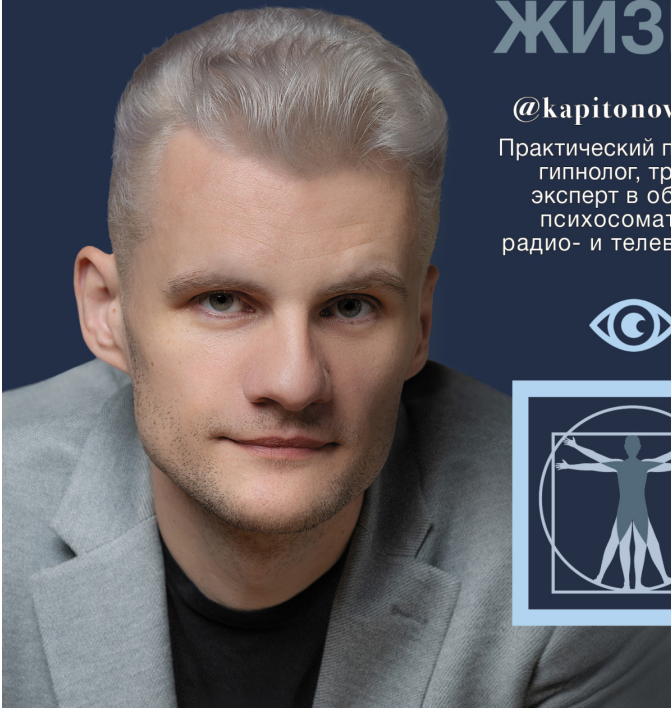


Иван Капитонов

ПСИХОСОМАТИКА ЧИТАЙ ЯЗЫК ТЕЛА И МЕНЯЙ СВОЮ ЖИЗНЬ

@kapitonov.psy

Практический психолог,
гипнолог, тренер,
эксперт в области
психосоматики,
радио- и телеведущий



Иван Капитонов
Психосоматика. Читай язык
тела и меняй свою жизнь
Серия «Здоровье Рунета»

Текст предоставлен правообладателем

<https://litres.ru/66808133>

Психосоматика. Читай язык тела и меняй свою жизнь / Иван

Капитонов: АСТ; Москва; 2021

ISBN 978-5-17-145161-5

Аннотация

Когда мы говорим слово «человек» – что мы имеем в виду? Образ мыслей, страхи и привычки, чувства и эмоции, мыслительные процессы или стратегии реагирования? А может, клетки, ткани, органы или целые системы? А есть еще вопросы, которые человек задает себе и миру, действия для реализации своих желаний, есть коммуникация с большим количеством людей, ситуации, в которых оказывается человек и наполняет их своим смыслом. Все это тоже человек. А может, говоря о человеке, мы имеем в виду связь всех вышеупомянутых процессов? Ведь если все это наполняет и окружает человека, значит, он и является точкой, которая объединяет в себе паттерны, происшествия в жизни, социальную адаптацию, соматические реакции, образ мышления, восприятие

мира и даже стечение обстоятельств. Значит, все это и есть человек.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Введение | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

Иван Капитонов

Психосоматика.

Читай язык тела и меняй свою жизнь

Введение

Жизнь

Когда с вами в жизни происходит что-то важное – организуете новый проект, меняете должность или даже профессию – что вы чувствуете? Восторг, волнение, эйфорию, радость, предвкушение, страх, азарт или, может, все вместе? Как долго вас будут наполнять эти чувства и как на это будет реагировать ваше тело – сердцебиением, тонусом в мышцах, глубоким дыханием или трясующимися руками? Что вы скажете себе в такие моменты: «Я это сделаю, у меня все получится» или «Боже, помоги мне в этом пути»? Как вы к этому отнесетесь – будто это уже произошло или только-только начинается? К тому, что уже сейчас происходит внутри вас, а значит, и снаружи, или вы и вовсе не будете думать, а сразу приметесь за реализацию новой возможности?

