

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	7
<i>Глава 1</i>	
От тяжелого стресса к облегчению. ....	11
<i>Глава 2</i>	
Возможные колдобины и ухабы на пути к стрессоустойчивости. ....	38
<i>Глава 3</i>	
Облегчение уже заключено в вашем теле. ....	76
<i>Глава 4</i>	
«Надышать» себе выход из стресса .....	107
<i>Глава 5</i>	
Видеть и чувствовать здесь и сейчас .....	139
<i>Глава 6</i>	
Вместо тысячи слов — картина. ....	173
<i>Глава 7</i>	
Перемещение в собственное тело. ....	205
<i>Глава 8</i>	
В собственном теле — как дома .....	235
<i>Благодарности</i> .....	257
<i>Литература</i> .....	258

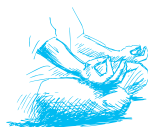


## ГЛАВА 5

# ВИДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Теперь давайте взглянем, что же, с нашей точки зрения, происходит, когда стресс является частью ситуации. Вы опять получите инструкции, как это испытать на собственном опыте, а также некоторые обоснованные доказательства пользы этого инструмента. От тела к мозгу, от мозга обратно в тело и снова по кругу; будем углублять связь с телом и умом, чтобы в конечном итоге создать из них единое целое — умное тело.

## ПОЧЕМУ НУЖЕН ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД



Я стояла в кассу в продуктовом магазине, торопясь рассчитаться и добраться, наконец, на важную встречу, на которую опаздывала, — встречу, имевшую для меня немалое значение и вызывавшую некоторый страх. Тогда-то я и заметила краем глаза, что в магазин входит некто, с кем я, скажем так, не готова была в тот момент разговаривать. Меня это по многим причинам сильно взбудоражило:



я опаздывала, спешила, встреча была важной, да еще и этот некто — все сложилось в целую гору стресса, которая к тому же почувствовала себя просыпающимся вулканом, вполне готовым к извержению. Когда некто направился ко мне, лава запузырилась. Все это были хорошо известные мне стрессовые триггеры, так что возбуждение не стало полной неожиданностью, но я почувствовала дискомфорт, когда сердце заколотилось с бешеной скоростью, меня обдало жаром, во рту пересохло, а подмышки и спина, наоборот, залились потом, и даже на верхней губе выступили капельки. Пытаясь успокоиться, я попутно наблюдала, как менялось мое восприятие. Магазин превращался из гостеприимного или, по крайней мере, нейтрального пространства в явно враждебную среду. И тут вдруг мой взгляд совершенно неосознанно упал на большое окно впереди. Благодаря этому простому действию вся моя система «тело — разум» начала медленно, но верно сдвигаться.

Стояла ранняя осень с ее совершенно необыкновенными красивыми цветами, которые мне всегда так нравились. С наслаждением всматриваясь в алеющие и желтеющие листья, я почувствовала, как сердце начинает биться ровнее и медленнее — очень приятное облегчение. И уже намеренно отметила в себе это облегчение. Затем снова обратила внимание на листья и окружающий горизонт, подметив, что не так уже и горю. А когда я рассчиталась на кассе, уйдя от нежелательного разговора, меня окатила волна радости. Я впустила ее в себя, с удовольствием вышла на свежий воздух, увидела сквозь ветки деревьев солнечный свет и проследила за тем, как возвращаю себе самообладание (саморегуляцию).

На общем плане серьезных дел эта вспышка стресса была невелика, но праздновать даже небольшие успехи в умении восстанавливать самообладание (саморегуляцию) чрезвычайно важно для формирования гибкости и устой-



чивости к большим и даже громадным стрессам. В тот конкретный день я, к собственному удивлению и удовольствию, осознала: практиковать видение и чувствование (воспринимание) стало для меня настолько привычным, что в соответствующий момент моя система сама воспользовалась нужным инструментом, прежде чем я даже успела хоть на секунду задуматься о том, что лучше предпринять, дабы приспособиться к ситуации.

И сейчас я хочу вам вручить готовые инструменты, способные помочь в превратностях судьбы. Инструмент № 2 «откалиброван» на то, чтобы видеть и чувствовать, поскольку то, что мы видим и ощущаем (воспринимаем), очень тесно связано с тем, что мы чувствуем. После того как нас выбило из колеи или мы почувствовали, что все идет кувыркком, очень важно иметь под рукой инструменты, помогающие снова привести себя в порядок. Инструмент № 2 предлагает простой способ выбрать новое направление, которое выведет вас из Стрессвилля в здесь и сейчас.

Видение влияет на восприятие



Восприятие влияет на видение



*Праздновать даже небольшие успехи в умении восстанавливать самообладание (саморегуляцию) очень важно для формирования необходимой психологической гибкости и стрессоустойчивости.*

### **Попробуйте: основы видения и восприятия**



1. Позвольте взгляду свободно бродить вокруг в том месте, где вы сейчас находитесь. Внимательно оглядывайте окружающее сверху вниз, снизу вверх, по сторонам.

