

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

<b>О выполнении работы</b> .....	13
<b>ПРОЛОГ. Темная ночь души</b> .....	14
<b>ВВЕДЕНИЕ. Учебник по холистической психологии</b> .....	23
<b>ГЛАВА 1. Вы — свой лучший целитель</b> .....	29
Мой путь .....	32
Связь разума, тела и души .....	38
Сила преобразования .....	43
Эффект плацебо .....	45
Холистическая психология .....	48
<b>ГЛАВА 2. Пробуждая сознательное Я</b> .....	57
Вы — не ваши мысли .....	59
Сознательное и бессознательное Я .....	63
Гомеостатический импульс .....	65
Освобождение .....	66
Сила убеждений .....	70
<b>ГЛАВА 3. Новая теория о травмах</b> .....	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
<b>ГЛАВА 4. Травмированное тело . . . . .</b>	<b>109</b>
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
<b>ГЛАВА 5. Практики для исцеления разума и тела . . . . .</b>	<b>137</b>
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
<b>ГЛАВА 6. Сила убеждений . . . . .</b>	<b>163</b>
Истоки убеждений . . . . .	166
Нацеленные на выживание . . . . .	170
Прерванное детство . . . . .	175
<b>ГЛАВА 7. Знакомство с внутренним ребенком . . . . .</b>	<b>181</b>
Теория привязанности . . . . .	184
Кто такой «внутренний ребенок» . . . . .	187
Детские фантазии . . . . .	193

Знакомимся с внутренним ребенком . . . . .	195
Внутренний ребенок Энтони . . . . .	197
<b>ГЛАВА 8. Истории эго . . . . .</b>	<b>205</b>
Знакомство с эго . . . . .	206
Активация эго . . . . .	209
Проекции эго . . . . .	211
Как работать с эго . . . . .	213
Концепция правды о себе . . . . .	217
Концепция эго-сознания . . . . .	218
<b>ГЛАВА 9. Травматические узлы . . . . .</b>	<b>224</b>
Теория привязанности в зрелом возрасте . . . . .	228
Стыд, привязанность и травматические узлы . . . . .	232
Архетипы травматических связей . . . . .	235
Ловушка травматических узлов . . . . .	240
Истинная любовь . . . . .	242
<b>ГЛАВА 10. Личные границы . . . . .</b>	<b>252</b>
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
<b>ГЛАВА 11. Репарентинг . . . . .</b>	<b>286</b>
Что такое репарентинг . . . . .	289
Четыре столпа репарентинга . . . . .	292
Справиться с одиночеством, разочарованием и злостью . . . . .	296
Откликнуться на призыв с запада . . . . .	300

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

---