

Посвящается Лолли —
которая увидела меня раньше, чем я сама.

Каждому из вас — я вас вижу.

Как вверху, так и внизу; что вовне, то же и в глубине, дабы осуществились чудеса единого.

Гермес Трисмегист. Изумрудная скрижаль

Эволюция человека — это эволюция его сознания. Беспристрастным сознанием можно увидеть и почувствовать единство всего. Попытки свести этот феномен к своего рода научной или философской системе обречены на провал, потому что человек не может воссоздать идею того, что целое начинается с отдельного.

Георгий Гурджиев. Четвертый путь

Не все, с чем ты сталкиваешься, можно изменить. Но ничего нельзя изменить, пока ты с этим не столкнешься.

*Джеймс Болдуин. Помни этот дом
(легло в основу фильма «Я вам не негр»)*

Истинно говорю тебе, никто не может войти в Царство Божие, пока... не прольется свет на Правду о том, кто мы есть и куда мы идем... к свету, живя в любви.

Иисус, о Великой Работе

Содержание

О выполнении работы	13
ПРОЛОГ. Темная ночь души	14
ВВЕДЕНИЕ. Учебник по холистической психологии	23
ГЛАВА 1. Вы — свой лучший целитель	29
Мой путь	32
Связь разума, тела и души	38
Сила преобразования	43
Эффект плацебо	45
Холистическая психология	48
ГЛАВА 2. Пробуждая сознательное Я	57
Вы — не ваши мысли	59
Сознательное и бессознательное Я	63
Гомеостатический импульс	65
Освобождение	66
Сила убеждений	70
ГЛАВА 3. Новая теория о травмах	77
Травма: недопонятый концепт	79
Дополняем определение травмы	83
Обусловливание из детства	85
Архетипы детских травм	89

Справиться со своими травмами	98
Потенциал для перемен	103
ГЛАВА 4. Травмированное тело	109
Травмированное тело	112
Введение в поливагальную теорию	117
Социальная вовлеченность	118
Бей или беги	120
Замри	121
Социальный мир	123
Корегуляция	124
Эмоциональная зависимость	126
Замыкая круг	131
ГЛАВА 5. Практики для исцеления разума и тела	137
По нисходящей и по восходящей	140
Лечение кишечника	142
Целительный сон	149
Исцеление дыханием	151
Исцеление движением	154
Исцеление игрой	156
Управляем эмоциональной активацией в режиме реального времени	158
ГЛАВА 6. Сила убеждений	163
Истоки убеждений	166
Нацеленные на выживание	170
Прерванное детство	175
ГЛАВА 7. Знакомство с внутренним ребенком	181
Теория привязанности	184
Кто такой «внутренний ребенок»	187
Детские фантазии	193

Знакомимся с внутренним ребенком	195
Внутренний ребенок Энтони	197
ГЛАВА 8. Истории эго	205
Знакомство с эго	206
Активация эго	209
Проекции эго	211
Как работать с эго	213
Концепция правды о себе	217
Концепция эго-сознания	218
ГЛАВА 9. Травматические узлы	224
Теория привязанности в зрелом возрасте	228
Стыд, привязанность и травматические узлы	232
Архетипы травматических связей	235
Ловушка травматических узлов	240
Истинная любовь	242
ГЛАВА 10. Личные границы	252
Слияние	254
Знакомство с личными границами	257
Типы личных границ	260
Эмоциональный слив и излишняя откровенность	263
Как выстраивать личные границы	266
Ожидания и сострадание	272
Окончательная граница	274
ГЛАВА 11. Репарентинг	286
Что такое репарентинг	289
Четыре столпа репарентинга	292
Справиться с одиночеством, разочарованием и злостью	296
Откликнуться на призыв с запада	300