Каждый услышит внутри себя что-то свое, примет соб-

ственное решение и начнет или не начнет действовать.

А теперь представьте, что это не просто нечто важное для вас, а возможно, то, к чему вы стремились всю свою жизнь. От этого все ощущения могут стать еще более яркими, ведь вы будете понимать всю важность происходящего.

Теперь представьте, что проходит несколько дней, неделя, две, месяц. Дела идут, ваше внутреннее состояние меняется, и в какой-то момент вы понимаете – что-то не так. Внутреннее чутье подсказывает, будто что-то мешает вам – иногда возникают сомнения, иногда просто падает настроение и уходит желание что-либо делать.

Потом замечаете, что вам это уже не кажется. Дела действительно идут хуже, чем вы ожидали. В общении с людьми полный дисконнект, старые знакомые перестают с вами общаться, проект не движется, вы теряете ресурсы, и дело не просто стоит, не идет в гору, а катится в обратную сторону, рискуя разбиться вдребезги.

Вы, конечно, упрямо думаете, что придет время, и все исправится. Но когда кажется, что то самое время приходит, вы обнаруживаете, что становится еще хуже. Даже хуже, чем полгода или год назад. И вы задаетесь множеством вопросов – почему так происходит? Ведь я работаю над собой, работаю над проектом, налаживанию связей. И вместо того чтобы система работала, она продолжает рушиться у вас на глазах, и вместе с этим как будто что-то начинает ломаться внутри вас. Ведь вы так долго ждали этого момента, может быть, да-

же всю жизнь ждали, а ничего не получается.

Вы сокрушаетесь, задаваясь вопросом – за что мне это? – стараясь перекинуть вину на Бога, людей, карму или сложившиеся обстоятельства, в которых вы оказались по чьей-то вине, или углубляетесь в различные практики по саморазвитию, самопознанию. Вы работаете со страхами, занимаетесь медитациями или спортом, следите за питанием, принимаете витамины и стараетесь мыслить позитивно. Возможно, вы спрашиваете себя: не за что, а зачем или для чего мне это? Ведь раз я попал в подобную ситуацию, значит, сам для себя этого пожелал, и Вселенная таким образом мне хочет сказать нечто очень важное.

И тогда возникают в голове мысли о том, что делать дальше:

– Ничего, надо потерпеть, переждать, и все само восстановится, нужно только немного времени.

– Нет, я буду упираться, работать, и в конечном итоге все получится, просто период такой.

– Это лучший момент в моей жизни, сама ситуация мне даст ответы, и после этого все наладится.

– Это просто опыт, который мне поможет в дальнейшем не наступать на подобные грабли.

– Опять ничего не получается, боюсь, что дальше станет еще хуже. Как же так, что же делать?

– Эта ситуация меня многому научила, теперь я понимаю, что мне нужно посмотреть по-новому на свою жизнь, ведь

если то, что я делал, привело меня к такому положению дел, значит, нужно все менять в привычках, образе мыслей и подходе к работе. Тогда точно все получится.

Вы как-то объясняете себе эту ситуацию, но лучше не становитесь. И даже если вы были позитивно настроены, вы уже чувствуете резкие перепады настроения – от уверенности до злости, от обиды до надежды на лучший исход, от упрямства до страха полного провала.

Что тогда делать? Как быть? Как выйти из этого? Как развернуть свои дела в нужном вам русле?

Логика будет подсказывать одно, телесные ощущения – другое, а эмоции – третье. При этом рядом с вами могут быть люди, которые поддерживают, или таких людей нет вовсе, но от этого ничего не меняется. Неужели вы столько времени работали и стремились к большой мечте, чтобы оказаться ни с чем? Без перспектив, без должности, без денег, без жизни, без себя...

