



ГЛАВА 1

ТРЕВОГА И СОМАТИЧЕСКОЕ «Я»

Ваше тело — живое. Это динамичный организм, естественным образом созданный для того, чтобы думать, чувствовать и делать все одновременно. Это взаимодействие дает начало вашему уникальному переживанию быть живым, через которое выражается ваше подлинное «Я». И именно свободное выражение вашего подлинного «Я» — источник радости, творчества, счастья и надежды, а также мужества, решимости, стойкости и благодати. Тревога — это зажим, который подавляет ваши импульсы жить свободно и по-настоящему. Она ограничивает эмоциональную, физическую и умственную подвижность, препятствует вашим природным инстинктам расширяться, достигать, воссоединяться и творить. Жизнь в страхе и беспокойстве блокирует доступ к вашим богатым внутренним ресурсам. Тревога гасит ту глубинную искру, что порождает заинтересованный и творческий подход к жизни, благодаря которому вы принимаете и вбираете в себя изменчивую суть настоящего момента, ощущая себя в нем с открытым сердцем и приветствуя все, что за этим следует.



Стадание, которое причиняет жизнь, когда вы постоянно ждете чего-то плохого, — это тот урок, которую тревога наносит вашему физическому и эмоциональному благополучию.

Она подавляет ощущение легкости и удовольствия от повседневной жизни и уводит вас из настоящего момента, где вы можете непрерывно выражать подлинного себя, и бросает в будущее — так жизнь превращается в упражнение по предотвращению кризиса или несчастья. Независимо от того, связана ли тревога с состоянием вашего здоровья, семьей, работой или финансовым положением, вы чувствуете уверенность, что что-то пойдет не так и вы не сможете предотвратить те или иные события или их контролировать. Кроме того, физические последствия тревоги вызывают апатию и могут помешать выполнять повседневные обязанности, осмысленно двигаясь к цели. Мышечное напряжение, головные боли, дискомфорт в животе, нарушения сна, пищевые расстройства, проблемы с дыханием, концентрацией внимания и настроением — все это истощает вашу энергию, превращая жизнь в список дел, которые надо сделать.

Последствия тревоги могут быть серьезными. Она может стать будильником, который будит вас утром, или мысленной болтовней и беспокойством, которые не дают спать по ночам. Тревога может ограничивать ваши эмоции, подавляя желание посмотреть на мир вокруг с другого ракурса и что-то изменить в своей жизни. Когда вы сосредотачиваетесь на предотвращении несчастий, вам кажется слишком опасным идти на риск, необходимый для того, чтобы ваша жизнь стала такой, какой вы ее себе представляете. Это удерживает вас от исполнения желаний, воплощения мечты и даже влюбленности. Тревога влияет на ваши отношения,



мешая внимательно слушать, настраиваться на потребности других, на переживание эмоционального комфорта и близости. Тревога убивает спонтанные порывы, лишает радости и приключений, а также непосредственной реакции на все богатство и уникальность происходящего «здесь и сейчас». И, к сожалению, из-за тревоги вы перестаете слышать свою интуицию. Внутренняя мудрость тела, которая помогает вам выбирать правильный путь, подавляется страхом и сомнениями. Вы больше не можете уверенно настроиться на то, что считаете истинным, будь то судьбоносное решение, дела сердечные или физическое здоровье и благополучие.



Трагедия тревоги – это то, в какой степени она может поставить под угрозу ваше телесное ощущаемое чувство собственной компетентности, жизнеспособности и жизнестойкости.

Я имела честь работать с удивительными людьми — они были умны, талантливы, сильны, добры, сострадательны, преданны, веселы и обладали недюжинным опытом. И несмотря на это, меня никогда не переставало удивлять, до какой степени тревога подрывает их телесно ощущаемое чувство собственного достоинства. Я видела, как она заставляет их сомневаться, что приложенные усилия приведут к тем результатам, на которые они рассчитывают, как убавляется их энтузиазм идти по жизни дальше, борясь с невзгодами. Как заметил один мой клиент: «Тревога все усложняет».

