корня «джорно»: день. Аджорнаменто — это осовременивание уровня знаний, приближение его к требованиям дня. Усовершенствование, по-нашему. Цель такого «курса молодого бойца» — узнать, как относиться к тому, что есть в современном мире. Культура, передаваемая через семью и школу, обогащает нас стратегиями поведения в ситуациях, которые могут нам встретиться, но знание о которых не записано в наших генах. Культура дополняет натуру, и степень нашей компетентности повышается.

Но даже при хорошей предварительной подготовке каждому поколению и каждому отдельному человеку часть опыта приходится осваивать самому, без родителей и учителей рядом. И если интеллект с его культурным потенциалом не справляется с ситуацией, тогда может возникнуть перенапряжение адаптации или даже травма. Травма влечет за собой соскок на примитивные стратегии выживания, те самые, что записаны в генах «на всякий пожарный случай».

### В первый раз в первый класс

Напрягающим потенциалом обладают даже те события, которые мы не считаем экстремальными: попадание в детский сад, поступление в первый класс школы, рождение брата или сестры и тому подобные события, сами по себе естественные.

Школа преподносится ребенку как счастье, но отношения с драчливыми детьми, строгой учительницей могут обернуться тяжелыми переживаниями для чувствительного ребенка. В семье рождение братика или сестрички — счастье, но перепад внимания родителей на младшего — это тоже событие, в котором хорошее смешивается с тем, что трудно перенести.

Список таких ситуаций, который могут «напрячь», будет включать в себя также смену места жительства, смену класса, напряженные отношения в семье и др.

Затем: смена физиологии в подростковом периоде, поступление в высшее учебное заведение, неразделенная любовь, поступление на работу, вступление в брак, рождение детей, смена должности, смерть близких, общественные кризисы, информация о необходимости заниматься собственным здоровьем, увольнение с работы, выход на пенсию... Всё это — естественная часть нашей жизни, но каждое из этих событий требует приспособления. Во многих случаях это дается напряжением или даже ведет к чувству поражения.

Проблема в том, что последствия переживания сложных периодов жизни фиксируются в психосоматическом контуре.

## Время перемен

Конструктивный рисунок человека, простой тест, подтверждает это. Нарисуйте фигуру человека из прямоугольников, элементов округлой формы и треугольников. Общее количество элементов в фигурке — 10. И обозначьте возраст персонажа.

С большой вероятностью возраст персонажа отошлет вас к одному из подобных периодов жизни. А в пропорциях тела человека на рисунке можно увидеть зоны напряжения. Они обычно расширены, увеличены относительно других частей тела. Другие же части тела, чаще всего это конечности, изображены треугольниками, что означает «залустевание» их. К этому тесту мы еще вернемся. Он подробно описан мной в книге «Геометрия переживаний» (А.Ф. Ермошин, 2008).

Перечисленные выше ситуации требуют в основном *адаптационного напряжения*. Но мы уже отметили, что некоторые случаи не просто напрягают, но сбивают состояние серьезнее. Они настолько не вмещаются в сознание, застигают врасплох, что травмируют человека.

## Трудно пережить это, не ранясь

Кто из нас не сталкивался с предательством друзей, не переживал разочарование в людях, казавшихся нам небожителями, или не встречался с агрессией со стороны тех, кому мы не сделали ничего плохого...

Жизнь прожить — не поле перейти, — говорит пословица.

Впрочем, травмирующими могут стать и не настолько драматические обстоятельства с точки зрения опытного, взрослого сознания. Как пример: заходя в лифт, человек ожидал, что через минуту он выйдет на нужном ему этаже. И вдруг устройство, придуманное для сбережения сил человека, останавливается, свет в нем гаснет. Это всего лишь временная остановка. Кто-то обязательно спохватится, ведь лифт нужен многим. А пока для ускорения решения проблемы нужно просто нажать кнопку экстренного вызова. В крайнем случае, громко постучать в двери, чтобы привлечь внимание. Да и мобильный телефон, как правило, в кармане есть, а значит — есть связь. В конце концов, можно просто отдыхать, думать о высоком, медитировать. Чем человек в лифте отличается от просто человека? Да, в общем, ничем. Вся его сила остается с ним, все механизмы его внутренней саморегуляции, которые формировались века и тысячелетия, работают, как и прежде!

Но так размышляет и воспринимает ситуацию взрослый, уверенный в себе. А мальчик или девочка может подумать, что больше из этого злосчастного лифта не выйдет, никогда не увидит своих близких...

Это, конечно, не так, и скоро всё будет в порядке, но потеря уверенности даже на мгновение может привести к тому, что ребенок захватит своим сознанием *испуг*, тот «засядет» в нем и начнет управлять его состоянием даже после выхода из лифта. (Именно это произошло с моей пациенткой Юлией, ее история исцеления будет рассказана в этой книге.)

Испуг порождает страх. Даже при одном воспоминании о пережитом.

## Веселый задор пса, который не радует

Психологические травмы могут возникнуть, когда человек сталкивается с обстоятельствами, угрожающими его жизни, достоинству, к которым он не был готов. Крупный дог захотел поиграть с трехлетней девочкой, повалил ее, порвал ей платье. Как должна реагировать

девочка? Разделить веселый задор пса, почувствовать радость жизни? Вряд ли получится, для этого у нее заведомо недостаточно уверенности в себе. Ей страшно.

Человек «с ресурсом» ведет себя по-другому. Сергея на выходе из пригородной электрички заламывает сзади за шею какой-то бугай из подвыпившей компании парней. Ситуация критическая. Парни после службы в армии, физически с ними не справиться. Чуть вывернув голову, Сергей спрашивает захватчика: «Познакомиться хочешь?» — «Да!», — вдруг говорит хулиган. Хватка его ослабевает, они знакомятся, и через минуту вся компания провожает Сергея, чтобы никто его не обидел. За шокирующим поведением хулигана стояло неуклюжее желание дружбы. Сергей помог ему это осознать и был вознагражден за это.

В организме Сергея — светлое чувство утверждения в своей способности откликаться на вызов реальности.

В душе у девочки — темное напряжение.

В задачи книги входит дать решение проблемы таких напряжений, возникших после травмы. И начнем мы именно со страхов, очень распространенной проблемы.

Все мои наблюдения основаны на обширной медицинской практике и подтверждаются работой со множеством пациентов.

# Часть 1

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ФОБИЙ И ПАНИЧЕСКИХ АТАК

---

### 1.1. Введение

#### *Десять минут*

Хочу заметить, что во многих случаях исцеление от страха занимает пять—десять минут, после чего жизнь человека меняется в лучшую сторону. В качестве своего рода увертюры расскажу историю успешного исцеления от фобии пауков. Историю, которую мне самому приятно иногда вспоминать.

#### **Дело было в Париже**

В Париже, на улице Полковника Фабьена есть кафе «Алостроф». Раз в месяц оно становится местом встречи гипнологов Парижа и превращается в «Гипнокафе». Профессионалы в области психотерапии встречаются здесь, чтобы посмотреть работу какого-нибудь заезжего специалиста, просто поговорить, вместе выпить кофе. В этот очередной первый вторник месяца была моя очередь выступать. Передо мной были Джеффри Зейг, Бетти Эриксон, я был в хорошем ряду. Пригласил меня Жан Беккино, замечательный специалист в области нового гипноза.

Со мной было около десятка коллег, мы ввалились в это кафе с опозданием, слегка намоченные ноябрьским дождем: оказалось, что такси в Париже работает совсем не так, как у нас. Оно может спокойно не приехать за тобой, даже если заказываешь его загодя. Это тоже было своего рода испытание на устойчивость психики, но мы с ним справились. Нас ждали, и после короткого представления мы приступили к практике.

## Шанталь

Вышла французская коллега, лет около 45. Она сухощавого сложения. Нередко такие люди сами о себе говорят: «Мне что воля, что неволя, что санаторий, что крематорий». Но Шанталь оказалась очень жизнелюбивой женщиной. Правда, у нее была проблема: она боялась пауков. Казалось бы, какие пауки в Париже? Здесь нет ни тарантулов, ни каракуртов, ни скорпионов, ни страшной черной вдовы.

— Нет, — возразила мне Шанталь, — они повсюду!

— Но вы знаете, что они маленькие, а вы — большая? Муха не прост брюха.

— Нет, это я маленькая, а они — огромные, — ответила Шанталь и рассказала, что при одном упоминании о них ее морозит и трясет, руки холодеют.

— Руки холодеют, а где собирается жар? — спросил я. Оказалось, напряжение и жар — в животе.

Я повнтересовался, а есть ли у нее понимание, что существуют способы нейтрализации пауков, например пенка для бритья? Или просто набросить полотенце на паука, обернуть и вытряхнуть в окошко? Шанталь отрицательно покачала головой и всем своим видом показала, что это ей недоступно. Это не работает. Это от нее далеко.

## Черный паук улетел с паутиной вместе

Тогда мы переходим к непосредственной работе.

Первая фаза работы. Выясняем, где в организме то, что провоцирует страх. Шанталь закрывает глаза: «В животе». Что там? Там сидит *черный паук*. Появляется решение: отпустить его восwoяси. Шанталь наблюдает за процессом. «Паук» выходит через макушку и улетает вместе с паутиной.

Вторая фаза работы. «Где знание о возможностях противодействия паукам?» Пациентка обнаруживает его на отдалении в виде *солнышка*. Решение: дать «солнышку» садиться в организм. Пациентка наблюдает, как оно входит через макушку и располагается в области солнечного сплетения.

Шанталь описывает расширение, согревание, успокоение.

Проводим тест: пациентка представляет встречу с пауком. Она сохраняет спокойствие, знает о нескольких способах эффективного поведения и легко представляет свои действия в случае встречи с пауком.

Если до сеанса пациентку морозило, то тут она согрелась. Фобия, которая преследовала ее всю сознательную жизнь, прошла как дурной



сон. В конце встречи, когда Шанталь подошла поблагодарить меня, она подтвердила, что чувство тепла в теле у нее остается.

Французские коллеги недоумевали: «Мы обычно по десять лет анализируем фобию, а тут десять минут... Это ненормально». — «Можно анализировать и десять лет, но если хочется еще успеть пожить без фобии, я рекомендовал бы именно такой способ», — ответил я. Мне понравилась также реакция немецкого друга, о которой рассказала его жена Татьяна. Уве Перц — человек, который много повидал на свете, отчего его слова весомее: «Неужели никто раньше не догадался так делать? Это выглядит таким простым!»

### ***Вкратце о формировании фобии***

Когда человек неожиданно для него оказывается в ситуации, в которой он не знает, как действовать, чтобы спасти себя и своих близких, он испытывает растерянность, у него возникает ощущение, что его организм поглотил некую субстанцию, которая отравляет его жизнь. Эта субстанция проникает в организм вплоть до живота, где чувствуется неприятное напряжение при одном упоминании о страшящей ситуации. Мы уж не говорим о беспокойстве, которое поражает уровень головы, или о тревоге, поражающей уровень груди. Это более поверхностные слои поражения.

В момент растерянности организм был открытым и беззащитным — внутренний вакуум заполнился чернотой. Момент растерянности прошел, организм закрылся вновь, но он уже изменен, «отравлен» страхом. Это и есть механизм формирования фобии.

### ***Осознания недостаточно***

Большинство существующих систем исцеления фобий опирается на то, что человек способен осознать: его страх чрезмерен. Исцеление от невротического страха по методу психокатализа тоже начинается с осознания, что «бояться не надо», но оно не заканчивается этим.

Необходимо проработать фобические расстройства на более глубоких уровнях. Необходимо организовать процесс, обратный тому, что произошел в момент формирования страха: надо найти то, что попало в организм «без приглашения», и вывести его вон. Потом уже наступает фаза извлечения опыта из пережитого, выработка здорового отношения к тому, что в жизни существуют риски...

Лечение фобии проходит быстро, но важно, чтобы обе эти фазы — «чернота на выход» и «свет на вход» — были пройдены. Если это состоялось, исцеление даже многолетнего страха происходит за один сеанс.

### ***Активное участие пациента***

Если в распространенных методиках отработки страхов пациенту зачастую отводится роль статиста, то в психокатализе работу проводит сам пациент и его организм в режиме саморегуляции. Задача специалиста — заставить пациента и его организм осуществить эту работу.

Если в распространенных подходах над человеком совершают некие обряды или манипуляции и допускают, что в это время произойдет исцеление, то в психокатализе весь процесс проходит при вашем активном участии, прозрачен для вас, и вы достоверно знаете, что исцелились, а не просто надеетесь на это.

Процесс проходит без всякой мистификации или истеризирования пациента, очень спокойно и быстро.

Методология психокатализа обеспечивает быструю и эффективную проработку всего состава проблематики, связанного с фобиями.

Перед тем как перейти к более детальным практическим советам, я кратко объясню, какие факторы могут влиять на формирование страхов и что происходит с нашим мозгом в момент переживания опасности. Я расскажу об этом, чтобы было понятнее, почему для проработки своих фобий так важно обращаться к ощущениям, а не только к рациональному сознанию. Также я кратко расскажу о других способах лечения фобий и о том, почему они срываются менее эффективно, чем метод, предложенный мной, — психокатализ. Те, кого эти подробности не очень интересуют, могут сразу перейти к пункту 1.5, где даются конкретные рекомендации.

## **1.2. Что такое фобия: общие положения**

### ***Удручающая статистика***

По данным популяционных исследований, большинство здоровых людей (60,7 % мужчин и 51,2 % женщин) в тот или иной период

жизни получает серьезные психические травмы, которые сопровождаются страхом, отчаянием или беспомощностью. В среднем в  $\frac{1}{4}$  части случаев психическая травма фиксируется, переходя в хроническую форму (см.: *Краснов В.Н.* с соавт., 2007).

Я попытался уточнить, сколько людей испытывают неудобства из-за тех или иных страхов на бытовом уровне. Судя по локальному опросу на моем сайте *psychocatalysis.ru*, проведенному в 2011—2012 годах, в котором приняли участие больше 100 человек, ситуация такова.

59,2 % участвовавших в опросе согласились, что им «неприятны некоторые аспекты действительности». 33,8 % признали, что у них «есть конкретная фобия». Вариант ответа «ничего не боюсь» выбрали лишь 7 %.

Чаще всего страхи жителей современного мегаполиса связаны с состоянием здоровья, дорогой и транспортными средствами. К этому краткому списку добавляется широкий перечень фобий более специфических и редких. К примеру, человек может начать бояться птичьих перьев на фоне сообщений про птичий грипп в средствах массовой информации.

Надо сказать, что фобии известны человечеству с давних пор.

В сочинениях Ареtea Каппадокийского (вторая половина I века н.э.) есть описание случая, в котором легко угадывается то, что современным языком назвали бы агорафобией. «Некоторые больные у себя дома не обнаруживают ничего болезненного, между тем как в менее привычной для них обстановке сразу проявляется несостоятельность их ума. Таков был некий столяр, который правильно измерял доски, обтачивал дерево, заключал разумные сделки с подрядчиком, но всё это только пока он не выходил из круга своих привычных занятий; но каждый раз, собираясь на площадь, на рынок или в баню, он с глубоким вздохом клал в сторону инструменты и, выйдя из дому, сразу горбился, начинал дрожать и приходил в состояние тоскливого возбуждения, едва только терял из виду мастерскую и своих подручных. Возвращаясь домой, он успокаивался и вновь принимался за дело» (*Каннабих Ю.*, 1994. С. 45).

Феликс Платер (1537—1614) среди других психических заболеваний описывает навязчивые состояния: «Женщина, жена письмоводителя, никак не может избавиться от опасения, как бы не убить своего мужа, которого она, однако, нежно любит. Другая, трактирщица, испытывает точно такое же опасение, касающееся ее новорожденного младенца; все эти люди хотят избавиться от своих мыслей, но не могут» (Там же. С. 93—94).

Количество фобий почти необозримо. Есть люди, которые занимаются классифицированием страхов и добавляют в список всё новые экзотические названия. Один из исследователей назвал учение о страхах «садом греческих корней» (чтобы убедиться в этом, см. *приложение I*). Но, на мой взгляд, такие классификации имеют скорее филологический, чем практический смысл. Ключи к проработке подобных неприятных состояний дают не термины, а понимание того, что происходит в сознании в момент, когда человек переживает испуг.

### **Факторы риска**

Есть несколько важных факторов, от которых зависит формирование фобий или их отсутствие:

1. *Природный фактор*: натура человека. Есть люди, которые от природы устойчивы к изменениям обстоятельств, и те, кто впадает в растерянность даже при небольшом сбое в привычном течении жизни. Некоторые беспокоятся, тревожатся, пугаются даже в случае, когда причина этого ничтожна. Такие люди чаще всего вытянутого телосложения: шея тонкая, лицо узкое, руки и ноги относительно длинные. Данный тип конституции называется астеническим или грацильным.

Люди с тонкой кожей, мягкими волосами нередко излишне беспокоятся за своих близких. Эти элементы внешности — признак так называемого пикнического, пышного сложения.

Есть еще один тип личности, который находится в зоне риска. Это люди, склонные к фантазированию, «надумыванию». У них глубоко посаженные глаза, тонкий нос и рельефное лицо, «костистое», сухое телосложение. Их страхи нередко носят мистический характер.

2. *Память рода*. По предположениям некоторых исследователей (Б. Хеллингер; В.Н. Докучаев, Л.Н. Докучаева), информация от предыдущих поколений может передаваться потомкам через семейное духовное поле, через «большую душу», к которой каждый из нас принадлежит. Иногда пациенты ощущают, что позитивный опыт и поддержка идут «от корней», «со спины». Но также может передаваться и память о стрессовых ситуациях, пережитых предками. В этом случае человек испытывает страхи, которые не находят объяснения в его личной биографии и современных обстоятельствах.

3. *Ранние впечатления детства*. Часто именно начальный этап жизни закладывает основу для фобий и других видов травм. Нехватка опыта, недостаток поддержки, высокая чувствительность — мало кто

избежал «детских страхов». Нередко они, трансформируясь, переходят и во взрослую жизнь. Также ряд исследователей придает значение тому, как прошли беременность и роды (О. Ранк, С. Гроф и др.).

4. *Характер воспитания.* Немало зависит от того, какой взгляд на жизнь человек усвоил в родительской семье. Прекрасно, если в ней царил дух уверенности в том, что все проблемы преодолимы: «кризис содержит в себе шанс», «вижу цель — не вижу препятствий». И совсем другая история, если в семье преобладало паническое настроение, а малейшие неприятности толковались как конец света. Одно дело, если ребенка воспитывали в стремлении к здоровому образу жизни и приучали мыть руки перед едой. Совсем другое, если в доме постоянно шла «борьба с микробами» и внушалась мысль, что человек совсем незащищен, а такое понятие, как иммунитет, напрочь отсутствует. Разумеется, риск возникновения устойчивых страхов во втором случае выше.

4. *Общий уровень образования, жизненной компетентности.* Чем больше человек знает о жизни, о способах решения проблем, тем более он уверен в себе и спокоен. Будучи спокойным, он точнее действует. Точнее действуя, он укрепляет свой покой. И наоборот, чем менее опытен человек, тем больше он нервничает и выше вероятность, что он спасует перед неприятностями.

5. *Реально трудные для приспособления ситуации.* Существуют случаи форс-мажора, в которых даже самому устойчивому и закаленному человеку трудно сохранить присутствие духа, — внезапные события, когда ни компетентности, ни сил недостаточно. Возникнуть такие ситуации могут на любом этапе жизни от внутриутробного периода до глубокой старости.

6. *Наличие или отсутствие поддержки других людей, общества в целом.* Участнику сплоченного коллектива справиться с вызовами жизни во многих случаях легче, чем одиночке. Сохранить спокойствие проще в благополучное время, чем в ситуации общественного кризиса. В правильно выстроенном государстве при наличии социальной поддержки временные затруднения в жизни разрешаются легче, чем в обществе, где каждый сам за себя.

### **Другие факторы риска**

Есть и дополнительные причины, которые могут облегчить или затруднить возникновение страха. Когда иммунитет в целом ослаблен, к человеку легче цепляются вирусы. Точно так же, когда общий

уровень энергетики человека низкий (даже если он просто не выспался или недавно перенес грипп), он с большей вероятностью потеряет уверенность в себе и «заработает» фобию.

Мозг работает стабильно, если он достаточно снабжается кислородом. При скрытой ишемии, т. е. нехватке кислородного обеспечения, мозг «зависает». На этом фоне человек легче «заражается» страхом.

Кислородное голодание мозга становится также причиной *панических атак*. Когда мозгу не хватает кислорода, он пытается увеличить приток крови и провоцирует выброс адреналина. В результате кровоснабжение действительно улучшается, сердцебиение учащается, артериальное давление повышается, но это состояние очень неприятно. Человеку кажется, что он сходит с ума или умирает.

К сожалению, большинство людей, с которыми случается симпатoadrenalовый криз, не знают, что это — признак жизни, а не смерти, неуклюжая попытка саморегуляции организма. Такие приступы становятся пусковым механизмом страха за здоровье. Как быть, если это ваш случай, я подробно расскажу в параграфе 1.15 и приведу примеры из жизни.

### *Особые случаи*

Важно иметь в виду: внешне похожие состояния могут возникать по разным причинам, и не все они обусловлены психической травмой.

Тревожные и фобические расстройства после *химических интоксикаций* (алкогольная *белая горячка*, например) должны лечиться комплексно. Тут нужна медикаментозная терапия, только психотерапией не обойдешься. Более того, если вовремя не принять конкретных врачебных мер, полагаясь лишь на психологию, человек может умереть.

Отдельно стоят страхи при *эндогенных психозах* — шизофрении, маниакально-депрессивном психозе и других, которые сопровождаются галлюцинациями и бредом. Здесь тоже нужно сочетание лекарственного лечения и психотерапии.

*Органическое поражение ЦНС* вследствие кислородного голодания мозга во время беременности и родов (асфиксия), после травмы головы и других повреждений ткани мозга также может стать причиной фобий: нервные процессы у таких людей менее стабильны и вероятны свои по типу *микрозипсепсии*.

В детском возрасте *нехватка витамина D*, ответственного за усвоение кальция, может приводить к тому, что ребенок делается более пугливым.

### **Что не надо лечить**

Заметим еще, что фобию как проявление невроза или психоза надо отличать от *естественной активизации энергоресурсов*, возникающей перед ответственным моментом жизни. Для актера, выходящего на сцену, или спортсмена, который готовится к старту, естественно волнение. Есть даже такой термин, как «предстартовая лихорадка». Она сопровождается усиленными ударами сердца, учащенным дыханием. Но это здоровые реакции, если они не чрезмерны. В быту многие испытывали их перед публичной презентацией нового проекта или ответственным выступлением на собрании. Смысл таких физиологических изменений состоит в концентрации сил. Поводом для усиленной реакции является вызов жизни. Это подготовка к испытанию, а не следствие травмы.

Также и *неуверенность* хотя и очень неприятна, но не является следствием травмы. Есть нехватка компетентности, чувство своей уязвимости, но нет психического ранения.

В данной книге мы преимущественно поговорим о реакциях, возникших именно после психотравмы. Согласно клинической шкале «психоз — психопатия — невроз», речь пойдет о невротическом уровне расстройств.

### **Фобия — это информационная травма**

*Фобия — это результат поражения организма пугающей информацией в момент растерянности, который характеризуется запуском древних стратегий выживания со стереотипным воспроизведением реакций защиты при любом напоминании об опасности, даже отдаленно-ассоциативном.*

Другими словами, фобия — это состояние организма, при котором он испытывает напряжение и избегает столкновения с тем или иным аспектом жизни каждый раз после того, как был травмирован первой встречей с ним.

При физической травме инородный предмет проникает в живую ткань. Травма мешает нормальной работе организма. При этом есть *что-то*, нарушающее целостность тела и застревающее в нем (заноза, например), и есть *реакция* на вторжение. Организм не может чувствовать себя хорошо, пока инородный предмет не вынут. Если же травмируется психика, то «занозы» попадают в *тело сознания*.



Роль такой занозы играет сигнал об опасности. Интеллект дал сбой, не найдя ответа на жизненный вопрос, тогда включилось аварийное реагирование, основанное на древних стратегиях выживания. Подвох в том, что это древнее реагирование — однократного запуска. Однажды возникнув, оно стереотипно повторяется при каждом, даже отдаленном, напоминании об опасности; это происходит даже в случаях, когда новая встреча с ней реальной угрозы не несет или речь идет лишь о намеке на нее.

### ***Фобия — это аналог аллергии***

Пыльца растений возбужденному, растревоженному иммунитету может казаться вирусом. Точно так же некоторые обстоятельства жизни воспринимаются человеком, который страдает фобией, как угроза, требующая сильной реакции, хотя на самом деле проблему можно решить в рабочем порядке, без ажиотажа.

Аллергия — это состояние обостренной чувствительности, чрезмерная реакция иммунитета на факторы внешней среды. Фобия — то же самое, только на психическом уровне. Следствием фобии становится искажение реальности и неадекватный, энергозатратный ответ на некий фактор жизни.

### ***Что открывают нам ощущения?***

К счастью, с помощью нашего внутреннего видения мы можем отслеживать процессы в нашей психике, вызывающие напряжение. Датчиками-регистраторами их являются *ощущения*.

Я подробно исследовал ощущения пациентов, страдающих фобией, и выяснил, что есть два компонента в составе состояния, которые важно различать:

- 1) испуг как травму;
- 2) страх как реакцию.

В случае испуга происходит западение информации, которую интеллект не смог переработать, в вегетативные глубины психики. Не удался интеллектуальный ответ — будет энергетический.

Сигнал, запускающий вегетативные реакции, в восприятии человека выглядит обычно как *серость, темнота, чернота*. При испуге как будто *черный порошок через макушку засыпается в область солнечного сплетения*. Вокруг формируется комок страха.



## Варианты реагирования

При страхе учащается сердцебиение и дыхание, повышается артериальное давление, человека бросает в жар, возникает напряжение в мышцах, расширяются зрачки, обостряются все чувства. В этот момент функции, связанные с перевариванием пищи, отдыхом, сексуальным интересом, затормаживаются или расстраиваются. Это призвано подготовить организм к нападению или бегству. Эффекты мобилизации связаны с активной работой симпатического отдела вегетативной нервной системы.

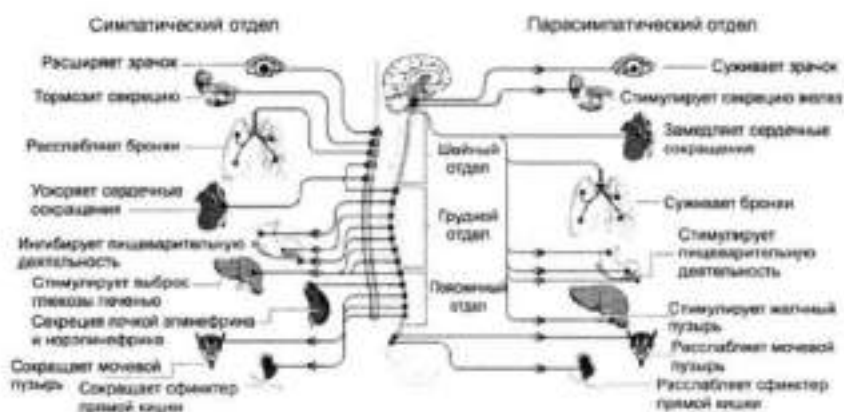


Рис. 1. Физиология вегетативной нервной системы.

Как мы видим, работа симпатического отдела мобилизует организм, а парасимпатического — возвращает его к покою и способствует накоплению энергии.

Противоположными по направленности являются реакции коллапса, когда давление падает, человек холодеет, возникает обморочное состояние. Пробраз такого реагирования — поведение жучка, которого тронули: он замирает и лежит недвижимо, как соринка... Известны случаи, когда люди застывали при встрече с медведем, будто мертвые, и он уходил прочь.

Подобную реакцию можно наблюдать на картине Иоганна Генриха Фюссли (1741—1825) «Ночной кошмар». Страх уселся на живот, а разум «отключен».

Это бывает оправданным в момент опасности, но проблема в том, что человек остается в подобном состоянии даже после того, как опасность миновала. Организм как будто затрудняется вернуться из экстремального режима существования в нормальный.



Рис. 2. И.Г. Фюсли. Ночной кошмар. 1790

### *Психокатализ помогает при фобиях*

Те техники, которые помогают освободиться от фобий и других психических травм, сложились в рамках моего авторского подхода, который называется *психокатализ*. Психокатализ — это присоединение внимания человека к тем процессам в организме, которые застыли, с целью осознанной их регуляции. Способность непосредственно ощущать движение сигналов в нашем внутреннем пространстве является залогом этой саморегуляции. Она служит не только диагностике, но и изменениям.

Когда *осознанное внимание* человека помогает *глубинной мудрости организма*, исцеление даже многолетних страхов происходит в кратчайшие сроки.

Теперь более детально рассмотрим, как формируется фобия и что нужно сделать, чтобы успешно и быстро избавиться от нее.

## 1.3. Как возникает фобия

### *Состояние покоя*

Отдохнувший здоровый человек испытывает легкость и прохладу в теле, покой в груди и ясность в голове. Он как будто наполнен светом. Его энергетика живет широко, а сознание спокойно. Такой человек отдает себе отчет в том, где он находится и что с ним происходит. Он



Рис. 3. З. Серебрякова.  
Девушка со свечой.  
Автопортрет. 1911

знает, как действовать дальше. Внутреннее «Я» на уровне солнечного сплетения ведет его по жизни. Разум на уровне лба ему помогает. В душе на уровне груди — твердость и спокойствие. Это — три состояния полноты, которые спасают человека: полнота ума, полнота души и полнота воли. Ясность, спокойствие и сила. Мне кажется, на картине Зинаиды Серебряковой (1884—1967) отражено такое состояние.

Каждый нормальный человек стремится сохранить это в себе, вот только не всегда удается.

### **Старт невроза**

...Поезда метро всегда ездят без непредвиденных остановок, а тут состав вдруг остановился в тоннеле и ни с места. Можно просто переждать этот эпизод, учитывая, что есть люди, которые ответственны за решение проблем с движением. Можно продолжить делать то, что обычно: читать книгу, смотреть фильм, слушать музыку в любимом гаджете, рассматривать окружающих людей, думать о высоком. Большинство людей так и делает: обменивается мнением о происходящем, высказывает версии. Но — спокойно.

А вот человек, который непривычен к метро, может подумать: «Поезд навсегда застрял, и теперь нам не хватит воздуха». Вообще-то кислорода достаточно, система его подачи продумана. Однако сознание встревоженного пассажира выстраивает пессимистическую картину.

Что происходит в этот момент на уровне его мозга? Имея ложные послышки — вздорные мысли и фантазии сделали свое дело, — сознание оценивает ситуацию как чрезвычайную, кора больших полушарий «зависает», сигнал маршрутизируется в глубь организма, и включаются эволюционно-древние механизмы защиты. В результате, вместо того чтобы с холодной головой делать то, что полезно для жизни, человек переживает вегетативную бурю. А ведь такая реакция не отключается автоматически, однажды запустившись. Она онократного включения. Это и есть начало невроза. С большой вероятностью в следующий раз этот человек просто не сможет войти в метро.

## Нейрофизиология страха

### Человек — многоуровневое существо

В нашей нервной системе (НС) друг друга поддерживают компоненты, которые возникли в разные периоды эволюции. Есть базисные уровни, которые роднят нас с более древними формами жизни, а есть и надстроечные, эволюционно более новые, которые являются уникальным достоянием человека.

«Рептильный» уровень — ствол мозга — роднит нас с динозаврами, черепахами и крокодилами. «Животный» уровень — лимбическая система — роднит нас с кошками и собаками. Наконец, собственно человеческий мозг — неокортекс — уникальное достояние человека. Всё это одновременно сосуществует в составе нервной системы. Конечно, подобное разделение условно: у динозавров тоже была «кора». Но у человека она призвана играть значительно большую роль. Эволюция — это, во многом, «омозговление» (цефализация), как отмечал известный философ Пьер Тейяр де Шарден (1981—1955).

Но есть и более древняя нервная система — автономная, она же «вегетативная», которая имеет представительство в теле в виде ганглиев, этаких «горошинок» вдоль позвоночника, в нервных сплетениях (например, в солнечном сплетении) и даже некоторых органах (на-

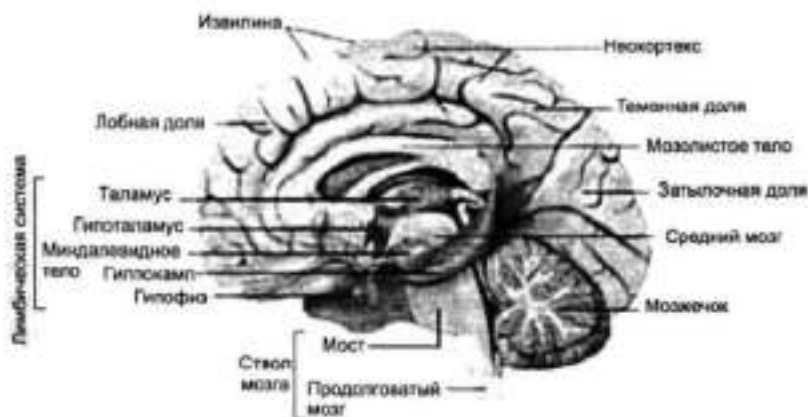


Рис. 4. «Человеческий мозг» — неокортекс, «животный мозг» — лимбическая система и «рептильный мозг» — ствол мозга. Также видны компоненты лимбической системы: таламус, гипоталамус, миндалевидное тело, гиппокамп, гипофиз, участвующие в регулировке реакций организма на поступающий жизненный вызов

пример, в сердце). Прослеживается общий принцип: «Чем ниже в тело, тем древнее структуры».

Некоторые элементы нашего устройства роднят нас с кольчатыми червями или даже гидрами.

### **Наша нежная кора**

*Кора головного мозга* требует «оранжерейных» условий для своей работы. Хорошо известен факт ее относительно малой устойчивости к воздействию разных вредоносных факторов, будь то нехватка кислорода или отравляющее воздействие этилового спирта. Пять—семь минут без кислорода, и клетки погибают. Передозировка алкоголя — и кора растворяется.

А вот *подкорка* гораздо более устойчива к вредностям. Спинной мозг выдерживает без кислорода уже 24 минуты, а ганглии автономной нервной системы продолжают действовать без питания многие часы.

Ситуация опасности сбивает тонкие настройки сознания, переводя поведение в область древних инстинктов. В критической ситуации интеллект, не находя приемлемых вариантов для реагирования, «переадресует» запрос более древним структурам сознания. Там хранится опыт выживания, накопленный за миллионы лет эволюции. Возникают измененные состояния сознания.

### **Испуг и древние инстинкты**

Это происходит и в тех случаях, когда ситуационный контроль снижается из-за интоксикации. Типичный тому пример — алкогольное отравление: деятельность коры головного мозга на время тормозится, человеком овладевают древние эмоции, агрессивные, сексуальные и другие влечения, с которыми ему трудно совладать. Недаром говорят: «Что у трезвого на уме, у пьяного на языке». Что-то подобное происходит и с человеком, который находится под наркозом.

Как видим, если корковый анализатор по разным причинам не справляется со своими задачами, «реле» на уровне таких мозговых структур, как *миндалины* (диспетчер сигналов в головном мозге), переключает запрос о решении проблемы на структуры, более устойчивые к стрессу. Включается «подкорка» и автономная нервная система. В этом случае и реализуются такие варианты поведения, как:

- а) взрываться энергией, биться за жизнь;
- б) убегать;
- в) зажимать энергию, «выключаться», прятаться.

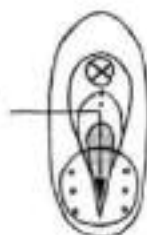
Как видите, вариантов немного.



1. Возникает ситуация, к которой нет готовности. Сигнал идет на обработку в высшие отделы мозга



2. Разум, интеллект не находит ответа. Человек переживает состояние растерянности



3. Происходит переключение на древние стратегии выживания, активизируется вегетативная нервная система: реакции по типу «двигательной бури» или «мнимой смерти»

*Схема движения сигнала в момент встречи с опасностью*

### Пчелка бьется о стекло

Здесь уместно вспомнить о наблюдениях великого немецкого клинициста Эрнста Кречмера (1888—1964). В своей работе «Об истерии», впервые вышедшей в 1923 г., Кречмер описывает, как реагирует птичка или пчела, если они случайно залетели в комнату. В своем стремлении к свету они развивают лихорадочную активность: «Животное бьется, трепещет, беспорядочно бросаясь во все стороны; движения эти повторяются в виде приступов до тех пор, пока одно из них случайно не выведет его через форточку на свободу, после чего тотчас возвращаются спокойные летательные движения» (Кречмер, 1996. С. 15).

Кречмер увидел аналогию между этим поведением и тем, как реагируют люди в ситуации опасности. Так, толпа во время землетрясения ведет себя беспорядочно и иррационально. Но даже хаотические движения иногда могут спасти.

### Два солдата в штабе

Кречмер приводит и другой красноречивый пример: «Двое солдат не в состоянии справиться с ужасными переживаниями войны. Первый подумает о своем прекрасном почерке, о своих технических способностях, о своих связях на родине, взвесит всё за и против, сделает много ловких шагов и очутится под конец в спокойной канцелярии. Другого после сильного обстрела находят в окопе беспорядочно бегающим взад и вперед, его уводят, у него начинается сильнейшая дрожь, он попадает на пункт для нервно-больных, а отсюда на гарнизонную службу в канцелярию, и здесь встречается со своим умным товарищем, занятым уже писанием.

Это два пути. Первый свойствен почти исключительно человеческому роду. Второй же — показательная биологическая реакция, которая проходит через весь животный ряд — от одноклеточных существ до человека» (Там же. С. 14—15). Далее автор подводит итог: «Двигательная буря — это типическая реакция живых существ на положения опасные или препятствующие течению жизни. Двигательная буря — это самопомощь с относительной биологической целесообразностью» (Там же).

Интересно также соотнесение такого реагирования с детским поведением: «В качестве реакции на неприятные раздражения, вместо обдуманной речи и движений взрослого человека, проявляются бесполое метанье, толчки, крик и барахтанье» (Там же. С. 17). В отличие от этого, «у взрослого человека по отношению к новым ситуациям преобладающим типом реакции является обдуманное действие по выбору; только при исключительных условиях реагирует и он двигательными бурями» (Там же. С. 16).

### Замирание

Кречмер напоминает и о другой распространенной реакции на опасность, типичной для многих живых существ, — так называемой мнимой смерти. Некоторые рыбы способны замирать, лежа на боку до 15 минут и более. Это защитный рефлекс, который скрывает животное от хищника или делает его непривлекательным в глазах преследователя.

Такие реакции, по словам ученого, «нечто застывшее, подобное формуле, втиснутое в неподвижные шаблоны и вовсе не приспособленное к частному случаю» (Там же. С. 19).

### Аварийные механизмы психики

Водитель автомобиля пользуется рулем, педалями газа и тормоза, чтобы приспособливаться к ситуации на дороге и успешно доехать до пункта назначения. Так и наше рациональное сознание на протяжении всей жизни помогает нам успешно приспособливаться к новым жизненным ситуациям и справляться с испытаниями. Это возможности адаптации **многократного использования**, которые работают в нормальных ситуациях.

Но в автомобиле есть и подушка безопасности. Она срабатывает в случае аварии без решения водителя. Примерно так реагирует наше телесное сознание, вегетативная нервная система, на ситуации, которые сознание воспринимает как экстремальные. Когда «новое» приспособление не срабатывает, включается «древнее». Это возможности спасения **однократного использования** с ограниченным количеством стратегий (нападать, убежать, прятаться), как мы уже замечали выше.

Подушка безопасности сама обратно не спрячется. Точно так же и аварийные механизмы психики, включившиеся однажды, склонны воспроизводиться безостановочно. Время здесь не лечит. Подобные состояния становятся хроническими, или, как говорят психиатры, «процессуальными». Требуются осознанные действия, чтобы выключить их и вернуть организм в режим нормального функционирования.

Теперь я расскажу о том, как человек воспринимает эти процессы на уровне субъективных ощущений. Это очень важно, поскольку именно обращение к ощущениям — ключ к исцелению от фобий и других психотравм.

### Феноменология страха

#### **Гром среди ясного неба: как ощущается движение сигнала об опасности**

Описывая сам эпизод возникновения расстройства, многие говорят: «Ударило чем-то мягким по голове», «обдало кипятком», «что-то прошло через тело». Шокирующая информация воспринимается «как гром среди ясного неба», «как снег на голову».

При большом разнообразии и даже странности описаний у них есть общее. Сотни людей, опрошенных в ходе моего исследования, утверждают, что в момент испуга организм будто поглотил нечто, с тех пор отравляющее их жизнь. Возникает ощущение, что эта *субстанция*



проникает в организм вплоть до живота, где начинает чувствоваться неприятное напряжение при одном упоминании о той ужасной ситуации, в которой человек оказался. В особо тяжелых случаях это воспринимается как *яд*, которым пропитана каждая клеточка организма.

Есть расхожее выражение «душа в пятки уходит». На самом деле «душа», то есть жизненная энергия, во время испуга уходит... в живот. А конечности, макушка, поверхность тела опустошаются, холодеют.

Происходит резкий переброс энергии из периферии в центр.

### Вакуумная установка

Представьте себе вакуумную установку, которая вдруг разгерметизировалась. В ее чрево летит всё, что было в окружающем пространстве. Даже если бы она была на берегу золотоносной реки с самородками, вместе с золотом в нее летели бы галька и песок. Что-то похожее происходит с человеком в момент растерянности: внутреннее пространство организма захватывает, затягивает в себя информацию, в том числе о том, что кажется ужасным.



Рис. 5. При встрече с неизвестным возникает растерянность. Реакцию такого рода можно видеть на автопортрете З. Серебряковой «Испуганная» (ок. 1917). Широко открытые глаза, открытый рот. В отсутствие здравых решений — ощущение пустоты внутри. «Засасывание» сигнала об опасности в область солнечного сплетения — «сенсбилизация»

В момент испуга человек широко открывает глаза и рот, делает вздох изумления, резко вбирает воздух. На уровне ощущений именно в этот момент происходит «засасывание» в область головы, груди и солнечного сплетения того, что потом формирует фобию.

### Опирайтесь на ощущения

Я отношусь к описаниям ощущений как к данности, которая может быть полезна для процесса исцеления. Их надо принимать к сведению в их собственной логике, в том виде, в каком они существуют. Даже если вы услышали: «Пыльным мешком из-за угла ударили, и я

пылью пропитался», — это *реальная обратная связь* по поводу процессов, которые происходят в организме.

Свидетельства о пространственном восприятии ощущений — это основа для внутренней работы.

### **Где внимание, там энергия и мудрость организма!**

Для того чтобы регулировать процесс, нужна прямая и обратная связь с ним. Появляется связь — открываются возможности регуляции процессов, которые казались неуправляемыми. К их числу нередко относят процессы на уровне вегетативной нервной системы.

Важным открытием психокатализа является то, что *присоединение внимания к телесным, пространственным ощущениям позволяет установить столь необходимую связь с процессами на вегетативном, энергетическом уровне и успешно регулировать их*. Более того, это, пожалуй, единственный реальный доступ к ним.

Один из постулатов нашего метода гласит: «Где внимание, там энергия и оживление процессов регуляции». Как только человек обращает свой взор на какое-то место во внутреннем пространстве, возникает приток энергии к этому месту, процесс оживляется. Но имеет значение и второй фактор: соотнесение того, что есть, с идеальной моделью состояния организма. Наше внимание как будто содержит представление о том, как должно быть и в чем несоответствие идеалу. Любой процесс в организме, оказываясь в зеркале внимания, сразу же начинает отлаживаться. Поэтому к первому постулату о внимании-энергии мы добавим и второй: «Где внимание, там мудрость организма».

### **Два компонента**

Следует выделить два компонента, которые выявляются в описаниях людей, испытывающих фобии:

- **головной («когнитивный»)** компонент: образы, мысли, фантазии по поводу травмирующей ситуации;
- **телесный («сенсорный»)** компонент: ощущения в теле, связанные с сигналом об опасности и реакцией на него.

Исцеление фобии методом психокатализа предполагает внимательное отношение к обоим уровням сознания. Психокатализ как *когнитивно-сенсорная терапия* отличается от других психотерапевтических школ тем, что обращается к процессам на уровне автономной нервной системы, ощущений, энергетики так же активно, как и к процессам на уровне центральной нервной системы, интеллекта.

### К чему стремиться и чего избегать

Приоритетным местом хранения информации в организме является область солнечного сплетения. Именно там в норме хранится знание о том, к чему стремиться и чего избегать.

Обычно информация, полезная для жизни, прodelьывает путь в направлении солнечного сплетения постепенно: как будто бы собирается из пространства, концентрируется во лбу, из головы следует в грудь, потом в живот. Так человек насыщается культурой, становится всё более компетентным. В момент, когда человек испытывает растерянность, информация делает «головокружительную карьеру» в пространстве сознания. Она скачком оказывается на почетном месте в центре тела. Но это невыверенная, односторонняя информация. Такая несбалансированная «компетентность» становится проклятием человека.

Человеку через неделю лететь на отдых, а он вдруг видит по телевизору новости, в которых показывают авиакатастрофу. Это печальное событие, но оно не имеет прямого отношения к его путешествию. Особое стечение обстоятельств стало его причиной. Очень жаль пострадавших людей и тех, на чьей совести катастрофа, нужно помолиться о них и посочувствовать их родственникам. Но жизнь продолжается, надо двигаться дальше. Риск в путешествии есть, но взрослый человек идет на него осознанно.

А что делается с человеком, если он неустойчив к такого рода негативной информации? Он может растеряться, ощутить «вакуум» внутри. *Горящие обломки самолета* «засосутся» в область солнечного сплетения. Шок прошел, а человека как будто подменили: «черная субстанция» осталась в теле его сознания. Тема полетов становится болезненной для этого человека. Разум, потеряв однажды свои позиции, не может их восстановить. «Самолет — самый безопасный вид транспорта, миллионы пассажиров благополучно приземляются в пунктах назначения», — эти доводы больше не действуют. Большой вопрос, сможет ли человек с «обломками самолета» внутри себя спокойно наслаждаться отдыхом, ведь его ждет еще и дорога домой.

Так информация об опасности, истинной или ложной, в момент потери стабильности оказывается в центре управления жизненными ресурсами и изменяет всю жизнь человека.

Приведу первый конкретный пример из практики, который показывает, как можно это исправить.

### Разбойники на дорогах

Борис пережил «подставу» на дороге на выезде из города. При перестроении вправо ближе к обочине он услышал грохот. Что произошло, непонятно. Черная машина, которая следовала сзади, начала сигналить фарами. Борис остановился.

Из машины вышли двое и начали его «разводить»: мол, он помял их дорогую машину, повредил зеркало заднего вида... Борис тоже вышел. На зеркале у самого края была небольшая деформация, уже пожелтевшая. Пока Борис разговаривал с одним, другой прошел вдоль его машины и оставил на ней след наждачной бумагой со стороны «удара». Скорее всего, до этого они бросили в машину Бориса чем-то вроде пластиковой бутылки, наполненной водой, а теперь решили подделать остальные детали «столкновения».

Один против двоих в черных куртках. Якобы «афганцы»...

Можно опереться на помощь друзей. Но друзья, как назло, не отвечают на звонки. Да и Борис уже за городом, в полудне езды. Он даже не знает толком, что это за место. Если и помогут, то не скоро.

Он решает откупиться деньгами, отдает вымогателям триста долларов — сумму, которая была снижена путем переговоров. Наконец, неприятности позади, и вроде бы можно ехать дальше... Но каковы последствия?

На психотерапевтическом сеансе Борис ощущает, как в спину, в область почек пробралась «чернота». Что-то вроде кастрюли с темным свекольным супом. Только теперь Борис понял, почему ему вдруг разонравилось ездить за город на машине.

Постепенно, в процессе саморегуляции, Борис дал вылиться этому содержимому вон из организма. Спина снова стала «целой».

Отдельно он подумал о том, как поступать в подобных случаях. Брать с собой пистолет? Сомнительно. Звонить в полицию? Уже лучше. Вызывать дорожного инспектора? А может, вступить в открытый конфликт, опровергая все доводы этих вымогателей? Пока Борис размышляет, он вновь обращается к своим ощущениям. Из его спины начинают выпрыгивать жабы, крокодилы.

Всё это — накопленные страхи по поводу стычек на дорогах. Из затылка выскочили потоком картины спрессованных трупов. Что-то из рассказов очевидцев, а больше «из телевизора». За недобрые 90-е можно было поднабраться впечатлений о «беспредельщиках», разбойниках с большой дороги. Все фальшивые доказательства для них — повод, чтобы угрожать.

В конце сеанса Борис принимает здравое решение:

— Если встретятся снова, надо иметь большую твердость в груди. Прикидываться «шлангом», фиксировать номер их автомобиля, вызывать ДПС, говорить, что готов платить по страховке.

Здесь мы уже видим свидетельства об обратном развитии процесса: «свекольный суп выливался» из области почек, «выскакивали жабы и крокодилы» из спины, «картины спрессованных трупов» улетали из затылка...

После сеанса Борис почувствовал себя обновленным.

## 1.4. Как еще лечили фобии

### Гипноз и архаические практики

Однажды к знаменитому специалисту по гипнозу Милтону Эриксону пришла женщина, которая боялась летать на самолетах. Доктор настроил ее на мысленный полет и внушил ей, что если она благополучно приземлится, ее страхи соскользнут на сиденье. Когда пациентка это осознала, она всколыхнула с криком: «Оно заразное!», — и не позволяла садиться на кресло жене Эриксона, уберегая ее от контакта с такой опасной вещью. Вот вам один из вариантов работы с фобией.

Другой пример — народная знахарская практика «отливания страха». Изначальное убеждение состоит в том, что в организм человека попал испуг. Далее создаются условия, при которых страх может быть выпрожен из организма. Произносятся заговоры, знахарь проливает растопленный воск в блюдо с водой, которое находится над головой пациента. И знахарь, и его «клиент» ожидают, что испуг перейдет на воск. Когда воск застывает в воде, в его форме угадывают то, чего боялся человек. К примеру, если он боялся собаки, то воск будет похож на собачью морду. Так пациент наглядно убеждается, что страха в нем больше нет.

Будучи в Башкирии, я узнал о том, как толкуются страхи в местной шаманской традиции. По словам участницы семинара, которая интересовалась обычаями своего народа, есть древние поверья, что в момент испуга человек теряет часть своей светлой души и темный дух вселяется в него. Задача шамана — найти утраченную часть души и прогнать то, что незаконно попало в организм.

Пожалуй, частично это напоминает то, что мы видим в психотерапевтической практике. В чем же отличия?

### Ожидание чуда

В приведенных вариантах лечения пациент напряженно ожидает, что засевший в нем страх соскользнет на сиденье, отольется на воске или отправится в центр земли (так, в частности, поступают сибирские шаманы). Ожидание должно запустить какую-то работу в организме, которая приведет к исцелению. Но гипнотизеры, знахари и шаманы не сообщают, *как именно* необходимый результат будет достигнут. Что происходит в сердцевине процесса, отследить невозможно. Есть только ожидание чуда.

Обе стороны, и целитель, и его пациент, надеются, что произойдет освобождение. Это вариант «терапии благого ожидания»: если ждешь чего-то хорошего, то оно произойдет... Но результат не гарантирован, именно потому, что процесс отдан на откуп только бессознательному, а без поддержки сознания оно может не справиться, не говоря о том, что пациенту здесь выпадает слишком пассивная роль.

### Транса недостаточно

Также и аутотренинг или медитации общего характера не работают при фобиях и других травмах. «Формулы аутотренинга» задают движение к идеальному состоянию, но в них нет пошаговых инструкций обратному развитию процессов психики, которые остановились. В серьезных случаях эти техники не действуют.

