

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	8
<b>Часть I. ПРАКТИКИ СЛУШАНИЯ</b> .....	13
<b>Глава 1. ГЛАВА 1. «УКУТАЙТЕ» СЕБЯ В...</b> .....	13
Структура книги .....	15
Соединяясь с «она» .....	17
<b>Глава 2. ОТКРЫВАЯ «ЕЁ»</b> .....	22
Сенсорное Пробуждение .....	23
Медитация .....	26
Слушая Голос эмоций .....	30
<b>Глава 3. ИЗ «ВПЕРЕДИ» К «ОТПУСТИТЬ»</b> .....	35
Три Практики Слушания .....	35
Слушание, расспросы и «Погружение в себя» .....	37
«Момент – это «момент» – точка опоры для изменений» .....	39
Замечать, сосредотачиваться и следовать до конца .....	41
«Ни Боли, ни Выгоды» .....	42
От «Вперед!» к «Отпустить» .....	44
Циклы тела: Завершение и прерывание .....	48
Как три практики слушания приводят к «Отпустить» .....	51
«Лекарство» в любопытстве и с чего начать .....	52
<b>Глава 4. ЧУВСТВОВАНИЕ</b> .....	53
Мышление и чувствование .....	53
Чувствование и путь к «Отпустить» .....	55
Усиление сенсорной осознанности в обычной деятельности .....	57
Сенсорные эксперименты .....	61
<b>Глава 5. МЕДИТАЦИЯ</b> .....	72
Что такое медитация? .....	72
Некоторые преимущества и подводные камни медитации .....	80

<b>Глава 6. КАК СЛУШАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОС</b> .....	91
Зачем его слушать? .....	91
Персонализация эмоционального голоса .....	94
Эксперименты по поиску своего голоса .....	95
Прислушайтесь к тому, что делает её счастливой .....	101
Приглашение её .....	104
<b>Часть II. ВСТРЕЧА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ</b> .....	111
<b>Глава 7. ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ СЛУШАНИЮ ГОЛОСУ ТЕЛА</b> .....	111
Неразрешенная травма из детства или взрослой жизни .....	114
Позиция .....	124
<b>Глава 8. ВСТРЕЧА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ ГОЛОСУ ТЕЛА</b> .....	128
Цикл «Критик – заботящийся» .....	129
Зависимость (пристрастие) .....	137
Момент «В самый раз!» .....	143
<b>Глава 9. В ПОИСКАХ «В САМЫЙ РАЗ!»</b> .....	145
«Сделай это и проснешься» .....	145
<b>Часть III. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГОЛОСА ТЕЛА</b> .....	161
<b>Глава 10. РЕЛЯЦИОННАЯ СОМАТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ</b> .....	161
«Чудо» работы сердца .....	161
Освобождение голоса тела от зажатого «Нет!» .....	163
<b>Глава 11. ОСВОБОДИТЬ ГОЛОС ТЕЛА ИЗ ТИСКОВ ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ</b> .....	170
<b>Глава 12. УТЕРЯННЫЙ И НАЙДЕННЫЙ ГОЛОС ТЕЛА</b> .....	181
Прембула .....	181
Еще раз с чувством .....	183
<b>Глава 13. ЖИЗНЬ НА ТЕЛЕСНОЙ (ЕЁ) СТОРОНЕ УЛИЦЫ</b> .....	191
Сигнал к пробуждению призыва к «телесной стороне улицы» .....	192
Воплощение: от зажатости к освобождению тела .....	195
Выражение своего состояния .....	198
<b>Часть IV. ДЕКОМПРЕССИЯ И ПРОБУЖДЕНИЕ</b> .....	201
<b>Глава 14. УМЕНЬШЕНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ (ДЕКОМПРЕССИЯ) И ПРОБУЖДЕНИЕ</b> .....	201
<b>Глава 15. ДЕКОМПРЕССИОННЫЕ ДЕЙСТВИЯ</b> .....	209
Подготовка к декомпрессии .....	210
Организационные действия .....	213
Успокаивающие действия .....	217