ГЛАВА 12. Эмоциональная зрелость	308
Правило девяноста секунд	312
Эмоционально зрелые копинг-стратегии	314
Примечание для родителей	318
Медитации и зрелость	321
Внутренняя эмоциональная зрелость против внешней	323
ГЛАВА 13. Взаимозависимость	332
Обрести сообщество селфхилеров	336
Сила сообщества	338
Истинная дружба	340
Коллективное «мы»	343
Один день из жизни с работой	350
ЭПИЛОГ. Коробка из-под пищи	352
Благодарности	358
Примечания	361
Глоссарий терминов холистической психологии	368
Также рекомендовано к прочтению	375
Алфавитный указатель	377
Об авторе	384

О выполнении работы

Долгая, богатая традиция *выполнения работы* по передаче накопленного человеческого опыта тянется уже веками, и посланники — совершенно разные. Древние традиции герметизма включали в себя загадочную алхимию, а современные визионеры вроде Георгия Гурджиева призывали ищущих глубже погружаться в мир, постигать более высокие уровни сознания. Мы видим, что в знаниях, требующихся для противодействия расизму и столь необходимого избавления от системного угнетения, встречается тот же язык — как и в моделях лечения наркотической или алкогольной зависимости, например, программе «12 шагов». Что объединяет все эти ипостаси *работы* — и что увидит продолжение в этой книге — так это стремление к пониманию своего Я и своего места в обществе. Цель *моей работы* — дать вам инструменты, которые позволят понимать и задействовать сложную взаимосвязь разума, тела и души. На ее основе строятся более глубинные, более аутентичные, более значимые отношения с собой, с окружающими и с обществом в целом. Далее вы прочтете о моем пути — и я надеюсь, что он вдохновит вас на поиски своей собственной версии *работы*.

ПРОЛОГ

Темная ночь души

Создается впечатление, будто трансцендентальное пробуждение всех поэтов и мистиков происходит в некоем божественном месте: на вершине горы, с видом на открытое море, у журчащего ручья или близ горящего куста. Мое настигло меня в бревенчатом доме посреди леса, где я в какой-то момент начала неконтролируемо рыдать в миску с овсянкой.

Я была на севере штата Нью-Йорк со своей партнершей Лолли в поездке, которая вроде как должна была быть отпуском, глотком свежего воздуха после полной стресса городской жизни в Филадельфии.

За завтраком я листала книгу другого психолога — это моя версия «пляжного чтива». Тема? Эмоционально недоступные матери. И когда я читала ее — как мне казалось, по работе, — слова вызвали во мне весьма неожиданную и непонятную реакцию.

— Ты выгорела, — предположила Лолли. — Нужно передохнуть. Постарайся расслабиться.

Я отмахнулась от нее. Я не верила, что мои чувства и переживания могут быть чем-то уникальным. Подобные жалобы я слышала от многих своих клиентов и друзей. *Кто не встает утром с постели, испытывая ужас перед предстоящим днем? Кто не отвлекается на работе? Кто не чувствует себя отделившимся от людей, которых любит?*

Кто в целом мире может честно признаться, что не проживает каждый новый день с мыслями об отпуске? Разве не это происходит, когда вы просто становитесь взрослыми?

Незадолго до этого я «отпраздновала» свой тридцатый день рождения и подумала: «*И это все?*» Несмотря на то что я «поставила галочку» напротив множества событий, о которых мечтала с детства — жила в городе, который выбрала сама, вела частную практику, нашла любящего партнера, — мне все еще казалось, что что-то важное в моем существовании утрачено, или потеряно, или этого чего-то даже не было изначально. После многих лет отношений, в которых я чувствовала себя одиноко, мне наконец-то встретился человек, казавшийся *тем самым*, потому что она так отличалась от меня. Я была нерешительной и часто оторванной от реальности; Лолли оказалась страстной и упрямой. Она часто бросала мне вызов — и меня это восхищало. Я должна была быть счастлива — ну или как минимум довольна. Но вместо этого я ощущала себя отстраненной, безэмоциональной. Я *ничего* не чувствовала.