Сам по себе транс, без активной позиции сознания, может быть целительным, но скорее как удача, а не как правило. То же касается и других методов, ориентированных на общую ненаправленную активизацию нервных и психических процессов (холотропное дыхание и др.).

### Понимания недостаточно

Есть и диаметрально противоположные подходы, при которых предлагается обращение к интеллекту пациента: «Разве ты не понимаешь, что твои страхи смешны, что с этим легко справиться?» Конечно, такое понимание очень важно, но его недостаточно для исцеления. Повышение уровня компетентности не оказывает прямого влияния на «вегетатику». Человек может знать головой, что бояться нечего, но стоит упомянуть о предмете страха — и его живот продолжит зажиматься.

Тут вспоминается психиатрический анекдот про пациента, который представлял, что он — зерно и боялся, что его склюет петух. После дол-

гой терапии доктор спрашивает его: «Ну, теперь-то вы понимаете, что вы не зерно?» — «Да, конечно, я человек!» — «Ну, что, теперь можете спокойно идти домой?» — «Нет, доктор». — «А почему?» — «Я-то знаю, что я не зерно, а знает ли петух?»

Понимание создает фон, на котором работа с вегетативной нервной системой может стать более эффективной, но, к сожалению, автоматической разблокировки запустившихся реакций это не обеспечивает.

### Синтетические практики

Заслуживают внимания следующие синтетические практики, основанные на нейрофизиологических исследованиях И.П. Павлова.

И.П. Павлов (1849—1936) и его школа, изучая физиологию нервных процессов, пришли к заключению, что при неврозе навязчивых состояний утрачивается нормальная подвижность нервных процессов, имеется выраженная их инертность, выходящая в застойных очагах (*Павлов И. П., 1950*).

Джозеф Вольпе (1915—1997), южноафриканский психотерапевт, отталкиваясь от павловских исследований условных рефлексов, выработал взгляд на невротические страхи с точки зрения теории научения. «Организм научился в определенный момент со страхом относиться к какому-то фактору. Его надо «переучить». «Если ваши страхи представляют собой автоматические эмоциональные привычки, нам придется воспользоваться другими эмоциями для разрушения этих привычек. Если же какие-либо из ваших страхов обязаны своим существованием дезинформации, мы дадим вам корректирующую информацию» (*Wolpe, 1982, P. 87*). Он предложил «систематическую десенсибилизацию»: у пациента вызывают состояние релаксации, после чего подвергают его действию раздражителя, вызывающего слабую тревогу. После привыкания к слабому раздражителю сила раздражения увеличивается, пока на чрезвычайно сильный раздражитель пациент не научится реагировать как на слабый, с последующим ослаблением тревоги (*Wolpe, 1958, 1961*). В целом этот подход получил название поведенческой терапии.

Существенно здесь то, что адаптация к пугающему происходит поэтапно и на фоне релаксированности и информированности. Проблема, которая не решается в этом методе лечения, на мой взгляд, следующая. Сигнал, ушедший в глубь организма, который активизировал вегетативную нервную систему, игнорируется. Насаждение другого



реагирования ведется «поперек» старого. Это затягивает процесс лечения и не избавляет человека от внутренней борьбы до конца.

На павловские нейрофизиологические взгляды опирается и способ проработки травм, основанный на активизации движения глаз (Шапиро Ф., 1996). Само наблюдение, лежащее в основе метода, представляется интересным. Человек, который прекратил поиск решения, владеет в отчаяние — его взор останавливается, упирается в одну точку. И наоборот, когда человек ищет решение, его глаза активно двигаются. Чтобы помочь пациенту преодолеть инертность нервных процессов, его побуждают к движениям глаз. Терапевт задает направление взгляда пациента движениями своей руки перед его лицом. Направления могут быть такими: вправо и влево, по диагонали, по кругу, по восьмерке. Это делается в довольно быстром темпе. Вслед за движениями глаз начинается и «движение» импульсов в мозгу. Застойный очаг «размывается», травматический опыт получает шанс на проработку.

Этот прием может быть полезен в ряде случаев, но всё же является искусственным. Мне в моей практике он ни разу не понадобился. Если я подключаю внимание самого пациента к тому, что держит его сознание и нервные процессы в фиксированном состоянии, разблокировка происходит естественно, с большей точностью, при полноценной обратной связи, с осознанным участием сознания пациента и достоверностью для него. Чуть ниже я постараюсь продемонстрировать это на примерах.

Отдав дань уважения коллегам, также искавшим методы противодействия страхам и другим фиксациям сознания, теперь я перейду к изложению своего подхода.

### **Осознанная саморегуляция: психокатализ**

*Саморегуляция с опорой на непосредственные ощущения* — это мягкая, управляемая альтернатива видам терапии, которые обращаются к подсознанию (медитативные техники), и существенное дополнение к видам терапии, которые работают с сознанием (аналитические техники).

Пациент непосредственно наблюдает происходящие в его сознании процессы, а результат зависит от него самого, от решений его личности, а не от удачного стечения обстоятельств или авторитета целителя. Это *технология внутренней работы*: надежная и простая, естественная и быстрая.

Рассмотрим детали этой работы.



## 1.5. Как преодолеть страх и жить в полную силу

### *Начните с простого рисунка*

Прежде чем продолжить чтение, рекомендую на четвертушке обычного листа выполнить тестовое задание.

Нарисуйте фигурку человека из прямоугольных, округлых и треугольных геометрических форм. Размер элементов может быть любой. Общее количество элементов в рисунке — десять.

Этот тест называется «Конструктивный рисунок человека». Авторы задания — отечественные психотерапевты В.В. и А.В. Либины. Тест прост и очень полезен для работы. Использование теста в психотерапии и саморегуляции является моей разработкой. По моим наблюдениям, рисунок является проекцией самоощущения человека. Это «отпечаток» его энергетического контура.

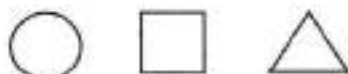


Рис. 6. Геометрические формы, используемые в тесте «Конструктивный рисунок человека»

Каким же образом страхи человека отражаются на рисунке? В этом случае наиболее характерно сочетание: округлая голова, овальное туловище. Дополнительные признаки: большие глаза на лице, изображен пупок. Руки и ноги чаще всего — треугольной формы.

Треугольники на рисунке — это знак недостатка наполнения, особенно по сравнению с более «стабильными» прямоугольниками и окружностями, которые интуитивно используются нашим сознанием как более объемные фигуры для изображения зон тела, наполненных энергией. Это сгущение или разрежение ощущается в организме и отражается на рисунке.

### **Характерные конфигурации**

В качестве примера приведем некоторые характерные конфигурации, которые часто возникают на рисунках. Они очень типичны и воспроизводятся пациентами со сходными проблемами.

Беспокойство, беспомощность: большая голова, маленькие конечности.

Чувство задетого достоинства, злость и протест: «надутое» туловище, квадратная голова (рис. 8).

Асфиксия в родах, поражение ЦНС: «рваная», «корявая» графика, голова, наполненная элементами (рис. 9).

Синдром энергетического голодания мозга, симпато-адреналовые кризы: узкое место на уровне шеи или туловища, большая голова, «шляпа» или другие добавочные элементы на голове (рис. 10).

Релаксированность, комфорт: обилие кругов (рис. 11).



Рис. 7. Беспокойство



Рис. 8. Злость, гнев

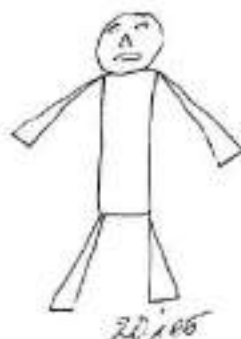


Рис. 9. Асфиксия в родах

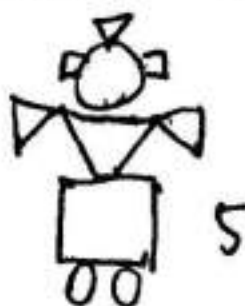


Рис. 10. Энергетическое голодание мозга



Рис. 11. Расслабление, отдых

### Резервуары сознания

Рисунки отражают состояние тех двух «резервуаров сознания», о которых мы говорили выше, — *головы* и *тела*. Они могут быть в меру загружены, и тогда человек сохраняет энергию и успешно справляется с жизненными трудностями. А могут быть перегружены, и тогда жизненная эффективность человека снижается.

Объем головы на рисунке показывает степень активированности головного мозга, а объем тела на рисунке отражает состояние вегетативной нервной системы.

Уменьшенные руки и ноги, расширенное тело — такая конфигурация на рисунке бывает даже у тех людей, которые вполне успешны в жизни. В детстве личности, которые в последующем стали великими, тоже были уязвимы и для травм, и для напряжений, связанных с приспособлением к новым обстоятельствам. Такие фигурки с укрупненными головами, со сжавшимися конечностями мне приходилось встречать даже на рисунках у известных учителей медитации в Индии. Эти расстройства возникли еще до того, как они занялись практиками самосовершенствования. Возможно, практики, которые они используют, позволили им не накапливать новые напряжения, но старые остались.

...Таковы основные принципы диагностики. Теперь переходим к практике исцеления.

## **Освободитесь от страха**

### **Задачи работы**

Человека, страдающего фобией, можно долго убеждать, что бояться не надо, но это не даст должного результата. Конечно, осознать, что страх неадекватен риску, — дело важное, но это только начало.

Необходимо проработать фобические расстройства на более глубоких уровнях. Нужно организовать процесс, обратный тому, что произошел в момент формирования страха: найти то, что попало в организм, и дать ему выйти вон — и тогда психика успокоится. Потом нужно собрать опыт, который позволяет по-взрослому, по-рабочему, здраво и реалистично относиться к фактору риска, и сопроводить его в телесность на место бывшего сигнала об опасности. На этом фоне легко моделируется новое поведение. Таков наш план.

### **Избавьтесь от фобии в два этапа**

Мы пришли к заключению, что фобия — это напряжение после поражения. Страх следует за испугом. Испуг — это то, что сбilo нормальное функционирование организма, информационная травма (льда, дым, сажа или другого рода чернота, серость, темнота, попавшие в организм). Страх, напряжение — это следствие, реакция.

Поэтому в работе с фобией важно:

1) *вывести* из организма «испуг» и добиться энергетического выравнивания организма.

После этого:

2) *ввести* в организм информацию об эффективных стратегиях поведения в ситуациях, которые ставили сознание в тупик, но на самом деле преодолимы.

В этом процессе человеку важно исходить из следующего:

а) он сам решает, как быть с тем, что попало в организм в момент растерянности: *продолжать ли носить в себе то, что попало без приглашения, или отпустить его без сожаления?* Разумеется, второй ответ более естественен;

б) мудрость организма охотно, энергично поддержит решение личности: сразу же начнется процесс *отпускания черной субстанции* из тех мест, куда она попала. Выходит она будет обратным путем, *через что вошла, через то и уходит — туда, откуда пришла;*

в) у самого человека обычно уже достаточно знаний, понимания, как правильно действовать в ситуациях, подобных тем, что когда-то застигла его врасплох. Но в отдельных случаях компетентность можно обогатить в процессе разговора. Что важно во всех случаях — это правильно распорядиться имеющейся компетентностью: найти, *где она находится (часто она бывает на подходе в пространстве или во лбу, в голове), и пре-проводить туда, где она должна быть (область солнечного сплетения).*

Самое время рассмотреть несколько случаев из практики.

### **Случай из практики. Страх потери сознания**

#### **Хрупкая девушка**

Лина боится потерять сознание и умереть. Ей 20 лет, у нее узкое лицо, тонкие руки. Она выглядит хрупкой еще и потому, что ест мало, очень избирательно, поскольку от еды ее тошнит. Мама всегда при ней, поскольку Лина боится, что ей станет плохо и некому будет помочь, — на приеме они вместе.

При этом Лина — эмоционально-теплый человек, у нее есть любимый парень, который в силу своего жизнелюбия не замечает ее ипохондрии. С одной стороны, эти отношения очень поддерживают Лину, а с другой — она мучительно боится их потерять. Она решила, что если парень ее бросит, она уйдет в монастырь.

### Инстинктивный страх

Семь лет назад Лина пережила обморок, причиной которого были психические перегрузки с головными болями, сопутствующие проблемы с позвоночником, гормональные колебания, смена погоды... Она подумала, что умирает.

Этот эпизод, к счастью, смертью не закончился, да и не должен был закончиться, но был очень неприятным, а главное, непонятным ей. Страх зафиксировался. Лекарства не помогли и вызывали осложнения. Девушка уже подумывала о самоубийстве и требовала, чтобы кто-то постоянно был с ней рядом.

В ближайшее время планировалась госпитализация в психиатрическую больницу.

Лина уже не верила, что исцелиться в принципе возможно. Но желание жить и избавиться от мучительных состояний страха оставалось в ней, и она согласилась выполнять инструкции. Тем более что в них не было ничего сложного.

Уже первый рисунок, который выполнила Лина, отсылал к возрасту, когда возникли симптомы. На рисунке были видны большая голова, округленное, «надутое» туловище, а конечности — обездоленные, нарисованные треугольниками. В голову были вписаны дополнительные элементы, которые обычно свидетельствуют о спазмах сосудов, об органических проблемах, о том, что мозгу не хватает кислорода.

### Рабочая гипотеза

Из-за растерянности в пережитых случаях дурноты, в отсутствие понимания, что с ней происходит, Лина *поглотила своим организмом испуг, что жизнь ее вот-вот закончится*. Инстанции в ее теле, охраняющие ее жизнь, перешли в режим «готовности номер один», и это затянулось на много лет. Но как можно поставить часового на пост приказом, так же приказом его можно освободить от работы, если в его службе больше нет необходимости.

Под влиянием ложного сигнала об опасности организм совершает избыточную, напрасную работу, которая истощает его. Но энергетический ответ не решает проблему. Более того, «охрана» забирает столько сил и средств, что на жизнь почти ничего не остается. Нужны интеллектуально-емкие решения. И чтобы они сработали, прежде надо освободить организм от ложной посылки, отправленной в глубину организма.

### Вывести испуг из организма

Как найти то ложное, что попало в организм? Здесь вступает в силу возможность обнаруживать «оккупанта» по его «массе», как вещество или материальный предмет.

Мы ведем работу с Линой, как всегда бывает в психокатализе, с опорой на непосредственные ощущения.

Какие зоны тела задействованы при ощущении беспокойства, опасения, страха? Где ощущения, связанные с переживанием напряжения?

Оказалось — на уровне головы и туловища. В первую очередь я уточнил, что провоцирует напряжение:

— Что же попало в лоб, чем пропитана голова?

— Воздух серый, густой, темный... — определяет Лина.

— Он там нужен?

— Нет, — уверенно отвечает она.

— Не дать ли ему выходить, через что вошел?

— *Через уши стал выходить как дым*, — Лина описывает процесс саморегуляции, который уже начался.

— Сколько процентов вышло? — спросил я через некоторое время, чтобы поддержать ее внутреннюю работу.

— 70 %.

— Замечательный прогресс!

— *В голове возникла приятная пустота с белыми стеночками*, — рассказывает она еще через две-три минуты.

— Наблюдайте за емкостью. Вполне возможно, что организм решит: даже емкость сохранять не надо и можно дать «расправляться» своему, родному.

Так и получилось.

— Емкость сократилась и исчезла, — сообщает Лина.

— В голове, таким образом, пространство освободилось. А что же осталось на уровне груди и ниже?

— Из груди через рот стал выходить тот же «дым».

Вскоре и он вышел.

— Может быть, есть что-то ниже груди, что тоже пропитано дымом?

— Нет. Там чисто.

Я спросил Лину об ощущениях в нижней части тела, поскольку в практике очень часто наблюдаются случаи, когда задействовано солнечное сплетение, а иногда и весь организм. В данном случае, несмотря на большой стаж переживания, «дым» не прошел глубже груди.

### Пропорции тела

После того как организм очистился от «дыма», Лина почувствовала, что голова ее кружится. Я поинтересовался:

— Какой она кажется по объему?

Лина показала руками ее габариты: они значительно превышали естественные. А поверх головы, сказала Лина, она ощущает как будто бы темную накладку, «лепешку».

Субъективное ощущение, что голова увеличена, можно толковать как знак перенапряжения нервной системы. А «лепешку» на голове — как признак кислородного голодания мозга. Тоже очень типичный синдром.

Я предложил: «Не настала ли пора дать ощущениям выровняться? Если пора, то наблюдайте за процессом».

### Освобождение

Лина наблюдала, как организм приходит в сбалансированное состояние на основе чистоты и покоя. Части тела, во внутреннем восприятии пациентки, становились более пропорциональными. Приятное тепло распределялось по телу.

После первого этапа работы тело казалось Лине «красно-желтым». Теперь, по ее ощущениям, оно приобрело *ровный оранжевый цвет*. Лепешка с макушки сдвинулась назад, сначала «отклеилась» от головы, а потом и вовсе куда-то «отвалилась». Голова сделалась свободной как изнутри, так и снаружи, стала соразмерной другим частям тела, уменьшилась в объеме.

Лина призналась, что испытывает непривычное, давно забытое чувство свободы и покоя. У нее появилось желание сохранить это состояние.

### Покой и сила

— Равномерная наполненность — это основа естественной нормальной жизни, именно на этом фоне стоит искать новый способ восприятия происходящего, — заметил я.

— Не верится в счастье, — говорит Лина.

— Конечно, надо будет понаблюдать за состоянием, убедиться в том, что оно устойчиво. Важно, чтобы к вам вернулось большее доверие к себе самой. Организм сейчас свободно живет и регулируется. Вы становитесь взрослым человеком и сохраняете спокойствие — эти



фразы я произнес твердо, проверяя, как Лина реагирует на них. — У вас уже есть знание, как себя вести? Как обеспечивать свою безопасность в рабочем режиме? Какие разумные действия здесь уместны?

Своевременный «слив» компетентности в тело, чтобы голова «не раздувалась»! В случае если что-то неприятное попало в голову — отпускать его по обратной траектории как можно скорее, не тратя драгоценного времени. Шея, плечи, спина должны быть свободными. А этому помогают упражнения по растяжке мышц. И конечно, необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Лина понаблюдала, как полезные знания — и о том, что мы говорили, и то, что она сама уже поняла, пройдя обследования у врачей, из разговоров с разумными и мудрыми людьми, — сошли в тело светлым потоком из головы и из пространства. Состояние пациентки еще улучшилось.

— Хотелось бы всегда испытывать покой, — сказала она.

— Это состояние с вами останется и во время дороги, и дома. Когда вы в компании или когда вы одна. Всегда и везде.

Таким образом, я предложил ей еще несколько тестовых фраз, чтобы она «примерила» их к себе.

— Сохраняя покой, мысленно проведите себя по самым разным жизненным ситуациям.

— Я это как раз и делаю, — ответила Лина, оставаясь с закрытыми глазами. Когда Лина успешно и со вниманием завершила этот процесс, она открыла глаза.

Это был всего лишь один эпизод работы с ней. А вообще бывает полезно выверять организм, на сколько процентов он вернулся к покою. Каждый отдельный эпизод работы решает свою часть проблематики, пока она не будет исчерпана полностью.

## Рисунок 2

После этого мы с Линой сделали еще один заход в работе. Вообще таких возобновлений работы бывает и три, и больше за один сеанс. Можно всякий раз стартовать от рисунка. Он показывает, что старое отпустило, но в работу нередко поступает новый мотив.

На втором рисунке остался только один вписанный элемент. Два других элемента, которые были на первом рисунке, — круглые глаза — теперь ушли на изображение «отросших» ног. Это был хороший признак. Но у меня укрепилось предположение, что причина первичного спазма сосудов, который провоцировал головокружение



Рис. 12. Страх: округлая голова, овальное туловище

и состояние дурноты, — проблемы с позвоночником, блоки в области шеи и затылка, а также в грудном отделе. Их знаками были острия изображений рук — они, как стрелочки, указывали в направлении блока, к тому же присоединялись к телу асимметрично, а это всегда знак физической проблематики. Также на рисунке специально обозначена шея. Нос на рисунке имеет отношение скорее к задней части головы, чем к передней ее поверхности, но отражает также затруднения дыхания на фоне стеснения грудной клетки.

Были проведены пробы: как тянутся руки, плечи, спина? Оказались полезными растяжки мышц плеч, расправка грудного уровня позвоночника, мягкие вытяжения шеи.

Голова дополнительно «просветледа», головная боль полностью прошла.

### Напутствия

— С каждым днем вы всё лучше справляетесь с трудностями любого рода и чувствуете себя увереннее во всех ситуациях, — проговорил я еще раз, когда Лина с закрытыми глазами наблюдала освобождение организма после расправки позвоночника.

— Вы чувствуете, что есть всё необходимое, чтобы есть с аппетитом, спать с приятными сновидениями и жить с настроением!

— Я хочу удержать это состояние, — сказала Лина.

— Это естественно, — откликнулся я. — Вы пережили собой в нежном возрасте. Тогда у вас не было понимания, как реагировать на угрозу. Организм не знал, как действовать, напрягся в стремлении спасти себя, но теперь всё по-другому. Сейчас вы более взрослый, правильно информированный человек, который чувствует себя стабильно.

Кроме того, вы знаете, что саморегуляция — реальность. Если вы почувствовали себя лучше сейчас, значит, вы в принципе можете чувствовать себя хорошо. Если вы смогли восстановить покой сейчас, то сможете поддерживать его в будущем.

Таков был итог этого эпизода работы.

Разумеется, и это не всё. Для закрепления результата требовалось научить Лину лучше понимать свой конституционально-генетический склад, научить ее саморегуляции на случай сбоев в состоянии. Лина должна ценить себя: ведь она личность, наделенная неповторимым проектом жизни! Всё это требовало дополнительного времени и сил. Однако сам эпизод освобождения организма от «дыма ложных знаний» и выравнивание психоэнергетического контура были очень значимы в восстановлении ее здоровья. Теперь она обрела новый уровень зрелости.

...А вот и другой случай из практики. Он показывает, что причиной фобии иногда становятся бытовые ситуации.

### *Случай из практики. Теща на груди*

**Есть любимые жена и дети,  
а радоваться этому невозможно**

Диме — 28. Уже более трех лет он страдает вегетососудистой дистонией, симпатоадреналовыми кризами, паническими переживаниями. Речь идет о приступах тревоги, которые проходят очень бурно: сердцебиение, одышка, мокрые ладони, холодный пот, обильное мочеиспускание...

На прием он пришел вместе с женой. Возможно, она его решила подстраховать.

Дима рассказал, что лечился в клинике неврозов, ему был назначен реланиум. Лекарство помогает, но лишь на время.

Еще он ходил к экстрасенсу — тот удалял порчу, сглаз. Это «лечение» на некоторое время отлекло от тягостных переживаний. Кроме того, ездил к «бабке». Та определила, что у него «поражение нервной системы слева». Тоже вроде бы почувствовал себя лучше, но ненадолго. Вскоре всё вернулось на круги своя.

Дима ограничен в перемещениях, боится, вдруг ему станет плохо. «Работа в принципе меня устраивает, но иногда она мне просто противна из-за моего состояния. Я люблю своего ребенка, но не могу уделить ему внимания...» — грустно говорит он.

Жена относится к нему хорошо. Это видно по умиротворенному выражению лица, которое сохраняется, что бы Дима ни говорил, по ее влюбленному взгляду, нежным жестам, ощущению комфорта рядом с ним, которое читается в ее позе.

### Не ожидал подвоха

— Есть ли у вас понимание, что происходит? — спросил я у супругов.

— Есть, — отвечают дружно Оля и Дима, после чего муж берет инициативу на себя. — Был случай, после которого всё началось, несколько лет назад. Я иду после работы за женой и дочкой к сестре жены, где они были в гостях. Радостный такой, жду встречи. И вот, не успев переступить порог, как сестра мне говорит: «С твоими родителями что-то случилось». Меня как будто кипятком окатило. Ощущения пошли вниз и вышли через ноги... Я стал спрашивать, что произошло. Оказалось, теще приснился сон, что с мамой и папой что-то не так. А она всегда говорит, что сны ее сбываются!

Я очень забеспокоился, — продолжает Дмитрий. — Попытался позвонить своим (а они жили тогда в Узбекистане), но связи не было, и только через сутки удалось с ними поговорить. Я со страхом спросил их, как дела. Они ответили: «Ничего, всё нормально». Когда я стал упорно выспрашивать, узнал, что в машину папы сзади врезалась другая машина, но повреждения были минимальными, здоровью это не причинило вреда. И я вроде бы успокоился, но через неделю произошел первый приступ, который меня так напугал...

### На груди какая-то женщина

Мы начинаем исследование ощущений. Дима указывает на сжатие в груди.

— Что это за ощущение? — уточнил я.

— Сидит какая-то женщина... — отвечает Дима.

— Кто?

— Теща, — с уверенностью говорит он. — Именно теща «каркала» в тот день, когда произошел срыв... — продолжает он с досадой.

Но дальше обнаружилось, что дело не только в ней. Давление обстоятельств Дима воспринимает точно так же: он терпит, молчит, но при этом злится. Ему хочется многих «послать», но приходится сдерживаться. «В детстве я мог сказать о том, что мне не нравится, и настоять на своем, а сейчас — нет».

Дима ссадил с груди тещу и других персонажей, при этом настроился на то, что выражать свое недовольство нужно цивилизованно. Знание о возможности нового реагирования сошло на уровень тела.

Его душа как будто повзрослела. Через какое-то время новые дела отвлекли Диму, и я потерял его из вида.

### **Торгуйся до упада, расплачивайся до копейки**

Как-то спустя несколько лет я стоял у дороги, «голосуя», чтобы поймать попутку. Машины шли потоком, но водители вяло реагировали на возможность подработать. Вдруг притормозил один автомобиль: из окна высунулось улыбающееся лицо. Мужчина предложил подвезти, назвал меня по имени-отчеству. Уже устроившись на сиденье, я вспомнил, что это тот самый Дима, с которым я занимался несколько лет назад. «У меня всё нормально, — радостно рассказывал он, — с тех пор к врачам не обращался...»

Поговорили еще о том, о сем. Подъехали к пункту назначения. Я достал деньги.

— Что вы, не надо! — запротестовал Дима.

— Помните, вы рассказывали, что ваш дед давал совет: «Торгуйся до упада — расплачивайся до копейки»? Берите честно заработанное.

Дима не стал сильно упираться. Мне за мою работу он тоже когда-то заплатил, пусть и торгуясь до упада.

В истории Димы много характерного: «Окатило кипятком, ощущения прошли через тело и вышли через ноги», «на грудь навалилась тяжесть». Логика поражения подсказывает и логику исцеления. На грудь навалилось, от груди будет и отваливаться. Ощущения прошли через тело — через тело будут и выходить. Во всех случаях нужно организовать обратный процесс.

А конкретные образы могут возникнуть самые разные. Как мы узнали, бывают и такие, как «теща на груди».

### ***Случай из практики. Снайпер***

Наконец, в этом блоке из нескольких примеров расскажу, пожалуй, самый показательный случай. Это история снайпера Юрия.

Он по призыву участвовал в боевых действиях, десять месяцев отслужил в «горячей точке». На момент, когда он обратился за помощью, ему было 24 года. Его состояние можно квалифицировать как «посттравматическое стрессовое расстройство».

#### **Пьянка не помогает**

Демобилизовавшись, Юрий обнаружил, что его преследуют кошмары, практически не спал, днем был раздражителен до драки. Пыта-



Рис. 13. Страх и злость: квадратная голова с большими круглыми глазами, округлое туловище

ясь избавиться от этого проклятья, он целый год сильно пил. Когда через несколько лет он узнал о возобновлении боевых действий, кошмары возобновились, в них были смешаны быт и война. Затем опять наступила бессонница, он начал пить...

Последний запой длился четыре дня, после него он и был направлен на психотерапию.

### Душа жива

Когда мы стали беседовать, я понял, что Юрий основательно поврежден употреблением алкоголя. Лицо обрело рваную мимику. Но душа была жива. Юрий искренне хотел исцелиться. Он — человек эмоциональный, округлого телосложения, коротенький и пухленький. Его речь — быстрая и сбивчивая, будто он собирается куда-то бежать...

Для начала Юрий выполнил наш стандартный тест, нарисовал фигурку человека. В рисунке была видна характерная конфигурация: смесь гнева (круглое туловище, квадратная голова) и страха (круглые глаза) у человека, который склонен к поиску комфорта (маленькие ручки-ножки в виде треугольников нарисованы остриями к туловищу).

По рисунку можно ожидать, что туловище — это зона энергетической переполненности и особого напряжения.

### Силы еще пригодятся

Возраст персонажа — 24 года — был равен актуальному. Я задал традиционный вопрос:

— Что за ощущения связаны с этим возрастом?

— Кошмары, — тут же ответил Юрий.

— Где ощущения, связанные с кошмарами? — продолжил я. — В голове, в груди, в животе, еще где-либо? Вы можете закрыть глаза.

— В душе волнение, — пациент указал рукой на грудь. — Как на качелях, захватывает дух, и руки начинают труситься, — добавил он, используя особое слово.

— Что же вы ощущаете в груди: тяжесть — легкость?

— Тяжесть.

— Тяжесть большая — маленькая?

— Пуд.

— Это газ, жидкость, масса? — уточнил я.

— Жидкость. Она раздавливает меня.

— Сколько ее наберется?

— Ведро.

Очевидно, всё это набралось не за один день. Юрий подтвердил мое предположение.

— Думаете пособирать еще или хватит? — спросил я.

— Нет уж, хватит, — ответил пациент.

Тогда я задал последний уточняющий вопрос:

— Сколько процентов ваших сил это держит на себе?

— 50 %.

— А они вамгодились бы?

— Еще как! — откликнулся Юрий. Его глаза были закрыты. Он продолжал внутреннюю работу.

— *Наблюдайте, куда идут ощущения.*

— В руки, — сказал Юрий. — В жар бросает...

Тут мы наблюдаем, как привлечение внимания к ощущениям, во-первых, выявляет то, что сложилось стихийно, а во-вторых, подводит к изменениям. Вслед за оценкой того, что сложилось, сразу следует обновление состояния.

### **В баню с мороза**

Я продолжал терапевтическую фазу:

— Успокаивайтесь глубже...

— Такое ощущение, что в баню заходишь с мороза.

— Докуда дошли ощущения? — я постарался удержать внимание пациента на его внутренних процессах.

— Ноги тоже стали наполняться, — сообщил Юрий после паузы, которая говорила о том, что он искренне проверяет, что делается в его организме. — Легче становится, как будто выходит всё.

— Сколько уже вышло?

— Очень много.

— Что осталось на месте бывшего ощущения в груди?

— Камушек, яйцо.

Я попросил его показать, где именно камень. Он показал на зону в груди между сосками, чуть ниже их уровня.

То, что задействована в основном зона груди, говорит о том, что это застоявшаяся тревога. Беспокойство обычно оккупирует лоб, тревога — грудь, страх — живот.



### Холод уходит

— Наблюдайте, что делается дальше, — продолжил я.

— Камень растворяется, ощущения сходят вниз. Они половину живота заполнили.

— А что на месте камня?

— Желе, — сказал Юрий. — Опять как будто в баню заходишь...

Очень хорошо выходит из меня.

— Чем?

— Холодом! Во все стороны, — сказал пациент.

Прошло некоторое время.

— Всё! — сообщил он с выдохом. — Как будто не было ничего.

— Дайте себе увидеть, как теперь могут идти ваши дни и ночи, когда вы свободны и спокойны.

### Нормальная голова

По завершении работы пациент нарисовал новую фигурку. Она отличалась прямоугольным туловищем и круглой головой, что более нормально.

Я назначал пациенту контрольные встречи в течение четырех недель. Но проводить повторную работу по поводу военных переживаний уже не требовалось. После первого сеанса он отметил, что всё

встало на свои места. Сон налачился, и днем Юрий стал более спокойным. На фоне выверенного состояния покоя я заговорил о том, что не надо «растворителем» — этиловым спиртом портить свое состояние:

— В этом нет абсолютно никакой нужды. В каждую клеточку входит трезвость и покой.

Я произносил эти фразы и видел, что Юрий положительно реагирует на них.

Встречи показывали, что хороший сон и настроение сохранялись. Через месяц Юрий сообщил, что употреблял алкоголь на похоронах погибшего друга. Но запоя не последовало.



Рис. 14. Остаются признаки психического истощения (конечности в виде треугольничков) и последний алкоголизации (голова с вписанными в нее элементами), но округлая голова и прямоугольное туловище отражают улучшение психологического состояния пациента, успокоение

Итак, работа состоялась в несколько этапов. Застарелая тревога и злость концентрировались в груди. Это напряжение расходилось теплом и выходило холодом. Холод был, видимо, впитан всей кожей. Выходил он тем же путем, каким и попадал в организм, и напряжение благополучно «испарилось».

## 1.6. Пошаговый алгоритм «выведения страха из тела» и последующей работы с фобией

Теперь поговорим о структуре работы. Проработка фобий предполагает пошаговое движение по определенному алгоритму. Каждый из этих небольших шагов пройти нетрудно, а в итоге вы тотально обновляете свое состояние. Данный алгоритм дан в форме работы с другим человеком, но вы можете успешно применить его и в работе с собой.

Этап 1. Первая помощь		
1	Вводная фаза	<p>1. Контакт.</p> <p>2. Определение проблемы.</p>
2	Диагностика «поражения», «заражения»	<p>3. <i>Сосредоточьтесь на ощущениях.</i></p> <p><i>Выясните, где находится зоны, «пораженные» информацией, попавшей в организм в момент переживания растерянности. Где ощущения, связанные с напряжением: на уровне головы, груди, живота, во всем теле?</i></p> <p>4. <i>На что похоже то, что попало в эти зоны? Это пыль, дым, черные шарики, еще что-либо — по ощущению?</i></p> <p><i>Что именно там находится и заставляет защитные центры активизироваться? Нужно определить характеристики этой субстанции.</i></p> <p>5. <i>Какой процент энергии организма уходит на напряжение, на «питание» защиты?</i></p>
3	Оценка и решение	<p>6. <i>Справедлива ли такая трата энергии?</i></p> <p>7. <i>Помогает ли попавшая информация жизни, необходима ли она там? Целесообразно ли оставить ее там, куда она попала, или настало время дать организму очиститься?</i></p>

Продолжение табл.

4	«Очищение», освобождение	<p>8. Если организму пора очищаться, то нужно наблюдать, что происходит: в виде чего, через что выходит то, что вошло? Выходит ли оно через все «поры», через всю поверхность тела или больше через глаза, уши, макушку, рот, через руки или через ноги? Пусть выходит через то, через что вошло, туда, откуда пришло. «Испуск» чаще всего выходит через верх головы либо столбом черного дыма, либо в виде вихря, смерча, торнадо, который выносит пыль, дым, сажу, мелкие камешки или что-то другое. Этот поток, выносящий вон между звезд, работает как мощный пылесос.</p>
		9. Сколько процентов уже вышло?
		10. Что осталось на месте первоначального скопления ощущений? В какой мере, на сколько процентов успев реализоваться процесс очищения?
		11. Продолжить наблюдать за процессом до конца, до полного его завершения.
5	«Закрытие отверстий», «оживление»	12. Отверстия выхода ощущений закрываются. Заживляются и успокаиваются пораженные зоны.
6	Фиксация нового состояния	13. Прочувствовать новое состояние чистоты и целостности.
<b>Этап 2. Уравновешивание</b>		
7	Диагностика распределения ощущений в организме	14. Каковы по вашим ощущениям пропорции тела? Определите характер наполнения организма. Все ли равномерно наполнено, или есть зоны повышенной концентрации ощущений?
8	Оценка, принятие решения по распределению ощущений	15. Не настало ли время дать наполнению организма выравниваться?
9	«Выравнивание»	<p>14. Выравнивание контура.</p> <p>А. Куда пошли ощущения из зоны переполнения: больше в направлении груди, живота, рук или ног или стали «концентрическими кругами» равномерно распределяться по всему телу? Как правило, движение идет в сторону периферии: из головы — в живот и ноги, из груди — в руки и спину, из живота — во все стороны.</p> <p>Б. В виде чего распределяются ощущения: в виде света, тепла, приятной тяжести? Это газ, жидкость, масса, еще что-либо?</p>

Продолжение табл.

9		<p><i>В. Досуда уже дошли ощущения?</i>  <i>Г. Что осталась на месте бывшего их скопления?</i>  <i>На сколько процентов эти ощущения успели «рассосаться», «раствориться»? Наблюдать за этим процессом до конца.</i></p>
10	Отработка «вторичных образований»	<p><i>15. Отработать «вторичное образование».</i>  <i>А. Вокруг освободившейся зоны должно быть чисто, свободно. Есть что-то, что «обжимает» эту зону: повязка, обруч, каска, еще что-либо? Если «да», то нужно поблагодарить этот «предмет» за службу (он спасал эту зону от избыточного распирания) и дать ему рассасываться. При этом наблюдаете за ощущениями: куда они отходят, в виде чего?</i></p>
11	Фиксация нового состояния	<p><i>16. Прочувствуйте состояние равновесия и наполненности.</i></p>
<b>Этап 3. Освоение знания</b>		
12	Поиск эффективных стратегий поведения	<p><i>17. Представление о подходящем поведении в проблемных ситуациях.</i>  <i>А. Есть ли у вас представления о том, что может помочь вам справиться с теми ситуациями, которые казались опасными, сложными?</i>  <i>Б. Есть ли у вас понимание того, что стоит делать, что уместно, что необходимо делать для сохранения того, что вам дорого?</i></p> <p><i>18. Где знание об этом? В пространстве на расстоянии от вас, уже где-то рядом? А может быть, оно уже в вас? Если оно уже в вас, то где: на уровне головы, груди, живота или уже в каждой клеточке тела?</i></p>
13	Обогащение представлений	<p><i>19. Что собой напоминает: скопление света, приятного тумана, жидкость, массу или, может быть, что-то еще более концентрированное?</i></p>
14	Препровождение знания в тело	<p><i>20. Не дать ли этому знанию впитываться организмом и распределяться более свободно в организме, чтобы каждая клеточка тела хранила его?</i></p> <p><i>21. Наблюдайте за процессом естественного распределения ощущений в организме.</i></p> <p><i>22. Тело получает то, что делает его сильнее. Голова (если знания, понимание были в голове) выполняла свою миссию концентрации знания и снабжения им организма, теперь она снова более свободна.</i></p>

Окончание табл.

15	Фиксация нового состояния	<i>23. Почувствуйте новое состояние. Вы ощущаете чистоту, покой, вы наполнены освобожденной силой. Знаете о правильном поведении — в солнечном свете и, возможно, в каждой клеточке тела.</i>
<b>Этап 4. Моделирование</b>		
16	Заключительная фаза: мысленная «репетиция» самочувствия и поведения в проблемных ситуациях на фоне душевного равновесия	<i>24. Представьте, как вы будете чувствовать и по-новому вести себя в тех ситуациях, которые казались вам трудными, — сохраняя покой и равновесие, «по-рабочему»! 25. Так и будет!</i>

**Алгоритм в сжатом виде**

Пошаговый алгоритм «выведения страха из тела» и последующей работы с фобией:

<b>Этап 1. Первая помощь</b>	
1	Вводная фаза
2	Диагностика «поражения», «заражения»
3	Оценка и решение
4	«Очищение», освобождение
5	«Закрытие отверстий», «закливание»
6	Фиксация нового состояния
<b>Этап 2. Уравновешивание</b>	
7	Диагностика распределения ощущений в организме
8	Оценка, принятие решения по распределению ощущений
9	«Выравнивание»
10	Отработка «вторичных образований»
11	Фиксация нового состояния
<b>Этап 3. Освоение знания</b>	
12	Поиск эффективных стратегий поведения
13	Обогащение представлений
14	Препровождение знания в тело
15	Фиксация нового состояния
<b>Этап 4. Моделирование</b>	
16	Заключительная фаза — «репетиция»

### **Промежуточные итоги: работа должна быть комплексной**

Как вы видите, психокатализ принципиально отличается от магических ритуалов или сеансов гипноза. Если в этих распространенных подходах совершаются некие обряды или манипуляции над человеком, будто над «черным ящиком», то здесь весь процесс прозрачен для пациента. Вы достоверно знаете, что исцелились, а не просто надеетесь на лучшее.

Здесь вашу бдительность никто не усыпляет, поскольку нет борьбы с интеллектом. Напротив, разум — ваш союзник. В процессе проработки стихийно сложившихся состояний человеку нужно «пронуться», включить и свой интеллект, и глубинную мудрость организма. Психокатализ наряду с новой частью психики берет во внимание и древнюю ее часть и за счет этого претендует на полную результативность.

Во многих случаях нужна дополнительная работа. После того как человек излечился от травмы, энергия внутреннего «Я», воли к жизни должна войти в силу. После исцеления человеку имеет смысл вернуть себе свою часть общих дел, если в тяжелый период какие-то обязанности были переданы другим. Кроме того, нужна работа по разрядке других напряжений, накопившихся за жизнь...

Теперь я хочу показать на примерах, как работать методом психокатализа с самыми разными фобиями и другими травмами. Я расскажу вам, пожалуй, наиболее показательные случаи из моей 30-летней практики, которые относятся к этой широкой теме. Это случаи, где фобии — от боязни закрытых пространств до страха перед маньяком — были для меня и пациента своего рода «вызовом». Уверен, эти истории исцеления смогут помочь и вам в вашей работе над собой.

## **1.7. «Я больше не боюсь»: показательные случаи из практики**

Большая часть тех сеансов психотерапии, о которых пойдет речь, происходили на моих семинарах по психокатализу в Москве, Петербурге, Алма-Ате, Киеве, Донецке, Риге и других городах. Немало примеров взято из моей индивидуальной практики. В некоторых случаях имена пациентов изменены.

## Клаустрофобия

### «Нет альтернативы»

Юлии 42 года. У нее клаустрофобия.

— Я боюсь ездить в лифте, — рассказывает она. — Если я застряваю, у меня паника на грани потери сознания. Не могу выйти! Как-то застряла, начала орать благим матом. Хотя в сумке были книги, мобильный телефон, но я не могла ни читать, ни говорить!

Этот страх в душе Юли поселился с 12 лет. Точнее, сначала возникло опасение, но постепенно оно превратилось в страх. Много лет Юля ходила пешком по лестницам. Даже на двадцатый этаж, как было в одной из гостиниц. Лет до 25 это был «горячий» страх, потом он стал привычным, и Юля решила, что он останется навсегда.

Речь зашла о возможных вариантах действий в кабине застрявшего лифта, и я спросил:

— Если посмотреть на происходящее с точки зрения взрослого человека, неужели действительно никакой альтернативы?

— Нет, никакой...

### Птичка в руке

Работа происходит на общем семинаре в Киеве, поэтому мы можем обсудить с другими участниками, что можно предпринять в случае, если человек застрял. Предложения сыплются как из рога изобилия. От совсем нереалистичных («надо поднять верхнюю крышку кабины!») до вполне здравых советов («выйти на связь с диспетчером или родственниками!»).

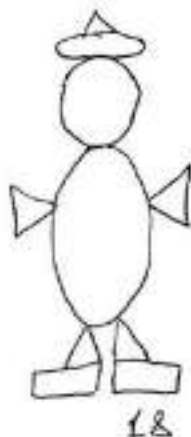


Рис. 15. Напряжение нервной системы

Юлия слышит рецепты разумного отношения к этой ситуации. Да, застрять в лифте, конечно, неприятно, но не смертельно. Всё ведь, в конце концов, из лифта выходят. Нужно сигнализировать о проблеме и ждать.

Я заинтересовался Юлиной реакцией на эти советы.

— Легко говорить! — ответила она. — Всё это я слышала много раз. Аритмия приведет к смерти... В лифте я чувствую спинным мозгом, что кончусь...



В общем, судьба этих советов не очень счастливая. Они не действуют, сознание Юлии их отвергает. И всё же я спросил:

— Где в вашем теле то, что вы услышали? Где ощущения, связанные со здоровыми мыслями?

Оказалось, они вне ее тела. Как птичка в руке, в правой ладони.

— А что же в организме? — осведомился я.

— Как будто что-то душит, — ответила Юлия, закрыв глаза, чтобы лучше сосредоточиться. — И еще ощущение ужаса: «Вытащите меня скорее!»

По ощущениям Юлии, стальной обруч сжимает ей горло. Внизу живота — холод, который поднимается и разливается по телу.

«Сначала ступор, а потом начинаешь орать, биться головой о стену. Я бы предпочла потерять сознание, только мгновенно, чтобы не сидеть там. Лучше бы вынесли, а потом я бы пришла в себя... Хаос в голове. Хочется метаться из угла в угол...» — так Юлия рассказывает о своих ощущениях в застрявшем лифте.

Помните Кречмера и его описание действий птички, которая случайно попадает в комнату и развивает хаотическую активность?

### **Вязкая масса**

Как рассказала Юлия, она начала побаиваться остановки лифта с 12 лет, хотя ездила лет с шести и никогда не застревала. Это по-своему интересно: смогла напугать себя сама.

— Где в итоге оказался этот страх, судя по вашим ощущениям?

— Полностью во мне, — ответила Юлия. — Нет места на мне, которое было бы свободно от него.

— На что это похоже?

— Непонятно... Вязкая масса, которая находится везде, от нее нет просветления.

Может быть, именно эта масса и не пускает здравые мысли, то есть «птичку», в организм?

— В детстве я стеснялась рассказывать об этой слабости, — призналась Юлия. — Подругам говорила, что люблю ходить по лестницам, чтобы не было лишнего веса.

По интонациям слышно, что радости от этого Юлия не испытывала, *вязкая масса* отравляла ее существование.

— Насколько я понимаю, эта масса вам не очень нравится, — заметил я и добавил, — но жизнь продолжается. Теперь вы уже не 12-летняя девочка, которая стеснялась и не могла противостоять

страху. Вы выросли, у вас накопился жизненный опыт. Настало время решить: продолжать питать собой массу или хватит? Не пора ли дать ей отпраляться восвояси? Если она вошла через голову, то через голову нужно ее и отпускать.

Юлия стала описывать процессы, происходящие в ее организме:

— Некий цилиндр темного вещества организуется внутри...

Я пояснил:

— Мы наблюдаем обратный процесс по отношению к тому, что произвольно произошел когда-то. Теперь у вас в наличии новые ресурсы, чтобы решить давнюю проблему.

Я произносил утверждения, которые должны были поддержать сосредоточенность Юлии.

— Я вот сужу по себе, — продолжал я спокойным голосом, пока Юлия глубже погружалась в себя. — Человек в лифте или за письменным столом, это что — разные люди? Во время работы или езды в автобусе — это всё тот же я. Чем принципиально отличается моя способность к саморегуляции, когда я гуляю или нахожусь с кем-то из моих друзей? Почему я должен меньше доверять себе, если я еду в лифте, чем когда я нахожусь на прогулке, например? — Я продолжал говорить, стараясь создать атмосферу комфорта для той внутренней работы, за которой наблюдала Юлия.

Тем временем она стала описывать новый виток ощущений:

— Через спину сквозь несколько отверстий масса выходит... Она похожа на сел с вкраплениями камней.

Получилось, что путь выхода — спина, а не голова. Я подтвердил:

— Реализуется принцип: «Туда, откуда пришло, через то, через что вошло». Из ваших стоп, из кистей рук, из всех закоулков, из всех клеточек, если это необходимо, пусть уходит то, что когда-то туда попало. Сколько процентов массы успело выйти?

— Осталось процентов 10.

— Пусть организм очищается полностью и успокаивается глубже и глубже...

Вскоре с выдохом облегчения Юля открыла глаза.

### **Светлые мысли**

После короткой передышки я предложил:

— Теперь, когда ваша внутренняя свобода восстановилась, самое время впустить внутрь благие мысли. Нужно проследить судьбу тех знаний, которые позволят вам более осмысленно относиться к ситуации, которая вызывала напряжение.

— Нет смысла так убиваться, — сформулировала Юлия мысль, которая будет ей помогать.

Потом мы еще раз проговорили, что остановка лифта — это не конец жизни, а всего лишь пауза в ее потоке. Обсудили и другие моменты, позволяющие разрешить ситуацию благополучно.

— Где всё то, что мы обсуждали? — в конце концов поинтересовался я. — В воздухе, в километре от вас или уже поближе? Осталось ли это в руке, как птичка, или еще как-то ощущается? Наверное, организм уже может воспринять светлые мысли.

— Они входят в руки.

— А из рук куда следуют?

— Если руки прижать к груди, тогда пойдут в душу...

И Юлия понаблюдала, как область груди наполняется.

— Мне всё-таки помогут, меня достанут оттуда, — добавила она.

— Где это понимание?

— В голове.

— Эта мысль как поток света? — уточнил я.

— Это что-то фундаментальное.

— Пусть голова поделится с телом тем, что она приобрела, — посоветовал я. — Ведь страх испытывало именно тело: оно не знало, как реагировать. Что сходит в тело?

— Там распространяется энергия. У нее красноватый оттенок.

— Пусть работает эта энергия, тело впитывает ее.

— Энергия локализуется, где солнечное сплетение, — сказала Юлия и добавила, — так я чувствую себя гораздо стабильнее.

### **70 % компетентности**

Таким образом, еще одна фаза работы — насыщение организма компетентностью — завершена. Теперь формируется совершенно новое отношение к проблеме.

В завершение Юлия в последний раз вспомнила про свои кошмары. Раньше ей, бывало, снились новые металлические лифты. Волосы дыбом поднимались, она просыпалась в страхе. Сейчас кабина нового лифта уже не кажется опасной.

— Всегда есть необходимый потенциал, чтобы по-рабочему воспринимать эту ситуацию, — сказал я. — Сколько процентов спокойствия у вас уже есть?

— Процентом 65—70. Я справлюсь!

Если бы у Юлии было желание еще усиливать этот потенциал, можно было бы укрепить ее спокойствие методом тестовых фраз

(мы рассмотрим его позже). А сейчас мы, по желанию Юлии, заканчиваем.

— Будет любопытно, — улыбнулась она, открыв глаза.

Наутро Юлия рассказала, что проверила достигнутый эффект. Самочувствие в лифте — впервые за много лет — было спокойным и комфортным.

### «Боюсь нападения со спины»

**Осторожность — не трусость, и всё же...**

Айжан, девушке из Алматы, почти 15 лет. Она утонченного сложения. Ее привела с собой мама, которая уже была на моих семинарах и научилась приемам саморегуляции. У Айжан (в переводе с казахского ее имя означает «Лунная душа») постоянное ощущение, что кто-то сзади может на нее напасть. Оставаться одной ей очень сложно. Боясь обернуться, она убегает сломя голову из того места, где находилась.

Мы начали с общей беседы. Я сказал, что в жизни, конечно, нужно быть осмотрительной. Существуют и воры, и корыстные люди, которые могут обмануть. Но надо ли быть напряженной? Нет, не в напряженности дело. Можно быть бдительным человеком, но без страха и не из соображений страха. Подведя итог сентенцией: *осторожность — не трусость*, — мы решили всё же проверить ее ощущения, связанные с фобией.

#### Слишком страшно

Оказалось, в области солнечного сплетения она ощущает ком, будто там кусок какого-то материала.

— А кто же за спиной? — спросил я.

Айжан даже мысленно боится оборачиваться. Тем не менее сообщает, что там черный человек небольшого роста. Он наводит на нее ужас.

— Может быть, стоит повернуться к этому человеку лицом? — поинтересовался я у Айжан.

— Нет, я боюсь, — сказала Айжан.

— Даже несмотря на то, что я, твоя мама и участники группы находятся рядом с тобой?

— Да...

Я попытался обратиться к ее разуму, поэтому спросил: «Есть ли у тебя понимание, что этот человек — плод твоего воображения, что он существует только в твоём сознании?»