---

Глава 16. ПРОБУЖДЕНИЕ УТРОМ .....	237
Глава 17. ОСОЗНАННОСТЬ ТЕЛА. ПОИСК СОБСТВЕННОГО ПУТИ .....	251
БЛАГОДАРНОСТИ .....	261
ПРИЛОЖЕНИЕ А Инь и Ян баланса между «Вперёд!» и «Отпустить» .....	263
ПРИЛОЖЕНИЕ В Осознание точек контакта .....	266
ПРИЛОЖЕНИЕ С Потребность в контакте и самоутверждении .....	268
ПРИЛОЖЕНИЕ D Чистилище ожидания восстановления .....	272
ПРИЛОЖЕНИЕ E Проводник по осознанию собственного тела .....	275
ПРИЛОЖЕНИЕ F Исцеление тени зависимости .....	276
ПРИЛОЖЕНИЕ G Пошаговый процесс осознания присутствия терапевта .....	278

## Введение

**К**огда я впервые села за написание этой книги о моем опыте достижения спокойствия и гармонии с самой собой, я была полна энтузиазма и любопытства. Я открыла для себя восхитительное чувство, которое наполняло меня после утреннего пробуждения в результате нежного обращения с собой перед тем, как я заснула. Это чувство было настолько осязаемым, что казалось, будто это был внутренний «голос», идущий из самых глубин внутри меня. Я стала называть его «ОНА».

Так что же это за источник успокаивающей нас мудрости, который я называю «телесным Я»? Это невербальный интеллект, который «говорит» через ощущения, эмоции, образы и интуицию. **Практики слушания, предложенные в этой книге, помогут вам настроиться на голос своего тела и следовать тому, что вы слышите, чтобы достичь самоуспокоения, когда вам это необходимо.** Еще одним эффектом этих практик является то, что вы, скорее всего, станете более энергичными и бодрыми. Поскольку вы научитесь больше заботиться о себе, вы почувствуете себя более счастливыми и обнаружите, что у вас есть чем поделиться с другими.

Со временем меня стало интриговать мое периодически возникающее сопротивление тому, чтобы следовать этим посланиям, когда я готовилась ко сну. Зачем бы мне сопротивляться тому, что поможет мне хорошо выспаться и проснуться свежей и готовой к новому дню? Что может быть важнее, чем относиться к себе с нежностью и состраданием перед сном, чтобы встретить начинающийся день с энергией и оптимизмом? Как достичь спокойствия оптимальным способом?

Ответы на эти вопросы постепенно раскрывались в течение нескольких лет. Под «оптимальным достижением спокойствия» я подразумеваю возможность успокоиться, не прибегая к различным пристрастиям и занятиям, которые притупляют то, что некомфортно, или отвлекают от него.

Если у нас нет внутренних ресурсов для того, чтобы справляться с возникающими чувствами и мыслями, когда мы расслабляемся после долгого дня, мы, скорее всего, будем чувствовать тревогу (или депрессию) и обратимся за помощью к неоптимальным методам – отвлекающая активность, отстранение, аддиктивное поведение, навязчивые мысли, критика себя или других. Даже если мы полностью измотаны, наши мысли могут все еще не давать нам покоя.

Если наши родители сами не умели оптимально успокаивать себя, мы, скорее всего, не получили в детстве достаточного опыта ощущения спокойствия, заботы и, возможно, даже нашей ценности. С другой стороны, если нас адекватно воспринимали, успокаивали и ценили самих по себе, то этот опыт, глубоко проникнувший в наше тело и воплощенный в жизнь, вероятно, становился ресурсом достижения спокойствия на всю оставшуюся жизнь.

**Хорошая новость заключается в том, что, став взрослыми, мы получаем еще один шанс научиться оптимальным способам достижения спокойствия.**

Эта книга может быть руководством по жизни в согласии с глубоким источником мудрости, голосом вашего тела. Вы сможете больше регулировать своей темп жизни и интенсивность чувств, научитесь распознавать ваше сопротивление достижению спокойствия и то, какую цель это сопротивление изначально преследовало. Здесь предлагаются способы преодоления этого сопротивления, даже если оно служит для вытеснения эмоциональных последствий от неразрешенных травм, потерь или хронически напряженных отношений. Если у вас нет нерешенных проблем, которые мешают оптимальному достижению спокойствия, вы можете в полной мере извлечь пользу из глав, посвященных практикам слушания. Если вы подозреваете, что у вас есть что-то «незавершенное» из прошлых отношений или неразрешенная травма, вы можете проконсультироваться с психотерапевтом, чтобы извлечь максимальную пользу из практики слушания.

Возможно, рассказ о моей работе над травмой, полученной в детстве, побудит вас взглянуть на то, что может быть нерешенным для вас, чтобы вы тоже могли жить более осознанно!

Я использую термин «бодиминдфулнесс» (слушание тела) для описания практик слушания, подробно описанных в этой книге. Этот термин го-

ворит об интеграции восточной практики внимательности и бескорыстия в западный образ жизни, ориентированный на тело/эго.