Борьба Мэри не стала исключением. Когда я только начала с ней работать, последствия тревоги буквально разъели ее дух. Образованная дееспособная женщина, она работала в корпоративной сфере, но после рождения первого ребенка, когда пришлось выбирать, отдать себя целиком материнству



или работе, приняла решение уволиться. Это явилось для Мэри скрытым источником тревоги, потому что теперь она финансово зависела от мужа. Реальность вступила в конфликт с ее идентичностью самодостаточной современной женщины и спровоцировала дискомфорт, так как ей пришлось рассчитывать на кого-то в удовлетворении своих потребностей. С появлением второго ребенка тревога Мэри усилилась, поскольку она очень уставала, отвозя детей в школу, помогая им делать домашние задания, готовя ужин, сопровождая их на занятия танцевального кружка, посещая родительские собрания и планируя дни рождения. Однако она делала все возможное, при этом проявляя заботу по отношению к мужу, друзьям и родственникам. Мэри также боролась с перфекционизмом, который был еще одним источником ее тревоги.

В начале моей работы с Мэри мы сосредоточились на тех когнитивных процессах, которые вызывали у нее тревогу. Это был не только бесконечный список дел, но и вера в то, что если все не будет сделано (причем определенным образом), то произойдет что-то ужасное. Моя цель состояла в том, чтобы выявить негативные мыслительные паттерны Мэри и изменить неадаптивные системы убеждений, которые влияли на ее восприятие, эмоциональные реакции и ожидания относительно того, как будут развиваться события. Например, Мэри была склонна все драматизировать, считая существующую ситуацию хуже, чем она была на самом деле, и полагала, что в будущем возникнут новые препятствия и осложнения, с которыми она уже не сможет справиться. А значит, это неизбежно приведет к тому, что она так или иначе потерпит неудачу, чего Мэри допустить не могла. Кроме того, у нее было то, что мы стали называть ее «внутренним монстром долженствования», — злобный внутренний голос, который предъявлял массу требований: что она *должна это сделать, должна это сказать* или *должна*



вести себя именно так и никогда не должна это носить. Словом, у него был целый свод неукоснительных правил относительно жизни и того, как она *должна* себя вести. Ее «внутренний монстр долженствования» не только был источником тревоги, но и заставлял Мэри сомневаться в собственной компетентности и ценности как матери, жены и друга.

Наши попытки выявить и обозначить когнитивные процессы, которые порождали и закрепляли тревогу Мэри, высветили важные аспекты ее мышления, которые необходимо было изменить. Однако наши усилия в конечном счете оказались тщетными, потому что ни одна когнитивная перестройка не приносила Мэри продолжительного облегчения. В результате ее навязчивые мысли и тревога внезапно возвращались. Только когда я прошла обучение соматическим формам терапевтического вмешательства, я начала понимать, что на самом деле происходит с Мэри и почему ее тревога упорно сохраняется.



ВЗГЛЯД НА ТРЕВОГУ СКВОЗЬ ПРИЗМУ СОМАТИКИ

Слово «соматический» происходит от греческого *soma*, что означает «живое тело». Поэтому, когда мы смотрим на тревогу сквозь призму соматики, мы стремимся понять ее, сосредоточившись на теле и сложных нейробиологических системах, которые регулируют непрерывный поток внутренних и внешних стимулов, передающих информацию в наше текущее переживание. Хотя соматика сфокусирована на теле, она не исключает при этом разум. Скорее, соматика видит разум таким, каким он является, и находит выражение в теле. Таким образом, взгляд сквозь призму соматики явля-