2. Выберите что-нибудь, улаждающее взор. Что угодно — картину на стене, вид за окном, нежный цвет потолка, фигурные тени на полу.

3. Задержав взгляд на увиденном, впустите его в себя. Легко и просто.

4. Теперь отметьте, какие ощущения возникают в теле, когда вы задерживаете взгляд на том, что доставляет удовольствие.

5. Особое внимание обратите на те участки тела, в которых стало «хорошо» или хотя бы не так напряженно.

6. Задержите в себе на минутку это ощущение.

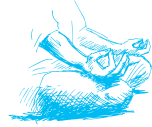
7. А теперь уже более спокойно еще раз оглядитесь вокруг и прислушайтесь к ощущениям. Перешло ли ощущение «хорошо» на другие участки, расширилась ли эта область?

8. Вчувствуйтесь в любой участок тела, где напряжение уменьшилось хоть чуть-чуть. Пробежитесь по всей области облегчения. Сделайте несколько вдохов. Наслаждайтесь.

Как только почувствуете, что готовы, закончите упражнение. Через несколько минут или секунд — не важно: незачем продолжать сверх необходимого. Удачи!



## ВАЖНЫЙ РАЗГОВОР



Между вашим телом и разумом происходит важный разговор о том, что вы видите в мире окружающем и что ощущаете в мире внутреннем. Этот разговор между ними может быть либо вполне точным отчетом, либо весьма искаженным отражением происходящего. И если у вас нет достаточно четкого взгляда (обзора) и достаточно безопасного места для отдыха, разговор этот может выйти из-под контроля.

Когда мы напряжены, потрясены, угнетены, боимся, злимся и тому подобное, разговор перестает быть нейтральным обменом новостями между телом и мозгом и все больше превращается в перекидывание друг другу наспех составленных враждебных сообщений, избылиующих множеством ЗАГЛАВНЫХ БУКВ и !!! восклицаний. И как это всегда бывает с подобными сообщениями, надежность и истинность таких новостей весьма сомнительна. Они, конечно же, доставляют неприятности, потому что вызывают тревогу.

Когда в разговоре разума и тела преобладают тревожные и стрессовые темы и тона, наш взгляд на мир затуманен; мы не видим реальность ясно. Когда на тело наваливается тяжелый стресс, наш примитивный мозг, ответственный за выживание, сосредоточивается исключительно на происходящем стрессовом событии и при этом, увы, «подвязывает» к нему еще и стрессовое событие, которое не происходит, но кажется реальным боящемуся примитивному мозгу. Присовокупляя к травме обиду, эти события — реальные или воображаемые, на которых мы всецело сосредоточиваемся, — усиливают наш стресс. Кроме того, заиклившись на событии, мы видим и ощущаем меньше и потому почти не обращаем внимания на все остальное, со стрессом не связанное. А когда стресс особенно тяжел,



мы этого остального зачастую не видим, даже когда оно прямо перед нами. При сильном стрессе мы и в самом деле ничего, кроме самого стресса, не видим.

Когда стресс слишком «грохочет», а у прочих событий звук отключен, простые акты видения и чувствования могут вернуть нас к реальности и принести облегчение психосоматической системе.

Этому важному разговору между телом и разумом есть и еще одна помеха: подвергаясь стрессу, мозг не осознает время. Когда он возбужден и мы готовы бороться, бежать или замирать, для мозга нет стрессов, случившихся сегодня или вчера, — все они происходят сейчас.



*Охваченный сильнейшим стрессом  
не всегда верит своим глазам.*

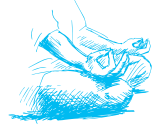
В таких случаях тело действует так, словно хоть вчерашний, хоть сегодняшней, хоть завтрашний (которого еще только опасаться) стресс происходит в данный момент, и все вызванное им возбуждение становится частью сейчас.

Взять, к примеру, человека, выжившего в автомобильной аварии. Даже спустя долгое время после, когда он просто делает левый поворот, мышцы у него сжимаются, а сердце скачет, как перепуганный заяц; тело — разум сегодня реагируют на то, что он сидит за рулем так, словно та давняя авария все еще происходит сейчас. Так же и с небольшими стрессами, например когда на вечеринке вы в дальнем конце комнаты видите недруга и чувствуете, что непрерывные стычки, случившиеся у вас несколько месяцев назад, возобновились в тот самый момент, когда ваши глаза встретились. Или вы проезжаете (проходите) мимо ресторана, в котором несколько лет назад чем-то отравились, но его вид и теперь вызывает у вас тошноту. Видение и вос-



приятие могут вывести застрявший в стрессе мозг из вчера и вернуть в «здесь и сейчас».