Практика внимательности к телу ценит все переживания человека и стремится к равновесию – не отрицая себя и свои желания, а живя с ними, выражая то, что должно быть выражено, и возвращаясь к спокойному, обоснованному осознанию, которое я называю «Отпустить...».

Почему бы не получить наш торт и не съесть его «правильное» количество?

Чувствование, медитация и прислушивание к голосу эмоций приглашают вас к глубокому ощущению своего тела, давая ценную информацию о вашем состоянии в данный момент. Ваш «телесный разум» становится «полным», когда вы открыты для получения всех этих сигналов, включая интуицию.

Мое путешествие началось с поиска способов успокоиться перед сном и спокойно заснуть. И это привело меня к открытию того, как установить связь со своим телом в любой момент времени.

Установление такого контакта – это постепенный и непрерывный танец соединения, разъединения и воссоединения. В этой книге вы можете открыть для себя множество способов вновь и вновь соединиться со своим телом через внимательное слушание того, что необходимо в данный момент.

Иногда чувство воссоединения похоже на чувство облегчения, которое вы испытываете, когда фоновый звук внезапно прекращается, а вместе с ним исчезает некоторое напряжение, о котором вы даже не подозревали. По мере того, как вы продолжаете слушать и проникаться все большим осознанием своего соматического состояния, вы, вероятно, удивите себя открытием новых способов оставаться в контакте с телом.

По мере того, как вы постепенно пробуждаетесь к жизни через свое тело, вы, вероятно, почувствуете себя более уравновешенным, у вас будет больше возможностей для выбора в том, как жить в повседневной жизни. Регулирование своего темпа может стать автоматическим. Вы научитесь ощущать сигналы тела во время еды, принятия ванны, чистки зубов, готовке еды, вождения машины и т. д. Удовлетворив когда-то фрустрированную потребность в воссоединении с телом, которая лежит в основе ваших привычных истощающих энергию попыток достижения спокойствия, вы сможете сделать более удовлетворяющий вас выбор. Сознательно подчи-

няясь тому, чего хочет от вас ваше тело, вы сможете жить «воплощенной духовностью», наполненной моментами благодати.

**Часть I** знакомит вас с тремя практиками слушания и предлагает примеры, упражнения и истории, иллюстрирующие их применение.

Если вас больше интересует практика, чем теория, вы можете пропустить **главу 3** и некоторые теоретические части других глав.

**Однако ваша практика может быть обогащена более глубоким пониманием того, как слушание и то, как вас слушают, помогают вам получить доступ к мудрости своего тела.**

**Часть II** посвящена источникам сопротивления и его различным формам, чтобы вы могли определить свои собственные и причины их возникновения. В ней также говорится о способах преодоления вашего сопротивления.

**Часть III** описывает процесс, который я проходила при восстановлении голоса своего тела в ходе реляционной соматической терапии, и включает в себя отчет о работе над травмой раннего детства.

**Часть IV** предлагает рекомендации по созданию собственного временного периода декомпрессии (переход в другое состояние, более комфортное) и использованию практики внимательного слушания. Последняя глава предлагает вам найти свой собственный способ практики осознания тела.

Даже если вы еще не с готовностью отождествляете себя с выражением «голос собственного тела», я думаю, вы постепенно поймете, о чем я говорю, по мере чтения этих глав.

В конечном счете, чтобы стать по-настоящему способным достигать спокойствия, нужна постоянная практика. По моему опыту, практика не делает вас «совершенным»; практика просто делает практику более значимой.

Мой друг, тоже терапевт и писатель, когда мы в последний раз советовались о моей работе над этой книгой, сказал: *«Большинство книг по самопомощи содержат ложь»*. Она заключается в том, что, если вы будете делать то-то и то-то, вы исцелите себя и больше не будете испытывать свой конфликт, негативность, «зависание» и другие проблемы.

Но моя правда в том, что хотя мои проблемы остаются моими проблемами, мое отношение к ним постепенно меняется. А иногда я испытываю

волшебство и силу момента, когда происходит соединение и изменение, творя чудо «сердечной работы». По мере того, как я становлюсь более сочувствующей и внимательной к себе, я в большей степени способна к достижению спокойствия и близости с другими, а также более открыта миру в целом.

То, что вы узнаете о преодолении сопротивления заботе о себе, может привести вас, как и меня, к открытию и пробуждению на всю жизнь.