ется целостным и расширяет понимание индивидуальности, включая как тело, *так и* разум, которые рассматриваются как чрезвычайно взаимосвязанное, динамически и совместно возникающее целое. Соматика подчеркивает непрерывное взаимодействие между физическими ощущениями, когнитивными процессами и эмоциональными реакциями на переживания, которые порождают телесно ощущаемое чувство собственного «Я» в настоящий момент. Ваше телесно ощущаемое чувство себя — это «чувственное осознание вашего переживания самого себя, других людей и ситуаций; это воплощение интуитивного знания, возникающего из физических ощущений и эмоциональных реакций» (Gendlin, 1978). В дополнение к новым данным, поступающим из переживания настоящего момента, нейробиологические процессы, которые совместно формируют ваше телесно ощущаемое чувство, одновременно получают информацию из прошлых переживаний, которые хранятся в нервных путях, пронизывающих все ваше тело. Эти прошлые переживания живы здесь и сейчас, и они активно воздействуют на ваши мысли, чувства, восприятие и поведение по мере того, как возникают в каждый настоящий момент. Таким образом, чтобы понять телесно ощущаемое чувство себя в настоящем моменте, необходимо также понять телесно ощущаемое чувство себя в исторических моментах.

Система, состоящая из разума и тела, всегда все помнит. Это означает, что в ваших огромных нейробиологических системах записаны *имплицитные воспоминания* о произошедших переживаниях, которые передают информацию вашему восприятию и, следовательно, оказывают влияние на вашу интерпретацию текущих и будущих событий и обстоятельств. Имплицитные воспоминания не представляют собой сознательный поток конкретной, детальной информации о событии, которое когда-то произошло. Это скорее бессо-



знательные фрагменты неизменных сенсорных данных, закодированных в мыслях и эмоциях, которые существовали в момент переживания.



Более того, имплицитные воспоминания переживаются не как нечто, случившееся в прошлом, а как нечто, происходящее прямо здесь и сейчас.

Они несут с собой непосредственность настоящего момента, и, когда эмоциональный заряд имплицитной памяти высок, имплицитные воспоминания могут сделать прошлое неотличимым от настоящего. Когда мы рассматриваем тревогу в свете имплицитной памяти тела, мы видим различные потоки информации, поступающей из прошлого и настоящего, которые придают смысл нашему восприятию здесь и сейчас, и задаем вопрос: *«Что заставляет систему „разум — тело“ верить, что произойдет что-то плохое? Что заставляет нас бояться?»*

Таким образом, понимание тревоги сквозь призму соматики состоит в том, чтобы увидеть, что тревога — *это состояние страха настоящего момента, основанного на прошлых переживаниях, которые формируют ожидания относительно будущих событий*. Кроме того, тревога включает в себя страх, что ожидаемое плохое событие превысит или подавит вашу способность успешно предотвратить его или им управлять и что оно в конечном итоге каким-то непредвиденным образом поставит под угрозу вашу жизнь. Тревога держит ваш разум в состоянии сверхбдительности, в ожидании того, что произойдут неблагоприятные события, и заставляет ваше тело мобилизоваться в ответ на такие события. С точки зрения соматики источник тревоги закодирован в соматической, или имплицитной, памяти. Это означает, что в какой-то



момент вашего прошлого вы чувствовали себя испуганными или подавленными определенными событиями или обстоятельствами, когда не могли отреагировать таким образом, чтобы обеспечить себе эмоциональное или физическое чувство безопасности, защищенности или силы. Эти переживания были записаны в вашей бессознательной системе соматической памяти и теперь вызываются для интерпретации настоящего и будущего таким образом, чтобы гарантировать, что на этот раз, если плохое случится снова, вы выйдете победителем. Итак, теперь возникает вопрос: *«Какое прошлое переживание, о котором помнит мое тело, заставляет меня бояться, что что-то пойдет не так или случится что-то плохое? И почему я считаю, что не смогу успешно противостоять этому плохому событию?»*