Увы, такого понимания не оказалось. Для Айжан он существует в реальности. Что ж, попытки решить проблему рационально провалились. Пришлось вернуться к «классическому» варианту работы с тем, что внутри организма, со «скоплением» в животе. Терапевт в данном случае должен помочь в создании атмосферы покоя, чтобы возникло доверие к тем процессам, которые происходят в сознании.

Я предложил наблюдать, что делается с ее исходным состоянием.

### **Больше уверенности**

Мы начали прорабатывать некую «вещь в теле», которая, по ощущениям Айжан, находилась в животе. Девушка получила ее около четырех лет назад. Айжан оценила ее здраво. Она не стала утверждать, что это какой-то подарок судьбы, который надо хранить в себе любой ценой. Тем более что данное переживание держало на себе до 30 % ее энергии.

— Тогда наблюдайте, — я перешел в решительное наступление, — куда выходит та чернота, которая попала в вас, когда вы были в состоянии растерянности. Вы уже давно более сильная и взрослая девушка.

Траектория движения «черноты» оказалась классической: вверх через «родничок». Нельзя сказать, чтобы процесс шел у Айжан слишком быстро. Верных минут десять понадобилось ей наблюдать, как поэтапно опустошалась полость в животе, пока всё не вышло и не закрылся этот «мешок».

— Что же сделалось за это время с человечком? — поинтересовался я по завершении процесса. — Может, он сделался меньше?

— А он совсем исчез! — откликнулась Айжан. — Я чувствую, что сзади всё свободно, никого нет.

После этого для Айжан настало время принять новые знания о жизни: она — девушка, способная за себя постоять. Понимание этого пролилось светом из головы в тело, и появилась новая уверенность в себе. Это всегда бывает заметно даже по лицу.

### ***«Шыхеватр!»: мощный процесс саморегуляции после застарелой травмы***

О том, как неожиданно может происходить самоисцеление, говорит один из самых удивительных случаев в моей психотерапевтической практике, который произошел на семинаре в Алма-Ате.

### Сильная женщина

Гулканша — сильная женщина. Ей 45 лет. У нее строгое волевое лицо, брови вразлет. Она родила троих детей, хотя ей было трудно их воспитывать. Она решилась на это, не будучи уверенной в муже.

Мать Гулканши постоянно ругала ее, нередко сравнивала с недостойными женщинами, но наша героиня, при всей своей суровости, много лет сдерживалась, терпела эти оскорбления. И всё же около года назад она впервые «взорвалась» в отношениях с матерью. Теперь они не разговаривают.

На занятии мы решили исследовать то, что попало в организм «без приглашения» и мешает жить. Но последствий не мог предугадать никто.

### Извержение вулкана

Гулканша включилась в процесс еще на стадии работы с предыдущей пациенткой, Айжан.

Из нее внезапно начала выходить «чернота», подниматься, как из вулкана, снизу вверх от ног. В это время Гулканша задыхалась чаще и без перерыва, будто начался сеанс холотропного дыхания. В этот момент ее всю сковало и перекосило. Тело стало жестким, ноги словно приросли к полу, руки были неподвижны и нестигаемы, спина напряжена. Говорила она с трудом, лицо онемело.

Может, Гулканшу парализовало? Другая участница семинара уже стала думать о вызове «скорой». Она попыталась вывести ее из транса, брызгая ей в лицо холодной водой. Но сама Гулканша продолжала дышать и уклонялась от выхода из этого состояния. При этом она всё время комментировала происходящее с ней. Потребовалось немалое терпение, чтобы дождаться завершения этого процесса.

В какой-то момент Гулканша сказала, что у нее «отрублена» правая нога и обе руки. Постепенно некая внутренняя влага стала сходить в ее тело с головы вниз. Сначала отпустило одну ногу, потом вторую, потом процесс завершился на левой руке и только в самом конце освободилась правая, которая до последнего момента оставалась скрюченной. Всё это время Гулканша сообщала о мощном электрическом токе и вибрациях, которые пробегали по ее телу и лицу. Возвращенным голосом посреди интенсивных вдохов она сообщала: «Келеватр, шыхеватр!», что на казахском означало: «Идет, выходит!»

В общей сложности это обновление продолжалось часа полтора. В последующем у Гулканши прошла еще серия ярких сеансов внут-

ренной работы с усиленным дыханием, движениями тела, но уже не такой интенсивности. До полутора месяцев она наблюдала те или иные «очистки» своего сознания.

Через год мы увиделись вновь. Она предстала спокойной, просветленной. Теперь во время внутренней работы в основном принимала внутрь себя свет, а сами сеансы проходили уже вполне управляемо.

Думаю, такая мощная реакция, как в случае Гулканши, последовала потому, что ее сильная энергетика долгое время была зажата и малейшее обращение к последствиям травмы пробудило в ней интенсивную внутреннюю работу.

### **«Боюсь автомобилей»**

Сын Наили учится в далеком городе за границей, и она, в общем, за него спокойна. Но стоит ей узнать, что он едет на автомобиле, она места себе не находит. Также она переживает за дочь, когда та гуляет одна: вдруг ее собьет машина?

Ощущения, связанные с этим страхом, определились в двух местах. Наила чувствует пульсирующий горячий комок на уровне живота и тяжесть в голове.

Когда Наила чувствует опасность, эти ощущения усиливаются.

По ходу разговора Наила вспомнила, что фобия развилась после одного события: несколько лет назад она получила известие, что один дальний родственник, молодой человек, погиб в автокатастрофе. Ее сын сейчас в том же возрасте, что и он.

Теперь, в ходе самоисцеления, запавшая в живот информация удалялась, как это часто бывает, в виде *черного густого дыма* через макушку. В дополнение к этому черепная коробка раскрылась, как будто разделилась надвое, и из нее вышел *искореженный автомобиль*.

Следует отметить, что в реальности этот автомобиль Наила никогда не видела. Это ее представления, которые сформировались в момент известия о произошедшей катастрофе.

Вместе с Наилей мы стали искать более естественное отношение к данной теме. С одной стороны, катастрофы, действительно, случаются. С другой — миллионы водителей и пассажиров доезжают до пункта назначения. В дороге нужна высокая внимательность и профессионализм со стороны того, кто ведет машину, тут не поспоришь. Если ее сын стал водить машину, мать вправе ожидать от сына осторожности. Так же, как и от дочери, когда она находится на улице.



Но что может повысить внимательность ее детей? Уж точно не страхи Наили, они детям вовсе не нужны. Если что им и нужно, это ее любовь и, может быть, информирование о том, какого поведения мать от них ждет. Кстати, дети сами стремятся к сохранению здоровья и благополучия. Наила в молодости тоже успешно преодолевала сложные ситуации, в ней действовал инстинкт самосохранения, к которому присоединялся опыт, который она получала от родителей и от самой жизни.

После этого разговора мы отследили судьбу новой информации. Знание пролилось в организм *золотым песком* и распределилось в теле.

Теперь Наила вполне может предположить, что ее дети сами заботятся о собственном благополучии. Страха больше нет.

### «Боюсь водить машину»

Предыстория следующего случая такова. Илзе вела машину и собиралась сделать поворот направо, но поняла, что ошиблась с направлением, и резко вывернула руль налево. Машина опрокинулась и перевернулась два раза.

Было много крови. Отец, сидевший рядом, навалился на нее в бессознательном состоянии, на заднем сиденье сильно ушиблась мать. Ожидание помощи. Больница. Неизвестность...

Слава Богу, все живы. Отцу зашили рваные раны и отпустили домой. С матерью, к счастью, тоже всё более-менее благополучно.

Девушка осталась одна в больнице. Она получила сотрясение мозга, но не очень тяжелое. Лежа в палате, Илзе очень беспокоилась: «Что скажет свекровь, ведь машина была ее!»

Машина восстановлению не подлежала, пришлось отправить на свалку. Свекровь ничего не сказала, с Илзе вообще никто не хотел говорить. Купили новый автомобиль. Но родные не стремились к тому, чтобы она снова села за руль. Тогда Илзе сама попросила мужа, чтобы он дал ей машину. Теперь она ездила на скорости не больше 20 км/ч, и каждый раз при необходимости сделать поворот возникало чувство ужаса, которое парализовало волю.

Вначале работы я предположил, что в момент растерянности и шока что-то могло попасть в организм пациентки на уровне ощущений. Илзе подтвердила: внизу живота — *большой осколок стекла или зеркала*. Именно он начинал *остро колоть*, когда она должна была повернуть.

Илзе приняла решение дать выходить осколку обратно, в том месте, через которое он вошел.

— Осколок поднимается до диафрагмы, а дальше не идет, — посоветовала Илзе. — Но как-то ведь попало туда это стекло!

Вдруг в области диафрагмы открылись «дверцы», и осколок стал подниматься выше, продирая живое в области груди. На уровне горла он рассыпался на фрагменты и стал выходить с дыханием и кашлем. Последний осколочек вышел через макушку, и организм очистился.

Илзе начинает осознавать:

— Надо поворачивать туда, куда задумала, потом лучше остановишься, разберешься с ситуацией и развернешься в положенном месте.

Это осознание пока — на уровне головы: «Нужна осторожность и опытность, но не страх и парализация». Илзе дала возможность опыту спускаться туда, где он особенно нужен, а именно — в низ живота.

Наконец, процесс завершился. Теперь ей легко представить себе и саму поездку на автомобиле, и себя за рулем.

### ***«Боюсь смерти во время родов»***

Когда у Гулимхан были первые роды, врачи использовали стимуляторы родовой деятельности. Женщина пережила 15 часов под воздействием препаратов. Но организм еще не был готов к родам. Она услышала слова врачей: «Надо делать кесарево сечение».

Гулимхан не согласилась с этим, но вскоре потеряла сознание. Все боли прекратились... «Аллах! — подумалось ей. — Почему ты меня забираешь, я так хочу увидеть своего ребенка!»

Когда сознание вернулось, она прогнала персонал, который бестолково суетился вокруг, в том числе, потому, что она дочь уважаемого человека. «У меня ничего не болит!» — закричала она. Тут пришло время естественных родов, и всё прошло благополучно.

Второй раз роды тоже пытались ускорить. С тех пор разговоры об этом раздражают Гулимхан. Но рожать она хочет.

— Что с вами случилось вследствие тех эпизодов стимуляции? — спросил я.

— В груди тяжесть, дышать тяжело, — объяснила она.

— Что же это за переживание?

— Страх умереть. Роды для меня ассоциируются со смертью.

— Не могли бы вы конкретнее описать, что это, судя по ощущениям?

- Боль, тяжесть... Целая тонна, наверное.
- Что попало в грудь?
- Дым.
- Как отходят ощущения?
- Через рот выходит чернота, а энергия распределяется по телу.

Дальше процесс продвигался так. Гулимхан поняла, что роды — это нормально и нет смысла культивировать страх. «Это просто физиологическое состояние, это жизнь. Ты даришь жизнь», — будто бы услышала Гулимхан голос сверху. И сразу организм принял это знание. «Не позволяй использовать стимуляторы, если не хочешь», — поняла она. Нужно дожидаться момента, когда начнутся естественные роды.

— Уже 85 % дыма вышло, — рассказала Гулимхан о дальнейших ощущениях.

Новое знание помогает противостоять страхам, формируя своеобразный психический иммунитет: «Ты здоровая женщина и вполне можешь рожать, сколько Всевышний даст. И возраст ни при чем!» — добавила Гулимхан с воодушевлением.

Напряжение, которое она испытывала в области головы, уже спало. В организм вернулось спокойствие.

— Я чувствую те мышцы, которые работают при родах, — сообщила Гулимхан. — Они как будто говорят мне: «Мы тебя не подведем!»

Затем она увидела внутренним взором, как появляются на свет желанные дети: двойня — мальчик и девочка. И все радуются...

В этой работе состоялось три этапа: во-первых, ушла темнота в виде дыма, во-вторых, произошло перераспределение энергии, и, наконец, пришли светлые, разумные мысли, видение счастливой перспективы.

### ***«Боюсь летать на самолетах»***

Николай является помощником депутата. В его обязанности входит сопровождать своего шефа в многочисленных полетах по стране. Но этого Николаю крайне не хочется. В его сознание никак не вмещается: как самолет, эта многотонная громадина, может оторваться от земли и удержаться в воздухе?

Страх перед полетами так велик, что Николай уже готов отказаться и от выгодного положения, и от хорошего заработка, лишь бы не испытывать каждый раз ужас прощания с жизнью.

Убеждение Николая, что, мол, тяжелый предмет не может лететь по небу, было первым фактором страха. Второй фактор был существеннее. Оказалось, что в его сознание запало страшное впечатление: он увидел репортаж об авиакатастрофе по телевизору.

Как же это типично! Страх не раз возникал у моих пациентов именно после того, как они случайно увидели в новостях дымящийся обломок самолета.

В работе с Николаем были два момента.

Во-первых, из района солнечного сплетения была удалена чернота, которая попала туда под впечатлением от телепередачи.

Во-вторых, нужно было сопроводить в организм знание о том, что самолет — это испытанное транспортное средство, и ведут его летчик и штурман, которые тоже хотят жить. Знание пришлось аккумулялировать из воздуха, где оно оказалось благодаря нашей беседе. Вначале Николай воспринял его головой, а потом и всем телом.

После этого он легко представил, как пользуется самолетом, и впервые не просто умом, но всем организмом воспринял простую мысль: самолеты созданы для нашего удобства, они позволяют очень быстро перемещаться на дальние расстояния.

Голова «поделилась» с телом добытой информацией, и всё встало на свои места.

### *«Мне страшно покидать дом»*

#### **Цветные бумажки**

За неделю до первого приступа паники у Марины началась бессонница. «В моих снах постоянно происходит какое-то движение, с активными действиями в сюжете. Из-за этого я не высыпаюсь», — рассказала она, когда пришла ко мне на прием.

Сам приступ произошел, когда Марина почти заснула. Тело вдруг стало невесомым. Она знает, что это связано с выбросом адреналина, но всё равно ощущение было очень пугающим. Каждые 15 минут это повторялось. Всего было 15 атак. И всё это время Марина бегала в туалет. Так продолжалось с четырех до восьми утра. Перед глазами мелькала масса картинок, будто в голове были хаотически набросаны книги.

— Было ощущение мусорного ведра, полного цветных бумажек. Какие-то из них помялись... В общем, голова, полная мусора, — так она резюмировала свое состояние.

Интересно, что приступ паники возник перед тем, как нужно было выйти из дома по делам. Почему же пациентку так пугает выход из дома?

### **Впечатления от больницы**

— Я пережила отрыв от дома в детстве, — призналась она. — Полгода в больнице. Очень испугалась. Положили в детское отделение, там было столько темных коридоров, углов, где дети лежали с облысением, не полным, а очагами... У некоторых не было бровей, ресниц...

Марина вспомнила, как стояла у окна и плакала.

В последующем, если ее пытались отправить в санаторий, она непрерывно рыдала. Температура у нее поднималась до 39°. На следующий день сами воспитатели звонили родителям, чтобы те забрали ребенка. Да и сейчас, по прошествии многих лет, элементарное медицинское обследование вызывает у Марины слезы. Она обычно просит врача не обращать на это внимание.

«В голове черное пятно, как клякса», — рассказывает Марина об ощущениях, которые остались с тех пор.

Она стала наблюдать за тем, как эта клякса постепенно выводится. У неприятных картинок Марина забрала энергию, и они стерлись.

— Что осталось на уровне тела? — спросил я.

— В горле — гроздь рябины.

Пациентка понимает, что это внутренний плач, который она раньше сдерживала. Сейчас, когда травма испуга уже отработана, гроздь стали рассасываться.

В завершение этой части сеанса я предложил Марине дать усвоиться тому, что делает организм уверенным и компетентным. Свет импульсами пошел в тело. Марина обрела «взрослое» знание, как относиться к ситуациям, когда она в отрыве от дома.

### **Деревянный нож**

Далее мы попытались обратиться к ее сегодняшней жизни. Пациентка сразу же вспомнила самую большую свою проблему: мама ее не понимает.

— Как можно так?! — воскликнула она, говоря о сложностях отношений с матерью.

— Ну, это вопрос философский, на который можно за всю жизнь не найти ответа...

— Твои родные — и так поступают... — добавила Марина. — Это так ранит!

- Где рана? — уточнил я.
- В груди, — Марина перешла к делу.
- Что там?
- Деревянный нож.

— Может быть, его приятно будет кому-то показать: внуку, например, или мужу? Или он вам самой на что-нибудь сгодится? — в шуточной форме я побуждаю Марину к тому, чтобы она сама приняла осознанное решение насчет «ножа».

Марина ответила:

- Нужно дать этому ножу вываливаться, а рана пусть заживает.

После паузы она рассказала:

— Выдиралось с мясом, больно было. Солнышко помогает заживлению...

Бывший философский вопрос сам куда-то испарился. В голове, по ощущениям Марины, всё стало «розовым», а в туловище появилось чувство обновления: «Будто растут листочки».

#### **Вулкан и пепел**

Я снова спросил:

— Как и что вы чувствуете при выходе из дома? Представьте, что бываете там, где вам нужно.

- Внизу живота сразу же оживает вулкан!

Видимо, это телесный компонент страха, который мы еще не успели отработать.

— Через что вошла эта лава, через то пусть и выходит, — предложил я Марине.

- Она поднимается вверх, через желудок, и там сгорает...

- Что ж, пусть организм забирает себе тепло и энергию.

Марина прокомментировала:

— Желудок практически чист, остались последние крошечки. «Пепел» стал вылетать вон из организма — в виде цветного вихря через горло и через верх головы. *Эта воронка высасывает всё.*

Через пару минут Марина с выдохом сообщила:

- Всё. Светлое всё. Я наполнена чем-то золотистым.

#### **Твердая земля под ногами**

— Теперь я всю себя вижу изнутри. А раньше не видела себя ниже головы, — заметила она.

— Теперь, возвращаясь к своим жизненным задачам, представьте, как вы делаете всё, что вам необходимо, сохраняя это ощущение золотистой энергии внутри.

И Марине это удастся. Я подвел итог:

— Чистота, уверенность, компетентность. Всё хорошо! Вы взрослый человек, который может решать свои проблемы разумно. Вы переросли свои детские страхи.

Марина уверенно сказала в ответ:

— Теперь у меня твердая земля под ногами.

### **«Бююь ножа в спину»**

Сейчас Валентине 40 с небольшим. В первые годы замужества она почему-то боялась ситуаций, когда муж оказывался у нее за спиной. А недавно они с сыном пошли в лес по грибы, взяли ножи. Сын не нашел маленький нож и взял большой «свинорез». В лесу мальчик стал играть с ним, втыкать в землю, и в какой-то момент оказался позади матери.

«Мне неприятно, когда ты втыкаешь нож!» — строго сказала ему Валентина.

Она и сама не понимает, в чем тут дело. Ее беспокоит вопрос, что стоит за этим неприятием манипуляций с ножом?

Когда Валентина обратилась к внутренней работе, оказалось, что этот страх очень застарелый. Выяснилось, что нож, по ее ощущениям, был всажен неким мужчиной ей в спину. Раньше нож находился в области левой лопатки. Сейчас его там уже нет, рана зажила.

— Что же осталось? — спросил я.

— Рубец.

Чтобы он рассосался, нужно извлечь какой-то урок. И внезапно Валентина открыла для себя:

— Надо быть настоящим, «неповерхностным» самураем, чтобы тебе не втыкали нож в спину.

Энергия гибкости и стойкости, то есть та, что питает «самурайское» мировоззрение, стала подниматься снизу, от земли, от ног и пропитывать всё ее тело вплоть до головы. Теперь Валентине стало спокойно.

Появилось ощущение, что при наличии такой энергии в организме жизненные трудности станут чем-то вроде ветра для дерева. Дере-



во, покачиваясь, амортизирует порывы. Дерево принимает ветер как естественное явление.

Нужная энергия устоялась, и старый рубец исчез.

### ***Страх одиночества***

Кристина в 16 лет осталась одна, «сама за себя». Сначала родители ссорились, потом разошлись, потом мама и брат просто бросили ее, переехав жить в другое место.

Она испытала пустоту внутри. Сделалась «маленькой». Что-то темное спереди треугольным клином проникло в низ живота, ближе к правой стороне, и заполнило дымом пространство в организме.

Так на уровне ощущений Кристина ощущала свое *одиночество*.

Когда она пришла ко мне на сеанс, ей было 26. Во внешности обращали на себя внимание глубоко посаженные и светящиеся умом глаза. В целом Кристина сухошавого сложения. Возможно, именно конституциональный склад ее личности с чертами аутистичности, склонности уходить в себя, предопределил ее реакции: оказавшись в беде, она почти ни с кем не делилась своими проблемами.

И вот, когда дым вышел струйкой через отверстие и собрался клубком спереди и сверху, Кристина мысленно отпустила его. Тогда книги, которые наполняли ее организм неравномерно, получили возможность перераспределяться, заполнять левую сторону тела, а не только правую, как раньше. В книгах были знания, накопленные ею в процессе жизни, и те, что она унаследовала вместе с рождением.

Именно в информации Кристина нашла спасение. Она почувствовала себя свободной от остатков боли, хотя прежде от переживаний у нее шипало глаза.

В груди, по словам Кристины, засветилась сила, ищущая реализации. Теперь она хотела поделиться накопленным знанием с другими. Значит, в ее жизни наступил новый этап.

### ***Страх, что придут духи предков***

Наиля знает свою способность подключаться сознанием к тонким психическим процессам. Недавно, когда брат беспокоился по поводу задержавшегося где-то племянника, Наиля смогла точно ответить, где именно он находится и как себя чувствует. Всё это подтвердилось, когда племянник вернулся домой.



И всё бы хорошо, но Наилю поражает страх при мысли о возможной встрече с необъяснимым. Она боится, что к ней явятся духи предков.

Умом она понимает, что это не очень реалистично. К тому же если духи и придут, то не для того, чтобы ей вредить. В таком случае откуда страх? Ведь он мешает ей спокойно отдыхать. У нее в комнате постоянно горит свет. Ей дискомфортно, когда все спят, а она оказывается один на один с «опасностью».

— Всегда ли было так, как сейчас? — спросил я.

— Нет, — ответила Наиля. — Это запустилось в определенный момент. Одна близкая родственница сказала мне, что все мои способности — от шайтана, что это — грех.

— Какую форму приняло в организме это внушение родственницы?

— Я чувствую тяжесть под лопаткой. Я, как корабль, в котором образовалась течь...

Наиля стала наблюдать за тем, что происходит с «кораблем». Тяжесть превратилась в воду, она вылилась за борт. Брешь была залатана. Всё, что осталось, — пятнышко на печени, словно застрявший камешек. Наиля благополучно выковырнула его и тоже бросила в море.

Были и неприятные ощущения в области сердца. Его обволокло что-то черное и густое, как кокон. Наиля снимает этот кокон и выбрасывает. Возвращается естественное состояние. Теперь сердце, по ощущениям Наили, стало «ярким». Голова делится с сердцем и печенью новым пониманием ситуации.

Новые знания, которые получила Наиля, состоят в том, что не надо предпринимать усилий для установления контакта с предками. Но даже если и произойдет что-то подобное, она отнесется к этому спокойно.

### ***«Боюсь оставаться дома одна»***

Наде семь лет. Мама с папой как-то раз оставили ее дома в одиночестве, закрыв дверь на большой замок. В какой-то момент ей стало скучно, она надумала себе всякие ужасы и очень сильно испугалась.

— Ты понимаешь, что есть средства связи? — первым делом спросил я Надю. — Ты можешь позвонить родителям или в службу спасения 911. В конце концов, замок, который был закрыт одним челове-

ком, может открыть другой человек в твоём лице... Можно изучить, какие бывают типы замков.

Судя по тому, как сильно Надя удивилась, я понял: она раньше не задумывалась о том, что может проявлять активность, но теперь принимает это к сведению.

Что соответствует Надиному страху в теле? Черный маленький круг в голове. Нужен он? Конечно, нет. Страх выходит в виде огня и молний. Десять штук вышли, осталось три. Потом и они покинули голову. Надя с радостью открыла глаза.

Голова освободилась, тепло из нее перешло в тело.

Теперь девочка чувствует себя спокойно и легко представляет себе, как она может оставаться одна. Если что, она всегда на связи с близкими, есть и специальные службы. Ей обязательно помогут.

### *Перекосившийся лифт*

Рамона — врач-гинеколог. Она — женщина с пышными формами, жизнерадостная, энергичная.

Но недавно в ее жизни произошел неприятный случай. 13 человек зашли в грузовой лифт в больнице, где она работает, после корпоративной вечеринки. Причем вместе с лифтером, который вообще-то должен был сделать всё, чтобы не допустить перегрузку... Лифт оборвался, но, слава Богу, не упал — его перекосило, заклинило. Выйти оттуда сам никто не смог. К счастью, через некоторое время потерпевших вытащили.

Интересен результат нескольких часов пребывания там. 12 человек из 13 вообще перестали пользоваться лифтами.

Теперь любая ситуация, которая напоминает Рамене зажатие или безвыходную ситуацию, вызывает у нее острое напряжение. Причем некоторые из этих случаев лишь отдаленно напоминают то, что произошло с ней тогда. К примеру, во время езды на автомобиле она боится оказываться на дороге между двумя фурами. Ей кажется, что они вот-вот сойдутся и раздавят ее машину. Она боится закрываться в туалете и постоянно проверяет, можно ли быстро оттуда выйти.

...Началась внутренняя работа. Рамона стала наблюдать, как из живота уходит вверх через голову всё, что попало в нее в момент пребывания в лифте. Это напоминало какие-то механические детали. Постепенно к ней вернулась способность разумно относиться к ситуациям, когда она находится в закрытом пространстве. Эти ситуации раз-

ные. На каждый случай — своя профилактика осложнений. Здоровый опыт сошел вниз, в ее тело, и Рамона с легкостью представила себе, как спокойно пользуется лифтом, ездит по дорогам, ходит в туалет.

При следующей встрече она подтвердила, что о своем страхе больше не вспоминает.

### **Страх перед экзаменами**

#### **«А вдруг не сдам...»**

Молодая девушка Алена боится экзаменов. «А вдруг не сдам...» — эта коварная мысль сидит в ее голове. На сеансе она закрывает глаза и видит перед собой барьер — деревянный забор выше ее роста.

— Сколько процентов сил уже есть у вас, чтобы преодолеть этот барьер? — спросил я.

— 50 %, — ответила она.

— Где ощущения, связанные с ними?

— В животе, в груди.

Там оказалось какое-то скопление энергии.

— На что это похоже, по ощущению?

— Как светлый газ.

— Есть что-то, что могло бы усилить вашу энергию?

— Меня надо подтолкнуть...

— Что ж, разрешаю вам это сделать, — моя инструкция, возможно, прозвучала забавно, но Алена принимает ее.

— Сила стала распределяться по телу, — свидетельствует Алена.

— Какой высоты барьер теперь? — уточнил я после того, как она завершила наблюдение за распределением ощущений по телу.

— По плечи.

— «По плечу» задача? — вспомнил я расхожее выражение, подкрепляя первый успех Алены. — Есть что-то, что мешает вашим силам быть свободными?

— От страха в животе узелочек...

— Пусть развязывается? — спросил я, и Алена кивнула. — Пусть ваши силы освобождаются в полной мере.

#### **Перешагнуть барьер**

Она наблюдает за процессом, на некоторое время делается неподвижной и снова начинает свободнее дышать.

— Каким теперь вам видится барьер? — снова спросил я.

— По пояс.

У меня возникает мысль еще проверить, как распределены ее знания, и я уточняю:

— Знания у вас — где?

— В голове.

— Как думаете с ними поступить: оставить в голове или распределить более равномерно по телу, чтобы они жили в вас свободнее?

Алена помолчала, а потом сказала:

— Знания теперь у меня уже не скомканы, а разложены по полочкам.

— Каким вам видится барьер? — в последний раз уточнил я.

— Перешагнуть можно!

Уже после того, как Алена открыла глаза, мы с ней обсудили, что она в состоянии активизироваться в момент испытания. Но это повод не для страха, а для концентрации сил. Я видел, что Алена по-настоящему восприняла это знание.

### «Боюсь гула самолета»

#### Странный страх

Саша, молодая девушка, очень боится гула самолета. Когда она слышит его даже в отдалении, ей кажется, что самолет сейчас рухнет прямо на нее. Это напоминает страх бомбежки, но Саша в боевых действиях не участвовала. Она и сама не знает, откуда этот страх вообще взялся.

Ощущения, связанные с ним, определились в солнечном сплетении — *черный шарик*, и горле — *еще один шарик меньшего размера*.

— А где понимание того, что можно спокойнее относиться к пролетающим самолетам? — спросил я Сашу.

— В голове, — откликнулась она. — В верхней части, под сводом черепа.

— Может быть, голова должна поделиться своим пониманием с другими частями тела? Они, бедные, сжимаются в неведении, хотя на самом деле бояться нечего.

Мы попытались дождаться этого процесса. Но ощущения доходили только до шеи и только с левой стороны.

«Загорается» левое ухо, а дальше что-то мешает. На всякий случай я проверил спину и шею Саши. Да, есть некоторые блоки, но не сказать, чтобы сильные. Растяжки к радикальному улучшению не приве-

ли. Знания в тело не идут, будто организм оккупирован чем-то еще. Или сжат настолько, что не способен впитать то позитивное, что приготовила для него голова.

### **Таракан, на выход!**

Приходится переключиться на работу с тем, что обнаружилось в теле. Саша замечает, что на уровне желудка есть сильное напряжение. Как только Саша вспоминает о гуле самолета, это отбирает 40 % энергии — немало.

— В других ситуациях может и 100 % сосредоточить, — добавила она.

— А есть ли что-то в центре «шарика»?

— Там находится этот гул, очень неприятный!

— Он вам для чего-то нужен? — задал я сугубо риторический вопрос.

— Конечно нет.

Тогда я вновь применил стандартную формулу:

— *Наблюдайте, что делается с ним.* Не пора ли ему отправляться восвояси? Туда, откуда пришел, через то, через что вошел.

Саша начинает наблюдать... И со смущением сообщает, что гул похож на большущего черного таракана размером с палец.

Продолжая следить за процессом, она отмечает, что «таракан» из живота медленно продвигается вверх на выход, но задерживается в горле.

По ходу работы я убеждаю Сашу успокаиваться. Она — хозяйка, а «таракан» — гость, и никак не наоборот. На уровне горла таракан превращается в кокон. Переходит в лоб и уже оттуда через «третий глаз» выходит наружу и улетает. В организме становится чисто.

### **Самолеты прилетают и улетают**

— В голове будто были напряженные мышцы, а теперь они расслабились, — рассказала Саша.

Ощущения стали распределяться по телу. Левая половина прогрелась и быстро сделалась «светлой», а правая дольше оставалась холодной и темной. (Полагаю, это отражает разницу в кислородном обеспечении полушарий мозга.)

Теперь, когда Саша свободна и более сбалансированна, ей легко представить, что самолеты прилетают и улетают. А она будет относиться к этому спокойно.

### «Боюсь услышать звук падающего тела»

Ирине 35 лет. Судьба распорядилась так, что ей пришлось немалую часть своей жизни ухаживать за старыми больными людьми. Ее будили падения тела в коридоре, после каждого такого падения следовал долгий период выхаживания. Этот звук для нее — признак инсульта.

Около месяца назад в почтенном возрасте умер папа. Сейчас Ирина осталась одна. Всем престарелым родственникам она помогала до последнего вздоха, и все упокоились с миром.

— Теперь я не могу уснуть, — говорит она. — Подсознательно боюсь стука в коридоре, хоть умом я понимаю, что никого нет.

Мучаясь бессонницей, Ирина заочно перехоронила всех других родственников. Похоронный марш звучит в голове, даже когда она едет на работу. 15 лет не спала нормально — и теперь тоже не удастся...

Где же засели впечатления, связанные с падениями стариков? Она ощущает во лбу образы гробов и крестов. Ирина решила отпустить их, забрать из них свою энергию, и они отделились и растворились. На смену им пришли узоры.

Звук падения тоже улетел, его она тоже *отпустила*. Вокруг стало светлеть.

Но были в организме и остатки старых впечатлений — *заостренные щелки* по всему телу. Они выходили через шею. На смену им появились яркие цветы.

— Что осталось после этого? — спросила я.

— В горле — комок, в сердце — тяжесть, — сказала Ирина.

Вскоре тяжесть из сердца унесло «пыльным ветром», комок в горле рассосался, и наконец стало легко. Ирина смогла представить свою квартиру, покой и тишину в ней.

Теперь все неприятности позади. Перед внутренним взором Ирины появилось яркое солнышко. Страх ее больше не беспокоил.

### «Боюсь расстройства желудка»

Елене около 30. У нее устойчивый страх перед дорогой: только подумает о ней, как сразу же схватывает живот, начинаются произвольные глотательные движения.

Три года назад были трудные роды, ребенок родился с комой. Елена долго лежала в реанимации вместе с малышом, полгода провела в больницах. И тогда, кстати, тоже «живот крутило».

Но проблемы с животом бывали и прежде: особенно неприятный эпизод случился в восьмом классе, когда она съела испортившийся пирожок в школьном буфете. Описывая это, Елена уклончиво говорит о перенесенном «остром гастроэнтерите», избегая простого, но страшного для нее слова «понос».

В итоге сформировался страх потерять контроль за состоянием кишечника в самой неподходящей ситуации. Сейчас, по прошествии многих лет, что-то до сих пор провоцирует спазмы в животе. Что же это?

— Там — чернота. Что-то вязкое — так описала Елена то, что попало в организм в момент растерянности. Она приняла решение дать этому «веществу», вошедшему без спроса и приглашения, уходить.

«Паучки» из живота пошли на выход — как водится, через макушку. После этого тепло распространилось по телу, особенно по рукам.

К новому ощущению внутренней чистоты и равномерности добавилось осознание того, что теперь ее живот свободен от влияния старых впечатлений. Елена поняла, что можно спокойно жить и доверять естественной саморегуляции организма.

Однако остались ощущения, связанные с гиперконтролем: камень в затылке. В процессе дальнейшей терапии он стал сливаться вдоль по позвоночнику, и затылок освободился. Избыточного внимания к состоянию кишечника больше нет.

Чем же будет наполнено сознание Елены во время поездок в транспорте?

Ей начинают приходить на ум образы природы и деревенской жизни, цветы. Ее душа теперь радостно принимает всё, что по-настоящему хорошо на нее влияет.

### ***Страх после самоубийства друга***

Насте 18 лет. Рисунок отсылает к эпизоду, который произошел в 13-летнем возрасте.

Друг, который жил в деревне, повесился. Девушка испытала страшное потрясение. Боялась проходить мимо дома, где это случилось. До сих пор из-за этого события голова, по ощущениям, огромная и наполнена чернотой.

Когда мы приступили к терапии, «конфетти» стало фонтаном вырываться из макушки. Как будто сверху работал некий насос. Потом



оттуда завитками закружился серпантин — сначала в одну сторону, потом в другую. Голова освободилась. Остатки того, что туда попало, собирались в одно место в центре головы, а потом отправлялись на выход. Настя сама удивилась:

— Как же его много! Кошмар!

Тогда, после смерти друга, она не знала, что делать. Никто не помог ей хоть как-то осмыслить эту трагедию. Настя узнала только, что церковь не отпевает покончивших самоубийством, их хоронят за кладбищенской оградой. Потом, когда ей самой было плохо, она стала думать: может быть, лучше поступить так же, как ее друг?

Теперь мы обсуждаем этот опыт. Конечно, то, что случилось с молодым человеком, — ужасно. Возможно, у него в жизни случился спад, произошло стечение неприятных обстоятельств. Так бывает. Если бы он переждал, то наверняка открылись бы возможности преодолеть кризис и его ждало бы еще множество поводов для радости.

Надо сохранять желание жить. Настя дала усвоиться в организме этому опыту.

Решения — всегда найдутся.

### «Боюсь жестокости»

Назике 12 лет. Видно, что она смысленная, живая девочка. Но при упоминании о страхах плачет и сжимается. В ее груди *огромный ледяной камень*. А перед ней лицо известного ей взрослого человека, которого она боится. Этот образ дышит на нее холодом, и от этого камень становится больше. Назике сжимается от страха. Чувствует себя беззащитной, беспомощной и не может совладать с напряжением.

Слыша ее рассказ, я вспоминаю другой случай. Помните, снайпер Юрий, вернувшись с войны, тоже ощущал в себе холод, который потом выходил из всех пор, будто в бане.

Но сейчас я спросил: есть ли у Назике понимание, что у нее много родственников, что вокруг — другие взрослые? Ведь она может обращаться к ним за помощью, чтобы себя защитить. В край-



Рис. 16. Друг повесился

нем случае, звонить в милицию, дойти хоть до самого президента страны...

Страх образовался пять лет назад. С тех пор Назике стала старше и опытнее. В этом тоже ее сила!

Был в моей практике случай: я помогал одной взрослой женщине, которую в детстве отец бил ногами. Она рассказала, что в какой-то момент предупредила отца: она накопила нужную сумму и закажет его убийство, если он еще хоть раз до нее дотронется. Всё, как отрезало. Больше к дочери он не прикасался.

Я вовсе не пропагандирую этот метод. Но самозащита нужна.

Назике внимательно слушала меня.

— Где же понимание, что защита есть? — спросил я.

— Это шар, который находится у меня за спиной.

Назике впустила шар внутрь через плечи. И от него, по ощущениям Назике, отделился воин, который начал копьём разрушать ледник в груди. Куски льда откалывались и уходили.

К одному воину присоединялись другие, их образовалась целая команда. Они дружно кололи лед, и холод, в конце концов, совсем покинул организм.

Образ того человека, который пугал Назике, отдалился, и она вздохнула свободно. В ней утвердилось новое понимание своих возможностей: она вправе и должна отстаивать свое достоинство.

### *Искажение пространства после изнасилования*

Жертвы насилия нередко носят в своем личном пространстве «снимок» той ситуации, в которой они когда-то оказались. Новый мужчина, оказываясь в поле жертвы, испытывает соблазн быть похожим на уже готовый образ агрессора. Зачастую сам не понимая, откуда у него берется «не его» стремление к агрессии.

У Веры искажено ее личное пространство после того, как ее пытались изнасиловать. Молодые люди-злодеи как будто проникли в нее. В сеансе она наблюдает, как они вылетают через верх головы. За ними тянутся ниточки...

Затем появляется белый туман. Он сгребает и выносит вверх весь остающийся мусор. В итоге воссоздана первоначальная целостность и чистота организма — и внутри, и снаружи.

После этого Вера сказала, что допускает возможность просто общаться с мужчиной, сближаться с ним.

## 1.8. Психотравма, полученная в утробе матери

### *«Оглядываюсь в ванной, боюсь, что убьют»*

Людмиле Тимофеевне около 50. В течение многих лет она постоянно оглядывается в ванной комнате, когда наклоняется для стирки белья. Вроде бы знает умом, что никого зади нет, а всё равно рефлекторно озирается.

Еще она старается, находясь внутри ванной, держать дверь плотно закрытой.

Когда на сеансе Людмила Тимофеевна обратилась к своим ощущениям, она обнаружила, что в спине всё съезжается в определенной зоне (средне-грудной уровень). А еще через некоторое время заметила вилы, воткнутые ей в спину. И тут же увидела свою тетку, которая этими вилами орудовала.

Описывая свои чувства, Людмила Тимофеевна вдруг осознала, что это переживание соответствует ситуации попытки аборта. С волнением в голосе она вдруг сказала: «Меня убивают!»

Я предложил проверить, что сделается с вилами, если она решит успокоиться.

— Вилы выпали, — откликнулась Людмила Тимофеевна. — На их месте три раны. Затягиваются...

...Скоро там осталось три синяка, а затем и синяки исчезли, и пациентка увидела, что кожа на месте бывшего ранения порозовела.

Когда работа завершилась, а проходила она на высоком эмоциональном подъеме, Людмила Тимофеевна отметила некоторую усталость и погрузилась в отдых с закрытыми глазами. Продолжая успокаиваться, она отмечала распределение ощущений. Пропитывались телом ноги и другие части тела.

Вдруг пациентка оживилась: «Я поняла, почему именно в ванной возникало ощущение опасности: замкнутое пространство, вода. Это напоминает ситуацию внутри утробы. А спокойнее я себя чувствовала, когда дверь плотнее закрывала, потому что хотела, чтобы околоплодный пузырь остался целым.

В течение последующего времени Людмила Тимофеевна ощущала интенсивный прогрев этой зоны.

Когда мы встретились на следующий день, я узнал, что теперь она спокойна, испуга в ванной больше не возникало.

## 1.9. Психотравма, полученная при рождении

### *«Боюсь тоннелей»*

#### **Разные страхи с общим знаменателем**

Анне 37 лет. Она жалуется на множество фобий. Бойся самолета, метро, мостов, тоннелей... Все страхи объединяются общим мотивом: это страх безвыходного положения.

Попадание в подобные ситуации сопровождается учащенным сердцебиением, полубморочным состоянием. Это привело к значительному ограничению активности Анны, она психологически зависит от мужа. Среди прочего ее беспокоило, что она сама не может вести машину, потому что впадает в полубморочное состояние при проезде тоннеля.

Вначале мы отработывали состояние Анны по обычному алгоритму. Что подсказывал ее рисунок, то и брали в работу. Это были эпизоды, которые касались разных возрастов. Шесть лет; вероятно, встреча с детским коллективом — «белый газ» в груди. 12 лет: родители развелись — в груди остался комок. 18 лет: не поступила в институт — возникла неуверенность в виде кусочка льда в животе. 22 года: вышла замуж, первая беременность была неудачной, закончилась выкидышем — боль в душе, ком в горле. 27 лет: родился первый сын, последовала «послеродовая депрессия» — в груди остался беловатый газ и мелкий песочек. 29 лет: автоавария — в душе стекло в мелких трещинах...

#### **Туман в голове**

— Что происходит на уровне ощущений, когда вы едете на машине по тоннелю? — спросил я.

Анна описывает свое самочувствие:

— Помутнение в голове, на уровне туловища ощущается белый густой туман...

Похоже, что так организм Анны готовится к борьбе. Действительно ли подобные ситуации этого требуют? Головой Анна понимает, что нет. Задачи водителя в тоннеле — всё те же: держаться потока, соблюдать дистанцию, правильно регулировать скоростной режим.

Анна продолжает наблюдать за ощущениями. Избыточное напряжение отчасти уходит с дыханием через рот, отчасти через поверхность тела — как нечто жаркое, липкое. Наконец, ей стало легко дышать.

Эту фазу работы мы дополнили сопровождением знаний в тело. Понимание, что можно более профессионально преодолевать проблемы на дорогах, из головы спускается в организм в виде потока. Из рук, из ног высыпается что-то еще в виде гранул, песочка. Когда процесс завершается, по телу расходится тепло. Это — покой, основанный на знании, как себя вести.

— Сохраняя чувство уверенности и спокойствия, представьте себя в ситуации проезда по тоннелю и мосту. Представьте, что вы в пробке, в левом ряду движения...

### **Черный шланг**

И вдруг, выполняя эту инструкцию, Анна сказала:

— Ребра давят на легкие, мне тяжело дышать!

Она ощутила, что всё ее тело от шеи и ниже сковано, будто она зажата в чем-то, похожем на трубу. Откуда это ощущение? Анна вспомнила, что она появилась на свет в долгих, трудных родах.

— Вы еще в родовом канале? — спросил я.

Анна не исключает, что так оно и есть. Видимо, ее организм запомнил давнее ощущение. Так бывает при физических воздействиях на тело. В книге «Геометрия переживаний» я приводил пример девочки Жанны, на которую напал мужчина. Она вырвалась, но «отпечатки рук» как бы оставались на ее теле. Чтобы освободиться от этих неприятных тактильных впечатлений, Жанна мысленно отбросила эти руки и освободила свою память. Как видим, образы, связанные с травматической ситуацией, могут быть не только зрительные или слуховые, но и восприниматься кожей.

Вот и мы с Анной уже успели отработать общее напряжение организма, которое было реакцией на неприятное сжатие. Но сама память о нем всё еще оставалась.

### **Труба спадает вниз**

Анна наблюдает процесс прохождения родового канала до конца. Труба, в которой она находилась, спадает вниз. Интересно, что, когда освободились руки, Анна почувствовала, что кто-то крепко держит ее за запястья и тянет. Возможно, в этом тоже отразились впечатления, полученные при родовспоможении.

Когда «труба», которая обхватывала Анну, окончательно сползла с нее, тело убедилось в том, что оно свободно. Волевым усилием пациентка освободилась от рук, которые обхватывали ее запястья.

— Вы можете чувствовать себя свободно и здесь, и в любом другом месте, — предложил я тестовую фразу, чтобы проверить степень освобождения Анны.

Она отметила, что осталось еще кое-что. В горле — комочек. Возможно, в процессе родов чего-то наглоталась...

Решением было дать этому комочку выходить, и горло освободилось. Анна открыла глаза.

### **Быть в потоке!**

Для Анны очень важно было понять, откуда бралось это жуткое напряжение, которое возникало в ситуациях, похожих на состояние зажатости в родовом канале. Понемногу Анна освободилась от этого «негатива». Теперь у нее есть сила и опыт. После сеанса состояние заметно улучшилось. Заодно мы выбрали настрой, который пациентка могла повторять про себя: «На всех участках дороги задачи водителя одни и те же: быть в потоке. Соблюдать дистанцию. Вовремя менять полосы движения. Помнить о цели и получать удовольствие от процесса».

На следующих занятиях мы закрепили возникшее состояние свободы и компетентности. Прошлись по другим ситуациям, вызывавшим страх, таким как путешествие на самолете. Теперь и в этих обстоятельствах она будет чувствовать себя комфортно и уверенно.

## **1.10. Родовой страх**

### ***«Останавливаюсь на полпути к успеху»***

#### **За «скучно» стоит «страшно»**

Елене около 45 лет. На семинаре по фобиям Елена рассказала о своем опыте: как только она добивается результата в какой-то области, ей становится скучно и она бросает всё. Закончила уже два высших учебных заведения. Сейчас получает третью специальность — психологическую.

Внешне Елена человек с большим потенциалом: у нее рельефное лицо и объемная фигура.

— Может быть, вы осознаете, что на многое способны, стремитесь к освоению новых областей знания? Это нормально.

— Нет, — подчеркнула Елена. — Я бросаю достигнутое именно в момент, когда есть перспектива карьерного роста. Во мне начинает нарастать беспокойство, рисуются страхи-ужасы. Сама создаю ситуацию, при которой мне приходится уходить с работы, и я увольняюсь...

Выходит, за «скучно» стоит «страшно». Что же может провоцировать такое поведение?

### Предки терпели гонения

Согласно различным учениям, научным и не очень, можно «подшепить» страх в прошлой жизни, в утробе матери, в раннем детстве, да и в последующем. Но когда бы этот страх ни возник, он влияет на поведение человека именно сегодня, поэтому и отыскиваем его мы *сейчас*.

Что же испытывает Елена? Ее живот полон темного страха. Весь живот словно «спрессован». И это напряжение забирает до 60 % ее энергии.

Елена осознает, что возникновение страха, возможно, связано с историей ее рода. Она из старообрядцев, и в прошлом именно те ее предки, которые становились заметными фигурами, терпели гонения.

### Попробуем обойтись без «выкатывания яйцом» и собаки

Интересно, что сама Елена помогает другим людям «выкатыванием страха яйцом». Я прошу ее рассказать, как она это делает. Немного смушаясь, приговаривая, что «нашим людям это понятнее», она рассказывает об этом процессе: страх переходит на яйцо, и она отдает его на съедение собаке.

— Давайте попробуем сделать то же самое, только без яйца и собаки, — предложил я.

Елена согласилась.

— У вас есть знание, что можно быть поспокойнее? — спросил я. — Хотя человек, который выделяется на общем фоне, наверно, и сегодня рискует, но всё же его защищенность теперь гораздо больше, чем раньше.

— Эти мысли есть. Они находятся на уровне головы в виде светлой массы.

Кажется логичным то, что напряжено, то есть живот, снабдить тем, что освобождает. А это знание накопила голова. *Светлая масса* пусть работает как средство против *темного страха*.

Елена соглашается, что это хорошая идея, и начинает наблюдать за перемещением массы вниз.



Вскоре мы обнаружили проблему: на уровне диафрагмы светлый поток отделен от живота стальной бронированной пластиной. Возможно, на ее выработку организм пошел для того, чтобы оградить верхнюю часть тела от страха в животе, который мог ее наводнить. Однако эта пластина препятствует и тому, чтобы вниз сошло светлое и здоровое понимание жизни.

### **Страх уходит через ноги**

По ходу дальнейшего разговора и наблюдения за ощущениями Елена отметила, что сероватая субстанция начала выходить через стопы: чернота в животе сереет и постепенно уходит, пластина делается тоньше и растворяется. Светлое наполнение распределилось по всему телу.

Страх уходил через ноги. Может быть, это связано с тем, что и вошел он оттуда как «родовой», пришедший от корней родового дерева? Так или иначе, сработал всё тот же общий принцип, которому чаще всего следует организм: чернота выходит обратно туда, откуда пришла, через то, через что вошла.

Есть несколько путей, которыми в организм приходит страх. По ним же он и уходит. Первый — родничок, второй — пуповина, третий — «через все поры». Как видим на этом примере, он может выходить еще и через ноги.

После этого Елена легко представляет в подробностях, как она добивается успеха, становится финансово состоятельной, известной. А страха больше нет.

## **1.11. Заместители страха**

### *Случай из практики. Гнев под видом страха*

#### **Боярыня Морозова**

Иногда человек утверждает, что его беспокоят страхи, но за этим стоит другое. Например, бывает, что гнев ридится в одежды страха.

Екатерине Борисовне 59 лет. У нее депрессия. Она значительно похудела за последнее время. Всю свою жизнь она считает неправильной: «Я все поверхностно делала, будто это черновик: вскользь, не улакаясь. Вот и наделала ошибок...»

Есть формальные поводы к депрессии: она потеряла свою работу инженера-проектировщика зданий. У нее затяжной суд с родственниками из-за дома в деревне. Она перенесла операцию. Но есть, видимо, более основательная причина подавленности — это ее разлад с самой собой.

Екатерина Борисовна являет собой тип личности, который старые психиатры называли «гиперсоциальный эпилептоид». У нее вид такой боярыни Морозовой: высокая фигура, лицо с орлиным носом, узкое туловище. Она строгая христианка, боится использовать какие-либо методы психотерапии, которые могут пойти вразрез с православной верой. При этом жалуется на «жуткую неуверенность», которая плохо вяжется с ее внешностью воительницы. Прежде чем приехать на прием, она позвонила четыре раза, каждый раз меняя решение. В конце концов, муж ее привез, перестав спрашивать.

### **Еж в животе**

Когда речь зашла о телесных ощущениях, связанных с переживаниями, Екатерина Борисовна пожаловалась на сильное, вплоть до боли, напряжение в животе. Она считала, что эта темная масса — ее страх. По ее словам, там был «еж».

Но рисуночный тест показал типичную картину ущемленного личного достоинства и гнева. Круглое туловище, треугольная голова острием книзу, экспансивные руки вразлет, при этом каждая рука состоит из трех элементов, мощные ноги... Все пять треугольников, которыми оканчиваются пять краев фигуры (включая голову), развернуты остриями к телу, а тупыми концами — к периферии.

Всё это говорит о скрытой агрессивности. Возраст, который пациентка поставила справа от персонажа, — 30 лет.

### **Требовательная женщина**

Мы стали говорить с Екатериной Борисовной о ее чувствах. Я спросил напрямую: «Не стоит ли за вашим страхом агрессивность? Вы всю жизнь себя сдерживали, но от этого не переставали гневаться».