## ИЗНУТРИ НАРУЖУ И СНАРУЖИ ВНУТРЬ



У людей, пораженных стрессом, зрительное восприятие сужается, у них словно шторы на глазах, и они могут запросто перепутать вчерашний день с сегодняшним. Тогда возникает вопрос: а точно ли мы видим и ощущаем существующее вне и внутри нас? В середине 60-х и начале 70-х годов прошлого века психологи Джеймс Дж. Гибсон и Ричард Л. Грегори спорили, как идет процесс восприятия — от глаз к мыслям или от мыслей к глазам. Расширим идею: точно ли мы видим то, что на самом деле происходит вокруг нас, а затем обдумываем это, или же в процесс вмешиваются наши мысли, воспоминания и представления, предваряя то, что впитывает взгляд, и присовокупляя свою информацию к тому, что «видят» наши глаза?

Исследования подтвердили, что верны оба варианта — в зависимости от уровня стресса. Чувствуя себя в полном порядке и в безопасности, мы более или менее объективно видим и слышим происходящее, а затем обрабатываем в мозгу: здесь восприятие от глаз идет к мыслям. Когда же мы напуганы, удручены или испытываем стресс, мысли вмешиваются в процесс и рисуют нам то, что нужно им, прежде чем глаза разглядят картинку. Разум начинает рассказывать нам байки. Байки, которые сочиняет мозг, призваны подтверждать испытываемые нами ощущения страха и стресса. Не осознавая этого, мы начинаем «видеть» эти байки вокруг: здесь восприятие от мыслей идет к глазам. Стресс существенно влияет на то, что мы видим, слышим и ощущаем вокруг себя. При сильных стрессах внутреннее





представление может изменить восприятие внешнего мира; мыслительную работу ума берет на себя тело.

## НЕЙРОВОСПРИЯТИЕ

Как дружно объясняют в своей работе Левин, Порджес и ван дер Колк, наша психосоматическая система постоянно оценивает окружающую безопасность и вероятные угрозы, а это затем побуждает наш «заточенный» на выживание мозг автоматически реагировать на сенсорную информацию, полученную из окружающей среды. Впечатления от окружающей среды потом расходятся по всей нервной системе, становясь прочувствованным ощущением безопасности или угрозы. Вот это Порджес и называет нейровосприятием (нейроцепцией).



*Здоровое нейровосприятие станет отличным, спокойным союзником для вашей психосоматики, а вот управляемое стрессом — сделается скрытым недоброжелателем.*

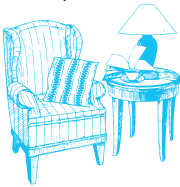
Нейровосприятие — процесс автоматический, происходящий ниже уровня вашего сознания, оценок и реакций на то, как вы видите, слышите, обоняете и чувствуете всё происходящее вокруг. Затем этот процесс бессознательно и автоматически определяет то, что происходит внутри вас. Обратное тоже верно, но об этом чуть позже. В регулируемой психосоматике нейровосприятие более или менее точно. А вот в нерегулируемой — часто рассказывает сказки. Более того, тяжелые и постоянные стрессы часто приводят к постоянному нарушению нейровосприятия, в результате чего мы видим опасность там, где ее нет, слышим критику, которую в наш адрес не высказы-



вали, или считаем, будто случайный прохожий нас преследует.

## НЕЙРОВОСПРИЯТИЕ И ПОРОЧНЫЙ КРУГ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

При здоровом нейровосприятии вы сразу узнаете в молодом человеке, идущем к вашей двери, курьера из фирмы по доставке посылок: вы ведь видите у него в руках небольшую коробку. При нарушенном же нейровосприятии вы за просто узрите в обычном курьере злоумышленника. Это «наблюдение» станет сигналом от внешней среды вашей внутренней среде, чтобы та запускала автоматические реакции.



*...И снова по кругу, увеличивая силу и уровень вашей стрессовой реактивности...*

У вас вдруг без видимых причин перехватывает дыхание или схватывает живот. Затем начинает бешено колотиться сердце (выплеск адреналина) и неожиданно напрягаются ноги — идет биологическая подготовка к борьбе или бегству. Вы можете даже разозлиться на этого «злоумышленника» — вступает биологическая самозащита! А тем временем мозг, движимый страхом, будет сочинять страшилку об этом человеке и его намерениях. Следующей вспышкой молниеносной реакции будет то, что понуждаемый страхом мозг заставит глаза «увидеть» злой взгляд чужака, «распознать» его боевой настрой и «определить» сомнительные намерения.