Вдобавок появлялись и физические проблемы, которые стали настолько острыми, что игнорировать их было уже нельзя. Порой в голове накатывал такой туман, что я не просто забывала слова или фразы, но и впадала в состояние полного беспометства. Это очень выводило из равновесия, особенно в те редкие случаи, когда происходило во время сессии с клиентом. Постоянные проблемы с пищеварением, мучившие меня годами, давили и заставляли испытывать непроходящую тяжесть. И однажды я ни с того ни с сего упала в обморок — напрочь отключилась в доме подруги, чем страшно всех напугала.

Сидя в кресле-качалке с тарелкой овсянки в такой безмятежной обстановке, я вдруг почувствовала, какой пустой стала моя жизнь. Я была энергетически истощена, зажата в тисках экзистенциального отчаяния, разочарована неспособностью моих клиентов добиться прогресса, зла из-за

собственных неудач в стремлении заботиться о них и о себе; я совершенно погрязла в бесцельной инертности и неудовлетворенности, которые заставляли меня сомневаться в необходимости буквально всего. Дома, в суете городской жизни, я маскировала эти тревожные чувства, перенаправляя энергию в нужное русло: убиралась на кухне, гуляла с собакой, строила бесконечные планы. Двигалась, двигалась, двигалась. Не присматриваясь, можно было лишь восхищаться моим поведением типа А*. Но стоило немного покопаться — и вы бы осознали, что я совершала любые действия, чтобы отвлечься от каких-то глубоко укоренившихся, неразрешенных чувств. Оказавшись глубоко в лесу, где не оставалось ничего, кроме как читать о долгосрочных последствиях детской травмы, я уже не могла убежать от себя. Книга вскрыла слишком много чувств, касавшихся моей матери и семьи в целом, которые я так долго подавляла. Я словно смотрелась в зеркало, обнаженная, ничто меня не отвлекало — и мне было не по себе от увиденного.

Посмотрев на себя более объективно, я без труда заметила, что многие из моих проблем «отзеркаливали» то, что я видела в своей матери; в частности — отношение к телу и эмоциям. Я видела, как она страдала от практически постоянных болей в спине и коленях, от частых приступов тревожности и волнения. Подрастая, я во многом становилась непохожей на свою маму. Я была активной, моим приоритетом была забота о теле через правильное питание и физические упражнения. Я даже стала вегетарианкой после того, как подружилась с коровой в заповеднике: после этого сама мысль о том, что животное может быть моей едой, стала для меня невозможной. Конечно, значитель-

* Описанный американскими кардиологами Мейером Фридманом и Рэем Розенманом набор черт и личностных качеств, чаще прочих ведущий к заболеваниям сердечно-сосудистой системы; зачастую он связан также с напряженной работой или переживаемым стрессом. — *Здесь и далее прим. перев.*

ная часть моего рациона так или иначе вращалась вокруг готовых блюд из заменителей мяса и веганского фаст-фуда (моим фаворитом был веганский Филли чизстейк), но меня хотя бы волновало то, что попадало в мой организм. Если не брать в расчет алкоголь, которым я порой злоупотребляла, эта забота иногда доходила до крайности, и я ограничивала себя во всем, питаюсь без особой радости.

Я всегда думала, что *совершенно не похожа на свою маму*, но по мере того, как все эти эмоциональные, а теперь и физические проблемы начали вырываться наружу, проникая во все аспекты моей жизни, я поняла,

что пришло время начать сомневаться во всем. И это осознание привело к тому, что я разрыдалась над тарелкой с горячей кашей. В этой печальной, немного жалкой картине скрывалось четкое послание. Это излияние эмоций было настолько необычным, настолько выходящим за рамки моего типичного поведения,

что я не могла проигнорировать этот сигнал своей души. Нечто буквально заходило в крике, чтобы привлечь мое внимание, и в лесу мне негде было от этого спрятаться. Пришло время встретиться лицом к лицу с моим страданием, моей болью, моими травмами и в конечном счете с моим истинным Я.