Интересно, что пациентка не стала этого отрицать. Даже пошутила: «Да, я требовательная. Только надо быть требовательной к себе, а я — к другим».

Так же полусерьезно мы стали говорить о возможности «легально» выражать свою агрессивность — например, записаться в секцию боевых искусств.

Стало понятно, что вся ее жизнь превратилась в борьбу с собственной скрытой агрессивностью, со склонностью к лидерству. Вместо того чтобы найти для этих способностей адекватное применение, она стала использовать все средства, чтобы подавить их проявления.

### **Принять себя и применить лидерский потенциал по назначению**

Мы работали с Екатериной Борисовной в основном над тем, чтобы она приняла себя такой, какая она есть. Всё, что оскорбляло ее, провоцировало гнев, мы отработали по алгоритму, который мы рассмотрим в разделе 2.6, где говорится о проработке последствий гнева. После успокоения ее организм насыщался новым знанием о том, как можно цивилизованно решать проблемы в отношениях и реализовывать себя. Это дало ей шанс на обновление жизни.

*«На меня напал педофил».*

*Повышенный контроль как отголосок давнего страха*

#### **Дядька в серой куртке**

У 29-летнего Евгения проблемы с алкоголем и наркотиками. Вот уже два месяца его подруга помогает ему не сорваться. По словам девушки, Евгений несколько инфантилен.

На сеансе он рассказал, что в возрасте около десяти лет он пережил нападение педофила. Прогуливал урок в школе, и какой-то мужчина спросил его, как пройти на соседнюю улицу. Женя знал, где она находится.

— А не мог бы ты меня проводить туда?

— Мог бы!

— Проводи, пожалуйста.

Мальчик согласился. По дороге мужчина начал задавать вопросы на сексуальные темы. «Хотел бы ты посмотреть порнографические картинки? Сейчас я тебе покажу», — и полез в боковой карман куртки, но ничего не достал оттуда. Вместо этого предложил: «Пойдем в подъезд, я тебе там покажу». Женя успел уже заподозрить неладное. «Показывайте здесь, я в подъезд не пойду». — «Пойдем», — мужчина схватил мальчика за рукав.

Женя вырвался и опрометью побежал к своему дому, от которого они успели изрядно удалиться. Бежал, постоянно оглядываясь, не гонится ли за ним этот страшный дядька. Вбежал в подъезд, нажал

кнопку лифта. Как назло, лифт долго не идет... Вдруг распахнулась дверь, и прываается этот маньяк. «Ты куда убежал?!» В это время открылся лифт, соседка выкатила оттуда коляску с внуком. Женя лихорадочно пробрался в лифт, закричал: «Он меня хочет убить! Он меня хочет убить!»

А дядька всё не уходил. Потом вдруг сорвался и убежал.

После этого случая года два-три Женю встречала и провожала мама. Даже в проезжающих вагонах метро ему мерещился этот тип в серой куртке, с усиками, в кроличьей шапке.

### **Вечный контроль**

Теперь, по ощущениям Евгения, в затылке сформирована вставленная в паз темная металлическая пластина толщиной миллиметра три, как бы защитного предназначения. Отчасти под ее воздействием, полагает Женя, он занимался боевыми видами спорта: карате, боксом. Более того, в боксе он достиг уровня мастера спорта.

— Нужна ли пластина сейчас? — спросил я.

— А вдруг я буду чувствовать себя беззащитным?

— Решайте.

Женя немного подумал.

— Нет, пластина не нужна. Она создает несвободу.

Он дал ей возможность рассасываться. Ощущения в процессе успокоения пошли в основном в область рук.

— Ничего плохого в этом нет? — уточнил я.

— Наоборот, это очень приятно! — откликнулся Женя.

Ощущения тем временем дошли уже до кистей рук. «Пластина» вышла из паза, отлетела, но еще вращалась над головой, будто в магнитном поле.

### **Нокаутнуть?**

— Далеко или близко образ этого человека в пространстве вашего сознания? — спросил я.

— Близко. Прямо передо мной.

— Хотите ему что-то сказать?

— Нет, я хочу ему по роже двинуть хотя бы разок. Нокаутнуть его. Агрессию какую-то по отношению к нему чувствую, — признался Евгений.

Поговорили немного о том, насколько целесообразна — или, скорее, нецелесообразна — месть.

— Господь ему судья, — наконец сказал Женя. — Не буду ничего с ним делать. Отпущу просто.

Он «отпустил» его и открыл глаза.

— Контрольный вопрос. Еще раз прикройте глаза. Что на месте бывшей пластины?

— Остался только контур.

— Он нужен вам для чего-то?

— Нет...

И контур исчез. Так, оказалось, гораздо лучше.

### **Пойду на работу!**

— На что направите освободившиеся силы? — поинтересовался я.

— На работу! — ответил Женя с широкой улыбкой.

— Даже приятно понаблюдать, как это может быть?

— Да, очень!

Так Женя преодолел остатки страха. Больше это походило на проработку темы чрезмерного контроля. Другие компоненты работы, которые обычно бывают в таких случаях: очищение области солнечного сплетения от «порошка», который туда засыпался в момент испуга, сгущение новой компетентности (навыков мастера спорта по боксу) в виде света из головы в телесность. В этом сеансе они не прозвучали. Видимо, это было неактуально. В любом случае можно с уверенностью сказать, что, свободнее распоряжаясь своими силами, Евгению будет гораздо легче идти по жизни и справиться с наркологическими и другими проблемами.

## **1.12. Выводы. Верните себе энергию**

Случаи, о которых я рассказал, позволяют судить, как проходит реальная работа. Иногда самым важным бывает укрепить компетентность человека и сопроводить накопленные знания и опыт в телесность — на уровень груди — тогда душа становится тверже, и на уровень живота — тогда воля к жизни получает поддержку. В других случаях на первом плане — очищение сознания от того, что попало в него в момент растерянности, а потом здоровые идеи сами легко заселяются в освобожденный организм.

Следует отметить важный нюанс. Стратегическое направление работы — «удалять», «стирать» только информационный посыл, который спровоцировал реакции организма. Выделяем фактор, который

провоцировал расстройство, и работаем с ним. В субъективном восприятии человека это «осадок», «дымовое или пылевое облако» в области солнечного сплетения или в области груди, головы. Отпускается, сопровождается на выход, подвергается обратному развитию, уничтожается только «сухой остаток». Энергия, отданная организмом на «питание» этого комплекса, на борьбу, отзывается обратно, сразу возвращается в общий оборот, остается в организме.

Но иногда страх оказывается слишком большим, и трудно «усушить» его за счет общего успокоения. Человеку кажется, что в таких случаях проще сначала освободиться от всего массива переживания в том виде, как он обнаружился. Напомню, примерно так шел процесс у Юлии, которая боялась закрытых пространств. *Селевый поток с камнями* целиком вышел через слюну, а потом через голову. А у Марины, боявшейся выходить из дома, *масса* поднималась в *желудок* и там «сгорала», из организма выделялся только *пепел*. Второй вариант, когда удаляется пепел, пыль, дым, сажа — нечто мелкодисперсное и лишенное энергии, предпочтительнее.

Когда во внешнее пространство выделяется энергетически насыщенное образование, — «страх уползает змеей в центр земли» или «сжигается в вулкане», который находится вне тела, — тогда через некоторое время из того же пространства должна вернуться светлая энергия и «пролиться» в человека. Будто бы пространство профильтровало «нечистоты», утилизировало их и вернуло человеку чистую энергию.

Человек не может и не должен безвозвратно отпускать свою собственную энергию, даже если он до этого отдавал ее на питание того, что ему вредило.

Здесь будет уместно напомнить учение православных монахов о *прилоге*. «Зародыш» болезненного состояния — это зачастую сухая мелочь. Проблема в том, что человек умом соединился с ней и потерял контакт с благоразумием. Эта мелочь, именуемая в православной традиции прилогом, привязывается только потому, что человек сам «загрызает» с ней, питает ее. Стоит решительно сказать «стоп» этому процессу, разросшаяся страсть усохнет и самоуничтожится.

### 1.13. Подъем мечты

В ряде случаев темный страх именно потому с легкостью побеждает человека, что у последнего плохой контакт со светлой энергией собственной мечты. Стремление к самореализации обычно хранится

в области живота. Там воля к жизни, там проект жизни. Есть люди, которые по разным причинам «ставят на себе крест». Тогда они и становятся «легкой добычей» страха.

Как именно можно укрепить позиции человека через «подъем его мечты», разберем на следующем примере.

### **«Боюсь умереть»**

Алиса, молодая женщина, выполняла задание на психологическом тренинге: надо было представить свое жилище через 20 лет, войти в него, рассмотреть фотографии близких. Алиса увидела церковь, иконы. Она растерялась: «Может быть, через 20 лет меня вообще не будет?»

Тренинг закончился, а тревога осталась и не отпускала. А еще — менее недели назад она участвовала в похоронах племянника. Возможно, это тоже навело скорбные мотивы и определенным образом развернуло работу ее сознания.

В момент испуга, по словам Алисы, она «вдохнула какую-то серость», которая отложилась песком.

### **Белая сгущенка**

В процессе исцеления Алиса задыхалась активнее. Чтобы ускорить процессы очищения, мы проделали с ней процедуры мануальной терапии: растяжку верхней части позвоночника, мягкие движения шеей, наклоны и повороты. Были характерные звуки разблокировки. Мышцы стали мягче, сразу стала проясняться голова.

Алиса стала описывать движение своих ощущений: «Вверх потянулся *зеленьский дымок* и стал выходить через верхнюю часть головы...»

Как только он вышел, череп «закрылся». У Алисы появились светлые идеи. Новое понимание жизни разошлось по телу *белой сгущенкой*. Таким образом, фазы очищения и наполнения прошли быстро и успешно.

Но это не всё. Вторая важная часть работы — обнаружение того, чем Алиса будет жить теперь, когда она вновь свободна от паразитических мыслей.

### **Цветок нового проекта**

Какова судьба ее желаний? Есть ли у нее проекты, в которые следовало бы вкладывать воспринявшие силы?

На уровне ощущений Алиса обнаруживает... растение внизу живота.



— Это кактус мохнатенький, который тянется вверх к солнцу. Он растет в горшочке, — пояснила она.

По мере дальнейшего наблюдения горшочек распался, и кактус теперь стал расти непосредственно из земли. Чему соответствует этот образ в ее жизни?

Алиса осознала одну давнюю мечту. По мере того, как она остается мыслями на этом проекте, «зелененькое зацветает», и она ощущает наполнение организма и подъем сил.

Остатки черноты, которые были в организме, ушли, тело стало светлым. Потом, по словам Алисы, проклюнулся «аленький цветочек», необыкновенный новый бутон, от которого исходили красивые лучи.

Ощущалась приятная общая *прохлада*. Голова теперь была легкая.

### Радуги беспокойства улетают

Я словами подтверждаю то, что уже достигнуто: «Вы спокойная и уверенная. В вас цветет жизнь».

Слушая это, Алиса почувствовала, как *туман* впитался ее организмом. Это еще один повод понаблюдать, как остатки тревог концентрическими кругами уходят вверх и улетают.

— Это радуги беспокойства... — комментирует Алиса. — Машу им рукой на прощанье!

Всё ощущается как бы в розовом цвете. Алиса решает:

— Освободившаяся энергия пусть идет на любовь.

Последующие встречи подтвердили успешность проработки испуга: страхи были забыты, новые проекты уже начали воплощаться.

## 1.14. «Бююсь за свое здоровье»

Многие люди даже в зрелом возрасте спокойно относятся к теме здоровья. Они понимают, что организм обладает способностью к саморегуляции, и всё, о чем следует заботиться, — это не мешать ему самонисцеляться. Нужно доверять ему и слушаться его.

Именно так ведет себя собака, когда по весне находит нужную травинку на лужайке. Так ведут себя сохранившие естественность дети, отказываясь от лишней пищи, стремясь к постоянному движению.

Так продолжается, пока естественный ход вещей не подрывается неприятными событиями.

### ***Принц Гаутама***

Вспомним историю принца Гаутамы, будущего Будды. Жил он в своем дворце и саду, благодаря родителям, в иллюзии вечного благополучия и бессмертия, до поры до времени. И вот он, уже юноша, нечаянно оказался за оградой и впервые увидел бедность, болезнь, старость, смерть... Эта встреча настолько поразила его, что остаток жизни Будда искал что-то, что можно противопоставить этим впечатлениям. Его решением было не привязываться ни к чему и, по возможности, в этот мир не возвращаться. Да и сам мир признать иллюзией...

Таков был его способ восстановить покой.

### ***Подрыв доверия***

Подобного рода неприятные встречи с реальностью с трудом переносят и некоторые люди в современном мире. Их привычные ожидания, что всё будет хорошо в плане здоровья, в какой-то момент настолько грубо не подтверждаются, что они впадают в ступор и в этом трансе поглощают внутрь «субстанцию» (помните стандартный механизм запуска фобий?), которая абсолютно меняет их отношение к теме здоровья.

Общим знаменателем для всех фобий является психотравма, подрыв доверия к тому, что жизнь надежна и стабильна. Здесь это происходит в случае сбоя в привычном самочувствии. Родственник представлялся человеком с цветущим здоровьем, но вдруг у него обнаружился рак, и он «сгорел». Собственное здоровье казалось неизбывным, и вдруг врач говорит, что нужна небольшая операция...

Как это вместить в сознание?

### ***Гипохондроз***

Блезненно повышенное, обостренное внимание человека к теме собственного здоровья называют «ипохондрией». Между прочим, гипохондроз — это подреберье, область под грудными хрящами, примерно в месте солнечного сплетения. При ипохондрических расстройствах неприятное напряжение в этой области возникает именно в связи с темой здоровья. Напряжение формируется там, а пищу для страха может давать боль в любой зоне тела.

Бывает так, что молодые и здоровые люди начинают бояться за свой организм из-за старших, которые находятся во власти собственных страхов. Но чаще пусковым моментом невроза становится резкий и неожиданный сбой в самочувствии человека. Природу этого сбоя человек не понимает, и его организм реагирует на неизвестную опасность напряжением инстинкта самосохранения. Это напряжение фиксируется в виде страха, который становится фоном жизни даже после того, как нормальное самочувствие вернулось.

### *Доходит до смешного*

Иногда поводом для невроза служат почти анекдотические случаи. Пациент услышал, к примеру: «У вас синусовый ритм и горизонтальное положение оси сердца, а в легких везикулярное дыхание». Всё это сказал угрюмый человек в белом халате, омраченный мыслями о каких-то своих неурядицах. И бедный пациент, не очень сведущий в медицинских терминах, уже уверен, что жить ему осталось недолго: он и сам чувствовал что-то в области сердца и легких, а тут такое!

И хотя потом выясняется, что всё и должно быть, как описал кардиолог: ритм — синусовый, ось сердца у человека плотного телосложения, каковым является пациент, горизонтальная, дыхание везикулярное, а неприятные ощущения в груди вообще объясняются зажимами в позвонках и к сердцу и легким прямого отношения не имеют, но... Покой уже не возвращается, жить счастливо, как позволяли бы подобные врачебные заключения, не выходит. Страх поселился в организме.

### *Два компонента страха за здоровье*

В проблематике, связанной со страхом за здоровье, есть две составляющие.

Первая — это испуг при сбое в нормальном самочувствии или при получении информации о тех или иных болезнях. В отсутствие иммунитета к такого рода информации резко обостряется значимость темы здоровья.

Вторая — наличие **реальной проблемы со здоровьем**, требующей решения. Этой проблемой может быть что-то банальное, совершенно не угрожающее жизни. Но им нельзя пренебрегать. Заверения «У вас всё нормально!» могут только дополнительно напрячь человека.

Соответственно, учитывая эти компоненты, нужно:

- 1) устранить фобию;
- 2) найти меры профилактики дурноты, породившей первоначальный страх;
- 3) укоренить в организме новые правила действий, если появятся сигналы неблагополучия от организма или какая-то новая информация, смущающая сознание.

Теперь рассмотрим, как эти проблемы можно решить на практике. Случаи бывают разными. Их объединяет некий «сдвиг внимания», когда тема здоровья начинает удерживать на себе чуть ли не всю энергию человека.

### *Случай из практики. Выметаем страх метлой*

#### **Культ болезней**

Полина с детства получила установку, из-за которой у нее до сих пор возникают истерики в связи с заболеваниями. В семье был настоящий «культ болезней». Типичная сцена из детства Полины: на нее напялено невероятное количество одежды, естественно, очень жарко. «Нельзя двигаться, а то ты можешь вспотеть!» — беспокоится мать. Чуть что, пили таблетки, к организму доверия не было.

Всё детство родители пытались найти у Полины заболевание. Попытки увенчались успехом к пяти годам: нашли пиелонефрит и отправили дочку в больницу. Это было для Полины шоком: отлучение от дома, в больнице «дедовщина»... Ее, маленькую девочку, старшие дети заставляли делать самую неприятную работу.

Еще Полина вспомнила, как однажды ее укусила мышь. Ситуация не из приятных, но, к счастью, всё обошлось. Какова же была реакция родителей? Они были уверены, что не миновать заболевания бешенством. Девочка слышала из разговоров взрослых, что один из признаков болезни — это водобоязнь. И бедная Полина два дня смотрела в бочку с водой, всё ждала, когда эта водобоязнь начнется...

У мамы был рак, она долго болела, умерла рано, ей не было и 60. Папа тоже рано ушел. Всё, что было связано с болезнью и смертью мамы, прошло на глазах у Полины. Что же в результате?

Полина — взрослая женщина, она сделала хорошую карьеру, получает высокую зарплату, благополучна по многим параметрам, но

впадает в панику при малейших признаках плохого самочувствия. Повеял свежий ветерок — «мне продует голову». Нечаянно промочила ноги — «у меня цистит будет». Если выпила немного вина, сразу возникает убеждение: «У меня будет язва желудка». И это не просто опасение, а уверенность. Ставится знак равенства между двумя событиями.

А уж если случился перебой в работе сердца — включается напряженное ожидание цепочки неприятных событий, и Полину аж трясет.

### **Знаю, но не верю**

Полина понимает, что на самом деле она уделяет своему самочувствию слишком большое внимание. Организм в масштабах эволюции формировался миллионы лет. Он сделан с большой степенью надежности. Он обладает уникальной способностью к саморегуляции. Всё, что необходимо — это помогать ему здоровым образом жизни, доброжелательно слушать его, допуская, что он может объявить о своих потребностях или проблемах. Может быть, раз в полгода делать профилактические обследования в духе «диспансеризации», которая пропагандировалась в советское время, но всё остальное время надо просто жить. Пока сознание занимается решением глобальных проблем, организм поддерживает свое здоровье.

Полина понимает всё это. Но ее проблема в том, что она сама для себя — «не авторитет».

### **Обрывки бреда спрессовались в корку**

— Где же возникают ощущения, связанные со страхом за здоровье? — уточнил я.

— В солнечном сплетении, — рассказала Полина. — Там это чувство: «Сейчас мне будет плохо...»

— Что же там собралось?

Оказалось, живот и грудь как будто задеревенели — в свое время туда проникли «обрывки бреда» и потом спрессовались, превратились в корку.

Сознание Полины, человека с активной жизненной позицией, выбирает такой метод очищения организма: *выметать метлой то, что в него случайно попало.*

Закрыв глаза, Полина погружается в этот процесс согласно универсальному принципу: «Пусть ненужное уходит туда, откуда пришло, через то, через что вошло».

В организме формируется чистота. Приятное тепло стало разливаться по телу и наполнило руки и ноги.

— Организм здоров. Он сам регулирует свое состояние, — произношу я.

Теперь Полина легко усваивает те понятия, которые больше соответствуют реальности. Она обрела способность радоваться жизни.

### *Случай из практики. Перелечили*

Приведу другой показательный случай психотерапевтической работы с ипохондрией.

Анне Анатольевне 61 год. Всю жизнь она была очень энергичной женщиной, школьным учителем. Она любила детей, сгорала на работе, но была счастлива. У нее есть любящий интеллигентный муж, прекрасные сын и внук.

Не обошлось в ее жизни без испытаний. Более десяти лет назад ее прооперировали по поводу рака. Успешно, без рецидива. Она выдержала этот стресс достойно, работала после этого в школе, затем вышла на пенсию.

Подрыв уверенности в жизни Анна Анатольевна связывает со стечением обстоятельств: сын попал в автокатастрофу, у него было сотрясение мозга. К счастью, он остался жив и вернулся к работе, но она сильно переживала.

Чуть не со школьной скамьи у Анны Анатольевны высокое давление, она к нему привыкла. А тут недавно обследовалась в поликлинике, и врач настояла на лечении от гипертонии во избежание инсульта. С помощью суммы препаратов ей «сделали» давление 120/80. На этом фоне, правда, сердцебиение участилось до 90—100 ударов в минуту, но и против сердцебиения нашли препарат — адреноблокатор.

И тогда Анна Анатольевна слегка совсем. Мыслей о том, что можно снизить противогипертоническую терапию, у нее даже не возникало, она привыкла доверять врачам.

На этом фоне по утрам стали случаться неприятные эпизоды утренней тревоги и того, что она сама называет «головной слабостью». В ее душе поселился страх смерти.



Рис. 17. «Дум много, питания голове мало»

Анна Анатольевна стала ненавидеть себя за эту слабость, подумывала о том, чтобы покончить жизнь самоубийством, и не мучить ни себя, ни мужа, ни других людей. (Мысли о смерти запали в сознание на фоне мозговой ишемии.) К счастью, она поддавалась на уговоры этого не делать.

Чего только не предпринимала Анна Анатольевна, чтобы улучшить свое самочувствие. Укладывалась на лечение в клинику неврозов, делала капельницы с сосудистыми, питающими мозг препаратами. На самом деле лечение было необходимо двойное: во-первых, обратно повысить давление и, во-вторых, выгнать из организма то, что в него попало в состоянии растерянности.

На нашем сеансе эта субстанция выходила черным дымом через макушку. Потом уже стало возможно «демонтировать» все вторичные образования — и негодование на себя, и обиду на врачей. И постепенно к Анне Анатольевне вернулось желание жить.

Потом мы встречались с ней много раз, и она сохраняла оптимизм.

### *Случай из практики. Блуждающая почка*

#### **На приеме у нефролога**

Следующий случай, о котором я хочу рассказать, относится к раннему периоду моей работы в рамках психокатализа, но остается одним из самых показательных примеров проработки страха за здоровье.

Татьяне, когда она пришла ко мне на прием, было 32 года. В нежном возрасте она пережила шокирующее событие. Не подозревая ничего плохого, она пришла в поликлинику, чтобы пройти обязательное ежегодное обследование. Зайдя к нефрологу, она легла на спину в беззаботном настроении...

Врач довольно болезненно стала обследовать ее живот. Сначала она занималась этим с будничным выражением лица. Но вдруг стала сосредоточенной, серьезной. «Ну надо же!» — сказала врач и с крайней степенью озабоченности стала дополнительно мять живот.

— Как ты себя чувствуешь? — спросила она с тревогой. — Ты знаешь телефон твоих родителей?

Мнет дальше. Справа, слева.

— Ты дошла сюда без проблем? А до дома сможешь сама дойти?



К этому моменту Таня уже очень засомневалась, что сможет дойти до дома. Она поняла, что у нее рак. По мнению Тани, именно опухоль выщупала серьезная женщина в белом халате. Значит, жить осталось недолго...

### **Хрен редьки не слаще**

Выйдя на улицу, Таня шла с трудом и горько плакала. Окружающие обращали на нее внимание. Когда она переступила порог дома, в ответ на вопрос бабушки: «Что случилось?» — опять разрыдалась. С ней приключилась настоящая истерика.

Раковую опухоль она ощущала размером с кулак в левом боку — именно это место вызвало у доктора наибольшее беспокойство.

Тем временем врач позвонила матери на работу. Она обнаружила, что одна почка у Тани расположена чуть ниже другой. Но матери докторесса сказала об этом, используя особое врачебное понятие. Мама поскорей позвонила Тане: «Не беспокойся, у тебя не рак, у тебя... блуждающая почка».

Вообще, надо сказать, что этот диагноз сродни вердикту: «У вас слепая кишка», — но на Таню он произвел ужасное впечатление: «Значит, у меня оторвалась почка и блуждает в животе. Я скоро умру».

### **Удар мешком**

Позже и это мнение вроде бы рассеялось: «Просто почка имеет более длинную ножку и поэтому чуть более способна к перемещению при дыхании, движении...»

Тем не менее дотошные врачи очень многое запретили Татьяне: «Не бегать, не прыгать» и т. д. Это было лишь одним из эпизодов ее жизни, не всей жизнью... Таня почти об этом забыла. И, может быть, никогда бы не вспомнила, если бы другие случаи не подбавили впечатлений, которые трудно переработать.

У нее развилась общая напряженность и психосоматические проблемы.

Лечение у психиатров с использованием транквилизаторов особой пользы не принесло... У гастроэнтерологов она лечила кишечник... Чего только не пережила бедная Таня! Пациентка обратилась за помощью в состоянии глубокого невроза.

Что же, собственно, произошло с Татьяной в кабинете у врача? Как она ощущает то, что с нею сделалось?

С ее слов, она получила удар по голове чем-то мягким, но очень тяжелым, «мешком с песком». Некая масса стала проникать в голову сверху вниз и заполнила ее.

### **Лучевая пушка**

Дальнейшие свои ощущения Татьяна описывала так. Попавшая в организм масса стала бомбардировать живот, будто лучевая пушка (сравнение самой Татьяны), и оставила многочисленные раны, словно следы от иголок.

Кстати, среди прочих диагнозов Татьяне ставили «спастический колит», — и кишки сокращались, корчились в коликах. Таня всерьез думала, что колика — это когда колют. Каламбур, который ее сознание восприняло как истину.

Казалось бы, 20 лет прошло. Этой «электронной пушке» пора перестать действовать. Но мы обнаружили, что на такие вещи нет срока давности. Теперь наша задача — организовать обратный процесс. Нужно очистить организм от вторгшейся информации.

Татьяна наблюдала, как в голове, будто в стеклянной емкости, уровень темной массы постепенно поднимался и эта масса испарялась.

Голова сделалась чистой. Очистился и живот. В животе больше нет поражения. Таня видит, что ранки постепенно затягиваются под ее взглядом.

Таня будто засыпает, она расслаблена и ощущает покой.

Постепенно ее расстройства сошли на нет.

### **Смысл жизни**

Бывает, что пациенты говорят: не вижу смысла жизни. Можно даже пытаться говорить этому человеку, что смысл жизни — в ее полноте, в том, чтобы всё, что было дано при рождении и воспитании, и всё, что получено в процессе развития, реализовалось в любовь, в детей, в красивые проекты. Тогда на склоне лет ты сможешь ощутить: всё «пошло в жизнь», всё стало жизнью. Я ничего не оставляю смерти, кроме костей, да и те ей не принадлежат.

Но эти идеи найдут резонанс только при одном условии: у человека достаточно сил, чтобы жить. Пока сил мало, человек будет повторять примерно такие сентенции: «Мир — неприятная капсула, куда забрасывают на испытания и трудности...».

Это преодолимо.

Что же является важным условием подъема духа? Проработка почти банальных причин.

Переждать, пока пройдет простуда, если она подкосила. Зачастую именно на ее фоне возникают «проклятые» вопросы о смысле. Как только слабость проходит, человеку автоматически становится понятно, для чего жить. Очень помогает решить вопрос о смысле жизни даже витамин С в больших дозах! Я почти не шучу. Действительно, энергетический потенциал в этом случае возрастает и неприятные вопросы и представления отпадают сами собой.

Наконец, я хочу сказать еще об одной причине, по которой отношение к жизни может быть не таким радужным, как хотелось бы, а человек эту причину может даже не осознавать. Речь идет о синдроме энергетического голодания мозга, из-за которого многие люди испытывают необъяснимую тревогу и переживают панические атаки.

### **1.15. Если мозг «голодает»: еще одна причина тревоги и паники**

#### *Панические атаки, симпто-адреналовые кризы*

Причины панических атак, а также так называемой генерализованной тревоги зачастую избыточно психологизируются. Согласно моим исследованиям, в подавляющем числе случаев за приступами таких состояний стоят физиологические причины, в частности повышенные траты мозгом кислорода и недостаточное его поступление к мозгу.

#### *Конфликт между потреблением и поступлением*

*Синдром энергетического голодания мозга* — это целая совокупность болезненных симптомов, в основе которых — нехватка кислорода обеспечения головного мозга. Во-первых, причиной запуска этого состояния может стать стресс, который гиперактивирует мозг, во-вторых, проблемы с позвоночником, которые приводят к спазмированию сосудов, питающих мозг. Есть и другие причины, например пониженное артериальное давление или анемия. Подробно они рассмотрены в моей книге «Геометрия переживания» (2008). Мозг дол-

жен потреблять много энергии, но в нужном количестве не может ее получить, и возникает ощущение «неясной головы». Оно становится фоном для формирования тревожности, а затем и выбросов адреналина, которые называют «паническими атаками».

### **Чувство придавленности и симптом лепешки**

Сам синдром энергетического голодания мозга (ЭГМ) напоминает депрессию. Человек угнетен, ему трудно решать текущие жизненные задачи. К этому добавляется неуверенность в себе, пессимизм, слезливость. Если случились неприятности, беспокойная мысль, попавшая в голову, надолго застревает там: мозгу становится трудно перерабатывать информацию.

В легких случаях при закрытых глазах человек ощущает, будто *черная туча* легла на голову. В более застарелых случаях это воспринимается как *шпалочка* на макушке или что-то более густое, плотное, например *блин* из густой массы или металлический *диск*, который давит на голову. Вплоть до ощущения *гири* на голове.

Иногда эти явления толкуют превратно, мистифицируют их: «Кто-то тебе сделал на смерть, перекрыл каналы». На мой взгляд, у этих симптомов есть более простое физиологическое объяснение. Так ощущается дефицит кровоснабжения в верхней части головы.

### **Загадочные признаки**

Я открыл это явление не сразу. Много лет назад одна пациентка весьма озадачила меня вопросом: «Почему у меня такие неприятные ощущения в верхней части головы? Что-то покалывает, печет, я чувствую тяжесть...»

Это было на заре моей практики, и тогда я ответить толком не смог. Коллеги, к которым я обращался, также терялись в догадках. Я стал изучать это явление, поскольку очень многие из тех, кто обращался ко мне за помощью, жаловались на подобный дискомфорт.

Помните тест «Конструктивный рисунок человека»? («Нарисовать символическую фигурку человека из квадратиков, кружков и треугольников, общее количество элементов в фигурке — 10. Вытягивать, увеличивать, уменьшать элементы, накладывать их друг на друга разрешается»).

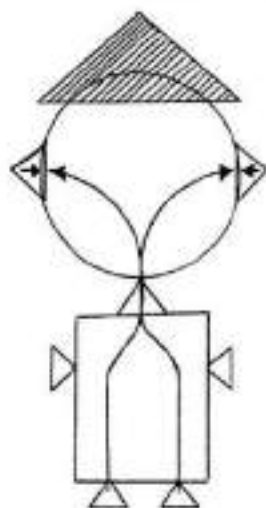


Рис. 18. Дисбаланс наполнения организма при синдроме энергетического голодания мозга. Большая голова, заужение на уровне шеи

весе большой, иногда необъятной, головы и «усушенного» тела с барьерами, перегородками в нем.

В таблице сведены воедино все признаки наличия синдрома энергетического голодания мозга, который порождает периодические выбросы адреналина в кровь, или, иначе говоря, симпато-адреналовые кризы.

Таблица

Признаки	Первый тип признаков (разрывы и усложнения изображения тела по вертикали)	Второй тип признаков (нарушения пропорций)
Уровень головы	Наличие на голове шапочки, колпачка в виде треугольника, а также «украшений» в виде бантиков, чубчиков, сережек и других дополнительных элементов. Круглая голова, вписанная в треугольник. Элементы, вписанные в контур головы	Диспропорционально большая голова (большая относительно других частей тела)
Уровень шеи	Шея, изображенная каким-либо элементом, или просвет между головой и туловищем	

Я заметил, что в сотнях таких рисунков встречается *шапочка* при увеличенной голове, а в дополнение к ней туловище, которое состоит не из одного, а из нескольких элементов или заужается сверху.

Если взять всю сумму признаков в рисунке, то они такие:

1) голова, непропорционально увеличенная в размере. Поверх головы — треугольник основанием книзу в виде *шляпы* или другие дополнительные детали: бантики, уши; глаза, нос, рот;

2) прорисованная шея, туловище с заужением сверху, туловище, составленное из двух и более треугольников, прямоугольников или элементов округлой формы;

3) руки и ноги укорочены, изображаются в виде треугольников, своими остриями эти треугольники как будто указывают на место напряжения.

В ощущениях это выражается в чувстве

Окончание табл. 2

Признаки	Первый тип признаков (разрывы и усложнения изображения тела по вертикали)	Второй тип признаков (нарушения пропорций)
Уровень туловища	Составное туловище (туловище, составленное из двух и большего количества элементов). Туловище, изображенное с помощью треугольника острием кверху. Наличие геометрических элементов, встроенных в туловище; цифры с указанием возраста персонажа, вписанные в туловище	Относительно маленькое туловище
Уровень конечностей		Укороченные конечности. Конечности, изображенные треугольничками

Если вы обнаружили наличие указанных признаков, есть основания заниматься разгрузкой напряжения, которое накопилось в центральной нервной системе, и улучшать снабжение мозга кислородом.

### Разгадка

Соотнесение рисуночных признаков и ощущений, а также дополнительные исследования, проведенные мной, позволили понять, что речь идет о сочетанном действии как минимум двух факторов.

Большая голова и в рисунках, и в ощущениях — это признак обеспокоенности, повышенной активированности мозга, его «разогретости» или даже «перегретости».

Изображение рта, шеи, места стыка элементов на уровне туловища указывает на уровни блоков в позвоночнике. Им соответствуют ощущения перегородок в теле, заужений в нем по типу «песочных часов», «воронки». Физиологический смысл всех этих признаков — наличие дискомфортной импульсации с межпозвоночных дисков, которая ведет к спазму мышц и сосудов на этом уровне.

Сочетаясь, эти два фактора — гиперактивированность мозга и недостаточное его снабжение из-за спазма — приводят к тому, что отдельные области мозга ощущают кислородный, а значит, и энергетический дефицит. Этому и соответствуют ощущения неясной головы, головокружения — вплоть до головной боли и обмороков.

### ***Почва для панических атак***

Такие состояния кислородного голодания мозга могут стать причиной возникновения панических атак. Ведь в чем суть явлений, которые наблюдаются при симпато-адреналовом кризе, лежащем в основе панической атаки?

Артериальное давление, частота сердечных сокращений повышается. Кровь циркулирует быстрее. В каком-то смысле это самопомощь организма. Способ обновить снабжение недопитанных зон мозга. Но выброс адреналина переживается как крайне неприятное состояние, как приступ паники. Эмоциональное напряжение и внезапное чувство страха — «побочный эффект» лечебного действия адреналина.

Это состояние очень часто становится основой, на которой возникает фиксация сознания на теме здоровья, фобии и другие навязчивые состояния.

Здесь физиология преобладает над психологией: можно долго заниматься психоанализом, но до смысла симптома всё равно не докопаешься, если не знать, что у этого явления простая физиологическая подоплека, а именно попытка организма преодолеть ишемию.

### ***Что делать?***

Лечение этого расстройства должно быть комплексное. Во-первых, психотерапия должна сочетаться с мануальной терапией: нужно снять спазмы сосудов, питающих мозг. Кроме того, лечащий врач должен назначить терапию, направленную на улучшение реологических свойств крови (деагреганты, например аспирин в дозе 50 мг один раз в сутки, и др.), на повышение оксигенации крови (повышение уровня гемоглобина за счет назначения препаратов железа, лечение бронхолегочных заболеваний), на улучшение циркуляции крови (в том числе иногда это предполагает лечение сердца).

Что касается транквилизаторов, антидепрессантов, нейролептиков и прочих лекарств, которые снижают психическую напряженность, — да, такое лечение может быть эффективным, ведь они снижают «траты» мозга, но лишь на коротком отрезке времени и только отчасти. Больших перспектив в решении данной проблемы их приме-



нение не даст. Снижая риск возникновения пароксизмальных состояний, эти препараты вряд ли сделают человека счастливее. Знаю по своей практике, что часть людей становится инвалидами именно за счет односторонних психиатрических назначений.

Как я уже сказал, при энергетическом голодании мозга причиной плохого самочувствия является патологическая импульсация с межпозвоночных дисков и перевозбужденность мозга из-за незавершенных переживаний. Именно с этими проблемами надо работать, а не стирать симптомы лекарственной блокировкой мозга. Иначе это всё равно, что при аппендиците давать обезболивающие.

Чтобы было понятно в деталях, как и что именно можно предпринять в этих случаях, приведу пример из моей практики.

### *Случай из практики. Игрушки из сундука*

#### **«В голове стучит молоток»**

Ирине 32 года. Она обратилась ко мне, потому что боится за свое здоровье. По ее ощущениям, «лоб переполнен, и в затылке, в глубине, молоток стучит. Состояние как перед экзаменами — суета, волнение, застой... Меня шатает от слабости, потом слезы... А выбить из головы неприятные мысли никак не удается».

Ирина рисует человечка из квадратиков, кружков и треугольников. На рисунке — все признаки синдрома энергетического голодания мозга. Тут и чрезмерно большая голова, и заполненное лицо, и колпак на макушке; руки и ноги тощими, вытянутыми треугольниками грустно опущены вниз.

— Если вдруг что-то заболит, я вся на этом концентрируюсь, постоянно подпитываю плохие мысли. Хорошие мысли приходят так редко, что даже странно, — сказала Ирина.

— Причиной вашего состояния могут быть два момента: избыточное потребление энергии мозгом и недостаток его питания, — заметил я. — Но это, к счастью, можно регулировать.

Мы обратились к ее ощущениям.

— В голове у меня какой-то ступор, — сказала Ирина. — Впечатление та-



Рис. 19. Навязчивые неприятные мысли

кое, что энергию кто-то не хочет отдавать: зверь или черт руками держит, смех у него дикий.

— Не вы ли кормите и поите этого «зверя»? — спросил я. — И не пора ли перестать это делать? Его пищей был страх. По мере того как вы успокаиваетесь, «зверь» тощает, растворяется...

Ирина с закрытыми глазами следит за процессом, который происходит в ее организме:

— Отпускаю... Чернота уходит через верх головы.

Когда очищение закончилось, ощущения избыточного наполнения от головы отошли к ногам. В дополнение мы провели релаксацию мышц спины. В какой-то момент шелкнуло в шейном отделе позвоночника: возможно, это была одна из причин синдрома неясной головы.

### Спокойные мысли, естественные сны

Через два дня Ирина рассказала, что теперь в голове прояснилось, сны приходят хорошие, мысли уже не мечутся. Много их появилось. Ирина образно описывает: «Как будто открывается сундук, и оттуда извлекаются игрушки, причем нестарые».

— Что они обозначают? — спросил я.

— Разные игрушки — разное. Тигренок — агрессия, но спокойная и разумная. Утка — то ли плыть по течению, то ли остепениться, «поплавать в озере», осмотреться. Медведь — спокойствие. Сова — мудрость. Захотелось жить, организм заработал! — подытожила она.

Но это еще не всё.

Рисунок, который Ирина нарисовала на этот раз — с квадратной головой и круглым туловищем, отсылал к 27 годам.

Здесь явно отразилось напряжение от психической травмы: дутое туловище как признак активации вегетативной нервной системы и квадратная голова как признак нежелания уступать свои позиции. И всё же многое изменилось в положительную сторону: фигура стала гораздо объемней. Руки, ноги развернулись, расширились. «Колпак», который раньше был на макушке, «утонул» в голове.

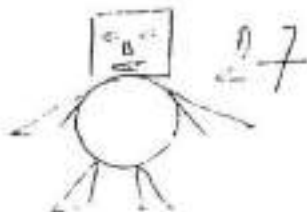


Рис. 20. Задетое личное достоинство

В связи с этим возрастом Ирина вспомнила:

— Печальные воспоминания... От них ощущение, что в груди — песок, две пригоршни.

Это забирало 50 % ее сил. Чуть погода Ирина продолжила:

— Песок — в кулке. Он сыплется в руки, растворяется там и остается теплом. Пустой кулек свернулся бумажным самолетиком и, покружив, улетел.

Теперь энергия жизни вернулась в оборот, а то, что сковывало ее, улетело прочь.

Позапно, шаг за шагом, подобным же образом мы расформировали и другие напряжения, из которых складывалось итоговое состояние организма Ирины.

Не имея информации о реальных причинах болезни, она надумывала себе всё что угодно. Я посоветовал ей заниматься специальной гимнастикой для поддержания позвоночника в свободном, незаблокированном состоянии. И конечно, временами нужна саморегуляция. Если Ирина последует этим советам и будет следить за своим состоянием, ипохондрия больше не вернется.

Методология психокатализа обеспечивает быстрое устранение «синдрома неясной головы» и сопутствующие ему расстройства в той их части, которая связана с переживаниями. Насчитываются уже сотни случаев, когда приемы саморегуляции оказались действенными в восстановлении стабильной работы нервной системы и психики. Теперь и вы располагаете ключами к этой работе.

## 1.16. Сопровождение знаний в телесность

Значительная часть работы, о которой мы говорили выше, была связана с очищением и восстановлением равновесия в организме. Но ведь после того, как всё ненужное вышло, необходимо сопровождение благих знаний в тело, чтобы новое утвердилось на месте старого.

Эту задачу можно рассмотреть и шире.

Каждый из нас, кто хочет быть на плаву, читает книги, журналы, получает информацию из Интернета, активно общается с другими, участвует в тренингах, посещает выставки, концерты, смотрит спектакли и фильмы, сам создает что-то, в чем фиксирует свой опыт, свое видение мира. Для чего всё это? Чтобы быть в курсе дела, чтобы найти и реализовать полезные знания, чтобы чувствовать себя живым. Всё это — формы поиска того, что помогает жить. Проблема состоит в том, что иногда найденное хорошее — теряется.

Однако если добавить небольшую процедуру к процессу образования — *отслеживание судьбы опыта, знаний, понимания*, — то риск потери приобретенного сойдет на нет. То, что найдено однажды, будет работать всю оставшуюся жизнь.

В психокатализе выработана такая процедура. То, насколько она важна, показывает небольшой пример из практики.

### **Случай из практики. «Я не уверена в себе и боюсь перемен»**

#### **Ивета меняет карьеру**

Ивета решила сменить работу. Она ищет вид деятельности, который ей больше по душе, но чувствует неуверенность в своих действиях, в своем выборе. Она боится, что ей в конце концов придется вернуться к тому, от чего она сбежала. Так не хочется возвращаться на работу, которая опостылела!

Ивета «узкого» телосложения с вытянутыми пропорциями тела. Ее разносторонняя одаренность видна в ее внешности: у нее хорошие волосы и крепкий подбородок (сила характера), умные, глубоко посаженные глаза (интеллектуальная одаренность), приподнятый кончик носа и мягкий обвод щек (эмоциональность). Она тепла в общении. Проблемы возникают, видимо, из-за тонкости, или, как говорят психиатры, астеничности ее сложения. «Чтобы сохранить мир и ни с кем не воевать, я готова идти на уступки», — говорит Ивета, как бы подтверждая это.

#### **Усиление уверенности**

Не сказать, что у Иветы совсем нет уверенности в своих силах — 60 % от нужного уровня, по ее собственным словам. Но хотелось бы большего.

Напряженность — на уровне живота. Там *дымка*, которая держит ту самую энергию, которая могла бы пойти на реализацию обновления жизни! Доверяясь мудрости организма, Ивета позволяет дымке раствориться и исчезнуть.

Что еще могло бы помочь? Вероятно, понимание своих достоинств как специалиста, осознание того, что не только фирма выбирает ее, но и она фирму, никто не мешает ей организовать свое дело. Этот и другой полезный опыт находится у Иветы в верхней части головы в виде синего света.

— Не дать ли этому свету распространиться по телу, чтобы он стал достоянием каждой клеточки организма? — спросил я.

По ходу движения синий свет встретил напряжение на уровне лица и верхней части туловища. Эти напряжения последовательно отпускались, и свет дошел до уровня диафрагмы. Здесь он натолкнулся на что-то вроде заслонки. Ивета показала, что возникновение этой преграды связано с внушениями родственников-пессимистов. Ивета дала и этой заслонке выдвинуться вперед и улететь прочь. Свет разошелся по телу равномерно, и она почувствовала себя еще более спокойно.

— Теперь, на фоне покоя, представьте, как вы можете действовать, чтобы обрести нужную вам работу, — предложил я.

Ивета легко увидела, как она уверенно разговаривает с потенциальным работодателем и добивается нужной ей работы. От бывшего страха перед переменами не осталось и следа. Всё, что нужно, — поддерживать этот настрой.

В случае Иветы поток благого знания, по существу, тестировал организм, наталкиваясь на остаточные препятствия разной природы. Это было поводом для дополнительной работы по освобождению организма. В каком-то отношении поток выполнял не только лечебную, но и диагностическую функцию.

Теперь я предложу вам удобный пошаговый алгоритм «сопровождения знаний в тело». Следуя ему, вы сможете заметно повысить чувство своей компетентности и уверенности в собственных силах.

## 1.17. Алгоритм сопровождения знаний в телесность

1. Аккумулируйте благие знания.
2. Определите, где полезная информация находится относительно тела (обычно на уровне головы, но иногда — в воздухе, «на подходе»).
3. Конкретизируйте, что именно там находится (это может быть свет, сгущение газа, жидкости, массы, «золотой песок» или еще что-то).
4. Оцените, оптимальное ли это расположение для такого ценного ресурса? (А вы уже знаете, что хорошее место для хорошего знания — это уровень туловища или каждая клеточка организма вплоть до кончиков ногтей и волос.)
5. Наблюдайте, как свет, газ, вода, масса, лава знания сходит в область солнечного сплетения или даже расходится по всему организ-

му и выходит за его пределы, так, что вы оказываетесь в «кокон» знания.

6. Отреагируйте на мешающие образования, если они встречаются по ходу движения массива знания, будь то узкие места, «заслонки» или то, что попало в организм раньше, но не служит жизни. Узкие места расширяются, перегородки растворяются, ненужное усыхает и улетает прочь.

7. Проверьте, как распределилось новое наполнение по телу и как оно усвоилось. Возможно, в основном область груди и живота впитали новое, так что душа стала взрослее и тверже, а воля к жизни, к самореализации стала крепче и увереннее. Возможно, что-то досталось ногам и другим частям тела. Бывает, что новое знание пропитывает весь организм, становится частью кровеносной системы.

8. Проверьте, что осталось там, где изначально находились знания. Важно, чтобы процесс перетекания завершился до конца, первоначальный «приемник» освобожден полностью и успокоился. Пространство как будто разгрузилось, голова стала легкой и вошла в свои естественные границы.

9. Довольны ли вы новым состоянием?

10. Моделируйте новое поведение на основе нового состояния.

11. Проверьте результаты на практике.

12. Дополнительно корректируйте ваш контур в случае необходимости.

### **1.18. Метод тестовых фраз — эффективный способ выверить и закрепить новое состояние**

Для того чтобы оценить, насколько успешно вы поработали с собой, и закрепить результаты, полезна и другая техника. Она называется «метод тестовых фраз».

Это разработанный мной способ проверки состояния человека после саморегуляции, когда на фоне состояния покоя и энергетической полноты произносятся заранее приготовленные положительные утверждения. В них в сжатой форме упаковано то, что характеризует новую позицию, описывается то, чего вы хотели бы достичь.

В случае самостоятельной работы достаточно проговаривать фразы про себя. По мере проговаривания обращайте внимание на то, как организм реагирует на эти послылы.

В случае если всё проходит хорошо, вы до предела насыщаете себя убежденностью, что всё именно так, как вы говорите. Но если вы обнаруживаете внутри себя несогласие с произносимым, возникает повод для дополнительной работы. Либо надо более точно сформулировать фразы, которые организм может принять, либо надо отработать то, что «всколыхнулось».

Алгоритмы основной работы мы изучали выше. Вы находите место в организме, которое реагирует на ту или иную фразу. Уточняется фактор, который провоцирует реакцию. Далее вы оцениваете: это резонное возражение или вздорное. Если оно — случайное и попало в организм нечаянно, отпустите его восwoяси. Напряжение растворяется, работа по проговариванию возобновляется.

Фразы повторяются вновь до полного усвоения их организмом. В результате возникает очень спокойное, глубокое и цельное восприятие тех формул, которые помогают вам жить.

Это очень полезный способ достичь еще больших успехов в проработке фобий и иных травм.

### ***Внушения и самовнушения: формулы успеха***

Внушения и самовнушения с давних пор используются человечеством, успели сложиться и отдельные формулы и целые настрoи. К примеру, российский исследователь Г.Н. Сытин создал более 25 000 развернутых «настрoев», отвечающих на самые различные запросы. Вот один из текстов в его духе: «С яркостью молнии ощущаю, как новорожденно-юная энергия неиссякаемым весело-широким, радостным весенним потоком с гигантской скоростью круглосуточно вливается в мой первозданно цельный, нетронутый жизнью организм...»

Некоторые перед тем, как воспринять подобные формулы, располагают себя к их восприятию приятными воспоминаниями, другие сопровождают процесс релаксирующей музыкой. Кто-то наговаривает внушения на диктофон, чтобы потом их прослушивать, кто-то переписывает эти формулы на лист бумаги и таким образом лучше запоминает их. Еще древняя латинская пословица гласила: «Qui scripit bis legis» («Кто пишет, дважды читает»).

Проблема всех этих подходов состоит в том, что они накладываются на состояние без запрашивания обратной связи с его стороны. Но такое навязывание может не сработать. Организм, даже если усыплять его бдительность разными ухищрениями, отвергнет то, с чем он



не согласен. А если всё же его «победить», то возникнет еще один невроз: внутреннее противоречие между разными установками. Именно поэтому в методе тестовых фраз присутствует запрашивание обратной связи и внимательное прорабатывание всего, что «всплывает».

Такой метод был применен в работе с Александрой, о которой я расскажу ниже. Пациентка всерьез страдала от любовной зависимости, боялась, что всегда будет одинока. Работа с ней показала, как можно успешно проработать страх одиночества и разочарование в любимом человеке, а также закрепить достигнутое при помощи метода тестовых фраз.

### **«Мне страшно, что любимый меня бросит»**

#### **«Мы скоро поженемся»**

Саша привязана к К., своему молодому человеку, ни с кем другим не может общаться, ждет звонка от него, надеется, что они будут жить вместе. К. сумел возбудить в ней мечту о семейной жизни: у них будет отдельная квартира, дети, он будет ходить на работу, а она будет встречать его дома. Они будут вместе проводить свободное время.

Молодой человек постоянно говорит: «Скоро мы поженемся», «Скоро переезжаю к тебе жить». Только это «скоро» всё время откладывается. Сначала ему нужно было закончить институт. Но диплом получен — а женитьбы не последовало: возникла необходимость закончить магистратуру...

#### **В сердце камень**

— К какому ощущению это привело? — спросил я у Саши.

— Не могу без него жить, дышать без него не могу! — отвечает она со страданием в голосе.

— Прикройте глаза. Далеко или близко он в вашем сознании?

— Он в моем сердце, — призналась Саша, — и сердце болит. Я хочу, чтобы он и в жизни был рядом.

— Представим, что он уже рядом. Что вы ощущаете?

— Спокойствие. Боль рассасывается. От сердца вниз отходит тяжесть в виде камня. Камень уже выпал, — Саша продолжает описывать ощущения. — Чувствую легкость.

Некоторое время она пребывает в этом состоянии. Видимо, Саша понимает: это именно то, что ей нужно, — взамен невыносимой тяжести и боли.

### В голове черная пиявка

— Не хочу, чтобы меня дергали! — вдруг произносит она.