Вкратце об ошибочном нейровосприятии. У Билла сильнейший стресс. Билл тревожится. Он подсознательно автоматически сканирует свое окружение на предмет опасно-



сти. «Видит» опасность и воспринимает ее. Пугается сильнее. Мозг Билла тут же сочиняет ему целую историю, чтобы «рационально» объяснить его необъяснимый физический страх. И Билл «видит» историю, созданную мозгом. И конечно же, пугается еще сильнее. Знакомо звучит?

Многие из нас не раз ходили по этому кругу. Он превращается в петлю отрицательной обратной связи.



Оказавшись в этой петле, ошибочное видение может породить страх и вызвать ошибочное осмысление, но верно и обратное. При нейровосприятии ошибочное осмысление тоже может породить ошибочное видение и привести, как вы уже догадались, к страху. В дополнение к мозгу и его рецептивным связям, о которых речь шла в главе 3, у мозга есть и другая сложная система, специально предназначенная для отслеживания наших ощущений, — назовем ее мозгом выживания. Он постоянно отслеживает ощущения



и реагирует на них задолго до того, как «большой» сознательный мозг обработает какие-либо мысли на эту тему. Ощущения, связанные со стрессом, страхом и удрученностью, провоцируют ответные негативные реакции ничуть не реже, чем только что описанные «наблюдения».

## НЕЙРОВСПРИЯТИЕ И МОЗГ

Как выявили недавние достижения в нейробиологии, система мониторинга ощущений располагает множеством нейронных цепей, и стало ясно, что эта система может вызывать устойчивую реакцию на стресс. В переднем мозге имеется область, которая следит за вами; ван дер Колк назвал ее сторожевой башней. Этот наблюдатель или надсмотрщик уникальным образом связан с центрами телесных ощущений и находится под сильным влиянием того, что вы чувствуете в данный момент.

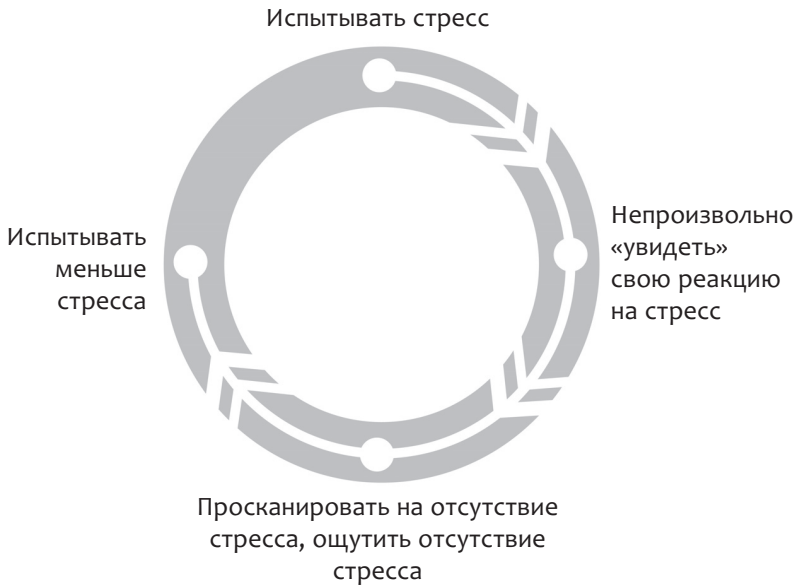
Более того, этот надсмотрщик напрямую связан с системой сигнализации мозга выживания — мозжечковой миндалиной. Хотя надсмотрщик находится в современной, более развитой части мозга, префронтальной коре (ПФК), он соединен с очень примитивным мозгом — лимбическим, которым управляет стресс, — и стволом мозга. Эта прямая линия означает, что отвечающие за ощущения области современного мозга моментально передают примитивному мозгу тревожные новости, которые тут же вызывают переполох. Впрочем, те же центры ощущений так же быстро делятся с мозгом выживания и успокаивающими новостями, которые утихомиривают поднявшуюся волну и позволяют и дальше жить припеваючи. Не следует недооценивать возможность видеть и чувствовать, что все хорошо.

И это отлично! Ведь одна и та же схема может нас напугать и взбудоражить, но с тем же успехом и легкостью успокоить и смягчить.



*...так все это и идет по кругу, пока уровень стресса хоть чуточку не снизится. Хорошее начало для этой практики. Непременно попробуем!*

Мы можем так перенастроить свою схему, чтобы она с помощью ощущений создавала петли не отрицательной, а положительной обратной связи. Эта глава научит вас использовать способность видеть и ощущать именно таким образом.



Эксперты по соматике согласны с тем, что в этом постоянном разговоре между телом и разумом сначала участвуют ощущения и чувственные впечатления, которые затем становятся мыслями и убеждениями. Эти ощущения и чувственные впечатления лежат в основе наших автоматических реакций на стресс, и точно так же они станут основой нашей заранее обдуманной реакции на стресс.