

# Глава 1

## Напряжение в теле: о чем оно говорит и как его снимать

У меня бывали периоды, когда я работала зверски много: без выходных, за очень маленькую цену, чтобы помочь клиентам и подписчикам справиться с нахлынувшими переживаниями, так было, например, в начале ковида — и не только. Я была занята почти круглые сутки, с небольшим перерывом на сон, но считала это своим долгом. Так-то оно так, но идея жертвовать собой часто идет в ущерб качеству работы — во всех профессиях, особенно если это длится долго. Я просто не успела тогда выгореть, хотя была близка к этому. К счастью, многие клиенты потом писали, что я им очень помогла в то ненастное время, дала возможность почувствовать опору, когда все зашаталось. И это согревает мне сердце.

«Но, в конце концов, я же обучена работать с тревогой, — думала я. — Поэтому я значительно крепче и устойчивее, чем большинство, тем более что заходила я в эту работу в хорошем, стабильном состоянии, будучи спокойной, счастливой в личной жизни и профессии, чувствуя за своей спиной поддержку семьи, друзей, своих читателей — тот самый надежный тыл, который создавала себе годами». И была уверена, что такой моей силищи хватит надолго.

И самонадеянно нарушила все правила психологической гигиены, забив на свое тело и все то, что ему нужно, за что немедленно поплатилась.

Сейчас я буду рассказывать о том, что сделала не так, — чтобы в ходе чтения вы отмечали, какие ошибки свойственны и вам. И мы обязательно поговорим о том, как их исправить. Ведь тело — это наш домик, другого нам не дадут, если с ним что-то случится. Когда, не дай бог, что-то всерьез болит, все отходит на второй план. Хотя пока мы здоровы и бодры, нам кажется это само собой разумеющимся. Однако практикующие врачи всегда первым тостом желают здоровья. А психика, наше эмоциональное состояние, и тело, как ни крути, тесно связаны.

## Мышечные зажимы

Не знаю, сколько бы я тогда проработала в таком изнуряющем темпе... Мозг еще не понимал, что я критически

устала: вплоть до выгорания и равнодушия ко всему, что находится за пределами моей работы. Вообще-то я и на семью в те месяцы подзабила, хотя она для меня всегда была безусловным приоритетом, почему-то решив, что они пока обойдутся без меня.

Но тело уже все знало и громко об этом сигнализировало. Незамеченные, непрожитые собственные переживания, постоянное эмоциональное напряжение и чуть ли не круглосуточная работа с людьми в сильнейшей тревоге дали о себе знать — зеркальные нейроны, которые позволяют нам сочувствовать, испытывать эмпатию, не отключишь во время сессии. Да и не надо их отключать: холодный, отстраненный психолог не так эффективен, очень важна эмоциональная связь, которая потом помогает получить крепкий терапевтический альянс, когда ты знаешь, что психотерапевт — на твоей стороне, вы — одна команда, ему можно рассказать все.

Но я не обращала на себя внимания, не давала себе даже небольшой передышки или короткого периода ничегонеделания. Казалось: как же я могу пойти пройтись, когда такое происходит! А отвлечься на сериальчик? Или книгу? Ну конечно же, нет!

Неудивительно, что в один не слишком прекрасный день я просто не смогла встать со своего желтого рабочего кресла. В буквальном смысле слова. Меня согнуло так, что я могла только сползти с него, скособочившись и охая от боли, как древняя старушка.

Зато я наконец заметила, что все это время испытывала мышечное напряжение, причем такое, что спина и шея казались закованными в крайне неудобный металлический корсет. Как я умудрилась этого не видеть? Ведь мне было не первый день тяжело и даже больно... Дело в том, что потеря контакта с телом и своими эмоциональными переживаниями, к сожалению, — обычное дело при очень сильном стрессе и тем более травматическом опыте.

### Упражнение

Остановитесь и посмотрите на себя внутренним взором. Есть где-то напряжение? Обычно самые уязвимые зоны во время стресса — спина, шея, у кого-то — желудок. Направьте в эти точки свое теплое, доброе внимание, скажите этой части тела: расслабься, пожалуйста. Пошевелите стопами, кистями рук. Помассируйте уши, нежно и бережно пройдитеесь от мочек до верхушек и обратно. Подышите глубоко: чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха.