Я уточнил у Саши:

— В повседневной жизни легкости не так чтобы много?

— Скорее наоборот, сплошная тяжесть, — согласилась Саша. — Я пробовала сбегать от него, хочу, чтобы он меня бросил, но он этого не делает. Звонит мне: «Я люблю тебя безумно». А я слышу безразличие в его голосе. «Я буду целый день дома, если ты захочешь позвонить...» — говорит он мне тем же равнодушным голосом. Я не выдерживаю, перезваниваю ему, прошу его о встрече... Я не могу от него отойти! Держит что-то...

Я принимаю образное высказывание Саши. И задаю «глупый» вопрос:

— А за что держит? За голову, за сердце, за живот?

— За мысли, за голову... Расположился там, как *большая черная пиявка*...

### «Хочу гипноз!»

Следующая встреча была намечена через два дня. Саша пришла на сеанс, согбенная, как вдова, недавно потерявшая любимого мужа. Худенькая от природы, она еще осунулась, глаза совсем погасли.

Саша рассказала, что звонила ему, страдая от одиночества, не имея сил сдержаться от слез — хотела, чтобы он приехал. «Я простудилась и приехать к тебе не могу!» — последовал ответ всё тем же равнодушным голосом.

— Что вы испытываете теперь? — спросил я.

— Жить не хочется. Я одна во всем мире, никому не нужна.

Также Саша рассказала, что принимала антидепрессанты, но *пользы они не принесли*.

— Что ощущаете при этом?

— Давит на грудь. В голове мысли, чтоб сбила машина...

Мы уделили внимание нереализованным желаниям Саши, которые, собственно, и давили на грудь. Она отозвала их обратно, вроде бы успокоилась, отпустила мысли о самоубийстве, но когда открыла глаза, завела разговор о том, что теперь ей нужен сильный гипноз, чтобы стереть его из памяти.

— Это возможно? — с недоверием в голосе стала спрашивать пациентка. — Слова до меня не доходят! Мне нужно, чтобы мое сознание спало, а то оно лезет во все дела, никому не доверяет.

— Что именно я должен вам внушить?

— Чтобы я успокоилась, знала, что никакого звонка от него не потребуется, что я не буду плакать, что я могу общаться с другими... Чтобы я успокоилась и не думала всё время о нём...

### Вскидывать руку?

Мы встретились через три дня. Саша выглядела более спокойной, но ее желание гипноза осталось столь же сильным. Не могу сказать, чтобы меня увлекала перспектива заниматься усыплением беспокойной Саши: важно, чтобы она сама принимала решения, а не терапевт за нее.

Я, правда, подумывал на досуге, как сделать так, чтобы Саша удостоверилась в том, что находится в измененном состоянии сознания. Последний раз я занимался гипнозом, когда сдавал экзамен в ординатуре. Помню, тогда я поднял руку лежащего на кушетке пациента в транс, и «забытая» рука так и осталась висеть в воздухе...

При желании можно было бы вспомнить былое. Но я хотел большей естественности в работе.

### Лучше порисуем

Пользуясь тем, что Саша сегодня более благополучна — мягче в разговоре, в голосе нет прежнего страдания, и она уже проявляет некоторый интерес ко мне как человеку, — я предложил ей нарисовать тестовый рисунок.

Саша согласилась. Рисуночек получился весьма показательный: крупная круглая голова, на лице квадратные глаза, по бокам треугольные «уши». Туловище тоже треугольное, основанием вниз, треугольные ручки, как и «уши», изображены основанием к корпусу. Довершают картину маленькие прямоугольные ножки.



Рис. 21. Беспокойство, психологическая зависимость, энергетическое голодание мозга

На рисунке есть признаки синдрома энергетического голодания мозга: заужение в верхней части туловища, дополнительные элементы на уровне головы («глаза», «уши»). Всё это — способ обозначить сильные неприятные ощущения на этом уровне, отражение напряжения в голове. Одновременно такие детали являются призна-

ками психологической зависимости пациентки от окружающих, ее несамостоятельности (персонаж напряженно смотрит и слушает). Маленькие ручки и ножки — признак неуверенности в себе, склонности к пассивному ожиданию перемен. Заужение на уровне шеи может отражать и реакцию обиды от разочарования — «ком в горле», типичный для подобных историй.

Возраст персонажа, который нарисовала Саша, — пять лет.

Какие ощущения у Саши связаны с этим возрастом?

### Черная полоса

Саша описывает следующее:

— Широкая полоса в груди, черная по бокам.

— Какому переживанию это соответствует?

— Боюсь одиночества, — и Саша стала вспоминать. — С детства не было отца, мама всё время на работе, я дома одна. Мне было плохо, я плакала... Волновалась за маму, она поздно приходила. Когда я говорю об этом, такое чувство, что за шею схватила чья-то рука. Вокруг шеи — ошейник... Не хочу одиночества. У меня всегда страх быть одной в Новый год. Мне нужен человек, который всегда будет рядом. Я выбрала его, держалась за него... Мне хочется семью, не хочу, чтоб было, как у мамы!

### Глубже в покой

— Как думаете, продолжать питать этот страх или хватит? — спросил я.

— Нет, не хочу его больше питать!

— Что происходит, когда вы успокаиваетесь?

— Полоска сползает вниз... Вроде бы потерялась.

— А что с ошейником?

— Раздвигается...

Саша пронаблюдала до конца освобождение организм. Ее состояние явно улучшилось. Это хороший фон для того, чтобы внушить пациентке то, что поможет ей освободиться от любовной зависимости.

### У тебя будет семья

Я еще раз попросил сформулировать, что она хотела бы получить в сеансе внушения. Она уточняет желаемые позиции: «Ты свободна. Страх одиночества уйдет. Ты никогда не будешь одна. В ближайшее время у тебя будет семья».

Мне понравилось, что Саша знает, что ей нужно. Я попросил лишь немного подправить формулы, чтобы в них звучали положительные утверждения. Первое предложение, кстати, безукоризненное: «Ты свободна». А вот следующее, про страх одиночества, на мой взгляд, не так удачно.

— Может быть, лучше переформулировать так: «Ты имеешь право чувствовать себя уверенно», — предложил я.

Саша согласилась. Движемся дальше. «Ты никогда не будешь одна» — такого обещать пациентке я не могу. А вот высказывание: «У тебя будет семья» — вполне приемлемое. Но насчет ближайшего времени — тоже вопрос... В конце концов, мы с ней остановились на таких утверждениях: «Ты свободна. Ты имеешь право чувствовать себя уверенно. У тебя будет семья».

В прошлый раз Саша упомянула об одной загвоздке: ее сознание критично. Отсюда мысль о гипнозе. Гипноз — это путь в обход, обман стражей сознания. Но мне в моей практике больше нравится идти напрямую.

### **Формулы счастья наталкиваются на препятствие**

Я предложил Саше: «Я буду произносить фразы, а вы будете отслеживать свои ощущения в этот момент. Так мы поймем, что усваивается, а что нет...»

Я начал повторять утверждения, и смотрел на ее реакцию: «ломает» ее от этих слов или, наоборот, она тает от них в неге? Я понял, что у нее двойственные чувства. Голова кивает и ходит из стороны в сторону одновременно.

— Какие ощущения? — спросил я у Саши.

— Мне мешают стереотипы, которые у меня раньше сложились. Это как книга, в которой заранее написано, что со мной будет. Я не уверена в себе, — призналась она с грустью.

— Книга большая или маленькая? — спросил я.

Саша обращается к ощущениям и обнаруживает, что это всего лишь листик, на котором написано то, что сложилось с детства.

— Какой размер букв? — я погружаю пациентку в осознание деталей.

— Средний... Карандашом написано. Листик очень тонкий.

— Как думаете с ним поступить?

Не успел я это произнести, как пациентка уже приняла решение:

— Я его скомкала и вытерсила.

- Так лучше?
- Конечно.
- Прочувствуйте новое состояние...

Саша снова погрузилась в ощущения, но уже приятные.

— Я снова повторяю заветные фразы, — предупредил я Сашу и продолжил: — Ты свободна. Ты имеешь право чувствовать себя уверенно. У тебя будет семья.

Я говорил это неслепно, чтобы мысли вошли в ткань сознания, растворились в теле... На этот раз Саша действительно расслабилась, ей стало комфортно.

— Когда вы почувствуете, что фразы усвоились, откройте глаза.

Саша огляделась вокруг и сказала:

— А всё-таки я бы хотела гипноз.

### **«Я свободна!»**

Придя на следующую встречу, Саша порадовала меня:

— Я удивлена... Мы еще не успели провести гипноз, а я чувствую себя здоровой.

И рассказала о своих новостях: «На днях пришел из армии молодой человек, который меня любил еще до того, как ушел служить. Он был у меня в гостях, когда позвонил К., который меня утомил. Мой друг взял трубку и сказал К.: «Ты ей сюда больше не звони». Мне даже не пришлось с ним разговаривать... Всё само разрешилось. Удивительно, но у меня не было никакого сожаления. Я свободна! — сказала Саша радостно и добавила: — Ни флуоксетин, ни феназепам в последние дни не принимала, как раньше. У меня от них уши закладывало. А теперь сплю спокойно и настроение нормальное».

### **Разблокируем позвоночник**

Отдельная тема в работе с Сашей — функциональные блоки позвоночно-двигательных сегментов на уровне шеи. Это тоже было причиной ее плохого самочувствия. Симптомы «пьявки» в голове, «ошейника» и «темной полосы» на груди, да и навалившаяся на грудь «кирпичная стена» — всё это определялось не только ее переживаниями, но и проблемами с позвоночником. Последующая мануальная терапия, релаксация мышц, мобилизация связок, освобождение суставов позвоночника очень помогли: они создали благоприятный фон для энергетической «подпитки» мозга. Старое стало быстрее уходить в прошлое, а новое — легче усваивалось.

### Достигаем результата без борьбы

В работе с Сашей очень помогли тестовые фразы. Следовать ее запросу на гипноз означало бы бороться с ее бдительным сознанием, преодолевать сопротивление тех программ, которые записаны с детства (помните обнаруженный Сашей «листик, где всё записано»?) Это грозило превратиться в очень нудную работу. А вот когда Саша сама стала озвучивать всё, что всплывает в ее ощущениях в ответ на выбранные фразы, мы получили от ее организма столь важную обратную связь.

С другими фобиями работа строится точно так же. Вы произносите утверждения позитивного характера и наблюдаете, как организм их воспринимает. Если какие-то препятствия мешают вам воспринять эти здравые мысли, все эти преграды «усушиваются» и удаляются.

Сами фразы могут быть очень простыми. Пусть они выражают тот результат, которого вы хотите достичь. К примеру: «Мне комфортно, когда я пользуюсь метро, этим экологически чистым скоростным транспортом»; «Где бы я ни был, я всё тот же. Мой организм регулируется сам. Мое внимание свободно»; «Я спокоен и уверен, решителен и смел»; «Спокойствие живет во мне».

## 1.19. Алгоритм действий по методу «тестовых фраз»

Эти приемы легко использовать вне зависимости от того, работаете ли вы с кем-то в паре или проверяете себя самостоятельно. Вот алгоритм для самостоятельной работы.

1. Сформулируйте фразы, хорошо описывающие те позиции, которых вы хотели бы придерживаться.

2. Начните «примерять» их к себе, мысленно проговаривая. В это время отслеживайте реакции организма.

3. Если организм впитывает предлагаемые позиции как губка, всё идет отлично. Достаточно лишь повторять формулировки до тех пор, пока не наступит насыщение. Отследите процесс пропитки организма светом, теплом, водой или еще чем-то хорошим.

4. В начале работы это не всегда происходит легко. Часто в противовес насаждаемому знанию на разных уровнях организма пробуждаются предубеждения, стереотипы, страхи, приобретенные ранее.

5. Уточните, где находится то, что держит эти возражения, и что оно собой представляет во внутреннем видении? Что это за субстанция, с чем она ассоциируется?



6. Какой процент энергии она на себе держит? Служит ли жизни?

7. Наблюдайте за удалением из организма того, что вредно для последующей жизни, для вашего развития, когда бы и при каких бы обстоятельствах оно туда ни попало. То, что попало нечаянно, без приглашения, отпускайте осознанно и без сожаления туда, откуда пришло, через что вошло, и успокаивайтесь глубже.

8. Остаточные напряжения рассасываются, наполнение распределяется в организме более равномерно.

9. Возобновляйте повторение фраз. На этот раз они с большей вероятностью будут усвоены.

10. Вновь обретенные позиции теперь всегда и везде помогают вам чувствовать уверенность в себе, силу, покой и другие полезные качества, которые вы поддержали при помощи тестовых фраз.

11. В других случаях, когда это будет необходимо, вы также сможете самым естественным образом, без борьбы с самим собой, успешно и гармонично укреплять благие позиции и настраивать себя на успешное решение новых жизненных задач.

## **1.20. «Представьте себе...»: техника тестовых образов и представлений**

Еще одна техника, которая может вам реально помочь, — это «тестовые представления». Вы представляете обстоятельства, в которых вам надо проявить новые качества. Удастся ли спокойно, по-рабочему реагировать на них?

Если да, сформируйте образ желаемого поведения в предлагаемых обстоятельствах. Всё время, на всех этапах выверяйте реакции организма. Если они оптимальны, всё в порядке. Если обнаруживается дискомфорт, нужно еще поработать — по классическому, уже известному вам алгоритму.

Так, однажды мне предстояла рабочая поездка в Италию. Нужно было настроиться, чтобы бегло говорить по-итальянски. Но когда я представил себя в этой стране, в животе что-то «екнуло» и сжалось, возникло чувство неуверенности, напряжения. Картинка мне представилась безрадостная: большие светлые итальянцы и я, маленький темный гость их страны...

Когда страх перед встречей был отработан (пыль испуга улетела, комочек в животе рассосался, а компетентность утвердилась в организ-

ме), нарисовалась совсем другая картина: мы идем с итальянцами вместе, как на демонстрации. Они светлые, и я такой же, светлый, большой и свободный. По мере укрепления уверенности картинка самопроизвольно менялась, и это было очень интересно. Через некоторое время мне представилось, что я нахожусь в кафе вместе с друзьями-итальянцами за одним столиком. Наконец, перед самой поездкой я увидел себя спящим в Италии. Тут я задумался: что бы это значило? Но потом понял, что этому образу соответствует максимальный покой во внутренних ощущениях. «Сознание спит», всё происходит спонтанно, гладко, само собой. Так и получилось в действительности, поездка прошла прекрасно.

Подробнее о том, как можно преодолеть неуверенность в себе и овладеть иностранным языком при помощи некоторых простых приемов, см. «Педагогическое приложение» — раздел в моей книге «Вещи в теле». Также готовится специальное издание, посвященное эффективной работе со знаниями по методу психокатализа.

## 1.21. Трудные случаи

### *Случай из практики.*

#### *Страхи на фоне эпилептиформных припадков*

Трудно совладать с фобиями в случаях, когда страхи формировались на фоне приступов, похожих на эпилептические.

Карен, мальчик шести лет, с крупными глазами, круглым лицом, объемным, почти бочкообразным туловищем, боится свиней, скелетов, волков, собак, медведей, кур... Весь дом для него населен страшными персонажами, каждый угол обжит тем или иным чудищем. Карен не остается дома в одиночестве, боится быть один в комнате, не ходит без взрослых даже в туалет.

Беременность матери протекала тяжело. На восьмом месяце на нее налетели собаки, она очень испугалась... Еще в роддоме было видно, что ребенок чего-то боится. Мать даже спрашивала медсестер: «Вы не роняли его?»

С младенчества у Карена повышенное внутричерепное давление, его преследуют видения. Каждую ночь мальчик видит во сне что-то ужасное, кричит, мечется, не узнает близких.

Отца рядом нет. Он проявил интерес к сыну только через шесть лет после его рождения. Обещает приехать, но всё не приезжает. Для ребенка это болезненная тема.

Они с мамой живут у брата матери, у которого есть своя семья с двумя детьми. Когда дядя приходит с работы, Карен говорит детям: «Идите к отцу», — а сам стоит в стороне. Взрослые, видя всё это, обливаются слезами.

Карен согласился, когда я сказал, что все существа должны жить по своим местам. В квартире человека — человек, звери — в лесу, скелеты — на кладбище. На первом этапе работы Карен «выпускает» весь свой зверинец из квартиры: медведя — в лес, свинью — в свинарник и т. д.

Наступает второй этап. Карен отпускает их уже из себя самого, и они улетают вихрем, «как в мультфильме», из головы через макушку.

Отдельно мы позаботились, чтобы знание, что Карен уже большой и сильный мальчик, сошло в тело.

После этого я предложил ему представить себе, что он спокойно находится дома, независимо от того, рядом мама или вышла в магазин. Мама всегда его любит. А пространство Карена принадлежит ему самому, и никому больше.

Это помогло.

Но параллельно была дана рекомендация матери поддерживать контакт с неврологом, ведь здесь нельзя исключить не только психологическую, но и физическую травму мозга.

### **Истощенные**

Хроническое многолетнее напряжение приводит к выгоранию человека. В этих случаях помощь оказывается затруднена. Если вы чувствуете сильное нервное истощение или к вам обратились за помощью в таком состоянии, надо быть особенно внимательными. Как можно скорее оценить, «в коня ли корм», помогает ли саморегуляция. При малейшей «пробуксовке» необходим стационар.

Психотерапия в чистом виде уместна, если есть запас сил, если у человека хватает терпения и его воля к жизни сохранна. Тогда к тому малому, что осталось, каждый день будет добавляться еще немного, и человек постепенно восстановится. Но если он почти полностью израсходовался, тут необходимы принудительные меры — от искусственного сна до активного психиатрического лечения.

Еще один фактор, который приходится учитывать при проработке фобий, — конституциональный.

## 1.22. Природная предрасположенность к стыду и страху

Помню рассказ одной отважной пожилой женщины. Во время Великой Отечественной войны, будучи совсем юной девушкой, она оказалась на фронте в качестве санитарки. Налет вражеской авиации со взрывами бомб произвел на нее ужасное впечатление. Дальнейшее она излагает так: «Было страшно, но бояться было некогда. Надо было выносить раненых». И через какое-то время страх ушел. Такова реакция человека, крепкого духом.

Если же человек от природы боязлив, он даже в мирное время рискует испугаться там, где можно и нужно бы сохранить спокойствие.

На следующем примере видно, как природные качества проявляют себя, формируя особые конфигурации ощущений. Человеку с такими качествами приходится принимать осознанные решения по поводу того, что сложилось стихийно, и искать другой новый стиль поведения на новой основе.

### *Случай из практики. «Мне стыдно и страшно»*

#### **Черный плащ стыда**

Валентине 45 лет. Она врач, сухощавого телосложения. Ее мучает стыдливость, неумение выражать свои чувства. Она описывает свой стыд как длинный черный плащ до пят: капюшон покрывает голову и завязан на шее при помощи веревочки.

На сеансе психотерапии Валентина мысленно развязала узелок и вышла из этого плаща. Осталась прозрачная, по пояс, накидка. Валентина вышла и из нее. Оказалась обнаженной. В области поясницы и между лопаток она обнаружила приклеенную бумагу, похожую на ценник.

Валентине это не понравилось. Но самостоятельные попытки отмочить бумагу талой водой, оттирать ее не принесли успеха: «Натерла кожу до красноты, а клей не отдирается...» Ей пришла на ум мысль пригласить на помощь фигуру друга, которого уже нет в живых, но он жив в ее памяти. Мужские руки простыми движениями легко удалили клей — как корова языком слизала. Прикосновения были мягкие, сильные, приятные. Поток энергии восстановился.

На место избыточного стыда пришло спокойное осознание своего достоинства.

### Домик улитки

Следующий образ открылся Валентине в связи с ощущениями в нижней части живота: там оказался, по ее словам, «домик улитки».

— Раковина спасает? — уточнил я.

— Не дает она ничего, — почти с горечью сказала Валентина. Ей вспомнилось, как она иногда утром гуляет по саду, и скорлупки улиток трещат под ногами. Хоть улитка и защищается, но раковина не всегда помогает.

Ей вспомнилось также, что анты улиток целиком, со всей раковиной проглатывают...

Валентина решаете жить без этой эфемерной защиты, и домик улитки растворился под ее внутренним взором. Теперь улитка — это сплошная массивная нога, мягкая, гибкая, способная пролезть даже в узкую дырочку.

Осознанность и интуиция — вот настоящая защита. Для улитки, к примеру, это чувствительные антенны на голове.

Вскоре Валентине выпал шанс проверить свое новое состояние. Произошло это так.

### Проверка на устойчивость

На работе у Валентины состоялась проверка. Врачу трудно держать всю документацию в порядке. В прошлый раз ей выписали штраф, равный \$400. Проверяющий — сухой, язвительный человек, отличается тем, что всегда хладнокровно выписывает штрафы.

Валентина, будучи «улиткой, у которой нет домика», приняла инспектора таким, какой он есть. Проверять и выписывать штрафы — его работа.

В этот раз он посмотрел всего две истории болезни и сказал: «Всё в порядке».

Валентина была почти разочарована. В прошлый раз он просматривал чуть ли не всю стопку... «Всё?» — спросила она с недоверием. — «Да, всё».

В стационаре другая комиссия обнаружила пропуски в историях болезни. Валентина ждала своей участи.

— У вас здесь недочеты, — сказал проверяющий.

— Я знаю, — мирно ответила Валентина, хотя раньше в таких случаях страшно паниковала.

— Мы будем проверять через полгода, я вам позволю перед тем, как мы приедем. Да допишите вы эти истории болезни! — по-друже-

ски посоветовал председатель комиссии. В заключении он указал на недостатки, но воздержался от наложения штрафных санкций.

Валентина считает, что здесь сработала энергия доверия, открытости. Она просто позволила себе быть женственной и уязвимой, и всё завершилось миром.

## 1.23. Действуйте по нескольким направлениям

### *Фобия — всегда смешанный диагноз*

Каждый человек, страдающий фобией, — это так называемый *микст*, то есть человек со смешанным диагнозом или несколькими диагнозами сразу. Как мы успели увидеть, здесь играет роль множество факторов:

- 1) особенности конституции и генетики;
- 2) черепно-мозговые травмы;
- 3) остеохондроз позвоночника и функциональные блоки опорно-двигательного аппарата;
- 4) хронические проблемы в повседневной жизни, которые истощают психические резервы и ослабляют психическую устойчивость;
- 5) острая, внезапная психотравма.

Значит, при лечении должны быть учтены все факторы, иначе оно не будет полным.

### *Чем еще можно помочь при фобиях*

Мы сделали упор на возможность саморегуляции, когда человек освобождается от страхов. Иногда бывает нужна дополнительная помощь:

1. Мануальная терапия, массаж.
2. Лекарства:
  - а. «Психиатрические»:
    - i. Транквилизаторы в малых дозах (феназепам и др.) — не систематически, только на случай острого дискомфорта.
    - ii. Антидепрессанты с успокаивающим эффектом (амитриптилин, леривон, феварин и др.).
    - iii. Препараты, стабилизирующие нервные процессы (финлепсин, бромкамфора и др.).

**b. «Неврологические»:**

- i. Препараты, питающие нервную систему: витамины группы «В» и др., препараты магния, кальция, аминокислоты, такие как гамма-аминомасляная кислота (гамма-малон, пикамилон), глицин и др.
- ii. Препараты метаболического действия, ноотропы, гинкго-билоба (танакан, например).
- iii. Сосудорасширяющие средства (кавинтон и др.).
- iv. Средства, повышающие текучесть крови (аспирин в микродозах — 50 мг в сутки и др.).

**с. «Терапевтические»:**

- i. Средства, регулирующие артериальное давление.
- ii. Средства, повышающие оксигенацию крови (препараты железа и др.).

**3. Физические упражнения.****4. Полноценное питание.**

Только комплексный подход принесет вам пользу и даст устойчивый результат.

### ***Неуверенность и страх лечат по-разному***

На мой взгляд, важно разделять неуверенность человека в себе и собственно фобии. У неуверенного в себе человека, как правило, доминирует чувство недостаточной компетентности и малосилия. В отличие от этого, в состоянии устойчивого страха большее значение имеют последствия неожиданной психической травмы.

Если человек неуверен в себе, при лечении основное внимание уделяется пополнению организма недостающими ресурсами — силой и знаниями, ведь он стоит один на один с «превосходящими силами противника». Иногда надо пригласить родственников и друзей ему на поддержку. Например, если одноклассники устраивают ребенку травлю, нужна помощь семьи и учителя.

Если же мы имеем дело со страхом, то речь идет не просто о сложной ситуации, а о том, что человек психически ранен. Значит, нужно поскорее удалить из организма то, что «попало в него без приглашения» в момент потери контроля и осталось в нем как «зараза». Только потом, после очищения, можно поддерживать человека словами, и вырабатывать зрелое отношение к ситуации.



Понимание того, что фобии — это своего рода травмы, только неочевидные, пришло ко мне не сразу. И помощниками в понимании механизмов ее возникновения были наблюдения за другими травмами. Это переживания утрат, агрессии, измен. Здесь поражения более очевидны, массивны.

Как ни парадоксально, эти состояния лечатся во многих случаях еще легче, чем фобии. Тут всё еще более очевидно, ощутимо.

В следующем разделе я расскажу о том, какие классы психологических травм существуют. Во-первых, я остановлюсь на такой распространенной проблеме, как переживание разочарования и обиды. Я опишу типичный сценарий возникновения этого чувства и расскажу на примерах, как с этим работать. Затем мы подробно рассмотрим способы саморегуляции других видов травм.

## Часть 2

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ: ПОБЕДИТЬ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

---

### 2.1. Виды психологических травм: понять, чтобы лечить

Для того чтобы исцелиться от травм, нужно понимать, как они различаются по качеству той «субстанции», которая поражает сознание, по направлению удара.

#### *Виды травм по степени массивности и остроты*

При *ислуге* происходит поражение поля сознания чем-то вроде дыма или пыли, которые проникают в глубь нервной системы и оказываются в сердцевине организма. Бывают и более тонкие поражения. К их числу относятся внушения родителей, которые искажают восприятие жизни. Они ощущаются порой как «пролитка», которую самому человеку без посторонней помощи трудно определить.

Молодая женщина на одном из семинаров по психокатализу рассказала, что вся пропитана «черными шарикани», а в груди у нее «ляжки с гранатами». Откуда всё это? Родители ей внушали, что только они хорошие, только им надо верить, только о них заботиться. «Все мужчины — сволочи, им всем одного хочется... При встрече надо их использовать, а всё, что удалось ухватить, приносить маме и папе...» — примерно такой был посыл. Мудрено ли, что Алена в свои 29 не была замужем, зато успела купить для родителей новую квартиру. О ее личной счастье речи, правда, не шло. Естественно, что она чувствовала себя одинокой. Рядом с ней мужчины редко удерживались больше трех дней.

При разочаровании, предательстве, неожиданных неприятных известиях во внутренние зоны сознания попадают гораздо более плотные и весомые образования — что-то вроде «гравия» или больших «камней», а иногда вонзаются «черенки от лопаты» и тому подобные остро ранящие предметы.

Представьте: мать молодого человека узнает, что ее сын уже полтора года принимает героин. В ее сознании героиновая наркомания равнозначна смерти. Что делается с ней? По ощущениям матери, нож поражает ее сердце. В критический момент, когда хоть кто-то в семье должен быть здоровым, она лежит недвижимо, а ведь нужно действовать.

Травмы различаются по массивности и остроте. Они бывают мелкодисперсные (*пыль*) — как в случае травмы испуга, а бывают массивными (обвал замка мечты, *осколки* и *обломки* в душе, острое ощущение, что «без ножа зарезали») — в случае разочарования и предательства.

### **Виды травм по направленности и «входным воротам»**

По способу возникновения и «входным воротам» можно различать такие травмы:

- Травма-«засасывание черноты» *внутрь* в случае испуга, входные ворота — макушка.
- Травма-*обвал* — в случае разочарования, обрушения планов, пережитого обмана; входные ворота — грудь.
- Травма-*удар* сзади в случае предательства; ощущается спиной.
- Травма-*удар* спереди в случаях оскорблений и агрессии; ощущается грудью, животом.
- Травма-*отрыв* переживается в случае разлуки, потери, утраты; как будто отрываются куски души, сердца.

Массивные травмы, при всей их болезненности, прорабатываются так же успешно, как и «вкрадчивые» информационные воздействия. Последние норовят существовать в организме как будто невидимый компьютерный вирус, и в этом смысле их сложнее обнаружить. Массивные травмы — более явные, их легче найти, сразу понятно, «где болит». Да и впечатление, которое они производят, — однозначное отрицательное.

Травма разочарования и обиды — один из таких случаев.

## 2.2. Исцелитесь от разочарования и обиды

Уж так устроен человек, что он надеется на лучшее, но не всегда его благие ожидания оправдываются. Тогда и возникает разочарование, а за ним обида.

Обида на человека, обида на место работы, обида на весь мир часто встречаются среди тем, предъявляемых к проработке у психотерапевта.

Эдуард устроился на работу с готовностью трудиться, дружить, любить. Но атмосфера в офисе оказалась не для него: подначки, подсижки, изоляция, каждый сам за себя. Ему очень скоро стало дискомфортно, но уйти он долго не решался. Он понял, как научился с поиском работы в предыдущий раз.

В результате Эдуард вытерпел целых пять лет. Но к концу этого срока он был в состоянии почти невменяемости — огромная тяжесть в душе, злость. У его матери хватило влияния, чтобы заставить его уволиться, не натворив чего-то непоправимого. Восстанавливался он потом полгода, поэтапно освобождаясь от всех полученных ран и сопутствующего напряжения.

По сути, это тоже запуск стихийного реагирования, о котором мы подробно говорили в первой части книги. Ему надо противопоставить осознанно формируемую позицию, которая основана на реализме и зрелых стратегиях поведения.

### *Ложные ожидания. Факторы риска быть обиженным*

Мы будем рассматривать обиду в связке с разочарованием, обманом ожиданий. Обида — это реакция. А вот причиной реакции является несоответствие ожиданий и реальности.

В более широком смысле обида — ответ на широкий спектр неприятных воздействий, полученных от жизни. Согласно словарю Даля, обида — «всякая неправда, тому, кто должен переносить ее; всё, что оскорбляет, бесчестит и порицает, причиняет боль, убыток или поношение. Криосуд *обида*; брань, побор *обида*; насмешка, дурной отзыв о ком-либо; лишение кого-либо достояния, имущества, барышей и пр.» (Даль, 1994. С. 1506).

Можно классифицировать случаи обиды таким образом: 1) сам человек устраивает себе проблему; 2) он делает это в «совторстве»

с другим человеком в пропорции 50/50 или 3) другой человек, группа лиц является исключительным виновником проблемы.

Причиной разочарования может стать встреча с человеком, с обстоятельствами, которые соблазнили обещаниями счастья, провоцировали благие ожидания, но этого не оправдали. Однако бывает и так, что сам человек обнадёживается «на ровном месте» — без козней манипулятора с корыстными целями, вообще без повода («Ах, обмануть меня не трудно, я сам обманываться рад»).

На это стоит обратить особое внимание. Если от встречи с манипулятором не застрахован никто, то к формированию ложных ожиданий в отношениях с людьми предрасполагают следующие факторы:

1. *Природная конституция.* Люди от природы эмоциональные, теплые — в их внешности можно видеть пышность, мягкую кожу, носик «пуговкой» — склонны одаривать других своей душевной теплотой и невольно ждут от других душевного к себе отношения. Они проецируют на других свои качества, думают, что все люди такие же, как они. Но ведь это далеко не всегда так! Каково им встретиться с холодностью погруженных в себя людей суховатого сложения или натолкнуться на черствость и напористость, которая бывает свойственна людям атлетического сложения... Представители других конституциональных складов, разумеется, тоже могут раниться несоответствием ожидаемого и происходящего.

2. *Воспитание.* Если ребенок растет в атмосфере, где ему кажется, что все к нему благорасположены, то он ждет, что все окружающие всегда будут с ним добры. Такой человек воспринимает всех людей как братьев и сестер, честных, бескорыстных, добрых, расположенных к сотрудничеству и конструктивному общению. У него нет привычки прежде «диагностировать» людей, а потом уже строить планы отношений с ними. А это чревато ошибочной оценкой людей и разочарованиями.

3. *Напряжение потребности.* Человек ощущает очень сильное давление нереализованной потребности, он настолько жаждет, чтобы его желание было исполнено, что готов принять на веру мираж, лишь бы не испытывать непереносимого чувства обделенности. Человек воображает себе то, что ему нужно, даже вопреки вполне отчетливым сигналам реальности о тщетности его ожиданий.

Оскорбления и другие активно-агрессивные воздействия, а также реакции на них мы рассмотрим отдельно, а сейчас поговорим о случаях, когда человек страдает из-за своей наивности.

## **Очарование — разочарование**

Рассмотрим детальнее динамику этого переживания.

**Первая фаза:** доверие к другому человеку, к жизни в целом. Ожидание уважительного и благожелательного отношения к себе. В это время ощущается приятная наполненность в груди, свет в душе, движение навстречу партнеру. Невольно рисуются прекрасные перспективы, питаются благие надежды. В тех случаях, когда партнер заслуживает такого отношения и способен поддержать эти ожидания, ситуация располагает к реализации мечтаний, всё прекрасно. Но если он не тот, кем представлялся, и благоприятность ситуации переоценена, то эта фаза «нормального» очарования рискует стать *фазой нереалистичных ожиданий* и готовит почву для разочарования. Чем более энергетически насыщенные ожидания питает человек, тем выше риск. Как гнездо ласточки при начале его строительства мягкое, скрепленное ее слюной, твердеет постепенно, так и представления человека о желаемом порою крепнут, превращаются в хрустальный замок. Типичный жест — руки воздеты вперед и вверх, с придыханием восторга: «О-О-О!!!»

**Вторая фаза:** ожидания не подтвердились. То облако надежды, которое выделялось из груди, теряет поддержку и обрушивается. Разочарованный человек испытывает обвал в груди. Та энергия, которая выделялась прежде вперед и вверх, возвращается обратно и ударяет по месту, из которого она исходила. Только выделялась она постепенно, в световой и туманной форме, а возвращается в одночасье каменными или стеклянными обломками.

Наполненность в груди резко сократилась: раньше оттуда исходила энергия надежды, а теперь «натяжение мембраны» ослабло, туда западают темнота и тяжесть, возникает душевная боль. Чем сильнее были неоправданные надежды, тем больший удар. Это *фаза разочарования*. Типичный жест — руки скрестились на груди, голова склонилась, человек смотрит внутрь себя. Типичная реакция: «АХ!»

**Третья фаза:** защитная реакция на боль, изоляция «мешка с тяжестью», реакции обвинения или самообвинения. Это *фаза собственно обиды*. Если человек склонен к обвинению других, то реакция подобна той, что мы наблюдаем у животных: оскаленные зубы, выпущенные когти, вздыбленная холка — как у фырчащей кошки или разъяренного быка. Типичный возглас: «УХ, я тебе задам!»

Если человек склонен к самобичеванию, то он будет обвинять себя в глупости, наивности.

Часто «рычание» задерживается в горле, зубы стискиваются, руки прячутся за спину или в карманы, а дурные, злые мысли подвергаются вытеснению.

### **Как разные типы личности реагируют на обиду**

Ответы на полученные травмы бывают такие:

- чувство поражения с уходом в себя, переживание жалости к себе, самообвинение — наиболее вероятно у людей тонкого сложения;
- апатия, отрешенность — особенно у людей, склонных к уходу в себя. Среди характерных черт внешности, свойственных таким людям, глубоко посаженные глаза, тонкий, удлинённый нос;
- «детские» реакции: плач, отчаяние, требование внимания к себе, подключение к ситуации окружающих, — у людей с повышенной эмоциональностью, с округлой фигурой;
- накопление напряжения или «взрыв» — у людей мускулистого сложения с крепким подбородком, выраженными надбровными дугами;
- экспансивное выражение негодования — у людей плотного, приземистого сложения.

Если к этому добавляется органическое поражение центральной нервной системы или неумение сдерживаться из-за дефектов воспитания, то реакция будет бурная и опасная.

К психотерапевту обращаются чаще всего деликатные астеники («тонкие») и душевные циклоиды («круглые») с христианским, гуманистическим воспитанием. Они страдают больше других.

Но это не худший случай. Ведь те, у кого прежде были травмы головы или дефицит воспитания, в результате своих поисков мести, самисафакции нередко оказываются в кабинете следователя...

Уж лучше полечиться у психотерапевта, чем попасть в тюрьму!

Была ли реакция взрывная или, наоборот, «нулевая», речь всегда идет о травме. Здесь суть не в мести или прощении. Травму надо лечить, а потом находить новый способ поведения.

### **Типичные симптомы обиды**

Итак, в состоянии обиды есть два элемента: 1) травма, то есть боль от *разочарования, оскорбления достоинства*, и 2) реакция на нее: *возмущение, досада*.



Далеко не всегда обида может быть выражена. Отсюда у многих обиженных людей чувство, что в горле собирается комок, а шею сжимает «ошейник». В некоторых случаях этому внутреннему конфликту соответствует ощущение, будто некий заряд на уровне горла *запечатан в капсулу* — опять же с целью не допустить выражения опасных суждений, чтобы не усложнять и без того трудную ситуацию. Бывает, что в горле обнаруживается «фильтр». Не в связи ли с этим возникло сниженное выражение «фильтруй базар»?

Типичная конфигурация ощущений в случае обиды такова.

**Травму** человек ощущает как:

- провал в груди;
- тяжесть в этом провале.

**Реакция**, которую испытывает человек, ощущается как:

- ком в горле;
- перегородка выше этого кома в горле, или капсула, в которую запечатан ком;
- ошейник;
- общее напряжение в теле.

И травма, и реакция — фиксированные состояния. Сами они не проходят, надо помочь организму разобраться со случившимся. Необходимо обратиться к ощущениям, принять решения по поводу того, что стихийно сложилось, и наблюдать за изменениями.

### ***Исследуйте «провал» на уровне ощущений***

Общей характеристикой переживания обиды является провал, в котором хранится тяжесть. Различия в ощущениях могут касаться следующих их параметров:

- 1) место провала («входные ворота» для тяжести);
- 2) характер полости;
- 3) специфика содержимого.

**Входными воротами** для тяжести могут оказаться:

- передняя грудная стенка;
- рот;
- глаза, уши;
- другие зоны.

Чаще всего, по ощущениям многих людей, которые пережили обиду, они чувствуют «провал» в груди. Хотя и другие перечисленные варианты встречаются — в том числе «клин в голове».

**Полость**, образовавшаяся во внутреннем пространстве организма в результате провала, может иметь во внутреннем восприятии человека формы:

- мешка, горшка;
- ямы;
- трубы, колодца;
- другие формы.

**Глубина провала**, которую ощущает человек обиженный, бывает до нескольких метров вниз.

Содержимое емкости:

- один большой камень — булыжник, гранит, или целое собрание маленьких камней;
- сажа, песок;
- грязь, нефть, другая темная жидкость;
- окурки, битое стекло.

Так, одна из моих пациенток, Наталья, ощущала обиду как *выстрел*. Подруга заподозрила ее в отношениях с ее мужем — ругала, посылала ей оскорбительные смски. Когда через два месяца Наталья обратилась за помощью, она всё еще была выбита из строя, не могла даже произносить имя оскорбившей ее подруги. Пуля оставалась в животе.

Разумеется, необходимо как можно скорее принимать решение: нужно ли носить всё это в своем сознании, или пора освободиться от «мусора», случайных вещей во внутреннем пространстве.

### ***Ощущения в теле, сходные с переживанием обиды***

Как врач, вновь оговорюсь, что не следует всегда и всё психологизировать.

Чувство боли **в груди**, вызванное травмой разочарования, не следует путать с похожими ощущениями при ишемической болезни сердца и других сердечных заболеваниях, с болями при проблемах дыхательных путей и пищевода. Похожее ощущение возникает также при проблемах с позвоночником в грудном отделе и при некоторых неврологических расстройствах.

Ощущения **комка в горле** при переживании обиды надо отличать от тех, что имеют другое, физиологическое происхождение, а иногда

являются признаком состояний, требующих безотлагательного вмешательства. Например:

- фарингит, ларингит, трахеит;
- у людей пожилого возраста надо хранить настороженность в плане возможных опухолевых процессов;
- блоки в позвоночнике на шейном уровне тоже могут провоцировать ощущение спазма и затруднения глотания;
- неврологические расстройства, в частности ишемия ядер блуждающего нерва на уровне головного мозга, могут вызывать нарушения глотания и ощущения дискомфорта в горле;
- проблемы со щитовидной железой;
- другое.

В норме проблемы, связанные с переживаниями разочарования и обиды, успешно прорабатываются методом психокатализа в течение 5—15 минут, а уж за стандартный час психотерапевтической работы — гарантированно. Если процесс психокатализа идет трудно, возможно, необходимо иное или комплексное лечение. Значит, эти ощущения в груди и в горле — не психической или не только психической природы, и их должен лечить также специалист другого профиля. Это всегда надо помнить.

### *Прощения недостаточно*

Вряд ли найдется человек, который скажет, что быть обиженным хорошо. Не жалуется таких людей и народная молва: «На обиженных воду возят». Чувство обиды негативно отражается на всех сферах жизни человека: физическом самочувствии, психике, отношениях с другими людьми...

Христианство учит прощать врагов, примиряться с ними, «подставлять вторую щеку». Есть целые системы психотерапии, построенные на идее прощения. Это важно хотя бы потому, что непрощение губит самого осуждающего, изводит его. Но достаточно ли только смирения для того, чтобы избавиться от разрушительных последствий этого переживания? Я думаю, нет.

Рассмотрим, как эффективно и быстро проработать чувство обиды со всеми его составляющими. Сначала я приведу несколько примеров работы, а потом мы рассмотрим полный алгоритм избавления от неприятных переживаний, связанных с обидой. Воспользовавшись этим инструментарием, вы безусловно исцелитесь от последствий подобных травм.

### 2.3. Алгоритм работы с обидой

Теперь пришло время обсудить основные компоненты работы с обидой, вывести полный алгоритм исцеления от нее. Исцеление от обиды методом психокатализа проходит в несколько этапов:

- освобождение от травмы («скульптура» вываливается из груди);
- решение вопроса о накопившейся энергии возмущения: «Мстить или не мстить? Продолжать обижаться или “стоп”?»;
- успокоение: ощутите, как тепло и приятное наполнение распределяются по телу;
- «утилизация» опыта жизни, формирование мудрой позиции организма по отношению к тем ситуациям, которые порождали проблему. Сопровождение нового опыта в телесность — на уровень души (грудь), чтобы она стала более зрелой, на уровень воли к жизни (живот), чтобы она укрепилась;
- моделирование поведения, которое соответствует новому состоянию и новому уровню компетентности;
- закрепление навыков зрелого поведения на практике;
- поддержание результатов в самостоятельной работе и в последующих встречах со специалистом.

Итак, **освободиться от травмы** — значит помочь организму усушить и выбросить «грязь», «камни», «битое стекло» из провала в груди или другой части организма. Затем требуется восстановить нормальное натяжение той «мембраны жизни» в зоне груди или другой части тела, которую до этого продавала «тяжесть». По ощущениям пациентов, это похоже на выворачивание мешка, подъем дна колодца, ямы или другой емкости, куда в момент переживания травмы погрузились инородные предметы.

Иногда бывает актуален еще один компонент работы: можно отпустить образ обидчика.

Бывает, что обломки мечты, которые, по ощущениям, оказались внутри организма, перевариваются там, где они оказались, будто пища в желудке. Это касается случаев, когда человек обманулся сам и к нему в виде осколков вернулась его собственная энергия.

Если первый шаг исцеления происходит через годы после возникновения обиды, «усушка» и «выброс» инородной субстанции могут иметь свою специфику. На месте входного отверстия раны, по ощущениям пациентов, может находиться *черная резиновая пробка, металлический диск* и другие заслонки. Потом эта «пробка» может выскочить, и из внутреннего пространства высыпается содержимое, не-

нужное, чужеродное, отягощавшее организм. К примеру, у одного моего пациента, по его описаниям, «диск» расплавился, после чего остаток в виде опилок вышел через левое плечо. По описаниям другого пациента, *крышка трубы* поднялась, и *сажа* вышла со дна в виде *черного дыма*. Здесь возможны различные варианты ощущений.

Затем нужно решить вопрос по поводу накопившейся энергии возмущения. Приходит время осмыслить спонтанно возникшую реакцию, оценить, полезна она или вредна. Теоретически здесь возможны такие решения:

- набраться сил и реализовать агрессию;
- оставить всё, как есть;
- рассредоточить энергию, «усушить» переживание, т. е. успокоиться, вернуться к состоянию вмещаемости, а уже потом искать эффективные и приемлемые формы ответа.

Наиболее зрелым решением является последнее: успокоиться, а потом думать, как быть дальше. В норме, когда пациент освободился от травмы, ему уже не хочется давать волю своей озлобленности — энергия сама собой отзывается из «мстительных» проектов.

В любом случае опыт жизни, который получен в этой ситуации, должен быть тщательно осмыслен. Для того чтобы выработать к произошедшему новое отношение, нужно:

- обнаружить в пространстве знание о стратегиях более зрелого поведения, чтобы уменьшить риск воспроизведения того поведения, которое привело к травме;
- сопроводить это знание в тело;
- прочувствовать новое состояние.

Знание о должном поведении может быть *на расстоянии* от вас в виде белого чистого города, в который надо войти и впитать его в себя. Оно может находиться *во рту* в виде белой массы, которой надо дать распределиться по телу, чтобы каждая клеточка тела впитала его. Разные варианты возможны и здесь. Но суть этого знания, как правило, одна: «Людей нужно изучать, узнавать получше, прежде чем пускаться с ними в общие проекты. Разные люди достойны разного отношения к ним».

Моделирование нового, мудрого поведения предполагает следующее:

- на фоне восстановленного покоя и энергетической полноты вы ожидаете возникновения из глубин вашего «Я» ответов на вопрос, как можно вести себя с учетом дорежитого опыта и новым ресурсом жизненных сил;

- те озарения, что вам пришли, можно подкорректировать знаниями о стратегиях, которые рекомендует современная психология. В частности, я имею в виду методы подачи обратной связи. Лучше воздерживаться от высказывания оценок («Ты такой-то!») и рекомендаций («Иди туда-то!»). Целесообразнее информировать другого о том, какой эффект общение с ним производит на вас, вашу душу, ваше настроение. Всё это лучше подавать в форме «Я»-высказываний («Я чувствую, я хочу, я надеюсь...»).

Лучше опробовать новые навыки в тренинге, затем в реальном общении, результаты опыта обсудить с психотерапевтом или осмыслить самому, а затем внести новые дополнения и исправления в поведение. Процесс самосовершенствования продолжается и здесь.

Теперь я приведу еще несколько характерных примеров работы из моей практики. Эти случаи показывают практику исцеления от обиды при помощи простого алгоритма, который вы теперь знаете.

### **«Меня используют»**

#### **Старший брат**

Борис, 38 лет, излишне доверился своему другу Николаю. Он признает, что по наивности спроецировал на него чувства любви и доверия, которые с детства имел к старшему брату. Борис стал от всей души помогать другу реализовывать его предпринимательские планы.

Но по прошествии какого-то времени Борис понял, что эти отношения неэквивалентны, что его просто используют. В груди поселилась тяжесть.

Интересная деталь: эмблемой фирмы, которую возглавлял друг Бориса, была статуя со всадником на коне. Когда я спросил его об ощущениях, он ответил, что «в грудь провалилась тяжелая скульптура» — та самая, что символизировала фирму его бывшего друга.

Первое, что сделал Борис, когда осознал противоестественность такого положения дел, дал скульптуре вывалиться обратно. Он мысленно положил это металлическое изделие к себе в карман, и оно сильно его оттянуло. «Мешок» в груди, где он нашел эту статую, вывернулся. Целостность грудной стенки, по ощущениям Бориса, восстановилась.

Ему захотелось на досуге разобраться, что делать в дальнейшем. После спокойного размышления, исцелившись от травмы, он почувствовал себя свободным и отрезвевшим.

### Просто партнер

Борис избавился от иллюзий в отношении того человека, которого по ошибке принял за «старшего брата». Его действия отличались холодностью и прагматизмом. Он поддерживал отношения с Николаем, но уже без чрезмерного пыла и энтузиазма со своей стороны. Постепенно они отдалились друг от друга.

В последующем Борис старался быть сдержанным в своей расположенности к другим. Хотя, надо сказать, его готовность дружить и предполагать взаимность в партнере по делам подводила его и в последующем. Время от времени ему приходилось проверять себя, чтобы «остужать» собственные чувства, и здесь помогал психокатализ.

### «Меня обманули»

Алле 50 лет. Она чувствует себя «тупой коровой, которую ведут на бойню». Пациентка осталась без работы, но не находит в себе сил искать что-то новое, хоть как-то действовать. А надломилась она после неудачи: нечистоплотные заказчики отказались от товара, который она для них закупила, а договор, по неопытности, Алла с ними не подписала. Переживаний из-за этого было изрядно...

Каковы сегодняшние ощущения Аллы? «Сердце трепыхается, — рассказывает она. — Какие-то тревоги его клюют. Как будто что-то внутрь него занесено и там шебуршится».

Когда я стал уточнять, что именно там находится, оказалось, что это *опилки* — металлические, острые, разной формы. Они были расположены в виде слоев, разбросанных по поверхности сердца. Сколько их по объему и по весу, Алла сказать затруднялась.

— Они для чего-то нужны? — задаю я обычный в таких случаях вопрос.

— Нет, они мне мешают жить, — ответила она.

— Пусть уходят туда, откуда пришли? — предложил я.

— Да.

— Через то, через что вошли?

— Да.

— Вошли они через что?

— Через глаза.

— Соответственно, и выходить будут через глаза?

— Направление и им показала, — Алла стала описывать свои ощущения. — Они туда устремляются фонтаном... Пусть растворяются солью!



Алла, описывая этот внутренний процесс, отирала слезы.

— Что на месте бывших опилок? — спросил я.

— Ощущение, что ничего. Разве что ранки.

— Уже зажило?

— Дырочки там еще остались, — сказала Алла, используя неожиданное грустное сравнение, — как в плохой колбасе. Сердце — вижу его, будто оно нарисованное — снизу как свежее мясо с дырочками. А та сторона, что спереди и сверху, гнилая, расплзается. Оттуда, видимо, и «трепыхание» исходит. Это меня даже пугает. Но я верю, что мы его укрепим...

Алла наблюдала, как методично происходит замена «гнилого на свежее», пока процесс не завершился полным успехом. Ее лицо было умиротворенным, напряжение ушло. Затем последовал глубокий выдох. Она стала заметно спокойнее.

## 2.4. Природная предрасположенность к обиде

Бывают люди, которые от природы обидчивы: они особенно ранимы и с трудом изживают обиду. Мы рассмотрим пример из практики, в котором, помимо стандартной помощи по восстановлению целостности и спокойствия, нужно было изменить некоторые черты характера пациентки, чтобы она могла спокойнее воспринимать то, что раньше ее очень уязвляло.

### *«Хочу отомстить»*

#### **Скорпион**

Евгения 30 с небольшим. У нее обостренное чувство собственного достоинства. Женя — человек старательный, верный и ждет, что ее будут уважать на работе. Но ее не воспринимают всерьез. «Я такая хорошая! А меня обижают, никто не пожалеет...»

В итоге она испытывает щемящее чувство одиночества, и ей не хочется жить.

Что же в ощущениях? Темный цилиндр провалился в грудь. Когда цилиндр вывалился в ходе терапии, обнаружили еще и гвозди в груди. Они тоже подлежали удалению. Пространство в груди очистилось, и грудная стенка выровнялась.