Сегодня я называю этот случай «темной ночью души», точкой, ниже которой падать уже некуда. Это падение на дно похоже на смерть, и некоторых это буквально может приблизить к гибели. Смерть, конечно, дает возможность возродиться, и я восстала, твердо намереваясь выяснить, что пошло не так. Этот болезненный момент пролил свет на многое из того, что я похоронила глубоко внутри себя. Внезапно пришла ясность: *мне нужны перемены*. Я и не подозревала, что этот инсайт приведет к физическому,

Сидя в кресле-качалке с тарелкой овсянки в такой безмятежной обстановке, я вдруг почувствовала, какой пустой стала моя жизнь.

психологическому и духовному пробуждению и в конечном итоге станет международным движением.

Изначально я сфокусировалась на том, что казалось мне наиболее насущной проблемой: на моем теле. Я оценила себя с точки зрения физиологии: что болит и в чем эта боль проявляется? Интуитивно я понимала, что путь к себе начнется с питания и движения. Я настояла на том, чтобы Лолли, которую я зову «кроликом-энерджайзером по самосовершенствованию», помогла мне честно разобраться, почему я так небрежно отношусь к сосуду своей души. Она выпинывала меня из кровати по утрам, подталкивала к рукам гантели и заставляла осознанно заниматься несколько раз в день. Мы покопались в исследованиях, посвященных питанию, и выяснили, что многие наши установки о «здоровом образе жизни» довольно спорные. Наш утренний ритуал пополнился медитациями и дыхательными упражнениями — снова и снова, каждый день. Поначалу я участвовала во всем этом неохотно; случались и пропущенные дни, и слезы, и боль в мышцах, и душевные раны, и угрозы все бросить. Но несколько месяцев спустя ритуал стал привычкой. Я ждала возвращения к новой рутине и чувствовала себя сильной — физически и ментально, — как никогда раньше.

По мере того как мое тело начало исцеляться, я начала подвергать сомнению и другие истины, которые раньше принимала как данность. Я узнала о существовании новых взглядов на ментальное здоровье. Осознала, что разобщенность между разумом, телом и душой может проявляться через болезни и эмоциональную дисрегуляцию. Выяснила, что генетика не определяет нашу судьбу и что ради изменений мы должны четко сознавать свой образ мышления и привычки, сформировавшиеся под влиянием наиболее важных для нас людей. Я открыла для себя новое, более широкое определение травмы: оно принимает в расчет глубокие шрамы, оставленные на нервной системе орга-

низма стрессом и неблагоприятными событиями, которые мы переживаем в детстве. Я поняла, что и у меня есть неразрешенные детские травмы, и они оказывают влияние на каждый день моей жизни.

Чем больше я узнавала, тем больше интегрировала полученные знания в ежедневные решения, которые последовательно принимала. Со временем я адаптировалась к этим изменениям и начала преобразоваться. Как только я исцелилась с точки зрения физиологии, я пошла еще дальше, используя почерпнутые из личного клинического опыта инсайты и применяя их вместе с постепенно накапливаемыми знаниями об интеграции человека — нашего физического, психологического и духовного Я. Я познакомилась со своим внутренним ребенком, научилась воспитывать его, тщательно изучила травматические узы, державшие меня в заложниках, научилась устанавливать границы и начала взаимодействовать с миром с эмоциональной зрелостью, о которой и не подозревала раньше: это было совершенно чуждое мне состояние. Я поняла, что моя внутренняя работа не закончилась на мне одной, а распространилась также на все отношения и общество в целом. Открывшееся мне понимание гармонии разума-тела-души перенеслось на страницы этой книги, где изложены основные постулаты холистической психологии.

Сегодня я пишу, уже некоторое время будучи исцеленной. Симптомы тревожности и паники в значительной степени исчезли. Мне больше не свойственны реактивные состояния, и я способна на значительную осознанность и сострадание. Я чувствую связь с любимыми людьми и больше присутствую в их жизни — но в то же время спо-

Впервые за всю мою взрослую жизнь я захожусь в сознании. Я не видела этого, упав на дно. Как не видела и год спустя.