Когда мы будем изучать ответы на эти вопросы в следующих главах, важно помнить, что все, что подавляет вашу физиологическую или эмоциональную способность реагировать, может считаться чем-то пугающим и лишаящим силы. Эти переживания, основанные на страхе, не обязательно должны быть серьезными травматическими событиями, и часто так и есть. Вот почему на вопросы, приведенные выше, так трудно ответить. Кроме того, многие события, которые поставили под угрозу ваше телесно ощущаемое чувство эмоциональной или физической безопасности и защищенности, скорее всего, произошли в детстве, когда ваша способность понимать мир и реагировать на него зависела от вашего еще не сформировавшегося мозга с неразвитой логикой. На самом деле в раннем детстве наше нейробиологическое развитие таково, что наш способ переживания и осмысления окружающего мира оказывается преимущественно сенсорным и эмоциональным. Наша способность рассуждать сильно отстает. Эти врожденные обстоятельства начала жизни могут сделать переживание ребенка очень



трудным и временами пугающим даже в самых лучших условиях. Важно также отметить, что наиболее активные в детском возрасте системы памяти — преимущественно имплицитные. Это означает, что большая часть биографических данных, записанных в ваших имплицитных воспоминаниях, активно влияющих на интерпретацию сегодняшнего переживания, на самом деле пришли из вашего детства.

Когда мы размышляем о наших детских переживаниях, мы часто думаем о них разумом взрослого и поэтому используем соответствующие рассуждения, чтобы понять, как эти переживания могли повлиять на нас.



Но когда вы были ребенком, у вас не было взрослого разума. То, что сейчас кажется безобидным событием, могло действовать на вас в детстве сокрушительным образом.

Помните об этом, когда будете выполнять упражнения, описанные в этой книге, и начнете понимать, чего вы боитесь и как это порождает вашу тревогу.

Я вернусь к рассказу Мэри, чтобы показать силу раннего кодирования имплицитной памяти и ее способность порождать тревогу. Мы знаем, что Мэри была склонна драматизировать события и что она боролась со страхом зависимости и неудачи. Она не любила просить о помощи и настаивала на том, чтобы все делать самой. Она также старалась делать все идеально. Почему Мэри так себя чувствовала? Откуда берутся эти страхи, убеждения и поведенческие паттерны?

Жизнь Мэри складывалась из множества важных событий. Однако мы обратим внимание на ее детство и развод родителей. Хотя это был не особенно мучительный развод, но разрушение семьи, естественно, поколебало ощущение безопас-



ности и стабильности Мэри. Она была молодой девушкой, чей надежный причал, безопасное место перестали быть таковыми. Более того, следствием этого развода стали финансовые трудности матери Мэри, с которой она проводила большую часть времени. По словам Мэри, это был ощутимый стресс. Когда Мэри возвращалась из школы и видела, как мать пишет цифры на кухонном столе, она чувствовала ее переживания. Мэри ощущала нехватку денег по напряженной позе матери и ее тяжелым вздохам, когда та просматривала счета и квитанции. Это сильно беспокоило Мэри в юности, заставляя опасаться за стабильность в будущем, а также думать о том, чтобы не докучать матери какими-то просьбами и не обременять ее еще больше. Чтобы компенсировать стресс матери и облегчить собственное чувство бессилия, Мэри стала более самостоятельной: она сама готовила еду, чтобы взять с собой в школу, и стирала белье. Она даже взяла на себя дополнительные обязанности по дому в надежде, что это поможет уменьшить стресс и усталость ее матери.

Мать Мэри была очень доброй и заботливой женщиной, которая никогда не жаловалась на проблемы с деньгами и не заставляла Мэри чувствовать себя обузой. И все же Мэри вышла из этого периода своей жизни, боясь, что не хватит денег, что она будет обузой и станет зависеть от других людей. Переживание развода родителей стало для юной Мэри сокрушительным событием. Она чувствовала себя испуганной, уязвимой и беспомощной. Чтобы облегчить эти часто невыносимые чувства, еще тогда Мэри решила, что никогда ни от кого не будет зависеть: станет сама зарабатывать и заботиться о своих нуждах. Хотя худшие опасения Мэри никогда не сбылись, они по-прежнему были подсознательно подключены к нервным путям ее соматического «Я». Прежние страхи Мэри теперь оказывают влияние на ее мыслительные процессы и восприятие, вызывая у нее значительную тревогу.