Но тут обозначилась другая проблема: желание мести за перенесенную боль. Побуждение колоть, жалить обидчика проходило через всё тело и торчало из макушки, будто стрела ярко-красного цвета. В это желание была заложена мощная энергетика. Не скорпион по знаку зодиака, Женя чувствовала себя именно скорпионом.

— Нужно ли хранить такое напряжение? — спросил я.

— Нет, всё это мне не нужно.

Острие стало рассыпаться и утопать в теле. Сформировался шар на уровне туловища, который лопнул. Женя ощутила, как наполняются энергией руки и ноги. Вернулось первозданное состояние — покой, чувство, что можешь свободно распоряжаться своими силами.

Но и это еще не всё.

### **Борец за справедливость**

Женя рассказала, что с детского сада она не раз с ожесточением доказывала свою правоту. Боролась за уважение к себе, демонстрировала, что она Личность, «показывала клыки и когти». Ей казалось, что она защищает себя, но воспитатели делали ее виноватой, даже ставили в угол. Да и в последующем она не раз слышала в свой адрес фразу: «Ну почему вы так импульсивны!»

— Где именно в организме ощущение, что вы — Личность? — уточнил я у Жени.

— Это шарик в груди.

— А где в организме знание о должном поведении?

— Полукруг в середине головы, — ответила она.

— Может быть, стоит дать вашему личностному ядру, а затем, может быть, и каждой клеточке тела познакомиться с этим знанием? — спросил я.

### **Помудреть!**

Женя признала это разумным. Накопление знания о правильном поведении перетекло вниз, будто песок в песочных часах, и достигло ее личностного ядра. Оно стало оранжевым и более крупным.

— Если в нем содержится знание, как выражать себя, может быть, это ядро способно жить более свободно? — спросил я.

— Оно имеет вид апельсина... Оранжевая энергия... — уточняет Женя, пока обдумывает ответ.

— Эта энергия должна остаться в виде ядра или может распространиться по всему телу?

— Она может распространиться, — осознала Женя.

Наконец, она делает выдох как сигнал того, что и этот процесс реализовался. Я предлагаю перейти к новому этапу:

— Может быть, пора представить, как вы можете подавать обратную связь другим людям цивилизованно, чтобы как-то по-новому амортизировать проблемные ситуации?

— Я могу объяснять свои чувства, — сказала Женя. — Я могу просто быть...

— Это — поведение, которое можно назвать зрелым и мудрым, — поддержал я ее.

Теперь наступало время привыкать быть культурной без напряжения. Я знаю, что Женя с этой задачей справится.

## 2.5. Особые случаи. Обида матки

Бывают специфические случаи, когда состояние некоторых органов пациент осмысливает как обиду. Так, после хирургической операции пациенту может казаться, что инструменты остались в теле и организм как будто обиделся на вмешательство.

Вот и другой показательный пример. У Гулимхан были проблемы в отношениях с мужчинами — ей было трудно получать удовольствие в сексуальных отношениях. Ей снились отношения с бывшим мужем, но они никогда не заканчивались оргазмом.

Когда Гулимхан задалась вопросом, что мешает ей получать удовольствие от отношений с мужчинами, ей стали вспоминаться неприятные эпизоды, связанные с половой жизнью. В области матки, по ощущениям, определился плоский гладкий камень. Именно он соответствовал «обиде матки».

Когда Гулимхан попросила прощения у матки, камень начал молотиться как в кофемолке и высыпаться оттуда песком. После этого ей приснился сон с оргазмом.

## 2.6. Разочарование и обида: две стороны одной медали

Разочарование и обида — это два компонента одного переживания. Разочарование — это сама травма, обида — реакция на нее. Травма ощущается как провал в некоей зоне организма, куда попадает

инородный «предмет». А реакция обиды — это мобилизация энергетики для отпора обидчику, отсюда типичное ощущение «кома в горле» и другие ответные напряжения. Фиксированная травма и фиксированное напряжение негативно сказываются на всех сферах жизни и требуют проработки. Психокатализ позволяет сделать это быстро и максимально эффективно.

### ***«Иммунитет» против обиды: от чего это зависит?***

Есть определенные личностные качества, которые способны предотвращать переживания разочарования и обиды. Если вы придерживаетесь принципа: «Нашел — не радуйся, потерял — не огорчайся», если вы надеетесь на лучшее, но не исключаете худшего, если живете «надвое — довеку и до вечера», то с большой вероятностью останетесь свободным от подобных переживаний. Наивно ждать только хорошего, нужно готовить себя ко всякому.

Так называемые «шизоиды» с задатками мыслителей, прирожденные аскеты, которые отличаются минимализмом в потребностях, избегают разочарований, не разогревая своих желаний. Но это, конечно, не единственный вариант поведения.

Реалистичность мышления, наработка жизненного опыта — самая лучшая защита от разочарований и обиды.

Теперь я расскажу, как проработать последствия других распространенных травм — несправедливости и предательства. Как всегда, чтобы показать вам реальную работу с этими проблемами, я буду приводить примеры из практики.

## **2.7. Несправедливость и предательство: как проработать последствия**

### ***Предательство подруг***

#### **Нанимаю киллера**

Ларисе 15 лет. Беспокойство вызывают повторяющиеся страшные сны. В них Лариса дает некоему человеку оружие (шприц, нож или что-то подобное), и тот убивает другого.

— Мстить кому-то? — уточнил я.

— С теми, кто посмел меня обидеть, я уже расплатилась, — ответила Лариса.

— Но боль осталась?

— Были бы таблетки, я бы их наелась, чтобы уснуть и не чувствовать боли, — призналась она.

На прием ее привела мама. Они живут вдвоем. Отец покинул их три года назад, и тогда Лариса сильно переживала, часами лежала без движения под музыку депрессивной певицы. Были и другие неприятности, но это уже пережито.

### **Ножницы в животе**

Лариса согласилась проверить, нет ли в организме ощущений, связанных со старыми травмами. Она закрыла глаза и сказала:

— Ножницы в животе, ржавые, раскрытые...

— Хорошее приобретение? — спросил я.

Сквозь ожившую боль Лариса улыбается и дает понять, что это вопрос риторический.

— В таком случае, — продолжил я, — глаза остаются закрытыми. Наблюдайте, что делается с этими ножницами. Через что и куда они уходят?

— Напрямую через спину... — некоторое время Лариса остается сосредоточенной. — Стою под душем, раны промываются. Две раны, через живот и через спину.

Вскоре она открывает прояснившиеся глаза и рассказывает о давнем случае.

### **Девушка-тест**

Две подружки избили Ларису ногами за «увод парней». Внешность подруг проигрывает в сравнении с ее внешностью. Как только подружки знакомят ее со своими бойфрендами, те начинают смотреть только на Ларису. Но сама Лариса не делает никаких усилий, чтобы переманить их. Более того, они ей не нужны. Но это не меняет сути дела: подружки лишаются своих ухажеров.

Лариса не раз пыталась внушить им: «Если вы не в состоянии удержать своих любимых, то всегда найдется кто-то симпатичнее вас». Фактически она стала «тестом» на верность, и подружки должны быть ей за это благодарны. Но способности оценить столь ценную услугу они не проявили. А поступили иначе...

Приобретя высокий статус в своей компании, Лариса «расплатилась» с подругами. Их не били, но предупредили столь убедительно, что они потеряли все свои связи и ретировались с территории. Сейчас она чувствует себя вполне уверенно: «Я популярна, и никто не может на меня наехать».

Так что в событийном плане та история завершена. А что в плане внутреннем?

### Пугающие сновидения исчезли

Мы еще раз обратились с Ларисой к ее ощущениям. Равномерное наполнение в организме, покой — вот что она ощутила.

Через неделю мы встретились вновь, и она отметила как что-то само собой разумеющееся, что пугающих снов больше нет. О своем настроении пациентка сказала так:

— Многие хотят опередить время. В реке кто-то плывет, и его сносит течение, а кто-то стоит, и вода его обтекает. Тот, кто стоит, замечает, что солнце светит, а тот, кто плывет, — весь погружен в это плавание. Для кого-то смысл жизни — «разборки», а для кого-то жизнь хороша уже потому, что можно просто жить и наслаждаться жизнью.

Лариса явно относит себя ко второму роду людей и удивляется, как люди могут быть настолько погружены в мелкие интриги...

Еще она вспомнила, что за два дня до прошлой встречи был эпизод, когда она хотела покончить с собой. Отвлеч звонок подруги. Сейчас это намерение ей кажется невероятной глупостью.

Ее рисунок в финале нашего сеанса: она изобразила солнышко. Если бы солнышко было человеком, ему было бы 15 лет, как и самой пациентке.

- А что за ощущения в теле соотносятся с образом солнышка?
- Тепло на губах...

### Месть не лечит

Случай Ларисы показывает, что месть, даже эффективная, не лечит от боли. Она на время разряжает реакцию гнева, но если травма не отработана на более глубоком уровне, зло возрождается. Сновидения показывали, что мстительные мысли не оставляли Ларису даже



Рис. 22. Тепло на губах

после воздействия на обидчиц. Боль осталась и возобновляла желание мстить. Нужно было освободиться от травмы — удалить ножницы из живота. К счастью для Ларисы, в ходе сеанса она благополучно избавилась от ненужной «вещи в теле».

Напряжение, связанное со злостью, спало само собой.

В контрольных встречах Лариса про тот случай больше не вспоминала. Ее очень интересовали отношения с молодым человеком, которого она полюбила.

Пример Ларисы — очень показательный. Она вроде бы легкий человек, не склонный к причинению другим вреда. Но травма, полученная ею, была закономерной: будучи красивой девушкой, она вызывала возмущение в среде менее привлекательных. Ей нужно это учитывать, чтобы выбирать правильную тактику поведения на будущее.

### *Случай из практики. Часы на правой руке*

#### Три рисунка

Наталья 43 года. Она сухопарого сложения, с тонкими конечностями, слегка вытянутым носом, желтоватым цветом лица. Она несколько стеснительна. Наталья обратилась ко мне за консультацией по «постороннему» поводу: шесть лет назад она неудачно приземлилась с подвернувшейся табуретки, и с тех пор у нее были дискомфортные ощущения в тазовой области. Она хотела узнать, можно ли что-то с этим сделать.

Заботясь о восстановлении ее состояния здоровья, мы решили заодно проверить и ее душевное состояние. Я дал ей уже хорошо знакомое вам задание — нарисовать символическую фигурку человека из квадратиков, кружков и треугольников. Всего пациентка нарисовала три картиночки.

На первой была изображена женщина 50 лет, уставшая, несущая тяжелые сумки. Эта женщина вызвала у Натальи сочувствие — нечто светлое в груди, побуждающее помочь. С собой эту женщину пациентка никак не ассоциировала, как и других своих персонажей.

Девочка на второй картинке, по мнению Натальи, — это некто, отделенный от нее сегодняшней расстоянием лет. Вроде бы школьная подруга, слабенькая, худенькая, с плохим здоровьем, по отношению к которой Наталья испытывала покровительственные чувства. В ней было что-то жалкое, и хотелось ее оберегать.



Мальчик шести-семи лет на третьем изображении тоже не казался проекцией чувств самой Натальи, — «просто кузнечикообразное существо, вызывающее улыбку».

Возраст персонажей фигурок — это очень хорошее подспорье, чтобы выяснить, что отразилось на рисунке. Здесь это правило опять подтвердилось. Как только был задан вопрос о переживаниях в шестилетнем возрасте, Наталья быстро вспомнила, что тогда она перенесла смерть отца. «Я его очень любила, и он меня очень любил, — пояснила Наталья. — Я была действительно похожа на мальчика: по садам лазила, и всё такое», — добавила она.

Наталья закрасила элементы фигурки «ядовито-зеленым» цветом, который, как она сама определила, является наименее приятным. Это подтверждает, что переживание, связанное с образом на рисунке, было болезненным.

### Утрата отца

Как всегда, мы ищем, какие ощущения в теле соответствуют тому, что изображено на рисунке.

— Где то, что связано с шестилетним возрастом и смертью папы? Это что-то в голове? В груди? В животе? В руках? В ногах? Еще где-либо?

Остаточное ощущение от переживания, об актуальности которого свидетельствует сегодняшний рисунок, Наталья обнаружила в области грудины, посредине. Когда-то оно было острым, с годами притупилось, но не покинуло ее. «До сих пор поднимает в этом месте», — с выражением боли на лице отметила Наталья. Что же там предстает ее вниманию при закрытых глазах?

— Маленькое пятно.

— Оно для чего-то нужно?

— Нет, пожалуй, — отвечает она в раздумье. — Но могу ли я успокоиться окончательно, расстаться с этим пятном, не будет ли это предательством памяти моего отца?

Наталья не сразу решается что-то изменить.

— Вы считаете, ваши страдания нужны отцу?

— Нет, — приходит к заключению пациентка. — Пусть останется светлая память о нем. То, что он умер, это естественно.

Последующее изменение ее состояния тоже естественно: пятно рассосалось. Смысловая «начинка» переживания — скорбь — покинула ее в виде остаточного, материального по ощущению, объек-

та: пятно сократилось до точки, и точка улетела в пространство. Ощущение стало приятнее не только в груди. Пополнились теплом и руки. Особенно важно это было для правой, которая болела. Реализовав зрелое отношение к трудному для переживания событию, пациентка перестала питать «скорбь мира», ее силы вернулись в оборот.

### Нашли виноватого

В составе одного сеанса бывает серия подобных эпизодов работы, если только у пациента есть силы. У Натальи хватило сил по крайней мере на еще один «заход». Тут мы добрались до переживания, которое наиболее значительно нарушало состояние пациентки.

После вопроса, было ли что-то значимое в ее жизни в возрасте 12 лет, Наталья рассказала, что именно в этом возрасте, учась в пятом классе, она пережила нервное потрясение, была обижена несправедливостью. «Это был самый настоящий срыв. С тех пор меня преследовала экзема. Я очень тяжело переносила болезнь, когда училась в десятом классе, в институте. Экзема прошла только три года назад».

Произведем небольшие арифметические вычисления.

Сейчас пациентке 43. Экзема прошла три года назад, когда пациентке было 40 лет. 40 минус 12 (возраст возникновения экземы) = 28. Целых 28 лет держались последствия этого потрясения!

— Где сейчас ощущения, связанные с 12-летним возрастом и теми событиями?

— Справа и слева в груди, — Наталья показывает кулаками места над молочными железами.

— Что же там? Что-то большое—маленькое? Светлое—темное? Плотное—мягкое?

— Скорее, не темное и не светлое, а серое. Аморфное. Мягкое. Подвижное. Сантиметров семь в диаметре.

— Какой процент внимания и сил это сосредоточивает на себе?

— 15—20 %.

— Вы полагаете и впредь отдавать эту дань? — спросил я.

— Тогда было очень тяжело! — Наталья стала погружаться в воспоминания. — Я бы никогда так с другими не поступила, как со мной обошлись, — и поясняет: — Была обижена моими сверстниками... Все знали, что я не причастна. Но надо было найти виноватого. Сделали эту ношу моей. Я сделала попытку освободиться, но... Никому не хо-

телось нести ответственность, хотя все были ответственны, кроме меня. Как будто об меня ноги вытерли и ударили об стену. Я испытывала буквально физическую боль.

У меня возникает мысль, не была ли последующая болезнь кожи для организма способом избавления от ощущения «испачканности»?

— В какой части тела вы испытывали физическую боль? — уточнил я.

— В груди. Такая тяжесть! — даже вспоминая об этом, пациентка поморщилась. — Это произошло около обеда, — продолжает она, — а на следующее утро я проснулась уже с нейродермитом, как это называют, и с экземой. Я могу рассказать, что тогда было...

### С высоты возраста

Суть психокатализа — отслеживать то, что осталось в организме в результате прошедших событий, и принимать решения именно в отношении того, что в нем есть *сейчас*. Это — главное, а подробности того, что именно произошло, не так важны. Поэтому я удерживаю пациентку от погружения в подробности, обещая выслушать ее по окончании работы.

Важно решить: продолжить культивировать боль в душе или «стоп», хватит?

— Успокаиваться надо, — говорит Наталья.

Мне стало любопытно, и я спросил:

— На каком основании?

— С высоты возраста оцениваю: обвинять их нельзя — такова детская психика. Ни зла, ни обиды на них не держу. Вот учительнице до сих пор этого простить не могу. Она должна была быть мудрее!

— Что-то вам помогло так отнестись к детям?

— Материнский опыт, — поделилась Наталья. — Я и сейчас, общаясь с дочерью, стараюсь не забывать себя в образе ребенка. Снисходительно, что ли, к ним отношусь. Но вот учительницу добрым словом никогда не вспоминаю.

Кто знает, не остаток ли обиды на учительницу воплощает то, что Наталья до сих пор носит в груди? С другой стороны, возможно, ее выздоровлению от экземы три года назад посодействовало то, что она сняла обвинения со сверстников.

— Будете еще обижаться на учительницу? Год, два, три? — спросил я.

— Хватит, пожалуй. Господь ей судья.

### Новые ощущения

— Будете успокаиваться?

— Буду.

— Наблюдайте, что при этом происходит.

Ощущения тепла и приятной тяжести равномерно распределились по телу, особенно пополнились руки. О том, что это совершилось, пациентка просигнализировала характерным выдохом облегчения, движениями рук и ног.

— Что осталось на месте бывшей массы в груди? — мы перешли ко второй фазе успокоения.

— Маленькие пятнышки, которые светятся фиолетовым светом.

— Их размер?

— Сантиметр-полтора.

— Нужны они там для чего-то?

— Нет. Я бы хотела совсем от них избавиться.

— Наблюдайте за дальнейшим.

По-прежнему сосредоточиваясь на своих ощущениях, Наталья пронаблюдала процесс изменений до конца и с выдохом и улыбкой открыла глаза.

— Как же произошло ваше окончательное освобождение? — поинтересовался я.

— Пятна как бы расплылись, — она показала жестом направление от груди вперед и в стороны, — вышли вон... Погасли.

— Лучше без них?

— Конечно!

— Прикройте глаза еще на мгновенье. Где сейчас учительница?

— Ушла. Ее нет в моем мире, — пациентка вновь открыла глаза.

В заключение я попросил рассказать пациентку, что же тогда произошло...

### Злополучный сыр

— Жили мы тогда в Сибири. Я училась в интернате (школ не было). Интернат хороший, на государственном обеспечении.

В тот день я была дежурной по классу. Наступило время второго завтрака. Кормили неплохо: полагался кусок сыра с хлебом. Сыр вкусный, но почему-то его не любили, и никто его не ел, а куски были большие и с белым хлебом.

Я пошла промывать тряпку для доски.

Прозвенел звонок, но никто его не услышал. И вот, вхожу я в класс, и в меня бросают сыром — все там хулиганили, пока меня не было. Я поймала кусок, пушенный в меня. Я стояла спиной к двери и не видела, что вошла учительница, хотя все остальные это заметили. Учительница застала меня в этом нелепом положении: рука приподнята, в ней большой кусок сыра, хотя у меня и в мыслях не было им бросаться.

Она начала кричать. Выставила меня передо всеми и целый урок кричала, сама себя распаяя. Я пыталась оправдаться: «Я же дежурная, я мыла тряпку, меня здесь не было...», — но она не слушала, и я поняла, что всё бесполезно.

Никто из класса не сказал в мою защиту ни слова. Меня это потрясло больше всего. Я стала беззвучно плакать, слезы потекли по лицу...

Это было в первой половине дня, а на следующее утро я встала и вся была красная, покрытая язвами. Часть из них прошла, а остальное заставляло меня страдать в течение почти тридцати лет, — тут Наталья как бы несколько отрешилась, ушла мыслями в прошлое. — Только солнце мне помогало... По сию пору, — она возвращается к настоящему, — часы ношу на правой руке, а не на левой, как все. Дело в том, что когда мне купили часы, у меня на левом запястье была сплошная рана, а на правой был островок чистой кожи. На ней с тех пор часы и ношу, — заключает Наталья свой горестный рассказ.

— Я заметил, что когда вы рассказывали, сохраняли спокойствие, — заметил я.

— Да, не переживала уже.

И слава Богу! Завершив рассказ, пациентка еще раз нарисовала человечка из квадратиков, кружков и треугольников. Возраст его приблизился к реальному, а цвета, желтый и красный, которые Наталья использовала в тесте, она оценила как положительные.

### **«Я не виновата»**

#### **Неудачный прыжок**

Мария вызвалась поработать со мной на мастер-классе по рисуночному тесту. Сам собой у нее нарисовался человечек десятилетнего возраста с большой круглой головой, огромными круглыми глазами и треугольным ртом. На прямоугольном туловище был прорисован пу-

пок. Руки в виде треугольников у человечка были подтянуты к туловищу, острыми концами к периферии...

Что же вспомнилось Маше в связи с этим возрастом?

У нее есть сестра-близнец, которая родилась на 11 минут позже. Однажды в детстве они гуляли вместе и качались на качелях. Маша прыгнула с них, и всё обошлось, а сестра приземлилась неудачно: сломала ногу — и долго потом пролежала в гипсе, что изменило судьбу сестры в худшую сторону. Сестра обвинила в этом Машу.

### Тяжесть в душе

В груди у Маши — темная тяжесть, которая держит 20 % ее сил. Несправедливое обвинение грузом легло на ее душу. Она ведь не провоцировала сестру, чтобы та ломала ногу. Но, когда-то провалившаяся в душу, с тех пор там и находится. Иногда боль почти уходит, но при общении с сестрой неприятные ощущения оживают вновь.

Это первый компонент Машиного состояния. Вторая часть — *понимание*, что это просто случайность и она никакая не преступница. Обвинения сестры беспочвенны. Сестра вправе именно так толковать события, но ее мнение — не абсолютная истина.

Понимание этого находится в голове под сводом черепа.

Надо заметить, что работа понимания очень важна для человека. Именно она даст поддержку мудрости организма в процессе восстановления здорового состояния.

### Чернота — через «родничок»

Маша погружается в наблюдение за своими ощущениями. *Чернота* выходит через «родничок» в виде дыма. Внутреннее пространство делается чистым и равномерным.

Следующая фаза: нужно усвоить новое видение ситуации всем телом. Голова «делится» с телом тем, что она накопила. Маша воспринимает это как *поток воды*.

Теперь пациентка чувствует себя обновленной. Понимает, что надо спокойно относиться к мнениям сестры и вести свою линию в жизни — на самореализацию, на построение собственного счастья.

### Житейские решения

— Не стоит ли мне разсехаться с сестрой? — спросила Маша моего совета под занавес нашей встречи.

Я сказал в ответ:

— «Просторней жить — теснее дружба», — гласит народная мудрость.

По возвращении домой Маша отметила, что как бы заново взглянула на эту ситуацию, да и близкие отметили, что она переменялась. Об этом Маша с благодарностью написала в письме.

Терапия здесь, как всегда, проходила в два этапа: чернота — вон из организма, светлое понимание — в организм. Потом возникли здоровые житейские решения.

Решений в работе было два типа. Одни касались внутреннего состояния Маши: нужно ли ей носить в себе эту тяжесть, не пора ли запустить в организм новый опыт? Вторые касались практических вопросов: продолжить ли жить с обвиняющей сестрой и как вообще строить с ней отношения?

Как видите, «внешние» вопросы после успешной внутренней работы решаются гораздо легче.

### *Случай из практики. «Моя дочь выдирает волосы»*

Еще один случай из практики, которым я хотел бы поделиться, тоже связан с сильнейшим переживанием обиды в детском возрасте.

Даше 11 лет. Побелевшая от беспокойства мама рассказала, что Даша выдергивает волосы на голове.

Невропатолог назначил нейролептик (сонапакс), а также другие успокаивающие и питающие мозг препараты, но пока эффекта нет.

Девочка сидит в бейсболке, из-под козырька выглядывают живые, но грустные глаза.

Что же случилось?

Оказалось, три недели назад в классе Дашу обвинили в краже шарфа. У одного из учеников пропал шарф с эмблемой какой-то спортивной команды. Даша к этой пропаже не имела никакого касательства. Тем не менее одноклассники и учитель, не разбираясь, обвинили в краже именно ее. Стали обзывать, обещали побить, повели к директору. Директор стал угрожать отчислением из школы.

В конце концов, эта волна ненависти по отношению к Даше сошла на нет, всё завершилось более или менее благополучно, но что делать с невротическим поведением?

Уже прошла неделя весенних каникул, через два дня девочке снова в школу. А она всё продолжает драть волосы на голове, ничего не может с собой поделать...



### Социальная депрессия

По моему заданию Даша нарисовала фигурку человека из квадратов, кружков и треугольников.

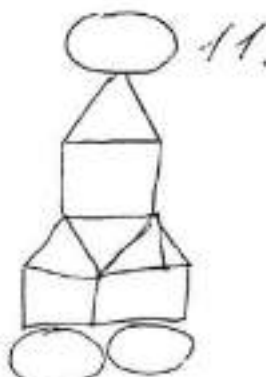


Рис. 23. Семья поддерживает, но с обществом конфликт

Обращает на себя внимание заужение шеи сверху, часто соответствующее переживанию обиды. Много элементов ушло на изображение ног, а руки совсем отсутствуют. Коллеги Либины, которые являются авторами первоначального варианта теста, недаром называют симптом отсутствия рук на рисунке «социальной депрессией», а прописанные ноги связывают с благополучной, поддерживающей семьей. Пожалуй, с этой трактовкой можно согласиться.

Возраст персонажа соответствует возрасту девочки. Это говорит о том, что для сознания Даши актуально то, что с ней происходит сегодня, а не опыт из прошлого.

Но на рисунок можно посмотреть и иначе: энергетика рук ушла в грудь, чтобы держать там напряжение. Ноги «проступили» на рисунке в связи с тем, что девочка пытается стоять на своем. Заужение в горле показывает, что эмоции не могут выйти через речевой канал.

Наконец, скопление элементов в генитальной зоне и ногах, может быть, означает еще и стыд?

Разумеется, все эти гипотезы я храню при себе.

### Камень выходит легким дымком

— Молодчина, хорошо справилась с заданием, — похвалил я Дашу. Мы возвращаемся к разговору о ее переживаниях. — Что ты испытываешь в результате того, что произошло?

— Злюсь на тех, кто на меня ополчился, — ответила девочка.

— Злость — это понятно. Но ей что-то предшествует. Я имею в виду боль или рана, которую ты ощущаешь...

Даша обнаруживает камень с кулак размером — именно в области сердца, в груди слева.

Затем у нас состоялся короткий разговор, и Даша поняла, что камень — это не лучшее приобретение. Просто в момент растерянности он запал в душу. Но для дальнейшей жизни он совсем не нужен.

- Наблюдай за ощущениями и описывай их, — предложил я.
  - В голову что-то пошло и легким дымком выходит через верх головы... Камень уменьшается. Уже совсем исчез...
- Наконец, всё тело равномерно заполнилось спокойствием.

### Ты знаешь, что невиновна

Для нас важно извлечь урок, приобрести устойчивость на будущее, по-новому осмыслить произошедшую несправедливость.

— Мало ли кто что скажет! — приходит к заключению Даша. — Важно, что *ты* знаешь, что *ты* чувствуешь.

— Где это понимание?

— В голове.

— Как ты полагаешь, не будет ли оно полезно и для всего организма?

Даша наблюдает, как знание разливается по телу в виде *водопада*.

Состояние стало еще более комфортным. Драть волосы нет необходимости.

### Есть человек...

— Теперь, когда ты спокойна, можешь объяснить, что тебя заставляло драть волосы?

— Когда думала обо всей этой истории, драла волосы, чтобы больше не думать, забыть.

— Теперь твои красивые волосики могут спокойно отрастать снова?

— Да.

— Скажи, в классе был хоть один человек, который не стал обвинять тебя огульно?

— Да, такой человек был.

— Наверное, стоит дружить именно с такими людьми? Переживать и стыдиться тебе нечего. А те, кто в силу скудоумия или мелкости своей души позволяют себе обвинять другого человека, не разобравшись, пусть стыдятся, если у них есть стыд...

Мама спросила, надо ли Дашу переводить в другую школу. Я ответил:

— Пусть переводятся в другую школу те, кто позволил себе обвинять другого человека, не разобравшись. Даша ничего предсудительного не сделала, с какой стати она должна терпеть неудобства?

Я спросил у девочки:

— Даша, ты в школе для чего?

— Чтобы знания получать, — мудро рассудила она. — И для общения с теми, кто мне близок по духу.

## 2.8. Оскорбления и ругань: как проработать последствия

### *Пожирающая мать*

Как-то у одного замечательного артиста спросили, что такое любовь. Ответ был весьма интересный. У гитарной струны есть дека. Стоит струне заиграть, как резонаторная полость многократно усиливает этот звук. Так же и любящий человек «резонирует» на каждое доброе дело любимого и многократно усиливает его действие своей отдачей.

В отношениях Тамары с матерью всё наоборот. Дочь пытается сделать всё возможное, чтобы удовлетворить мать, а та поглощает это без намека на отдачу.

Каждый раз пациентка очень болезненно реагирует на оскорбительные слова матери, общий пафос которых: «Как всё плохо!» Слыша очередное такое убийственное высказывание, она раздается, ругается, снова и снова стремится доказать маме, что жизнь прекрасна, а потом полдня доругивается про себя. И успокоиться до конца не может. В результате ощущает, что в голове будто сундук тряпья.

Вечно недовольная манера матери разрушительна, и если раньше, по молодости, Тамара терпела это, то теперь с трудом. Муж недавно перенес инфаркт, Тамаре уже 60 лет, она сама нуждается в ободрении.

В чем же может заключаться терапия? По описаниям Тамары, высказывания матери ощущаются почти физически. Они попадают в определенные зоны тела. В частности, в голову.

Как раньше с ними поступала Тамара? Она «перемалывала» их. Это занимало чуть ли не всю ее жизнь, и, может, имело бы смысл, если бы мать давала зерна, достойные переработки. Но ведь она неизменно подбрасывает камни!

На первом сеансе «вихрь» унес из головы остатки прежних переживаний. Тамара почувствовала себя очень комфортно, на подъеме провела занятия со студентами (она — преподаватель). Болезни, ко-

торые одолевали ее, казалось, куда-то исчезли. Вроде бы терапия прошла успешно и можно расставаться.

Но осталось два вопроса. Что делать с характером, ведь Тамара склонна к самообвинению? И как вести себя в отношениях с матерью? Тамара любит ее, надеется ей угодить, услышать слова благодарности. Но это всё равно, что ждать, согласно китайской поговорке, «когда вырастут волосы на панцире черепахи»...

Когда на сеансе весь хлам старых раздражений выбросило вихрем её решения, Тамара почувствовала, насколько это хорошо и правильно.

Теперь стало понятно, что подобную тактику нужно применять и в отношении тех камушков, которые могут попасть в нее, но уже в режиме самостоятельной работы. Так Тамара и поступила.

Кстати, был в моей практике и другой случай в этом же роде. Марину, профессиональную летчицу высокого класса, которая стала домохозяйкой, очень ранили обидные высказывания мужа. Она глубоко переживала это в себе, пока не научилась выбрасывать получаемое без долгой переработки, вынимать оскорбления как занозы. Попутно Марина училась говорить мужу больше о своих желаниях, о своих реакциях, подавать столь необходимую «обратную связь», заставляя его считаться с собой.

## **2.9. Психологическое нападение и ответный гнев: как проработать последствия**

Далее я приведу пример успешной проработки гнева при помощи саморегуляции. Как я уже неоднократно отмечал, сначала возникает травма, затем — реакция организма на нее. Мы учитывали оба компонента подобных состояний и в случае, который описан ниже.

### *Случай из практики. «Будущая свекровь меня не приняла»*

#### **«Мама очень обрадовалась»**

Проблема Василисы — приступы гнева по отношению к своей будущей свекрови.

Василиса знакома с Александром с девятого класса. Мать всегда очень тепло принимала ее. Недавно Василиса забеременела, и это стало стимулом к оформлению отношений с Александром. Василиса оповестила своих родителей, Александр — своих. При встрече он ска-

зал, что его мама очень обрадовалась, ведь теперь у нее будет внук или внучка. Родители должны были познакомиться. Это событие Василиса ждала, как праздник.

Но когда они встретились с будущей свекровью, та вдруг сказала, что надо сделать аборт. Василиса такого совсем не ожидала, это стало для нее ударом.

Далее последовала «хрестоматийная» цепочка событий. Василиса не принимает будущую свекровь, поскольку та против ее ребенка. Свекровь не принимает Василису, поскольку та отказывается делать аборт.

### **Нож в животе**

Василиса пыталась простить свекровь. Но стоит ей увидеть ее или просто услышать о ней, как волна гнева поднимается вновь.

Что же случилось с Василисой? Что мешает ей успокоиться и начать искать конструктивное решение проблемы? По ее ощущениям, это «нож в животе».

Пока он там, трудно себе представить реальное успокоение. К счастью, Василиса осознала, что он ей не нужен. Нож выпал, и рана быстро зажила, живот перестал болеть.

— Где остатки гнева? — спросил я у Василисы.

— А их нет! — последовал ответ.

— У тебя есть понимание, почему так поступила свекровь? — уточнил я.

— Нет... — повторила Василиса.

Причин поведения свекрови может быть сколько угодно. Но чем бы оно ни провоцировалось, важны реакции самой Василисы. Она сейчас в ситуации, когда важно строить отношения, в том числе и с матерью мужа, даже если та повела себя некорректно. Будущая свекровь имеет хотя бы ту заслугу, что она родила и воспитала Александра.

— Принимаете ли вы это? — спросил я Василису.

— Да, — говорит она, — принимаю.

### **Большая дружба начинается с большой драки**

И это понимание сливается в нее потоком.

— Теперь, когда вы спокойны, не приходят ли мысли о возможных действиях в интересах вашего будущего? — продолжил я.

— Пришла мысль подарить ей корзиночку с киндер-сюрпризами, цветы и записку: «Иногда большая дружба начинается с большой драки».

Мы решили слегка отредактировать фразу, драку оставим в стороне. Пожалуй, лучше так: «Я благодарна вам за прекрасно воспитанного сына».

Вторым решением было самому Александру говорить о его матери только хорошее, как о святой женщине.

Я видел, что на фоне покоя Василиса уже не гневалась. Она вновь думала о будущем — о том, как конструктивно выстраивать отношения с любимым человеком и его родными.

## **2.10. Измена и ревность: как проработать травмы в личных отношениях**

Люди, любящие друг друга, объединяются, чтобы удовлетворить свои желания, чтобы тратить меньше энергии на обустройство жизни (вместе — легче), чтобы реализовывать совместные проекты, такие как дом, дети.

Счастливые случаи очень интересны. Их следует рассмотреть как образцы для подражания. Но к психотерапевту обращаются чаще всего пары в состоянии кризисном, близком к сумасшествию или совершению преступления.

В случаях измены, ревности и при других болезненных состояниях после травмы (испуг-страх, разочарование-обида и др.) следует разделять травму и реакцию и работать с обоими компонентами этого переживания. Ревность — тупиковое чувство, из него надо выходить. Данный случай показывает, как возникают такие переживания и как психокатализ может помочь их переработать. Я постараюсь подробно показать эти отношения в динамике, на примере одной реальной пары — от момента, когда ничто не предвещает беды до очень острых состояний.

### ***Случай из практики. «Догнать любимую!»***

Надя появилась в жизни Андрея, когда ей было 30, а ему 32. У нее ребенок, хорошая зарплата. Надя уже два раза была замужем, а перед этим еще пять лет жила с другим мужчиной...

Первый муж был богатый, но, как выяснилось, у него параллельно была другая семья. Второй, из «силовиков», через какое-то время начал ее избивать. Пришлось уйти и от него.

Следующим стал Андрей.

Познакомились они в апреле. Он сразу стал активно за ней ухаживать. Не пил, не курил (только потом появилась эта вредная привычка). Человек верный, — он всю жизнь искал такую, как она. На машине отвозил на работу, встречал в конце рабочего дня, дарил подарки. Она принимала. Стали жить вместе, у нее. Дочь Нади, которой уже восемь, к нему привязалась. Андрей девочку тоже полюбил, хоть и не сразу.

Однако ни замуж, ни ребенка рожать ему Надя не хотела, пока не будет квартиры. А через два месяца после начала отношений «беситься начала». Андрею стало рядом с ней не по себе. Однажды, когда он был за рулем, она вдруг стала бить его, закричала: «Ты мне свободы не даешь!» В один из вечеров позвонила: «Я задерживаюсь у подружки». В результате пришла в шесть утра.

Андрей продолжал отвозить ее, забирать. Свою работу забросил. «Надя, Надя, Надя», — только это было в его сознании.

### Первые подозрения

Летом Надя уехала в Турцию. С ней поехать Андрей не мог, у него не было загранпаспорта. На звонки она отвечала с холодком: «Мне некогда». А тут еще огчим Андрея над ним подшутил, указывая на прыщики на его лбу, которых, кстати, раньше никогда не было: «Это рога у тебя растут».

Из Турции Андрей встречал Надю в аэропорту. Она прошла мимо, не глядя ни на него, ни на цветы. Он всё же отвез ее домой. Успел просмотреть сообщения на ее мобильном. Там были подозрительные СМС от некоего Марика. На телефоне — фото мужчины с обнаженным торсом... Как позже выяснил Андрей, это был аниматор из отеля, в котором она жила.

— Ничего не было, — отвечала Надя на все расспросы.

Андрей для себя решил: «Ладно, со всеми бывает! Может, на отдыхе и я бы не удержался...»

Он ее так любил, что решил забыть это, как мелкую подробность.

### Незнакомый джип

Не прошло и двух месяцев, как в Москву приехала школьная подружка Нади, и они без Андрея целую неделю ходили по московским дискотекам. Андрей не препятствовал этому, но и поддержать их не мог: «Вышел я из этого возраста». А потом вдруг Надя сообщила ему: «Не надо меня встречать. Только если я тебе позвоню...»



Андрей поехал к ее дому. Все припаркованные машины он знал наперечет. Да и соседи его узнавали, как своего. У подъезда он увидел незнакомый джип с тонированными стеклами. Андрей стал ждать, когда выйдет любимая. Вдруг она звонит: «Я тебя заметила. Уезжай, а то ты меня больше не увидишь». Андрей ускал. Потом он понял, что Надя звонила из того самого джипа, рядом с которым он припарковался... Она была там со своим новым знакомым.

«Давай расставаться», — стала настаивать она. Андрей был вынужден согласиться, но потом еще целый месяц посылал ей СМС: «Может, вернешься?»

### **Всё отдам**

Еще до этих событий Надя хотела купить автомобиль. Денег на машину у нее не хватало. Она задумала оформить кредит, но Андрей сказал: «Зачем? Возьми у меня», — и дал половину суммы. Всё из желания расположить Надю к себе.

Получать машину надо с отсрочкой. Через две недели позвонили: «Можно забирать». А у него на этот день был назначен стоматолог. Он сказал Наде: «Я схожу ко врачу, и сразу к тебе, времени останется еще полдня». — «Нет, — твердо ответила Надя. — Или сейчас, или я своего друга позову, он мне поможет». Андрей не выдержал шантажа, бросил всё, в том числе свою работу, помчался к ней.

На свои деньги он установил сигнализацию, громкую связь, оформил страховку. Занял очередь в шесть утра, поставил машину на учет. Переделал Надины права на ее новую фамилию (уже третью). Привлек на помощь всех знакомых. Оплатил стоянку.

Вспоминая всё это, Андрей не без горечи комментирует: «Весь из себя ради нее, а она...»

Поскольку Надя была должна ему, она стала отдавать по \$1000 в месяц. Встречались на нейтральной территории, без разговоров. Но Андрей мысленно всё надеялся: «Может, несерьезно у нее с другим?»

### **И снова Турция**

Андрей решил купить ей путевку в Турцию. Она выбрала всё тот же отель. Сам Андрей тоже туда поехал, не сказав об этом Наде. Ему хотелось впервые за пять лет отдохнуть. А заодно увидеть, как она встретится с тем аниматором. Когда она пошла с подружками заселяться в отель, Марик вышел из бассейна, обнял ее, поцеловал в щеку. Она в момент встречи никаких вольностей ему не позволяла, дер-

жала на дистанции. Тогда Андрей решил послать ей сообщение: «Я здесь».

Ответ Нади был яростный: «Это гнусно! Так ты меня к себе не вернешь! Что хочу, то и делаю!»

Через пару дней Андрей уехал, а с Надей так и не встретился.

### Осень

Настал октябрь. К тому времени Надежда успела вернуть \$3000. Но с зарплатой у нее возникли проблемы. Вскоре стали появляться СМС: «Я собираюсь к тебе возвращаться». Еще через неделю: «Меня к тебе тянет». И наконец: «Я хочу только с тобой прожить до старости».

При встрече Андрей предупредил Надю: «Я не смогу с тобой жить, если ты спала с другими мужчинами». — «Ничего не было», — ответила она.

Андрей «проглотил» и это, хотя чувствовал: это вранье.

Надежда стала к нему тянуться. Совсем другой человек. Даже засыпать стала на его руке. Зажали душа в душу... На Новый год поехали в Египет вместе с дочкой. Надя держится рядом. Ни на какие дискотеки не ходит. Андрей привычно заботится о них. Пораньше встает, занимает для них лежаки на пляже. Но его тревожит мысль: «Спала она с ними или нет?»

### Медвежья услуга

В этот момент друг дал ему компьютерную программу, которая позволяет получить всю переписку из социальных сетей. Так Андрей обнаружил письмо ее знакомого на джипе: «Мы уже встречаемся две недели, ты всё не доверяешь мне. Я приготовил гостиницу. Сначала пойдем в клуб, потом ночь любви, потом...» Она отвечает: «Я согласна». А позже тот тип пишет ей, что это было незабываемо.

Андрей молча, ничего не объясняя, забрал вещи. Стал посылать ей СМС, где обкладывал ее матом. Надя плакала, говорила, что любит. Призналась: да, что-то было...

Андрей вернулся к ней, но внутри у него всё кипит. «Она раздевалась перед другим мужчиной» — эта мысль сверлит его сознание. Слова соперника не выходят из головы. Ему ярко представляются все подробности их отношений.

Андрей мучает Надю вопросами об этом, грубит ей. Уже второй месяц он не может прийти в себя. Наговорит гадостей, потом просит прощения. На следующий день снова срывается и тиранит ее. У него

есть мысли бросить Надю, но он не может этого сделать. «С ней не могу, и без нее не могу», — описывает свое состояние Андрей.

### **Травмированный человек**

Я делюсь с Андреем своим впечатлением, что он ведет себя, как глубоко травмированный человек или будто раненый зверь. Вероятно, им движет боль. Поступки его неадекватны. А ведь разум не зря дан человеку. С рациональной точки зрения он — победитель. С теми мужчинами она была один-два раза. А с ним заведомо больше. Их она бросила, пришла к нему. А он теперь уничтожает отношения, к которым так стремился.

Но чтобы он смог принять более здравые решения и мы могли продолжить разговор, нужно восстановить целостность и сбалансированность его психики. Андрей не возражал.

Мы стали выяснять, что он испытал, когда узнал об измене.

— Ненависть! — выпалил Андрей.

— Ненависть, по моему предположению, это последствие боли, которую вы испытываете. Боль первична, а ненависть вторична. Прикройте глаза. Где ощущения, связанные с болью?

— В душе висит огромный камень.

### **Удар по башке**

— Мое чистое, родное тронули! — продолжает сетовать Андрей. — Для нее всё было легко: «Хи-хи-хи да ха-ха-ха...» Я работал для нее, старался, а Надя в это время была то с одним, то с другим...

— Что же с вами произошло?

— Это был удар по башке.

Начинаем размышлять: что же ударило по голове? Очевидно, это были его собственные нереалистические и нетерпеливые ожидания. Ему хотелось, чтобы его любимая принадлежала ему. Он делал всё для того, чтобы быть хорошим, и ждал ответного движения. Но реальность была другой. Надя не воспринимала себя как его собственность. Она переживала свою внутреннюю эволюцию и не сразу оценила дар, посланный судьбой, — по-настоящему любящего человека.

### **Бумеранг несбывшейся мечты**

Здесь мы видим отголосок предыдущей темы нашей книги — разочарования и обиды. Краем сознания Андрей регистрировал сигналы, которые противоречили его картине мира. Возникали опасения.

И вдруг оказалось, что они имеют почву. А мечты, наоборот, таковой не имеют.

Ток из организма, который поддерживал воздушный замок иллюзий, прекращается. Замок рушится, и кирпичи падают Андрею на голову. Мечта, отвердев, возвращается и наносит травму. В атмосферу посылался легкий эфир, а возвращаются тяжелые камни...

Почему «камень» не отскочил от него, не свалился к его ногам? Во-первых, потому, что возвращался по той же траектории, только назад. И еще одно важное отличие: отправлялся этот энергетический сгусток от тела, наполненного силой. А вернулся к человеку опустошенному и слабому.

Некоторые пациенты описывают в таких случаях ощущение, что их завалило землей, как могильным холмом, настолько физически ощутимы бывают негативные переживания.

Это и называется разочарованием. За ним часто следует обида. Только возникает вопрос: на кого обижаться? И есть ли в этом смысл?

Было явной ошибкой закладывать мину замедленного действия, когда Андрей поставил условие: «Я не смогу с тобой жить, если ты спала с другими». В момент, когда он согласился быть с любимой вновь, он мог ставить условия в отношении будущего, но не прошлого. Если он принял ее, то должен был начинать отношения «с чистого листа».

Надя же совершила другую ошибку: согласилась сходить на условия, что она «не спала» с другими, но ведь это была ложь.

### **Женский образ на рисунке**

Перед практической работой Андрей выполнил стандартный рисуночный тест: нарисовал рисунок из десяти элементов.

Он изобразил фигурку, которая больше напоминала женскую, треугольное туловище острием кверху. На крупной голове имелись квадратные глаза и треугольные «нашлепки» на висках. Руки у фигурки были усилены (квадратики), а ноги ослаблены (маленькие треугольники).

Рисунок дал повод проверить состояние позвоночника Андрея. И действительно, в средне-грудном отделе при растяжке возникли характерные звуки разблокировки суставов.

Женский образ на рисунке косвенно подтверждал тот факт, что Андрей «запал» на Надежду, вместо того чтобы заняться своими проблемами.

Мы обсудили предстоящую внутреннюю работу. Было понятно, что, по ощущениям, произошел завал. Камень в душе переработать трудно. Нужно дать ему выйти вон, «утилизировать».

Андрей закрыл глаза. Камень в области живота начинает густым темным и тяжелым облаком сначала «дымиться», а потом выходить и из других частей его организма, в том числе наружу через голову. Организм полностью очистился. На весь процесс ушло минут пять.

### Газеты уплывают

Задача следующего этапа работы — *отпустить* все те образы, которые преследовали Андрея, и забрать ту энергию, которую он на них тратил.

Все эти картинки сворачиваются внутрь, будто газеты, и уплывают по воде. Но есть одна газета, которая не комкается, с картинкой, на которой Надя стоит голая перед тем, как лечь с любовником в постель.

Этой картине соответствует большая тяжесть в висках, будто там кулаки. Андрей продолжает наблюдать за процессом, и последняя газета уплывает по воде. Наконец вода становится чистой. В висках стало легче.

Затем у Андрея возникло следующее ощущение: на стенах новые белые обои. Он делает протяжный выдох. Открыв глаза, шутит: не унесло ли Надю образ вместе с теми, что уплыли по реке?

Он закрывает глаза. Нет, ее не унесло. Образ Нади у него в голове: она нежно берет его за руки... Андрей осознает, что она ему очень нужна.

### Принять свет

— Может быть, настало время принять обратно ту энергию, которая была «на переработке» в пространстве, энергию ваших желаний? — спросил я. — Обследуйте это пространство. Может быть, к вам идет свет?

Солнце — за тучами. Оно светит, но не наполняет, и когда Андрей «приглашает» его, ответа нет. Что же загораживает солнце?

Андрей отмечает, что грудная клетка еще не полностью восстановила форму. По центру груди проходит большая вмятина, по форме напоминающая тарелку. Он наблюдает за процессом выравнивания грудной клетки.

### **Настороженность**

Также пациент отмечает, что у него осталась настороженность: не выкинет ли его любимая еще какой-нибудь номер? Отсюда напряжение в верхней части груди.

— Это напряжение необходимо? — спросил я, как всегда, ожидая решения самого пациента.

— Нет, — решил Андрей. — Нужно жить просто... Реагировать на то, что происходит сейчас, а не в прошлом...

И та настороженность, которая находилась в верхней части груди, потихоньку растаяла. Наконец свет возвращается к Андрею. Солнце выходит из-за туч. Свет льется в него потоком, и тело напитывается им.

Андрей делает еще один протяжный выдох и расслабляется.

Состояние вроде бы восстановилось, но нужно сделать здравые выводы из случившегося. В чем они состоят?

Андрей начинает формулировать:

— Она отвечает за свои поступки, а я отвечаю за свои. Она мне нужна. Я долго ее добивался, теперь мне надо радоваться тому, что она со мной.

Пожалуй, это зрелые решения.

Мы позаботились о том, чтобы новое понимание ситуации полноценно присутствовало в его организме. Из головы в виде водопада это знание сливается в тело.

Обговариваем, как Андрей, сохраняя чувство своей целостности и сбалансированности, обогащенный новым жизненным опытом, может теперь строить отношения с Надеждой.

— Уже представляю, как встретимся вечером, — с улыбкой говорит он.

А ненависть куда-то исчезла, хотя мы специально с ней не работали.

### **Гном пришел, а дон ушел...**

Отношения между Андреем и Надеждой встали на грань распада из-за того, что их психические процессы попали в противофазу. Андрей любил, Надежда экспериментировала с другими мужчинами. Андрей ее возненавидел. А она наконец осознала, что другого такого может не встретить...

Сначала она ранила его своей жестокостью, безразличием, потребительским отношением. Потом он стал ранить ее своей ревностью, постоянным напоминанием о совершенных ею грехах, оскорблениями.

Ревность — это и мстительная реакция на боль, и страх потерять объект любви, и попытка самоутверждения в ситуации, когда пострадало личное достоинство, и еще миллион негативных переживаний.

Хорошо, что в данном случае это не привело к окончательному разрыву. А что дал бы этот разрыв? Одиночество. Девочка без мужского отцовского влияния. Нерожденные дети...

Интересно, что сначала Андрей довольно долго держался, хотя его трясло. Теперь она довольно долго терпит, хотя и не разговаривает с ним уже неделю после очередного морального нападения.

### **Счастье приходит к тем, кто терпелив**

Кто-то из читателей скажет: Надя сошлась с Андреем, чтобы не выплачивать ему оставшиеся деньги за машину. Было бы у нее всё благополучно, не вернулась бы... Наверное, и эти мотивы были. Жизнь — это сложение векторов. Сам Андрей не отрицает: для того и помогал ей, чтобы вернуть ее любыми способами. «Высокое» и «низкое» дополняют друг друга.

Кто-то рассмотрит эти отношения с точки зрения садомазохизма, позиций «преследователь—жертва»: сначала женщина «гнобила» мужчину, теперь наоборот. Но я не верю в это. Вначале Андрей был жертвой, но он наслаждался совсем не этим, а надеждой на любовь. Потом Надежда стала жертвой, но не ради этого она возвращалась к Андрею. Ей захотелось быть любимой. А злость лишь побочный эффект неудовлетворенности или переживаемой боли.

Возможно, Надежда тоже обратится за помощью. Тогда многое окончательно прояснится. Нельзя исключить, что ее встреча с психотерапевтом ускорит восстановление отношений. Это поможет ей еще лучше усвоить простой урок жизни: «Запомни эту фразу, не люби двух сразу...»

И так хочется, чтобы они были счастливы!