Правда, порой возможности все это проделать нет: вокруг люди, которым свое волнение демонстрировать не хочется. Например, вы на работе, сидите в одном кабинете с начальником, а он такой злобный, что уши при нем не помассируешь. Сразу заорет, что нужно не отвлекаться, а делом заниматься.

К счастью, получить прилив положительных эмоций и сбросить напряжение можно даже усилием мысли.

## Упражнение

Давайте проведем эксперимент. Возьмите свой телефон, наверняка он где-то под рукой. А вы молодец, что продолжаете читать книгу, не отвлекаясь на сообщения, ленту соцсетей и прочие быстрые радости. Поставьте телефон так, чтобы можно было заснять себя приблизительно до пояса. Включите прямо сейчас видео на запись и пока не смотрите в камеру.

Теперь подумайте о неприятном деле, которое вам нужно сегодня сделать. У всех у нас есть такой список. Например, записаться на прием к зубному. Заплатить налоги или штраф ГАИ. Пойти на родительское собрание — ваш ребенок скатился на тройки, есть все основания думать, что встреча с учителем не будет радостной.

А теперь представьте, что в руки вам неожиданно, прямо сейчас, дали очаровательного котенка. Или щеночка, кто вам больше нравится. Он мягкий, пушистый, радуется вам, ему нравится быть на ручках.

Теперь нажмите на «стоп» и посмотрите видео.

Думаю, уже в ходе выполнения задания вы почувствовали, как изменилось ваше тело. Убедитесь в этом еще раз, увидев своими глазами. Что у вас получилось, какие перемены в теле произошли?

Наверняка вы улыбнулись, встретившись с котенком или щеночком, — и мышцы лица расслабились. Возможно, вся ваша поза изменилась, плечи слегка опустились, вы будто сказали всем телом: «Уфф, хорошо-о-о...» Как будто сбросили с плеч тяжелую, неудобную шубу, которую

таскали на себе весь день, или наконец-то пришли домой и сняли туфли, которые натерли ногу.

Как это работает? Дело в том, что вы получили мощный заряд очень полезного для психики окситоцина, гормона привязанности, который вырабатывается в том числе в предвкушении очень приятного физического контакта.

Возьмите это полезное упражнение в свою копилочку и смело пользуйтесь. Удивительно, но эффект от него не становится меньше даже при многократном использовании.

Кстати, кого вы представляли — котенка или щенка? Я — крошечного рыже-коричневого той-пуделя, потому что не представляю своей жизни без собак.

А еще... Когда мне было десять лет, мы с семьей переехали в холодный заполярный Норильск. Родители надеялись заработать там, 90-е уже дышали в спину, и с продуктами в городке рядом с Нижним Новгородом, где мы тогда жили, было уже не слишком хорошо. Стущенка, например, казалась мне невиданной роскошью. Родители решили попробовать из этой бедности вырваться, и у них получилось. Но для этого папа на пронизывающем холоде заколачивал сваи многоэтажных домов в вечную мерзлоту. А мама в первый год, пока не устроилась по специальности в проектный институт, ремонтировала квартиры для работников комбината — ей пришлось научиться, она умела до этого разве что клеить обои, да и то не слишком-

то быстро и вдвоем с папой. Сейчас я понимаю, что мама уставала до слез, но никогда не показывала виду. Вечером после непривычно тяжелой физической работы все равно шла на кухню и готовила нам вкусный ужин, а мне еще и обед на следующий день.

Никто не жаловался, дома всегда был оазис тепла и поддержки. Я не преувеличиваю, это правда было всегда. Но даже при постоянной родительской любви и заботе мне тоже приходилось нелегко в первые северные годы.

В новой школе было очень одиноко. Одноклассники меня не слишком-то приняли: я была активной отличницей, а таких обычно не жалуют в сложившихся коллективах. Несколько мальчишек упорно лупили меня портфелями, пока я, наконец, не пожаловалась папе. Он не пошел к директору, а разобрался — до сих пор не знаю, как именно, — с моими обидчиками сам. Папа рос в детдоме, попал туда в двенадцать лет, и ему там тоже доставалось, пока он не освоил бокс. Отец, узнав, помчался на мою защиту сразу же, и больше меня никто в школе не обижал.

Конечно, надо было сказать ему раньше, а не терпеть так долго, пытаюсь справиться самой. Сейчас, когда пишу это строки, вдруг поняла, что даже к своим годам я до сих пор сохранила этот паттерн. Хотя благодаря психотерапии я все же быстрее и проще прошу о помощи, чем это было раньше.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