### **Клубок эмоций**

Как видим, человек в состоянии ревности ощущает целый комплекс эмоций:

- 1) боль, «чернота», «камень на душе» из-за пережитых травм в отношениях: «Я с этим человеком жить не могу»;
- 2) любовь, которая сохраняется, несмотря на эту боль: «Без него/нее я тоже не могу»;
- 3) мучительная невозможность принять решение, ощущение «каши» в голове;



4) реакции ненависти, злости, страха. В случае Андрея это было «внутреннее кипение», когда он вернулся к Наде и узнал о ее нечестном поведении.

## **2.11. Алгоритм действий по проработке измены и ревности**

Работа с ревностью и ненавистью по методу психокатализа — это последовательность простых действий. Измена — это травма, то есть то, что ранит, а ревность, ненависть, злоба — это последствия травмы. Нужно отработать и то и другое. Вот основные фазы данной работы:

1. Работа с болью, вернее, с тем, что ее причиняет. Пациенты описывают этот процесс как освобождение от пыли или дыма. Иногда более крупные фрагменты того, что ранило, выходят из внутреннего пространства человека, зачастую в виде гранул, камешков и камней.

2. Исправление деформации, «вмятины», «ямы» или «колодца». В дополнение к внутреннему освобождению бывает полезна физическая растяжка спины и шеи, чтобы снять привычные мышечные зажимы.

3. Распределение по телу освободившейся энергии.

4. Теперь необходимо отпустить образы, которые были навязчивыми, забрать обратно силы, которые они концентрировали на себе, и успокоиться.

5. Из пространства возвращается положительная энергия в виде света, потока воды и пр.

6. Новое осмысление ситуации и сопровождение новых знаний и решений в организм.

7. Представить себе новые перспективы и проекты.

Следуя этому алгоритму, вы сможете освободиться от тупикового чувства ревности, ненависти и злости и перейдете к осмысленному и разумному видению ситуации.

## **2.12. Травма на фоне органического поражения ЦНС: проработка последствий**

Бывает так, что психические травмы происходят на фоне органического поражения центральной нервной системы, одно как бы наслаивается на другое. Значит, и улучшать состояние здоровья нужно комплексно. Я хотел бы показать это на двух примерах из практики.

### **Случай из практики. «Галлюцинации»**

#### **Оклики**

Ольга, красивая молодая женщина, жалуется на болезненные переживания, связанные с тем, что контакта с мужем нет, он занят просмотром фильмов и чтением фэнтези, а с женой почти не общается. Мало того, еще и откровенно обижает ее: «Ты накрусилась как кукла!»

Кроме того, очень неудачной вышла недавняя поездка на юг. Публика там попала уголовная и развратная, Ольга наслушалась неприятных слов в свой адрес и до сих пор носит всё, что услышала, в себе. Замечания отца, выражаемые иногда в грубой форме, ее тоже очень ранят.

Прошедшей зимой Ольга получила сотрясение мозга. Теперь она жалуется на неприятные ощущения в голове на месте ушиба. Ее чувствительность к звукам настолько повысилась, что проступили явления, которые пациентка первоначально толковала как галлюцинации, пока не поняла, что это иллюзии (есть такой психиатрический термин). Уличный шум она принимала за речь, адресованную ей. Слышала оклики голосом отца, короткие фразы типа: «Ты опять куришь?»

Ольге на ум то и дело приходят мысли неприятного содержания, они становятся навязчивыми. Всем этим пациентка весьма обеспокоена. Она не уверена, что ей вообще можно помочь.

#### **Наглotalась обид**

Наибольший акцент Ольга делает на силе эмоциональных переживаний, говорит, ей очень тяжело «проглатывать обиду». Во избежание конфликтов с мужем старается не показывать ему слез. Совсем перестала плакать, но ощущает в горле комок. «Сколько уже в себя вогнала!» — восклицает она.

Тем временем муж продолжает упорствовать в своем поведении. Даже на улице громким голосом ее ругает. «Я сжимаюсь вся, как в норке мышонок», — рассказывает Ольга.

Когда она просит мужа поговорить с ней, он недоумевает: «А в чем нам говорить? Мы с тобой всё друг о друге знаем».

По мнению Ольги, муж внушил ей столько комплексов, что она в его присутствии физически ощущает исходящий от нее запах фекалий, как будто она бомж.

### Тяжесть давит

— Где сейчас все неприятные слова, которые вы слышали за последние месяцы на улице и дома? — спросил я.

В ответ Ольга описала свои ощущения:

— Голова болит, особенно в области уха. От нее ощущения отходят к глазу, к уху. И еще чувствую тяжесть посередине головы, она давит на шею, прямо втаптывает в землю.

Ольга видит неприятную черную массу, спрятанную в сеточку. Сеточка закреплена сверху у темени. Там, в верхней части головы, где болит, огненно-пульсирующая масса.

— Студенистая, горячая, печет мне голову. От нее — ручейки к глазу, к уху.

— Сколько этой массы? — уточнил я.

— Она занимает почти половину левой части головы. А сверху, — Ольга возвращается еще раз к ощущениям в области макушки, — гиря, закрытая сеткой. Кружочки бумажные на стыках, а на них написаны все обиды, все неприятные слова. Сетка все это удерживает. Есть еще один очаг, — Ольга показала на область солнечного сплетения. — Не могу свободно вздохнуть из-за него. Крючки держат диафрагму. Все слова, все депрессии обволакивают эти крючки ступком разных цветов.

### Освобождение

Ольга решает работать сначала с ощущением в области солнечного сплетения. Синяя масса начинает кружиться. Она поднимается, двигаясь на выход — дошла сначала до ребер, потом до ямки между ключицами.

— Она движется вверх, как эфир, — Ольга показывает руками направление ощущений всё ближе к горлу. — Горло давит шар. Он хочет выскочить, а я по привычке сдерживаю его...

— Наблюдайте, что с ним делается дальше.

— Подходит к языку, к альвеолам. Вылетел! — после кашлевого движения Ольга вдохнула свободно.

— Что осталось на месте первоначального ощущения?

— Скрепки. Кончиками они держатся за ребра. Каждая старается выйти и разгибается. Скрепки — это то, что не дает мне радоваться жизни. Все эти грустные мысли, что ничего не получится. Первая разогнулась, вторая, третья, — Ольга досчитывает до семи. — Теперь

они распрямились, закрутились, шекотно стало. Собрались в пучок, как карандашики в подстаканнике, выходят наружу.

— Через что? — уточнил я.

— Через солнечное сплетение.

### **Шприц в реку**

Затем Ольга перешла к описанию ощущений возле виска, в области травмы:

— Студенистая масса от глаза по трубочкам оттекает обратно в зону ушиба. Ухо окутано этой массой, и от уха масса тоже оттекает в направлении основного очага травмы. Вокруг глаза теперь пастельный голубой цвет, вокруг уха — желто-оранжевый цвет. Цвета приятные. И ухо и глаз отдали всё плохое...

Здесь мы тоже просматриваем логику обратного развития симптома: энергия физического удара уходит по обратной траектории. Пациентка описывает дальнейшие детали процесса:

— Огромный шприц вбирает в себя красную массу из головы. Шприц уже весь наполнен, масса оказалась в нем. Теперь я на берегу речки. Кидаю туда шприц. Зона удара — радужная, переливается приятными зелеными, голубыми, оранжевыми оттенками. Каналы соединились. Каждый цвет что-то означает. Желтый тон в этом ряду проводит на другую сторону хорошую информацию. Красный цвет — это те добрые слова, которые я буду слышать о себе от мужа и других людей. Зеленая полоса — здоровье, которое ощущается по всему мозгу. Еще одна красивая, радужная, желто-оранжевая полоса — это жизнерадостность.

### **Негативный опыт остался в прошлом**

Мы переходим к последнему образованию. Тяжелая гири сеточкой завязана на темени. Сеточка держит в себе груз, не дает ему выхода.

Каждый элемент содержит в себе упоминание об определенном событии.

— Все эти неприятные воспоминания как слайды, и их очень много... Эти фотографии, неприятные мысли придают тяжесть шару. Я не могу их всё вспомнить, но иногда они дают о себе знать.

Пациентка продолжала описывать то, что происходило с ней в плане ощущений, полностью погружаясь в этот процесс:

— Развязываю узелок сетки, прорвалась сетка, упал шар. Потихонечку снимаю один за другим негативные моменты. Те, что с югом

связаны, с потерей работы, и с мужем. Еще — тоска, когда одна нахожусь дома. Такие отчетливые картинки! Сейчас я их складываю, как полароидные снимки. Беру металлический поддон и бросаю туда эту сетку. Беру бензин, поливаю это всё и быстренько бросаю туда спичку. Сгорает всё, что было. Эти слайды корчатся, коптят. Всё уходит далеко и растворяется. Очень далеко...

После паузы Ольга продолжила:

— Теперь я хочу наполнить свою голову новыми, позитивными впечатлениями. Все мои страхи сгорели. Я буду намного свободнее. Я уже чувствую себя раскрепощенной. Бывший шар — это просто надутый шарик, наполненный водой. Этот шар, как гелевая оболочка, приобретает вид мозга, он розово-голубого цвета. Все клеточки, все мозговые каналы заработали активно. Мозг теперь чистый, без затмений. Разноцветный, как елочное украшение.

Ольга открыла глаза и улыбнулась. Она довольна результатом.

После этого сеанса мы встретились еще несколько раз. Ольга мне сообщила, что перестала обращать внимание на звуки, которые доносятся с улицы, все ее «слуховые галлюцинации» прекратились. Это подтвердила и ее мама.

### Что это было?

По описаниям Ольги мы можем отследить связь между переживанием и телесными ощущениями. Она испытывала острое чувство неудовлетворенности своими отношениями с мужем, была лишена существенных для нее ценностей: здорового секса, эмоционального тепла. Мало того, терпела от мужа оскорбления. При повышенной чувствительности к чужому мнению, пациентка «нахваталась» нелестных отзывов окружающих на отдыхе в пансионате. Она фиксировалась на неприятных мыслях. Всё это сделало ее неработоспособной.

На уровне тела этому соответствовали ощущения сжатия в животе, в области солнечного сплетения. Одновременно в голове в области макушки ощущалась «гиря», и, наконец, добавились неприятные ощущения в области физической травмы, полученной ею прошедшей зимой. К тому же на юге Ольга пережила что-то вроде солнечного удара. Кстати, по ее ощущениям, именно этот жар в виде студенистой массы огненного цвета был удален на сеансе при помощи *шприца*.

Множество эпизодов переживания неприятностей скопилось в области *сеточки*, которая поддерживала *гирю*. К счастью, и это она проработала.

Ощущения в животе тоже фиксировали неприятные переживания: скрепки стягивали эту зону. Они тоже были удалены.

Замечу, что пациентка отчетливо различала ощущения разного происхождения: физические (от ушиба и солнечного удара) и психические (от негативных впечатлений). Хотя последние, возможно, тоже комплексного происхождения.

Тяжесть в области макушки нередко связана с плохим кровенаполнением мозга. Ощущения в области живота — с функциональным блоком в области грудного отдела позвоночника. И то и другое у Ольги обнаружилось. На рисунках, сделанных ею задолго до этой встречи, отмечаются «колпачки» на голове, составное туловище, что свидетельствует о проблемах со спиной, не говоря о том, что это выявляется при мануальном обследовании.

Повторю еще раз врачебную истину: в решении проблем нужен комплексный подход. Наряду с общим успокоением важны назначения невролога и процедуры мануальной терапии. Кроме того, Ольге пора решать социальные вопросы: во-первых, искать подходящую работу, во-вторых, разбираться с проблемами семейной жизни.

К счастью, теперь ее самочувствие гораздо больше этому способствует.

### ***Случай из практики. Оголенный мозг***

Елене 37 лет. В последнее время у нее очень странные ощущения. Ее первоначальная просьба звучала так: «Найдите молитвенника, который помог бы мне закрыть “третий глаз”».

Пациентке кажется, что к ее конечностям маленькими кружочками прикасаются некие тонкие сущности, «астральные существа». Периодически ее сознание из головы уходит куда-то потоком. Она присутствует в других местах, чувствует, что перемещается в другого человека, полностью ощущает себя им.

#### **Anamnesis morbi: болеет шесть лет**

Елена болеет уже шесть лет после развода. Тогда у нее было много недоброжелателей, и она буквально физически стала ощущать вибрации тех, кто ее ненавидел, «внутри своей эфирной оболочки». Мысли других людей о себе она стала ощущать, как уколы стрелами в мозг. Особенно чувствительна левая сторона тела.

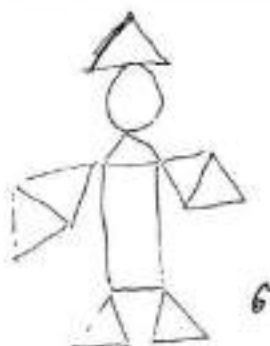


Рис. 24. Органическое поражение ЦНС

Стресс, связанный с разводом, как это чаще всего и бывает, не единственный в жизни пациентки. Первый рисунок отсылает нас к возрасту шести лет, когда родилась сестра Елены и внимание родителей переключилось на нее. С тех пор в сердце пациентки возник камень с кулак величиной. В ходе терапии камень рассыпался, сердце зажило и успокоилось.

С восьми лет, как рассказала пациентка, она переживала нечеловеческие головные боли, главным образом по ночам. У нее было слишком низкое давление, и для профилактики она часто пила кофе.

Причины плохого самочувствия точно неизвестны. Но когда ей было два годика, по ее словам, Елена сильно ударилась головой о какую-то железку.

Сейчас Елена выглядит крайне истощенной психически: почерневшее лицо, огромные страдальческие глаза. Сама она сухонького сложения, маленькая...

### **Anamnesis vitae: любовь к театру**

С детства Елена мечтала стать актрисой. Играла, пела. Это были мечты о древнем театре, как в Персии или Греции. Ей представлялся особый театр в кругу: зритель в середине, а спектакль разворачивается вокруг него. Она надеялась с помощью театра перевернуть сознание человека. Ей хотелось возродить мистерии — действия, направленные на восстановление связи с Богом.

Когда папа узнал, что вместо текстильной академии она направлялась поступать в театральную, устроил скандал. Не поддерживали близкие, а при поступлении помешал дефект речи: Елена немного картавила. В конце концов, она поступила в текстильный.

С тех пор — глыба на сердце. Елена почти умерла.

Поскольку в роду было много художников, пациентка с детства умела рисовать. Она стала шить особенные платья, в этом себя нашла.

Отголосками раннего увлечения театром были спектакли для собственного ребенка. Она представляла десятки персонажей, используя детские игрушки. Так Елена пыталась реализовать свой актерский дар. Друзья, которые видели эти представления, были в восторге.



Личная жизнь Елены сложилась не очень удачно. Когда ей был 21 год, она вышла замуж. Когда ей было 23, родился ребенок. А уже через год муж, человек умный, с двумя высшими образованиями, вдруг начал пить. Развелись они через десять лет. Сейчас сыну Елены уже 14.

### Как записывают в шизофреники

По моему мнению, в случае Елены имело место органическое поражение ЦНС. По всей видимости, сильные *головные боли* были результатом *черепно-мозговой травмы*. К тому же она жаловалась на *асимметрию ощущений* (более дискомфортно чувствовала себя левая сторона тела). Наконец, сам характер ощущений — неотчетливые, неясные — говорил о том же.

Пожалуй, в том, что Елена воспринимала происходящее с ней в мистическом ключе, сыграли свою роль внушения оккультных «учителей», влияние «эзотерических учений». Стоит обратить внимание и на природные данные Елены, ее конституцию. Она — романтическая, утонченная девушка из семьи художников. У нее самой глубоко посаженные глаза, рельефное лицо аскета...

Как известно, большинство экстрасенсов становятся таковыми после серьезных повреждений центральной нервной системы. Если это не обвитие пуповиной во внутриутробном периоде, то тяжелые роды с асфиксией, выпадения из детской колясочки, «удар об железку», как в случае с Еленой, клинические смерти, удары током, химические интоксикации, страдания в стихийных бедствиях. Органическое поражение ЦНС создает гиперчувствительность.

Имеет значение и привходящая информация о возможности видеть нечто, слышать, ощущать.

Наконец, есть и природная одаренность. Среди врожденных свойств таких людей — тонкость нервной системы (внешне этому соответствуют тонкость кожи и волос), живой ум, способный осмысливать не совсем ясные ощущения. Словом, то, что называют шизондным типом личности.

Пьянство мужа и развод привели нервную систему Елены на грань истощения. Это добавилось к тем напряжениям и травмам, что были накоплены в предыдущие периоды.

Психиатры вполне могли растолковать состояние Елены как синдром Кандинского—Клерамбо в составе шизофрении, назначить нейрорелептики... Вряд ли это привело бы к хорошим последствиям. На деле требовалось помочь организму восстановить ослабленные, травмированные зоны.

### Первый этап. Распределение ощущений

Чтобы воссоздать спокойный эмоциональный фон, мы решили в первую очередь разобраться с последствиями двух самых больших обвалов в жизни Елены. Я имею в виду, во-первых, крах мечтаний стать профессиональной актрисой, а во-вторых, расстройство семейной жизни из-за пьянства мужа.

— Какова же судьба этой тяжести на сердце? — спросил я.

— До сих пор осталось что-то, попавшее в самую середину.

Елена наблюдала, как энергия удара «отливала» от сердца и оно стало успокаиваться.

Пациентка принимает свою судьбу, в том числе и с неудавшимся актерством. Ее творческое начало всё равно пробивается наружу. Осознание этого хорошо усваивается организмом, «сливаясь» из головы в тело.

Отношения с мужем оставили серость вокруг сердца. Во время сеанса Елена освобождалась и от этого наследия прошлого, делала выводы на будущее.

### Второй этап. Устранение дефектов

Чувствительность Елены к «тонкому миру» изматывала ее. Она хотела «закрыть» эту способность.

Я спросил Елену, что делает ее столь восприимчивой. Оказалось, у нее «открыта голова». Ощущения Елены при закрытых глазах были такие: мозг — оголен сверху широкой полосой, шире ладони, ото лба до затылка.

Елена стала наблюдать, может ли организм справиться с этим дефектом? В голове становится тепло, даже горячо, и черепная коробка медленно, но верно начинает восстанавливаться, закрываться.

Прошло минут десять, и оболочка мозга, по ее ощущениям, восстановилась. Елена отпустила неприятные воспоминания и заметно повеселела.

## 2.13. Утрата и горе: как это пережить

Бывают плохие известия, которые могут ранить. Мы уже говорили о «камнях» в душе при разочаровании, «ножах» в спине в результате предательства, «саже» в животе вследствие испуга.

Но есть события, которые принять труднее всего. Это невосполнимые утраты, смерть близких. В этот момент может возникнуть большая гамма переживаний, и мы попробуем ее рассмотреть.

Как всегда в такой работе, мы различаем травму (утрата) и реакцию на травму (горе). В составе горя могут быть самые разные переживания. Следующий случай из практики это демонстрирует.

### *Случай из практики. «Рухнула жизнь»*

#### **«Не знаю, как жить дальше»**

Любовь так описывает свое состояние после смерти мужа, с которым они прожили вместе 25 лет 11 месяцев и 2 дня:

— Удар, потрясение... Рухнула жизнь... У нас были совместные планы... Ужас.

Гармония в отношениях была полная, он с нее, как говорится, пылинки сдувал... Ничто не предвещало несчастья, и вдруг мужу стало очень плохо. Лопнула вена пищевода. До приезда «скорой» он умер на руках у жены.

— Раздавлена, — детализирует Любовь свои ощущения. — Каменная плита дышать не дает. Вся оставшаяся жизнь обвалилась. Не знаю, как жить дальше, что делать. Был тыл, мы друг в друге жили. У него много нереализованных планов осталось. А теперь пустота, чернота. Во сне приснилось, что его била... Обида на него: почему оставил?

Говорим о том, что всё хорошее, что было в их совместной жизни, уже незыблемо, это уже факт и всегда останется с ней.

— Это згойзм во мне говорит. Себя жалею, — признает Любовь и продолжает: — Ответственность навалилась на плечи: такие гири, что не расправиться. Осталась одна со своими заботами. Старшему сыну 22, младшему — 14. Помочь некому.

В работе с Любовью было три компонента:

1) исцеление от травмы (последствия удара в виде черной сажи выходили из груди через нос);

2) перераспределение ответственности за благополучие семьи (часть груза отошла с плеч к ее взрослеющим детям, а собственная часть ответственности была «впитана» внутрь, и плечи освободились);

3) здравое понимание ситуации (Любовь не одна, она жизнеспособна и др.) в виде «красных черточек» спустилось в организм из головы.

Внутреннее пространство заполнилось светом. Любовь почувствовала возможность жить дальше. Ключевым моментом работы было сопровождение знания о том, как жить дальше, в организм.

### **Целый комплекс переживаний при утрате**

Этот пример дает понять, насколько многосоставным бывает переживание горя. Вот лишь некоторые компоненты этого болезненного переживания:

1. Ужас.
  2. Чувство обрушения собственных планов.
  3. Сожаления о нереализованных планах близкого человека.
  4. Жалость к себе.
  5. Чувство обиды и даже злости на умершего, за то, что покинул.
  6. Боль расставания.
  7. Эмоциональный голод.
  8. Идеализация прошлого.
  9. Страх перед будущим.
  10. Резкое расширение зоны ответственности.
  11. Незнание, что делать, нехватка опыта жизни в одиночестве.
- Это далеко не полный перечень возможных реакций.

### **Факторы устойчивости**

Как и с другими травмами, есть факторы, определяющие большую или меньшую устойчивость человека по отношению к утратам. На восприятие этого события влияют воспитание, религиозная принадлежность человека и его взгляды на жизнь.

Как-то я купил билет в крайнее купе поезда. Когда я вошел в него, то увидел человека, который немного удивился мне и сказал, что обычно это купе остается свободным. Попутчик сказал, что любит ездить один, чтобы иметь возможность помедитировать в дороге, поэтому всегда специально выбирает это место. Сейчас он едет на родину, где не был много лет. «А что за повод?» — спросил я. — «Да отец собрался трансформироваться». Тут настало время удивиться мне: «Что значит трансформироваться?» — «Из земной обители переселяться в небесную». На лице человека сохранялась полная ясность и покой.

В переживании утраты свою роль играет также конституциональный склад человека, наличие или отсутствие органического пораже-

ния ЦНС и уровень снабжения мозга кислородом. Человек может быть ослаблен прежними фоновыми напряжениями, которые напрямую не имеют отношения к горю.

Чтобы выстоять перед лицом утраты, важна поддержка окружения. Если ее нет, человеку гораздо труднее. Масштаб утраты зависит и от того, насколько человек автономен и есть ли у него другие жизненные проекты, напрямую не связанные с умершим.

Я хотел бы на нескольких примерах из жизни показать, как может проходить восстановление после горя. Речь пойдет о людях, которые нашли в себе силы справиться с этим и жить дальше.

### *Случай из практики. Страшная трагедия (1)*

Таисия Львовна по телефону предупредила меня ослабленным голосом, что находится в тяжелом состоянии и с каждым днем оно становится всё хуже и хуже.

В кабинете она начала со слов: «Страшная трагедия...»

То, что она рассказала вслед за этим, заставило меня оторопеть на несколько минут. Неизвестные убили внучку, которой было 23 года, и ее двухлетнего сына.

Две жизни прерваны.

Таисия Львовна пускается в воспоминания. Они собирались отъезжать на отдых, и вдруг такое! Любимая внучка, отличница, староста группы в институте. И умненький, очаровательный мальчик. Они виделись незадолго до трагедии — всё было прекрасно, а через день утром позвонил зять...

— Он сказал: «Ларису и Колю убили», — и положил трубку. Я не могла поверить. Упала, орала благим матом: «Не может быть! Этого не может быть!» — и рыдала. Не верилось, а как не поверить? Такими словами не бросаются. Дочь вообще по полу на работе в своем кабинете каталась.

Потом было тоже трудно. В морге Таисия Львовна упала в обморок, а дочь на нее рассердилась: «Ты мне всё испортила. Ты не умеешь себя вести». Будто Таисия Львовна нарочно это сделала. Сама Таисия Львовна помнит слова дочери, которые она услышала перед тем, как потеряла сознание: «Уберите ее...»

Впрочем, в этой жалобе на дочь не слышно серьезной обиды, всё перекрывает, видимо, переживание утраты. А дочь и сама психологически травмирована, легла в больницу с сердцем...

— Малыша вспоминаю, — не в силах сдержать слезы, говорит Таисия Львовна. — Только что я его на ручках ощущала, какой он тепленький. Ни о чем другом не могу думать. Жить не хочется.

Я стал уточнять, кто еще составляет семью пациентки. Она рассказала о двух дочерях 45 и 30 лет. Мужу 74 года. С ними в квартире живет младшая дочь Аля со своим мужем и другим внуком, которому шесть лет.

### **«Меня убили»**

— Что же произошло с вами, когда вы узнали, что случилась эта страшная трагедия? Куда попала информация, которую вы получили?

Задавая эти вопросы, я сразу перевел внимание пациентки на работу с ощущениями.

— В разум и в сердце, — ответила Таисия Львовна. — Моя жизнь кончилась. Меня убили.

Она посмотрела в окно и продолжила:

— Траву не могу видеть, они ее не видят. На небо не могу смотреть — они не могут на него посмотреть. Есть не могу, пить не могу. Хочу умереть, лететь к ним, но мне страшно, — Таисия Львовна намекает на самоубийство. — Не готовлю ничего, не убираю, — горестно отмечает пациентка с тем же страданием в голосе. — Валяюсь на кровати... На ночь пью снотворные. Утром еле встаю, три-четыре снотворных таблетки, и опять спать. К шести часам просыпаюсь, пью чай, опять два-три снотворных, чтобы не думать. Иду — шатаюсь. Пять месяцев уже, и с каждым днем всё хуже и хуже...

Никого для меня не существует: ни мужа, ни детей. Мне младшая дочь говорит: «Ты ради меня поживи...» Ну, на это я еще немножко откликаюсь. Кроме того, меня останавливает то, что мне сказали: «Если с собой покончишь, ты с ними там не встретишься».

Я уточнил еще раз:

— Что с вами сделало это страшное сообщение? В вас что-то попало или внутри образовалось? Что вы ощущаете сейчас?

— Их убили ножом и мне нож в сердце воткнули, — ответила пациентка.

### **Рана заживает**

Я побуждаю Таисию Львовну перейти к следующей фазе работы, чтобы поскорее была восстановлена целостность психики.

— Нож всё еще там, в сердце? — спросил я.

— Да, торчит.

— Нужен он для чего-то?

— Для чего же он мне нужен?

— Дайте ему выходить вон, — сказал я. — Ради Али и ради вашего внука...

— Выдернула я его, — тут же отвечает Таисия Львовна.

Я продолжал удерживать внимание пациентки на процессе:

— Пусть рана заживает.

Пациентка сохраняла сосредоточенность и вскоре выдохнула с облегчением. По ее словам, в месте травмы как будто «кисточкой коснулось» и всё зажило.

Таисия Львовна открывает глаза. Она распрямляет согбенную спину, и говорит:

— Хочется расправиться в первый раз за последние месяцы.

### **Не торопите встречу**

— Вы с ними встретитесь когда-то, — сказал я Таисии Львовне, глядя ей прямо в глаза и имея в виду умерших родственников. Она кивнула. — Но торопить встречу не надо.

Я заметил, что она принимает и это. Хотя и нетвердо.

— А как вы думаете, — сказал я, — им лучше, чтобы вы переживали за них?..

И я предложил ей еще один заход в работе.

### **Отпустить...**

— Где они сейчас в вашем сознании?

— Они сейчас во мне внутри. Привыкла я о них думать. Для меня никого нет, кроме них.

— Спросите их, как они к этому относятся, — предлагаю я пациентке.

— «Отстань от меня, наконец!» — говорит мне внучка. Неприлично я к ним пристала, — признает Таисия Львовна. — На кладбище к ним через сто километров каждую минуту... Разговариваю с ними, надела им.

— Ради них, насколько это возможно, отпустите их.

После паузы Таисия Львовна делает выдох облегчения, ее лицо светлеет, она открывает глаза.

### **...И принять**

Не делая большой паузы, я продолжаю:

— Не допускали ли вы несправедливости, совершенно не замечая других родных, которые остались с вами? А ведь у вас есть Аля, ваша



младшая дочь, да и старшая дочка... Может быть, вы позволите им приблизиться к вам?

Пациентка еще раз закрывает глаза, определяет, где в ее сознании находятся ее родные, и позволяет им занять место поближе к себе, принимает их в сердце. Закончив эту процедуру, Таисия Львовна открывает глаза и заговаривает еще раз о старшей дочери. Той самой, которая, вероятно, переживает не меньше матери, но горе которой приобретает особую форму раздраженного поведения.

— Она говорит мне свысока: «Смотреть на тебя не могу: ишь, плачет!»

— Ей самой, видно, тяжело, — предположил я вслух.

— Да она и сама мне говорит: «Я лежу—лечусь, а ты мне вредишь...»

### **Горе горюй, а руками воюй!**

В разговоре возникает еще один мотив:

— Я раньше была нужна, а теперь нет, такое у меня ощущение.

— Нужны те, кто находит в себе силы делать что-то для близких! — провожу я жизнеутверждающую идею. — Есть такая поговорка: «Горе горюй, а руками воюй!»

На этом мы заканчиваем работу этого дня. В общем она заняла около 45 минут — от знакомства до завершения. Под конец я выразил надежду, что Таисия Львовна будет лучше себя чувствовать. А через некоторое время, Бог даст, мы увидимся и обсудим, как идут дела.

## **2.14. Алгоритм работы с горем**

Попробуем обозначить основные шаги описанной работы — вне зависимости от того, самостоятельная это работа или работа с психотерапевтом.

1. Уточните, что произошло на уровне ощущений, когда была получена информация о случившемся.

2. Удалите из тела орудие, которое травмировало его. Наблюдайте, как заживают раны. Пусть восстанавливается целостность души.

3. Контакт с утраченными близкими остался в сознании. Можно уточнить, какое ваше поведение будет для них желательным. Вряд ли они хотели бы, чтобы вы страдали.

4. Надо «отпустить» тех, кто ушел. Когда-то вы встретитесь.

5. Необходимо осознать, что рядом есть люди, которые сейчас нуждаются в вашей заботе и поддержке. Это несправедливо — обделять их вниманием.

6. Примите ваших родных, окружающих вас, ближе к сердцу. Проследите за своими ощущениями.

7. Завершение процесса. «Горе горюй, а руками воюй».

### **Случай из практики. Страшная трагедия (2)**

#### **Прошло две недели**

Мы встретились с Таисией Львовной еще раз через две недели. Сказать, что она полностью выправилась за это время, было бы большим преувеличением. Нужно учесть и возраст пациентки — ей за 70. И всё же изменения были заметны.

Она признала: то, что произошло с ее погибшими близкими, — это факт, их не вернуть. От этого нельзя вылечиться, но это надо пережить: «Забывать их не хочу. Перед их портретом — всегда цветы».

Я попросил Таисию Львовну еще немного рассказать о своем состоянии.

— Теперь я могу подходить к балкону и спокойно смотрю на машины... — поделилась она. Значит, мысли о самоубийстве ушли.

Таисия Львовна посетовала, что в семье нет единства. Дед сам по себе. Когда любимая младшая дочь Аля приходит с работы, легче становится. «Держись на маленькой своей малышке», — говорит Таисия Львовна о ней, хотя той уже 30. А старшая дочь остается суровой, вся в отца.

Таисия Львовна продолжает принимать таблетки, которые несколько месяцев тому назад прописал ей психиатр: соннапакс, грандаксин, феназепам. Днем она уже не спит, стала активнее. Читает газеты, смотрит телевизор, выходит на улицу. «В метро ехала спокойно, а то людей видеть не могла...»

Таисия Львовна отметила, что пошел уже шестой месяц со дня утраты.

— Горько, — признается она. — Не проходит ощущение, что жизнь кончилась. Когда они были живы, всё было нормально, а сейчас какая-то безумная любовь появилась. Мысленно всё воображаю внучку, как она смеялась, красавица. И малыш: щечки розовые. За что?!

### Проверяем состояние

Я попросил Таисию Львовну выполнить тестовый рисунок. Возраст у фигуры на рисунке, по словам пациентки, — 2,5 года. Оказалось, этот персонаж напоминает ей погибшего Коленьку.



Рис. 25. Образ ребенка

— Ножки-лапочки, обтяну колготочками, необыкновенные...

— Где ощущения, которые с этим связаны?

— В груди легко, светло. Ангел, голубоглазый ангел, посланный с неба. Погиб ни за что ни про что... — сокрушается Таисия Львовна.

Хорошо, что о мальчике осталась светлая память.

### Любить не дается

Таисия Львовна говорит про внука от младшей дочери, что хотела бы его любить, но он «как будто стена, которую не прошибешь», может даже ударить кулаком. Мужа пациентка хотела бы любить, но он тоже «не дается».

Мне кажется интересным это выражение: «Любить не дается». Мужу преподносится самый ценный дар, а он его отвергает...

Таисия Львовна признается: «Мне плохо», — пожалуйюсь иногда мужу. А он говорит: «Вызови себе неотложку, что ты меня будишь!», — вот и весь ответ. Черствый. Я обидела его тем, что стала старая...»

Одна отрада — младшая дочь. Кого любит, того любит.

### Еще через три недели

Еще через три с лишним недели я позвонил Таисии Львовне, чтобы справиться о ее самочувствии. Она говорила бодрим голосом. Сказала, что ей лучше. Надобность в таблетках у нее отпала. В трубке рядом слышался детский голос, вероятно, голос ее внука от младшей дочери.

— Если припечет, — сказала Таисия Львовна, — позвоню вам снова.

Я пожелал ей оставаться активной и бодрой. А если обращаться за помощью, то не дожидаясь, когда «припечет».

## 2.15. Тоска после утраты: как вернуть «потерянную часть души» на место

В ряде случаев оказывается необходимой особая процедура — нужно «отозвать часть души», которая «срослась» с утраченным объектом или ценностью.

Такая работа бывает уместна при тоске после невозполнимой утраты и при отработке любых тем, связанных с расставанием: несчастная любовь, развод, разлука, переезд в другое место, ностальгия. Эти алгоритмы можно применять даже при отработке потери ценных вещей: кошелька, любимого мобильного телефона и пр.

Предприимчивая женщина заработала большие деньги, и уже собиралась уйти на пенсию, чтобы спокойно жить, пользуясь заработанными средствами. Она перевозила их в обычной сумке на своем автомобиле и остановилась на бензозаправке. Это, конечно, было неправильно. Отлучилась она всего на минуту, но когда вернулась к машине, денег уже не было. Возможно, ее выследили еще в банке. Она сделала всё возможное, чтобы вернуть их, но результата не было.

Мало того, что она потеряла деньги, у нее было ощущение, что она потеряла и душу. Всё стало немилым, здоровье резко ухудшилось, пропали сон и аппетит.

Я спросил, что с ее душой. «Она вместе с деньгами». Из ее груди как будто уходила энергия в направлении той сумки.

В ходе разговора она приняла решение: нужно забирать душу обратно. Сказав мысленно «стоп» утекавшей энергии, пациентка стала наблюдать за тем, что делается дальше. Поток тепла вернулся в ее грудь и распределялся по телу. Интеллект включился: она поняла, что произошла большая неприятность, но это не трагедия. Ее предприимчивость осталась с ней, и, хотя отдых откладывается, жизнь продолжается. Женщина быстро пошла на поправку.

Подобных случаев, когда необходим «возврат души на место», очень много. Здесь я покажу работу с наиболее сложными из них.

### *Случай из практики. «Тоску по умершему мужу»*

Людмила потеряла горячо любимого мужа, с которым чувствовала себя как за каменной стеной.

Произошло это внезапно. Он занемог — побелел, похудел. Болел желудок. Решили, наконец, проконсультроваться у специалистов.

Клиника оказалась хорошая: его сразу направили на гастроскопию. Когда шли обратно по коридору, жена успела прочитать в результатах исследования: язва, 8 см в диаметре. Это могло заставить насторожиться: уж очень большие размеры поражения. Когда врач поговорил с мужем после исследования, он пригласил жену. И почти с порога, с некоторой даже заносчивостью ошарашил ее: «А вы знаете, что у вашего мужа рак и жить ему осталось недолго?» Можно подумать, она должна была обрадоваться или вдруг начать виниться перед доктором, что болезнь запустили.

Людмилу будто кипятком обдало. Она нашла в себе силы скрыть переживание перед мужем и начать делать всё возможное для его спасения. В больнице врачи были внимательны. Хирургическое вмешательство помочь уже не могло. «Наберешься сил, тогда будут оперировать», — говорила Людмила мужу. Он не возражал. Прошел химиотерапию, лучевую терапию. Через два месяца он скончался.

На муже держалась вся семья. Потеря была страшной. Но совершенно невыносимой она стала для Людмилы.

Как репортер, пациентка может изложить всё, что происходило в последние дни жизни мужа. Перед тем как он умер, раздался странный звук, и будто мелькнула какая-то тень, вышла из чуть приоткрытой двери палаты. Муж с улыбкой бросил прощальный взгляд на жену, которая вошла туда, несмотря на запрет врачей, и в последний раз закрыл глаза... Всё это она помнит по минутам, но ее душа не может принять этих фактов.

Три месяца после смерти Людмила ждала его, глядя из окна. Ей снилось, что он выздоравливает. На кладбище она ездила только по обязанности. Не могла найти сил пойти в церковь.

### **«Душу как будто вырвали»**

Людмила обессилена. На ногах не держится, ее трясет, она беспрерывно плачет. Похудела на 20 кг.

Семья обратилась за помощью через семь месяцев после похорон. За это время произошло приятное событие: у старшего сына родился ребенок, мальчик, очень похожий на деда. «Одного Бог забрал, другого дал — махнулись не глядя», — говорит сын. Людмила понимает, что это большая радость, и старается участвовать в жизни семьи, помогать невестке. Но, по ее словам, делает это только половиной души.

Когда я спросил Людмилу про ощущения, связанные с утратой, она сказала:

— Душу как будто вырвали.

Я попросил Людмилу прикрыть глаза и спросил ее:

— Где муж, по вашим ощущениям?

— В больнице...

Отвечая так, она отдает себе отчет, что не дает ему уйти, хотя надо его отпустить.

— Не могу, — говорит она. — Очень тяжело.

### «Отпускаю»

— Где ваша душа?

— Моя душа *при муже*, — ответила Людмила. — За 22 года души так переплелись!

Мы поговорили. Она отпустила мужа, насколько могла. Возник промежуточный образ, что он на кладбище, а ее душа маленьким огоньком светит перед табличкой на его могиле.

На второй встрече пациентка отметила, что силы вернулись в организм, но, разумеется, еще не в полной мере. С утра душа еще плакала, но днем стало поспокойнее. Людмила смогла выйти на улицу.

На этом сеансе она всё же решила на то, чтобы дать мужу покой. Тем более когда-то они всё равно встретятся. Людмила позволила своей душе возвращаться в жизнь. В этом нет предательства памяти мужа, наоборот, верность общим ценностям.

Пациентка внутренним взором наблюдала его освобождение: он отделился, а потом ушел за угол дома. Обычно этим путем она провожала его на работу. На том месте, которое муж занимал в ее сознании, осталось светлое пятно.

А вместе с этим ее тело наполнилось теплом, ноги окрепли.

Людмила сказала: «Вижу внука», в первый раз за последние месяцы улыбнулась и открыла глаза.

### Боль бабушки

Теперь я хочу поделиться с вами своим собственным опытом.

У моей бабушки было четверо детей. Моя мама Елена была старшей, у нее был сильный характер. Одна цыганка описала ее так: «От природы умна и удала». По рассказам мамы, ее брат Алексей был очень и очень «удал». Его прозвище на деревне было — Линдада. Он

был большой любитель пошутить. Например, однажды Алексей положил кусок киселя своей сестре в карман платья, в котором она пошла на танцы. Раньше варили кисель густой, крепкий, который надо ножом резать. Кусок его трясется, если толкнешь... Именно такой объект обнаружила Лена в своем кармане, когда потянулась туда за носовым платочком. Представляю себе ее реакцию! Мама всегда отличалась любовью к чистоте вплоть до некоторой брезгливости.

Порядок для нее вообще очень много значил. «Не люблю искать и догонять», — часто приговаривала она.

Приписав себе один год, Алексей ушел в армию раньше положенного ему срока, хотел быть летчиком. Он им и стал. А в первые дни войны пропал без вести под Тарту.

До конца войны ждала бабушка вестей о сыне. Их так и не пришло. Она продолжила ждать даже после войны. Умерла она, так и не дождавшись... Эту потерю сильно переживала и моя мама.

Я родился и вырос уже в послевоенное время, но сцены, связанные с гибелью молодых солдат, всегда больно трогают меня. Бывает, я выхожу из комнаты, чтобы мои близкие не видели слез, если мы вместе смотрим какой-то фильм про войну.

### **Незримая связь**

Я закрываю глаза и спрашиваю себя, что я ощущаю в связи с тем, что Алексей ушел на войну и не вернулся.

Тянет в груди. Продолжается ожидание. Как его прекратить? Как смириться с утратой? Как будто существует незримая связь...

— Нужно тебя держать? — обращаю я мысленный вопрос к Алексею.

— Нет, мне уже нужно идти своим маршрутом.

— Светлая тебе память.

«Гвозди» выпадают из того места, к которому она была прикреплена. Пригвожденная душа освобождается и возвращается на место.

### **Мама**

#### **Слезы льются**

Также мне пришлось пережить смерть своих родителей. Отца я потерял в относительно раннем возрасте: мне было 16. А мама умерла, когда я был уже совсем взрослым.



Она ушла 25 января 2002 года, в возрасте 83 лет. Если мне как врачу, как человеку удалось сделать что-то благое в этой жизни, во многом я обязан этим ей. Ее генам, ее словам, ее поступкам.

Жизнь прекрасна — жизнь ужасна:  
В ней есть горе и печаль.  
В ней же радость, в ней и счастье,  
И — последнее «Прощай».

Мне понятно, что лишь вместе  
Можно взять их напрокат —  
Миг рожденья и миг смерти:  
Будь готов сказать: «Пока».

Всё понятно и бесспорно,  
Но томится грудь тоской,  
Затрудняется покорно  
Согласиться на «покой».

Слезы льются, душа плачет,  
Это слабость — сознаю,  
Не могу сейчас иначе...  
...Маму хороню свою.

Эти строчки, не претендующие на абсолютное совершенство формы, «написались моей душой» за несколько месяцев до смерти мамы, когда она была в больнице и стойко сносила все необходимые обследования. Мы общались, но я много был предоставлен сам себе, видел красоту летней природы, слышал щебет птиц, и одновременно сознавал, что смерть нашла причину, по которой неповторимый человек, неизменно любивший меня и любимый мною, должен уйти из жизни.

Это стихотворение было одним из этапов моей подготовки к ее уходу.

### Моченые яблоки

А началась эта подготовка давно. «Когда ни помирать, всё день терять, — слышал я от мамы с самых ранних лет. — Все там будем, только не в один день». В последующем я нашел у Даля и другие пословицы, которые без излишнего пнетета говорили о смерти. Из них мне запомнилась, например, такая: «Придет пора, турнет курносая со двора».

Еще за шесть с лишним лет до утраты мне приснился сон. Вокруг меня — бабушка по отцу, очень добрая, мягкая женщина, которая к

тому времени уже умерла, моя сестра, очень похожая на бабушку по душевному складу, и другие любимые люди, обласкивают меня, угощают молоком, мочеными яблоками. И мне понятно, что это амортизация утраты. Моя мама умерла.

Этот сон приснился мне в Ямбурге, за Полярным кругом, в отрыве от большой земли, во время командировки продолжительностью в месяц. Сон отражал мой страх, что я не смогу поучаствовать в судьбе матери, если с ней что-то случится.

К счастью, моя мама успела гармонично завершить свою жизнь, простившись со всеми. «Из теплых рук», по ее собственному выражению, раздала остатки ценных вещей, от которых она начала освобождаться задолго до болезни. После ее ухода у близких не было никаких имущественных вопросов.

Ее отпевали в церкви. Гроб стоял там ночь и утро. С нею были те, кто хотел своим молитвенным участием разделить ее разговор с Богом. Свеча горела не только в моей руке, она горела у меня в сердце.

А расставание было «растянутым во времени».

### **Мраморное надгробье**

Прошло уже немало дней с похорон, когда, будучи далеко от тех мест, в своем сознании я обнаружил себя в виде согбенной светлой фигуры сидящим у ее могилы... Тогда я понял, почему подобные фигуры, только из мрамора, ставят в качестве надгробий. Фигуры, сделанные из белого камня, повторяют своими очертаниями те, что сделаны из светлой материи души, и как будто замешают человека на его скорбном посту.

Я понял, что мне пора решать: это в интересах моего рода — всё время оставаться около могилы? Нет. Моя задача — нести эстафету жизни. Долги перед родителями мы отдаем своим детям. Вложить силы в жизнь — вот лучшая память ушедшим близким.

### **Родовое дерево**

Опыт, связанный с обостренным ощущением родового дерева, мне пришлось пережить давно, в 1991 году. На сеансе холотропного дыхания по методу Станислава Грофа я соединился с могучим деревом, подобным дубу, у которого есть мощные корни и крона. Но в стволе, толстом и крепком, было *большое черное дуло*. Если считать, что корни внизу — прошлое, а крона — будущее, то ствол посреди-

не — это настоящее. Значит, оно чем-то поражено. Я осознал, что дупло соответствует периоду с 1917 по 1991 год. Страшное дупло — это страдания семьи по линии отца из-за коллективизации, затем войны и репрессий.

«Выбоина» мешала связи между прошлым и будущим. Совсем не хотелось оставлять всё как есть. Я наблюдал за процессом исцеления. Соки, идущие от корней, соединились с потоками, идущими от кроны, и дупло исчезло.

Это вариант работы с травмой, которая связана с жизнью рода.

## 2.16. Заберите себя из неперспективных проектов

Работа по возвращению потенциала, который «увяз» в неперспективных проектах, в чем-то близка к той, что мы только что рассмотрели. Разновидностью такой работы является «отзывание любви». Это бывает актуально в случаях, когда отношения неэквивалентны, то есть один из участников вкладывается в них больше, чем другой, с ущербом для себя.

Также это касается любых предприятий, у которых нет будущего. Надо уметь «забирать себя» из них. Вот один небольшой пример.

### *Случай из практики. Дела давно минувших дней*

Ольге Михайловне сейчас 51. Она влюбилась в своего будущего мужа в 14 лет. Рассказывает об этом очень эмоционально: «Как по лбу меня ударило, мозги отбило».

Потом она вышла за него замуж, а еще через несколько лет они развелись. Прошло много времени, но до сих пор, по ее ощущениям, из груди у нее торчит копьё. Это *затвердевший луч любви*, который всё еще направлен в сторону ее любимого. А на конце копьёя, по описанию Ольги Михайловны, золотой наконечник божественной красоты. Но там, куда указывает копьё, ничего нет. Там пустое место!

Ольга Михайловна приняла решение — «отзывать» обратно старую любовь. Древко растворилось, наконечник вернулся в грудь, и энергия золотого цвета разошлась по телу.

После этого у нее возникло новое ощущение:

— Огромная ладонь, и я на ней — маленький человечек. Вокруг свет, купола, цветок лотоса, шар. Одно превращается в другое. Созна-

ние расширяется. Золотисто-багряный цвет, как на иконах, заливает пространство...

Ольга Михайловна почувствовала себя сильнее. Теперь она может по-новому распорядиться энергией своей любви.

## 2.17. Алгоритм «возвращения» потенциала

1. Какова судьба части вашей души, которая связана с нереализованным и неактуальным жизненным проектом? Где сейчас находится эта часть души, по вашим ощущениям, с каким событием или человеком она связана?

2. Фаза оценки и решения. «Это подходит мне, это в интересах жизни?»

3. «Отзыв» энергии, наполнение организма: «Как именно энергия, отданная вовне, возвращается на место? В виде чего?» Наблюдайте за процессом возвращения энергии души. На сколько процентов процесс уже успел реализоваться? Наблюдайте до конца.

4. Куда вы могли бы употребить освободившиеся силы? Осмотрите «горизонт» и выберите то, что действительно достойно вложения сил.

### *Сердце не на месте*

На сеансе нередко возникает следующая ситуация. Я вижу, что пациентка сидит грустная.

— Что случилось? — спрашиваю я. — В чем причина грусти?

— Я отдала сердце мужчине, а он исчез вместе с ним.

— Прикройте глаза. Как он им распорядится?

— А он его бросил, — горестно констатирует женщина.

— И где же сейчас ваше сердце?

— На дороге валяется.

— И что же? Для этого оно рождалось, чтобы на дороге валяться? — задаю я риторический вопрос.

В норме следует такой ответ:

— Нет, конечно!

— В таком случае наблюдайте, что делается.

Женщина следит за процессом, и вскоре ее сердце оказывается *на месте*. А это значит, она может поискать другого мужчину, который ответит ей взаимностью.

## 2.18. Как перестать видеть сны

### *Случай из практики. Сновидение в жанре «экшн»*

#### **Сны — благо или зло**

Считать ли сны благом или злом? Нередко сон с продолжением, который снился нам всю ночь, мы воспринимаем как событие. Иногда мы удовлетворены результатом, иногда нет.

Федор, молодой и одаренный человек, которому идет 16-й год, рассказывает о том, что видел сегодня сон, насыщенный событиями, сон сродни фильму в жанре «экшн».

Вот как он его описывает:

— Мы бежим по какой-то пустынной местности, а за холмом — немцы. Потом я на барже. Нашу баржу захватывают немцы, скидывают нас в воду, но половина немцев тоже оказывается в воде. Мы боремся, перестреливаемся, враги кидаются бутылками со взрывсмесью. Они — с одной стороны баржи, а мы на другой, в воде, нас осталось человек пять. Один из наших тонет, мне приходится его тащить. Он захлебывается, мы с ним доплываем до какого-то госпиталя, я делаю ему массаж сердца. Он вроде бы ожил...

Потом встреча с Гитлером в большой комнате. Вдруг Гитлер заснул, я беру ружье, стреляю, а из ружья выстреливает лишь песок. Я не могу его убить. И мы с братом уходим через балкон. А война близится к своему завершению. И вот победа. Потом я вижу застолье, все радостные.

Федор рассказал и другой сон — про пещеру, в которую он спустился вместе с каким-то профессором и его студентами. В пещере они заблудились, и студент начинает выдавать профессору всё, что о нем думает. Когда они, наконец, выбираются на свет, студент смущен тем, как он «наезжал» на профессора еще совсем недавно.

Феде интересно, что могут значить эти сновидения. Здесь очень легко запутаться в умозрительных спекуляциях. Ведь фабула «благополучие, проблема, отчаяние, поиск решения, действие, триумф» — универсальна.

Но есть и другой подход. Я задал Федору несколько стандартных для психокатализа вопросов. Первым делом я спросил:

- Где ощущения в теле, связанные со сновидением?
- В груди, — ответил он.
- Что там?

- Тусклый грот.
- Хорошая вещь?
- Не очень.
- Давно это возникло или недавно?
- Две недели назад.
- Можешь вспомнить, что происходило в твоей жизни тогда?

— У меня была куча проблем, я пришел из школы, а мама обрушила на меня шквал претензий, и я не успевал реагировать, не мог ни на чем сосредоточиться...

— Сколько процентов сил уходит на то, чтобы носить этот «грот» в себе?

- 96 %.
- Немало... Они бы тебегодились, эти силы?
- Конечно!
- Наблюдай, что происходит.

Через некоторое время Федор сделал выдох облегчения и открыл глаза.

— Камни, из которых был построен грот, вылетели вон. Осталась только река.

— Покажи рукой, где она проходит.

Федор показывает, как она протекает сзади наперед на уровне солнечного сплетения.

— Ее лучше оставить? — уточнил я.

— Нет, она мне не нужна, — и пациент описал дальнейший процесс. — Вода высохла. Берега сошлись вместе с кустами, как бы срослись...

Он окончательно открыл глаза.

### Что это было?

Сновидение пытается уменьшить дискомфорт, который вызывает вторжение инородной субстанции во внутреннее психическое пространство. Форма, в которую облакается эта борьба, может быть любой — в данном случае сюжет был связан с войной.

Известно, однако, что работа сновидения отличается «иллюзорным» характером. К примеру, человек хочет в туалет и во сне видит, что уже сходил туда, а вставать всё равно придется, пусть и с отсрочкой. Об этом размышлял еще Фрейд, говоря о «сновидениях удобства». Так и здесь: самочувствие Федора на время улучшилось, но этого

---

было недостаточно. Застолье после победы и триумф испытаны, а «грот» в душе остался.

Только внимание к ощущениям по-настоящему решило проблему. Саморегуляция занимает пять минут, и наступил внутренний покой. Изматывающие сны, связанные с проблемой, пережитой в прошлом, уже не вернутся. Но, разумеется, чтобы события, породившие травму, не повторялись, нужно позаботиться о новых стратегиях поведения в отношениях с мамой.



## Заключение

---

Я надеюсь, что эта книга принесла вам пользу. В ней я постарался показать разные классы психических травм и эффективные пути их проработки. Травма и реакция на нее существуют в связке. Мы рассмотрели испуг и страх, разочарование и обиду, измену и ревность, утрату и горе и другие комплексные переживания. Во всех этих случаях важно перейти от пассивного страдания к активному отслеживанию того, что произошло в пространстве сознания. Психокатализ придает четкую структуру этому действию.

Итоговое состояние страдающий человек часто воспринимает как одну сплошную нерешаемую проблему. На самом же деле, это сочетание отдельных проблем. Их нужно прорабатывать одну за другой. Конструктивный рисунок человека помогает выделять эти темы и мотивы для поэтапной проработки. Эффективные алгоритмы, данные в этой книге, позволяют без напряжения пройти каждый эпизод работы. Большой камень дробится на мелкие камушки и рассыпается в песок.

Отработав тот или иной эпизод, не останавливайтесь на достигнутом, после передышки создавайте новый рисунок, прорабатывайте новый мотив, «выращивайте себя» до актуального возраста.

Мы старались не только восстановить целостность психики после пережитой травмы, но и обновить сознание, сделать его более зрелым. Психотерапия в нашем понимании — это содействие взрослению человека. Обновление компетентности и укрепление энергетического потенциала призваны сделать человека более сильным, чем он был до травмы. Именно формирование новой позиции является залогом того, что он сохранит себя целым и невредимым в будущем.

Проблемы могут доставлять неудобства годами, но решение многих из них возможно в считанные минуты. Я надеюсь, что вы уже начали применять метод психокатализа на практике и почувствовали, что принцип работы очень прост — нужно сконцентрироваться на своих ощущениях и задавать себе вопросы.

Выверяйте свое состояние всеми возможными способами, воспринимайте любые отклонения от эталонного самочувствия как по-

вод к самоисследованию. Не затягивайте с отработкой того, что нарушает ваше равновесие, возвращайтесь к норме без промедления. Не давайте шанса случайно возникшим «вещам в теле» в неподходящий момент испортить вашу жизнь, нейтрализуйте их загодя. Это даст вам особое ощущение целостности, чистоты, сбалансированности.

Я уверен, что, начав пользоваться методом психокатализа, вы будете чувствовать себя лучше с каждым днем, как и тысячи других людей, которым помогли эти простые психотерапевтические алгоритмы.

Но помните и о том, что работа с собой — не самоцель, как не самоцель постоянный техосмотр машины. Надо еще успеть поехать на ней. Цель — полноценная самореализация. Пожелаю вам всегда находиться на гребне волны жизни. Пусть ваш «курс усовершенствования» проходит легко и радостно. Помогайте себе и другим, делитесь своим опытом, будьте счастливы, здоровы и успешны!

## Благодарности

---

Я искренне благодарю всех моих пациентов, многие из которых стали моими друзьями. Особенно благодарю тех из них, кто великодушно разрешил использовать материал нашей работы для возможного блага других людей, которые находятся в поиске решения проблем и пока страдают. Только наша совместная работа привела к открытию возможности быстро и эффективно обрабатывать самые трудные проблемы с использованием психокатализа.

Спасибо участникам моих семинаров, всем коллегам, с кем приходилось общаться. Я благодарен тем, кто щедро делился своим опытом, понимая, что, только делись тем, что имеешь, имеешь шанс получить то, в чем сам нуждаешься.

За поддержку и организацию семинаров, столь важных для распространения и развития метода, благодарю Даче Ролава и сотрудников Центра новой психологии (Рига, Латвия), Ирину Борисовну Морозовскую, Ванду Николаевну Буганову (Одесса, Украина), Марину Анатольевну Гаврилову, Виолетту Николаевну Хоменко (Новосибирск), Габриеллу Италию Сорджи (Асколи Пичено, Италия), Александра Федоровича Бондаренко, Наталью Александровну Кучеровскую (Киев, Украина), Александра Суреновича Кочаряна (Харьков, Украина), Дину Борисовну Казанцеву (Пенза), Елену Игоревну Федоренко (Актобе, Казахстан), Марию Александровну Кузубову (Алматы), Ольгу Григорьевну Блок (Караганды, Казахстан), Надежду Носикову, Татьяну Кузнецову, Елену Удалову, Марину Шмойлову (Санкт-Петербург), Наталью Геннадьевну Белоусову (Омск), Марину Николаевну Рудную (Екатеринбург), Андреа Рокка (Рим, Италия), Назгуль Шильдебаяву, Бахтыбека Талканбаева (Астана, Казахстан), Надежду Петровну Блохину (Курган), Гузэл Ирековну и Амира Абузаровича Альмухаметовых (Уфа), Веру Леонтьевну Савеличеву (Зеленоград), Юлию Сергеевну Смирнову (Санкт-Петербург), Ольгу Николаевну Хореву, Ольгу Михайловну Яковлеву (Москва), Рубена Нагдяна, Армине Авакян, Аиду Каракосян (Ереван, Армения), Петра

Федоровича и Инну Казимировну Силенок (Краснодар) и других коллег, с которыми мы работали и встречались.

Я сердечно благодарю Виктора Викторовича Макарова и Марка Евгеньевича Бурно за энергичную поддержку психокатализа на уровне Профессиональной психотерапевтической лиги и Мирового совета по психотерапии.

Я благодарю Татьяну Перц и ее мужа Уве за внимательное прочтение рукописи, дельные замечания и помощь в структурировании алгоритмов, а также за продвижение метода в Германии.

Моего сына Федора Андреевича Ермошина благодарю за поддержку в переработке книги и за большой труд по ее литературному редактированию.

Спасибо издателям моих книг Леониду Марковичу Кролю (Москва), Ивану Костику, Василию Щербаку (Латвия), Светлане Петровне Сильванович (Москва) и их сотрудникам за важную и нужную работу.

Благодарю членов моей семьи, которые верят в меня и питают меня своей любовью. Благодарю жену Ирину, детей Федора, Александра, Марию, общение с которыми столь дорого для меня. К ним уже присоединяются мои внуки Иван и Петр, которых я тоже очень люблю. Благодарю всех своих близких.

С благодарностью помню об ушедших.

Светлая память моим родителям Елене Сергеевне и Федору Андреевичу.

Светлая память коллегам, общение с которыми было мне дорого, — Валентине Дмитриевне Потаповой (Донецк, Украина) и Александру Александровичу Кролю (Санкт-Петербург).

## Библиографический список

---

*Бурно М.Е.* Терапия творческим самовыражением. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999.

*Гроф С.* Психология будущего: Уроки современных исследований сознания. М.: АСТ и др., 2003.

*Даль В.* Толковый словарь живого великорусского языка в четырех томах. М.: Прогресс, Универс, 1994.

*Дамулин И.В., Захаров В.В., Ябло Н.Н.* Дисциркуляторная энцефалопатия: Методические рекомендации. М.: РКИ Соверо пресс, 2001.

*Докучаев В.В., Докучаева Л.Н.* Семейная энциклопедия «Истоки». Кн. 1. Наследники Рода. Екатеринбург: Филантроп, 2007.

*Ермошин А.Ф.* Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями. М.: Класс, 1999, 2004; Рига: Centrs Fenomens, 2007.

*Ермошин А.Ф.* Геометрия переживаний: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике. М.: ФОРУМ, 2008.

*Каннабих Ю.* История психиатрии: Репринт. изд. М.: ЦТР МГП ВОС, 1994.

*Краснов В.Н., Вельтищев Д.Ю., Немцов А.В., Иеушкин А.А.* Новые подходы к лечению стрессовых и тревожных расстройств: результаты многоцентрового исследования эффективности афобазола в психиатрической практике // Психиатрия и психофармакотерапия. 2007. Т. 9. № 4. С. 16–20.

*Кремлер Э.* Об истерии. СПб.: Образование, 1996.

*Либин А.В., Либин В.В.* Особенности предпочтения геометрических форм в конструктивных рисунках (психографический тест предпочтений ТпГР). М.: Институт психологии РАН, 1994.

*Луцев М.А.* Проявления вертебробазиллярной болезни у детей раннего школьного и дошкольного возрастов и их коррекция методами мануальной терапии // Мануальная терапия. 2001. № 4. С. 61–62.

*Павлов И.П.* Избранные работы по физиологии высшей нервной деятельности. М.: Учпедгиз, 1950.

*Ранк О.* Травма рождения и ее значение для психоанализа. М.: Копыто-Центр, 2009.

*Сытин Г.Н.* Как я в 75 стал молодым. М.: Дом Сытина, 1997.

*Хеллингсгер Б.* Порядок любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. М.: Изд-во Института психотерапии, 2003.

*Шапиро Ф.* Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз: основные принципы, протоколы и процедуры / пер. с англ. А.С. Рыгина. М.: Класс, 1998.

*Шарден Пьер Тейяр де.* Феномен человека / пер. и прим. Н.А. Садовского. М.: Прогресс, 1965.

*Rank O.* The Trauma of Birth. New York: Harcourt, Brace, 1929.

*Wolpe J.* Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. Stanford, CA: Stanford University Press, 1958.

*Wolpe J.* The Systematic Desensitization Treatment of Neuroses // *Journal of Nervous and Mental Disease.* 1961; 112: 189—193.

*Wolpe J.* The practice of behavior therapy. New York: Pergamon Press, 1982.

## Источники иллюстраций

1. Физиология вегетативной нервной системы // [Электронный ресурс]: [www.bono-esse.ru](http://www.bono-esse.ru)

2. Иоганн Генрих Фюссля. Ночной кошмар. 1781. Институт искусств Детройта // [Электронный ресурс]: [www.dia.org](http://www.dia.org)

3. Зинаида Серебрякова. Этюд девушки. Автопортрет. 1911. Государственный русский музей // [Электронный ресурс]: <http://www.wikipaintings.org>

4. Зинаида Серебрякова. Испуганная. Около 1917. Вологодская областная картинная галерея. Репродукция.

5. Схема движения сигнала в момент встречи с опасностью. Рис. Дарьи Ермошиной и Андрея Ермошина.

6. Дисбаланс наполнения организма при синдроме энергетического голодания мозга. Рис. Андрея Ермошина.

7. Рисунки пациентов в формате теста «Конструктивный рисунок человека». Из архива автора.

## Summary

---

Andrey Ermoshin's new book "Phobia, Disappointment and Grief: How To Recover From Psychic Traumas" is devoted to the problems, which are difficult to be solved using the traditional methods of psychotherapy. The author shows how to recover after the excessive vegetative activation of the organism, which takes place, when the situation is extreme, and the person gets psychic trauma, because he/she doesn't know how to react.

Andrey Ermoshin shows that in stress intellectual accomodation crashes and the ancient strategies of survival begin to work. Such reactions are the versions of "emergency system" behaviour. They usually become chronic and are recorded in psychosomatic contour.

The examples of such reactions, which become chronic, can be the phobia as a result of the fright, the feeling of insult as a result of the disappointment, the anger as an effect of the abuse, etc.

Special test "Object assemble drawing of a person" can show these negative changes in the vegetative status, because it is a projection of person's feelings. The character's age points to the episode in the previous patient's life, when the adaptational tension began to rise.

Andrey Ermoshin has investigated thousands of such drawings and describes how somatic self-sentiments are reflected in the results of the test. E.g., in the case of fear the head in the drawing is round and the body is oval, etc. Obviously, patient's state like that lowers his/her success rate. How to help such patients?

Generally speaking, approaches in psychotherapy, based on patient's intellectual activation, can be useful, but they are non-effective here, because they don't influence autonomic neuropathy directly. Trance state itself, without any active position of the patient, can be beneficial, but it isn't guaranteed.

The author has been studying self-sentiments of a person, who goes through such processes, for more than 25 years. He has proved, that concentrating on self-somatic feelings which take place in the space of mind, provides an access to the regulation of the vegetative level of psyche.



The signal which starts vegetative reactions usually looks in a person's subjective perception like *darkness, blackness or grayness*. **Fright** in personal feelings is accompanied by falling of some *black powder* through vertex into solar plexus. When we are **disappointed**, it feels like wreckage of our dream falls into the chest like *chips of stone or broken glass*. **Betrayal** makes us feel like *knives* and other *injuring objects* get into our back. Information which renews the state of mind, brings calmness and rises the level of competence, is recognized as *light, clear water flow* or other *clear, light or white substance*.

When calmness is back and new ideas illuminate us, light spills into our body, the accumulated experience pours down from our head like *a flow of clear water, white mass or silvery sand*.

In-depth study of self-sentiment (IDSS) provides an access to revelation of these phenomena and the following regulation of the state. This shifts the working process to watching the devolution of processes which have become a problem to the body. The blackness flies away from solar plexus through fonticulus or by other ways. A new windowed estimate of how to behave in trouble *condenses in space, pours down into head and forms the light substance which goes down into the body*. A *light nucleus of competence* is formed, which can work effectively if it is necessary.

Due to such rearrangement the person "grows up" and sees the light.

More than 30 examples of real work with patients, contained in the book, show that using psychocatalysis helps person recover from a whole range of psychic traumas (from desactivation of phobic reactions and panic attacks to treatment of consequence of disappointment, grief, betrayal, aggressive attitude, breaking up, etc.)

The method is adjusted during thousands of psychotherapeutic sessions, conducted by Andrey Ermoshin and his assistants in a lot of workshops. The method is used in Russia, the Ukraine, Kazakhstan, Latvia, Lithuania, Estonia, Germany, and Italy.

This book contains detailed recommendations on how to work with several traumas using psychocatalysis as a method. It is recommended not only to psychologists, but also for people who want to help themselves be productive, successful and healthy.

## **Названия наиболее распространенных фобий**

Агорафобия — страх открытого пространства, страх выхода из дома

Акрофобия, альтофобия — страх высоты

Арахнофобия — страх пауков

Аэрофобия — страх полетов на самолете

Гидрофобия — страх воды

Зоофобия — страх животных (змеи, мыши)

Канцерофобия — страх заболеть раком

Кардиофобия — страх болезни сердца

Кинофобия — страх собак

Клаустрофобия — страх закрытого пространства

Лиссофобия — страх сумасшествия

Мизофобия — страх загрязнения

Монофобия — боязнь одиночества

Никтофобия — страх темноты

Пантофобия — страх всего

Скопофобия — страх взглядов

Социофобия — страх общения

Танатофобия — страх смерти

Трискайдекафобия — страх числа тринадцать

Эрейтофобия — страх покраснеть

## Классификация состояний, сопровождающихся чувством страха (по А. Ермошину)

Это приложение, адресованное, по преимуществу, коллегам-психотерапевтам, призвано подчеркнуть, что страхи бывают разной природы и их следует различать, чтобы выбирать правильную тактику лечения.

I. *Естественные адаптивные реакции*, которые сопровождаются чувством страха. Они встречаются при возникновении трудных обстоятельства, отражают мобилизацию организма, но не содержат в себе травмы.

II. *Реакции страха на фоне переутомления* отражают снижение энергетических ресурсов организма и осознание невозможности дальше справиться с жизненными нагрузками. Он бывает, в частности, на фоне синдрома выгорания.

III. *Невротический страх*: ситуационно-обусловленный страх у людей без явных отклонений в природном психическом сложении и без психических или неврологических заболеваний. Это страх, который возник вследствие переживания травмирующего опыта в форс-мажорных обстоятельствах в отсутствие стратегий совладания с вызовами такого рода. Здесь же страх, «наведенный» родителями, воспитателями, врачами, страх, унаследованный по родовым связям. Его отличает монотематический, предметный характер, чуждость его личности человека.

IV. *«Психопатический» страх (страх у человека с акцентуацией личности)*. Этот страх определяется врожденными особенностями личности:

- a. у личностей астенического склада — страх нападения, ущерба;
- b. у личностей циклоидного склада — страх отвержения, одиночества;
- c. у личностей эпилептоидного склада — страх предательства, измены;
- d. у личностей шизоидного склада — страх общения, публичных выступлений, социофобия.

V. *Психотический страх* (страх при психозах):

- a. при шизофрении;
- b. при эпилепсии;
- c. при циклотимии (в депрессивной фазе);
- d. при интоксикационных психозах (делирии).

VI. *«Неврологический» страх* возникает вследствие страдания ткани мозга из-за ишемии и запуска цепочки нейро-гуморальных компенсаторных процессов. Сюда относятся симпато-адреналовые кризы, панические атаки, общий гипертонус («генерализованная тревога»). Среди причин расстройства — следующие факторы:

- a. недостаточное снабжение мозга кислородом на фоне спазма или стеноза сосудов разной природы;
- b. гиперактивация мозга на фоне переживаний;
- c. фоновое резидуальное органическое поражение ЦНС, которое дестабилизирует нервные процессы и облегчает возникновение пароксизмов;
- d. другие факторы.

VII. *Микшированный страх* с преимущественным влиянием того или иного из вышеперечисленных факторов, но не объясняемый действием одной-единственной причины.

Многофакторное мышление диктует комплексный подход к лечению.

## Сводный алгоритм работы по методу психокатализа

<p>Определяем мотив для работы с помощью теста «Конструктивный рисунок человека». Диагностируем ощущения, связанные с переживаниями, уточняем их локализацию в организме</p>	<p><i>1. Нарисуйте человека из элементов прямоугольной, треугольной и круглой формы, общее количество элементов в фигурке — 10. Подпишите возраст персонажа.</i></p> <p><i>2. Происходило ли что-то особенное в вашей жизни в возрасте, который указан рядом с персонажем рисунка?</i></p> <p>Слишком много подробностей не требуется.</p> <p><i>3. Какие ощущения оставило это событие или этот период жизни?</i></p> <p><i>Ощущения могут быть приятными или неприятными. Если они исключительно позитивные, то прочувствуйте их во всей полноте. После этого вы можете нарисовать новый рисунок или просто задать вопрос: «Что было после?» Если ощущения связаны с негативным опытом, перейдите к следующему пункту.</i></p> <p>Нередко бывает, что возраст персонажа — это граница между благополучным и неблагоприятным периодами жизни.</p> <p><i>4. Где обнаруживаются эти ощущения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— <i>вне организма, на расстоянии от вас?</i></li> <li>— <i>на уровне головы?</i></li> <li>— <i>на уровне груди, живота или еще где-либо?</i></li> </ul> <p>Если это жизненное затруднение, которому вам удастся противостоять, то, ощущения, связанные с ним, будут выявляться на отдалении от вас или в голове. Если это более серьезная проблема, давления которой вы не выдержали, то связанные с ней ощущения могут оказаться внутри тела. Может обнаружиться сразу несколько мест в организме или пространстве, которые «сигналят» в связи с исследуемым переживанием.</p>
--	--

Продолжение прил. 3

<p>«Опредмечиваем» ощущения — уточняем их форму, размер, консистенцию и т. д.</p>	<p>5. <i>Что представляют собой ощущения?</i>  <i>Это что-то...</i>  <i>— большое или маленькое?</i>  <i>— тяжелое или легкое?</i>  <i>— свет, газ, жидкость, масса?</i>  <i>— острое или тупое?</i>  <i>Спокойно выведите эти и другие характеристики всех компонентов переживания.</i></p> <p>В составе ощущений могут быть компоненты, связанные с действием фактора, провоцирующего напряжение или травму, и компоненты, связанные с реакциями вашего организма на эти воздействия. В первую очередь нужно работать с фактором, причиняющим расстройство, «инородной субстанцией», попавшей в организм.</p>
<p>Различаем травму и реакцию организма на нее</p>	<p>6. <i>Что собой представляет фактор, который вызывает напряжение? Этот предмет «висит в виде темного облака» перед вами, «торчит» в теле как что-то инородное, попал туда в виде «пыли» или в другой форме?</i></p> <p>Могут быть разные варианты ощущений.</p> <p>7. <i>Как ощущается реакция на это вторжение?</i></p> <p>Здесь вы более детально различаете то, что попало в поле вашего сознания <u>взвне</u> как инородная субстанция или предмет, и то, что образовалось <u>внутри</u> организма как его реакция на внешнее воздействие.</p>
<p>Определяем, какому переживанию соответствуют эти ощущения</p>	<p>8. <i>Какому состоянию или переживанию соответствует это сочетание ощущений:</i>  <i>— жизненной затрудненности и бесполойности из-за того?</i>  <i>— неопределенности будущего и тревоге в связи с этим?</i>  <i>— испугу и страху, который он спровоцировал?</i>  <i>— агрессии и раздражению в ответ?</i>  <i>— разочарованию и обиде?</i>  <i>— злости/гневу в ответ на предательство или измену?</i>  <i>— утрате и горе?</i>  <i>— еще чему-либо?</i></p> <p>Теперь вы лучше понимаете природу переживания, с которым работаете.</p> <p>При этом важно иметь в виду, что ощущения бывают разной природы, в том числе вызванные состоянием позвоночника, внутренних органов или нервной системы.</p> <p>В данном алгоритме эти ощущения мы не рассматриваем.</p>

Продолжение прил. 3

Оцениваем сложившееся состояние, решаем, требует ли оно переработки	<p>9. Сколько процентов энергии это переживание держит на себе?</p> <p>Бывает, что оно поглощает почти все силы человека.</p>
Наблюдаем за восстановлением целостности и равновесия. Помогаем организму очиститься от чужеродных «вещей в теле» и успокоиться	<p>10. Служит ли это интересам жизни? Не настало ли время дать организму успокоиться?</p> <p>От этой оценки зависит то, как вы распорядитесь своим потенциалом.</p> <p>11. Если речь идет о болезненной реакции организма — дайте энергии возвращаться в жизненный оборот. Если это пошла влече, дайте этой «вещи» уходить из организма, туда, откуда пришла, через то, через что вошла.</p> <p>Работает глубинная мудрость организма, осознанное внимание помогает ей. В это время происходит обратное развитие болезненных симптомов.</p>
Сопровождаем знание—опыт в телесность. Находим знания, необходимые для дальнейшей жизни, и работаем о том, чтобы они заняли оптимальное место в организме	<p>12. Наблюдайте процесс «очистения» организма до конца. Освободившиеся силы распределяются по организму в виде света, тепла или другой приятной субстанции.</p> <p>Уделите этому процессу столько времени, сколько необходимо. Обычно это занимает 5—10 минут.</p>
Сопровождаем знание—опыт в телесность. Находим знания, необходимые для дальнейшей жизни, и работаем о том, чтобы они заняли оптимальное место в организме	<p>13. Теперь, когда организм ближе к равновесию и напомин освободившейся силой, подумайте, в чем состоит опыт той ситуации, которую вы пережили. Сформировалось ли у вас понимание, как можно эффективно действовать в обстоятельствах, которые когда-то представлялись трудными или даже тупиковыми?</p> <p>Если опыта в какой-то сфере у вас недостаточно, обратитесь за консультацией к профильным специалистам (педагогам, психологам, медикам, юристам и т. д.).</p>
	<p>14. Где у вас знание, как можно «по-взрослому» вести себя в подобных случаях? Оно находится...</p> <p>— в пространстве около головы?</p> <p>— в голове?</p> <p>— еще где-либо?</p> <p>Часто это знание, по ощущениям, находится в пространстве около головы («на подходе») или в самой голове, но не в теле.</p>



	<p><i>15. Что напоминает эта субстанция знания?</i>  — свет, «солнышко»?  — облачко?  — еще что-либо?</p> <p>Иногда знания предстают в виде плотных субстанций (например, смолы). В данном случае такой их внешний вид не является негативным признаком, а говорит о высокой концентрации накопленных знаний. По мере продвижения в тело они будут становиться менее плотными и хорошо усвоятся организмом.</p> <p><i>16. Если знание уже в голове — в виде света, газа, жидкости, массы или даже кристалла — может быть, дать ему сходить в тело, туда, где больше места: в грудь и живот? Наблюдайте за процессом до конца.</i></p> <p>Нередко знание в виде света, воды или более густой субстанции входит через верх головы и затем сливается в организм. Какая-то часть может впитываться всей поверхностью тела. Бывают и другие пути движения полезных знаний. Приоритетным «местом хранения» компетентности является область солнечного сплетения.</p>
Наблюдаем, как растворяются последние остатки напряжения	<p><i>17. Проверьте, не осталось ли вокруг головы что-то, причиняющее дискомфорт (например, повязка, обруч или каска)? Нужно поблагодарить этот «предмет» за службу и дать ему раствориться. Наблюдайте за ощущениями: куда они отходят, в виде чего.</i></p> <p>Это так называемое вторичное образование, которое оберегало переполненную часть тела от «разрыва». Теперь оно стало лишним.</p>
	<p><i>18. Голова возвращается в свои естественные границы.</i></p> <p>Иногда этот процесс сопровождается легким головокружением. После чего голова становится ясной.</p>
Моделируем новое поведение	<p><i>19. Прочувствуйте итоговое состояние целостности, сбалансированности и наполненности опытом. Сохраняя это ощущение, представьте, как именно вы можете жить по-новому и на что вы направите освободившуюся энергию.</i></p>
Развиваем успех	<p><i>20. Используйте этот алгоритм, когда необходимо, для поддержания себя в хорошем состоянии.</i></p>

# Предметно-тематический указатель

---

## А

- Автомобилей страх 31, 63—65, 73  
Агорафобия, страх выходить из дома 14, 67—70, 91,  
Алгоритм  
— возвращения потенциала 194  
— «выведения страха из тела» и последующей работы с фобией:  
— полный 51—54  
— в сжатом виде 54  
— действий по методу «тестовых фраз» 120—121  
— действий по проработке измены и ревности 170  
— действий по проработке обиды 138—140  
— сопровождения знаний в телесность 111—112  
— освобождения организма от чрезмерного страха за здоровье, ипохондрии 96  
— работы с горем 184—185  
— сводный алгоритм работы по методу психокатализа 209—212  
Арахнофобия, боязнь пауков 10—12, 206  
Артеф Каппадокийский 14  
Астеники 15, 110, 134, 207  
Асфиксия в родах 17, 37, 177  
Аэрофобия, страх перед полетами 2, 30, 32, 66—67, 206
- ## Б
- Белая горячка 17  
Боязнь. См. Страх  
Беккио Жан 10
- ## В
- Вегетативная нервная система  
— физиология (схема) 20, 203  
— активизация при стрессовой ситуации 22, 23, 27, 29, 33, 34, 108

- Вины чувство 133, 134, 143, 150, 153—155, 155—159  
Витамина D нехватка; последствия 17  
Внушения (метод тестовых фраз) 4, 43, 59—60, 84, 112—121  
Вольпе Джозеф (Wolpe J.) 34, 203  
Выгорания синдром 123, 207

## Г

- Галлюцинации 17, 171—175  
Гипноз как способ лечения фобий 32, 55, 115—116, 118—120  
Гнев  
— диагностика 37, 48, 210  
— под видом страха 86—88  
— проработка состояния 147, 159—161  
Головные боли 40, 44, 176  
Горе, проработка последствий 178—193  
Гроф С. 16, 202

## Д

- Делирий 206  
Докучаев В. Н. 15, 202  
Докучаева Л. Н. 15, 202  
Дороги страх 14, 30, 73, 77—78, 84,

## Е

- Езды на автомобиле, вождения страх 31—32, 63—65, 73

## Ж

- Жалость к себе 134, 180  
Жестокости страх 79—80

## З

- Замирания феномен («мигальная смерть» по Э. Кречмеру) 20, 25, 26  
Зейг Джеффри 10  
Гул самолета, боязнь его 75—76  
Звук падающего тела, боязнь его 77

**И**

Измена 161—175

Иллюзии 171

Ипохондрия. См. Страх

**К**

Каннабис Ю. 14, 202

Кинофобия, страх собак 8—9, 32, 122, 206

Кислородного голодания мозга

Синдром 17, 37, 42, 102—109, 116, 119

Клаустрофобия, боязнь замкнутых пространств 4, 55, 56—60, 73, 91, 206

Компетентность

— недостаток 18, 127

— механизм формирования ее 6, 16, 30, 33, 39, 91, 111—112, 138, 198, 212

— как результат работы в описаниях случаев из практики 43, 59, 68, 70, 84, 90, 121—122, 127, 138, 212

Конституционально-Генетические

типы 15, 45, 71, 123, 126, 132, 177, 180.

(См. также: Астенкии, Циклоиды, Шизоиды, Эпилептоиды)

Конструктивный рисунок человека, тест 199

— как использовать 7, 103, 209,

— примеры рисунков и толкований 36—38, 40, 48, 78, 79, 116—117, 149—149, 156, 186

— симптомы блоков в позвоночнике, отражение их на рисунке 43—44, 105, 166, 175

— симптомы обеспокоенности, отражение их 105

— симптомы органического поражения ЦНС, отражение их 176

— симптомы скрытой агрессивности, отражение их 87

— симптомы страха, отражение их 36

— симптомы энергетического голодания мозга, отражение их 40, 103—105, 107, 116

— успокоение, отражение этого состояния на рисунке 108

Контроль, чрезмерный 78, 88—90

Кошмары. См. Сновидения навязчивые и кошмары; как избавиться

Краснов В.Н. 14, 202

**Л**

Либия А.В., Либин В.В. 36, 156, 202

Любви «отзывание» 114—120, 193—194

**М**

Маниакально-Депрессивный психоз 17

Места желания 89, 134, 138, 139, 142—144, 146, 147, 169

Микрозипилепсия 17

«Минимой смерти» феномен (по Э. Кречмеру) 25, 26

Мозг головной 23—24, 35, 38, 40, 64, 76, 98, 99, 123, 126, 137, 155, 171

Монофобия. См. Одиночество боязнь

**Н**

Навязчивые мысли 14, 107, 170, 171

Невроз 22, 34, 45, 55, 99, 100, 207

Нервная система центральная 45, 129, 210

— активизация/инертность нервных процессов 17, 33, 34, 35, 38, 42, 56, 105, 108

— физиология вегетативной нервной системы 20, 23—25, 27

— органическое поражение ЦНС, психическая травма на его фоне 37, 134, 170, 170—178, 208

— регуляция нервных процессов 29, 38, 109, 126, 127

Неуверенность 18, 82, 87, 103, 110, 117, 121, 122, 127

**О**

Обида

— как травма; специфика, свойства 131—137, 144—145

— исцеление от последствий, алгоритм 138—140

— матки 144

— на работе 131

— при несправедливом обвинении 153—158

— при обмане 141—142

— при чувстве, что тебя используют в своих целях 140—141

Обман и самообман, проработка последствий 60, 130, 131—132, 138, 141—142

Обратного развития симптомов принцип 32, 33, 91, 173

Одиночества боязнь 71, 114–120, 122, 142, 180, 206, 207  
 Органическое поражение ЦНС 17, 37, 134, 170, 170–178, 208  
 Облочки 171  
 Оскорбления и ругань, проработка последствий 62, 88, 130, 132, 134, 158–161, 168, 174

## П

Павлов И. П. 34–35, 202  
 Панические атаки  
 — причины возникновения 17, 102–107, 208,  
 — примеры исцеления методом психокатализа 67–70, 107–109  
 Перс, Татьяна 12, 201  
 Перс, Уве 12, 201  
 Платтер, Феликс 14  
 «Подъем мечты», психотерапевтическая техника 91–93  
 Посттравматическое стрессовое расстройство 47  
 Предательство 4, 8, 130, 145–153, 178, 189, 207, 210  
 Пситоанализ 106, 202  
 Психокатализ 129, 199, 200, 201  
 — принципы работы 2, 3, 12, 13, 35, 41, 138, 151, 170, 195, 198, 209  
 — области применения 5, 21, 99, 109, 110, 122, 137, 141, 145, 161, 222  
 — отличие от других психотерапевтических практик 29, 35, 55  
 Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз 35, 203

## Р

Ранк О. (Rank O.) 16, 202, 203  
 Разжаривание 114, 117, 130, 131–134, 136, 144–145, 161, 166, 178, 198  
 Разлука 130, 187  
 Расстройство желудка, боязнь 77–78  
 Ревность, проработка 161–175

## С

Самоубийство  
 — страх после самоубийства друга 78–79  
 — мысли о самоубийстве на фоне психической травмы 40, 99, 115, 182, 185

Серебрякова Зинаида 22, 38, 203  
 Симпатодренажный криз 75  
 — причины 17, 102–104, 106, 208  
 — диагностика при помощи конструктивного рисунка человека 37, 104–105  
 Симптомы  
 — блокировки позвоночника 105, 107, 108, 119, 126, 136, 137, 175  
 — «большой головы»/«лпешки»/затемнения в верхней части головы 37, 40, 104, 105, 107  
 Синдром «несной головы» 103, 105, 108, 109  
 Сновидения навязчивые и кошмары; как избавиться 47, 145–148, 195–197  
 Сопровождение знаний в тело, техника  
 — принципы и алгоритмы 4, 30, 39, 53–54, 109–110, 111–112, 120, 122, 127, 139, 140, 170, 211–212  
 — примеры работы с пациентами с использованием этой техники 11, 43, 46, 58, 61, 64, 65, 66, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 83, 85–86, 88, 90, 96, 123, 143–144, 157, 168, 178, 180,  
 Соматопсихология. См. Психокатализ  
 Страх, боязнь. См. также Фобии  
 — автомобилей или вождения 31, 63–65, 73  
 — быть брошенным 39, 114–120  
 — гула самолета 75–76  
 — за благополучие близких 45–47, 63–64  
 — за здоровье, ипохондрия 14, 16, 17, 93–101, 106, 107  
 — закрытых пространств, клаустрофобия 4, 55, 56–60, 73, 91, 206  
 — звука падающего тела 77  
 — лифтов 8, 56–60, 73–74,  
 — множественные 4, 82–84, 122–123  
 — мостов 82  
 — нападения, насилия, жестокости 4, 60–61, 70–71, 80, 88–90, 207  
 — одиночества, монофобия 71, 114–120, 122, 142, 180, 206, 207  
 — пауков, арахнофобия 10–12, 206  
 — полетов, аэрофобия 2, 30, 32, 66–67, 206  
 — потерять сознание и умереть 39–45  
 — после возвращения с войны 47–51  
 — после самоубийства друга 78–79  
 — птичьих перья 14

- расстройства желудка, болезней желудка 77—78, 97
- родовый, связанный с обстоятельствами жизни преков 15, 84—86, 192—193, 207
- смерти, танатофобия 39—45, 65—66, 92—93
- собак 8—9
- тоннелей 82—84
- трудных родов 65—66
- что придут духи предков 71—72
- что убьют 70—71, 81
- экзменов 74—75

Стыд 124—126

Суицид. См. Самоубийство

Сытин Г.Н. 113, 202

## Т

- Танатофобия, страх смерти 39—45, 65—66, 92—93
- Тестовых образов и представлений техника 11, 53, 54, 73, 86, 121—122
- Тестовых фраз техника 4, 43, 59—60, 84, 112—121
- Тоска 14, 174, 187—189, 191
- Тревога 12, 14, 17, 22, 34, 45, 49, 51, 92, 93, 99, 102, 103, 141, 202, 208, 210
- Транс 33, 116

## У

- Утрата 128, 130, 210
  - близких, проработка последствий 149—150, 178—193
  - материальная утрата (большой суммы денег), проработка последствий 187

## Ф

### Фобии

- алгоритмы исцеления методом психокатализа 39, 51—54
- классификация состояний, сопровождающихся чувством страха (по А. Ермичеву) 209
- механизм формирования 12, 19—20, 29—30, 94, 96, 106,
- определение 4, 18

- подходы к лечению в традиции исследований условных рефлексов по И.П. Павлову 34—35
- рациональный подход к лечению, недостаточность его 12, 33—34
- подходы к лечению с точки зрения нетрадиционной медицины, недостаточность их 13, 32—33, 45
- принципы исцеления методом психокатализа 13, 21, 24—28, 35
- список наиболее распространенных фобий 206
- статистика 13—14
- трудные случаи 122—123
- факторы риска 15—17

Также см. Страх

Фрейд З. 196

Фюсли Иоганн Генрих 20, 21, 203

## Х

- Хеллинггер Берт 15, 203
- Химические интоксикации 17
- Холотропное дыхание (по С. Грофу) 33, 62, 192—193

## Ц

Циклонам 134, 207

## Ш

- Шаманские практики 32, 33
- Шапиро Ф. 35, 203
- Шарлен Пьер Тейяр Де 23, 203
- Шизоиды 145, 177, 207
- Шизофрения 17, 177

## Э

- Эволюция 22, 23, 24, 97
- Эндогенные психозы 17
- Энергетическое голодание мозга. См. Кислородного голодания мозга синдром эпилептиформные припадки 122
- Эпилептоиды 87, 207
- Эриксон Бетти 10
- Эриксон Малтон 32

## Я

Ясность в голове 21

# Содержание

---

Предисловие к третьему изданию .....	3
<b>Введение .....</b>	<b>6</b>
Курс молодого бойца .....	6
В первый раз в первый класс .....	6
Время перемен .....	7
Трудно пережить это, не ранась .....	8
Веселый задор пса, который не радует .....	8
<b>Часть 1. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ФОБИЙ И ПАНИЧЕСКИХ АТАК .....</b>	<b>10</b>
1.1. Введение .....	10
Десять минут .....	10
Вкратце о формировании фобии .....	12
Осознания недостаточно .....	12
Активное участие пациента .....	13
1.2. Что такое фобия: общие положения .....	13
Удручающая статистика .....	13
Факторы риска .....	15
Другие факторы риска .....	16
Особые случаи .....	17
Что не надо лечить .....	18
Фобия — это информационная травма .....	18
Фобия — это аналог аллергии .....	19
Что открывают нам ощущения? .....	19
Варианты реагирования .....	20
Психокатализ помогает при фобиях .....	21
1.3. Как возникает фобия .....	21
Состояние покоя .....	21
Старт невроза .....	22
Нейрофизиология страха .....	23
Феноменология страха .....	27

1.4.	Как еще лечили фобии .....	32
1.5.	Как преодолеть страх и жить в полную силу .....	36
	Начните с простого рисунка .....	36
	Освободитесь от страха .....	38
	Случай из практики. Страх потери сознания .....	39
	Случай из практики. Теща на груди .....	45
	Случай из практики. Снайпер .....	47
1.6.	Пошаговый алгоритм «выведения страха из тела» и последующей работы с фобией .....	51
1.7.	«Я больше не боюсь»: показательные случаи из практики .....	55
	Клаустрофобия .....	56
	«Боюсь нападения со спины» .....	60
	«Шыхватр!»: мощный процесс саморегуляции после застарелой травмы .....	61
	«Боюсь автомобилей» .....	63
	«Боюсь водить машину» .....	64
	«Боюсь смерти во время родов» .....	65
	«Боюсь летать на самолетах» .....	66
	«Мне страшно покидать дом» .....	67
	«Боюсь ножа в спину» .....	70
	Страх одиночества .....	71
	Страх, что придут духи предков .....	71
	«Боюсь оставаться дома одна» .....	72
	Перекосившийся лифт .....	73
	Страх перед экзаменами .....	74
	«Боюсь гула самолета» .....	75
	«Боюсь услышать звук падающего тела» .....	77
	«Боюсь расстройства желудка» .....	77
	Страх после самоубийства друга .....	78
	«Боюсь жестокости» .....	79
	Искажение пространства после изнасилования .....	80
1.8.	Психотравма, полученная в утробе матери .....	81
	«Оглядываюсь в ванной, боюсь, что убьют» .....	81
1.9.	Психотравма, полученная при рождении .....	82
	«Боюсь тоннелей» .....	82
1.10.	Родовой страх .....	84
	«Останавливаюсь на полпути к успеху» .....	84
1.11.	Заместители страха .....	86
	Случай из практики. Гнев под видом страха .....	86
	«На меня напал педофил». Повышенный контроль как отголосок давнего страха .....	88
1.12.	Выводы. Верните себе энергию .....	90

1.13.	Подъем мечты .....	91
	«Боюсь умереть» .....	92
1.14.	«Боюсь за свое здоровье» .....	93
	Принц Гаутама .....	94
	Подрыв доверия .....	94
	Гипохондроз .....	94
	Доходит до смешного .....	95
	Два компонента страха за здоровье .....	95
	Случай из практики. Выметаем страх метлой .....	96
	Случай из практики. Перелечили .....	98
	Случай из практики. Блуждающая почка .....	99
	Смысл жизни .....	101
1.15.	Если мозг «голодает»: еще одна причина тревоги и паники .....	102
	Панические атаки, симпато-адреналовые кризы .....	102
	Конфликт между потреблением и поступлением .....	102
	Чувство подавленности и симптом лепешки .....	103
	Загадочные признаки .....	103
	Разгадка .....	105
	Почва для панических атак .....	106
	Что делать? .....	106
	Случай из практики. Игрушки из сундука .....	107
1.16.	Сопровождение знаний в телесность .....	109
	Случай из практики. «Я не уверена в себе и боюсь перемен» .....	110
1.17.	Алгоритм сопровождения знаний в телесность .....	111
1.18.	Метод тестовых фраз — эффективный способ выверить и закрепить новое состояние .....	112
	Внушения и самовнушения: формулы успеха .....	113
	«Мне страшно, что любимый меня бросит» .....	114
1.19.	Алгоритм действий по методу «тестовых фраз» .....	120
1.20.	«Представьте себе...»: техника тестовых образов и представлений .....	121
1.21.	Трудные случаи .....	122
	Случай из практики. Страхи на фоне эпилептиформных припадков .....	122
	Истошенные .....	123
1.22.	Природная предрасположенность к стыду и страху .....	124
	Случай из практики. «Мне стыдно и страшно» .....	124
1.23.	Действуйте по нескольким направлениям .....	126
	Фобия — всегда смешанный диагноз .....	126
	Чем еще можно помочь при фобиях .....	126
	Неуверенность и страх лечат по-разному .....	127



<b>Часть 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ:</b>	
<b>ПОБЕДИТЬ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ</b> .....	129
2.1. Виды психологических травм: понять, чтобы лечить .....	129
Виды травм по степени массивности и остроты .....	129
Виды травм по направленности и «входным воротам» .....	130
2.2. Исцелитесь от разочарования и обиды .....	131
Ложные ожидания. Факторы риска быть обиженным .....	131
Очарование — разочарование .....	133
Как разные типы личности реагируют на обиду .....	134
Типичные симптомы обиды .....	134
Исследуйте «провал» на уровне ощущений .....	135
Ощущения в теле, сходные с переживанием обиды .....	136
Прощения недостаточно .....	137
2.3. Алгоритм работы с обидой .....	138
«Меня используют» .....	140
«Меня обманули» .....	141
2.4. Природная предрасположенность к обиде .....	142
«Хочу отомстить» .....	142
2.5. Особые случаи. Обида матки .....	144
2.6. Разочарование и обида: две стороны одной медали .....	144
«Иммунитет» против обиды: от чего это зависит? .....	145
2.7. Несправедливость и предательство: как проработать	
последствия .....	145
Предательство подруг .....	145
Случай из практики. Часы на правой руке .....	148
«Я не виновата» .....	153
Случай из практики. «Моя дочь выдирает волосы» .....	155
2.8. Оскорбления и ругань: как проработать	
последствия .....	158
Пожирающая мать .....	158
2.9. Психологическое нападение и ответный гнев:	
как проработать последствия .....	159
Случай из практики. «Будущая свекровь	
меня не приняла» .....	159
2.10. Измена и ревность: как проработать травмы	
в личных отношениях .....	161
Случай из практики. «Догнать любимую!» .....	161
2.11. Алгоритм действий по проработке измены и ревности .....	170
2.12. Травма на фоне органического поражения ЦНС:	
проработка последствий .....	170
Случай из практики. «Галлюцинации» .....	171
Случай из практики. Оголенный мозг .....	175

2.13. Утрата и горе: как это пережить .....	178
Случай из практики. «Рухнула жизнь» .....	179
Факторы устойчивости .....	180
Случай из практики. Страшная трагедия (1) .....	181
2.14. Алгоритм работы с горем .....	184
Случай из практики. Страшная трагедия (2) .....	185
2.15. Тоска после утраты: как вернуть «потерянную часть души» на место .....	187
Случай из практики. «Тоскую по умершему мужу» .....	187
Боль бабушки .....	189
Мама .....	190
Родовое дерево .....	192
2.16. Заберите себя из неперспективных проктов .....	193
Случай из практики. Дела давно минувших дней .....	193
2.17. Алгоритм «возвращения» потенциала .....	194
Сердце не на месте .....	194
2.18. Как перестать видеть сны .....	195
Случай из практики. Сновидение в жанре «эжжан» .....	195
<b>Заключение</b> .....	198
<b>Благодарности</b> .....	200
<b>Библиографический список</b> .....	202
<b>Summary</b> .....	204
<b>Приложение I. Названия наиболее распространенных фобий</b> .....	206
<b>Приложение II, для психотерапевтов. Классификация состояний, сопровождающихся чувством страха (по А. Ермошину)</b> .....	207
<b>Приложение III. Сводный алгоритм работы по методу психокатализа</b> .....	209
<b>Предметно-тематический указатель</b> .....	213

## *Об авторе*

Андрей Федорович Ермошин — автор психокатализа, врач-психотерапевт высшей категории, официальный преподаватель и супервизор практики международного уровня Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ), директор Научно-практического центра «Здоровье души».

На Всемирном конгрессе русскоязычных психотерапевтов в Москве в 2010 г. Андрей Ермошин занял III место в рейтинге «Ведущие профессионалы РФ» по версии ППЛ. В 2012 г. этот статус был подтвержден.

Автор книг «Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями» (М., 1999, 2004, 2007) и «Геометрия переживаний: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике» (М., 2008), а также более 100 статей о саморегуляции для здоровья и успеха.

Его работы публиковались в России и Украине, Казахстане и Италии, Англии, Австрии, Латвии, Японии, Китае, в популярных и научных изданиях. В них описан авторский психотерапевтический метод «психокатализ», с успехом применяемый в России и за рубежом для проработки невротических проблем, эмоциональных травм, страхов, панических атак, зависимостей. Также Андрей Ермошин — автор уникальной методики по ускорению усвоения знаний.

30 лет опыта работы в практическом здравоохранении, неоднократно награждался грамотами Департамента здравоохранения г. Москвы. Более 50 выступлений на международных конгрессах и профессиональных конференциях.

Андрей Ермошин проводит семинары по психокатализу, обучение этому методу во многих странах мира, а также индивидуальные консультации очно и по скайпу.

На канале «Здоровое телевидение» Андрей Ермошин провел более 110 программ «Взрослые игры», посвященных диалогу с ведущими специалистами в области психотерапии и психологии, многократно выступал на других каналах телевидения и радиостанциях. Пользуется популярностью его канал на YouTube.

Андрей Ермошин — изобретатель (обладатель шести патентов) и производитель очков для профилактики утомления зрения и близорукости.

Женат, имеет троих детей.

Рабочие языки: русский, английский, итальянский, немецкий.

Телефон: +7 495 5 999 444, +7 916 140 72 53.

E-mail: erm@list.ru

Skype: andrey.ermoshin

Официальные сайты: [www.psychocatalysis.ru](http://www.psychocatalysis.ru), [www.antiocchi.ru](http://www.antiocchi.ru)

### *About the Author*

Andrey Ermoshin is a psychotherapist, specializing in the training of individuals and organizations. He has helped and addressed thousands of people in sessions, talks and seminars throughout Russia and 8 other countries worldwide. Andrey Ermoshin is a member of Professional Psychotherapeutic League of Russia (PPL).

In 2010, 2012 Andrey has been among the top three specialists in psychotherapy in Russian Federation according to PPL rating.

Andrey Ermoshin has published three books and more than 100 articles on psychology and prophylaxis of myopia. His goal is to assist you in solving your problems and self-actualizing.

He has produced more than 110 television programmes about how to solve several psychological problems (e.g. addictions and psychic traumas), and has interviewed dozens of leading specialists in psychology and psychotherapy.

To learn more about Andrey Ermoshin, please visit [www.psychocatalysis.ru](http://www.psychocatalysis.ru)

If you have any questions and ideas about Andrey Ermoshin video programmes, books, seminars or individual sessions, please email [erm@list.ru](mailto:erm@list.ru) or call +7 916 140 72 53.

Ермошин Андрей Федорович

**Фобии, утраты, разочарования:  
как исцелиться от психологических травм**

*Учебное издание*

*Издание не подлежит маркировке  
в соответствии с п. 1 ч. 4 ст. 11 ФЗ № 436-ФЗ*

Выпускающий редактор *Г.Г. Семенова*  
Корректор *О.Н. Картамышева*  
Компьютерная верстка *И.В. Кондратьевой*  
Оформление серии *Л. Зарецкой*

Подписано в печать 11.11.2014. Формат 60×90/16.  
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 14,0. Уч.-изд. л. 14,7.  
Печать офсетная. Бумага офсетная. Доп. тираж 1000 экз.  
Заказ № 2038

**ООО «Издательство «ФОРУМ»**  
101000, Москва, Колпачный пер., д. 9а  
Тел.: (495) 625-32-07. Факс: (495) 625-52-43  
E-mail: forum-knigi@mail.ru, <http://www.forum-books.ru>

**ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»**  
127282, Москва, ул. Поллярная, д. 31В, стр. 1  
Тел.: (495) 280-15-96, 280-33-86. Факс: (495) 280-36-29  
E-mail: books@infra-m.ru, <http://www.infra-m.ru>

*Отдел продаж издательства «ФОРУМ»:*  
101000, Москва, Колпачный пер., д. 9а  
Тел.: (495) 625-52-43. E-mail: forum-ir@mail.ru

*Отдел продаж «ИНФРА-М» (оптовая продажа):*  
127282, Москва, ул. Поллярная, д. 31В, стр. 1  
Тел.: (495) 280-15-96. Факс: (495) 280-36-29  
E-mail: books@infra-m.ru

*Отдел «Книга-почтой»*  
Тел.: (495) 280-15-96 (доб. 246)

Отпечатано в ГУП МО «Коломенская типография».  
140400, г. Коломна, ул. III Интернационала, д. 2а.  
ИНН 5022013940. Тел.: 8(496) 618-60-16, 618-69-33.  
E-mail: bab40@yandex.ru, [www.kolomna-print.ru](http://www.kolomna-print.ru)



**Андрей Ермошин** — автор психокатализа, врач-психотерапевт высшей категории, официальный преподаватель и супервизор практики международного уровня Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ), директор Научно-практического центра «Здоровье души». Автор книг «Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями» и «Геометрия переживаний: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике», а также более 100 статей о саморегуляции для здоровья и успеха.

На телеканале «Здоровое телевидение» Андрей Ермошин провел более 110 программ «Взрослые игры», посвященных диалогу с ведущими специалистами в области психотерапии и психологии, многократно выступал на других каналах телевидения и радиостанциях.

ISBN 978-5-91134-813-7



9 785911 348137