К этому бесчисленному количеству вопросов мы больше не вернемся, потому что, прочитав книгу, вы поймете, что эта картина выглядела совсем не так, как вы ее видели с самого начала. Потому что здесь вы получите ответы на вопросы, которые не задавали себе, и обретете вопросы, которых внутри вас даже не возникало.

Вы поймете, что те вопросы, которые появились в вашей голове раньше, уже не так важны, потому что они будут постоянно меняться. Да и повествование в этой книге постро-

ено не в форме художественного произведения, у которого обычно есть сюжет. Эта книга о моменте, о том, что происходит с вами прямо сейчас. Но каждый раз в этом моменте важную роль играют еще два времени – прошлое и будущее. Поэтому и книга эта о жизни человека, в которой присутствуют все три важных составляющих времени. Вы можете не всегда понимать, о чем здесь идет речь, зато это будет понимать ваше тело, и это, поверьте, куда важнее.

Введение

Вопросы

В здоровом теле – здоровый дух. Наверняка знаете это устаревшее выражение, которое, видимо, играло важную роль в восприятии жизни целых поколений. Правда, совершенно непонятно, что означают эти слова.

Если человек ходит в спортзал, занимается легкой атлетикой, йогой, фитнесом или, скажем, танцами, – может ли это означать, что в нем здоровый дух? И если да, то сколько лет нужно посвятить занятиям, чтобы здоровый дух в себе поддерживать или чтобы он в принципе появился?

С какой регулярностью необходимо заниматься, как при этом мыслить, что есть, с кем и как общаться? И все-таки стоит разобраться – а что же такое быть здоровым духом? Дух – это вообще что? Душа, некое метафизическое явление, состояние счастья, показатель здоровья (например, иммуноглобулин g), просто хорошее настроение, позитивное мышление, чувство юмора, а может, и все вместе взятое?

Когда мне было 25, я работал в театре. Был среднестатистическим артистом балета, у которого в жизни все, как у всех, – учеба, хобби, любимые способы расслабиться и отдохнуть, любимая девушка и разные эмоциональные состояния. Основное отличие такой жизни от жизни большинства

людей заключалось в ежедневных физических нагрузках, питании по одному разу в день и обливаниях холодной водой.

Все это помогло моему телу натренировать определенные группы мышц, отработать навык выполнения различных трюков и технических элементов, которые необходимы в балете, сделало тело крепким, в меру накачанным и красивым по современным меркам. Но сделало ли это меня здоровым и счастливым? Это хорошие и важные вопросы. Про счастье мы поговорим чуть позже, а пока продолжим о здоровье.

Да, я был в отличной физической форме, но в моем теле при этом как-то уживались аллергии, панические атаки, витилиго, различные фурункулы и бородавки, липомы, звон в ушах, простуда (несколько раз в год), непроходящий гипертонус мышц, тремор рук, периодические боли в области печени и множество других реакций, подробнее о которых я еще расскажу в этой книге. Также во мне уживались неспособность заплакать, каменное лицо с запертыми эмоциями и полная убежденность в том, что со мной все в порядке. Плюс к этому, несмотря на физическую крепость тела, я чертовски сильно его не любил.

Так о чем это я? Ах да, в здоровом теле – здоровый дух. Если взять общий смысл выражения, то раньше я понимал его так: если тело здоровое, значит, и психологическое здоровье будет в норме. Но на деле все оказалось совсем не так. И плюс к этому сейчас я понятия не имею, что такое норма и что такое психологическое здоровье.

Весь этот набор вопросов не требует ответов, потому что не имеет смысла рассматривать тело физическое с такой односторонней точки зрения. Человек – это набор тканей, органов, мышечного каркаса, костей, суставов, нервной системы, лимфатической, волосяного покрова, мыслительного органа и т. д. Что-то из этого хорошо изучено современной медициной, что-то хуже, а к каким-то процессам по-прежнему слишком много вопросов. На них пытаются ответить лучшие умы современности и целые системы здравоохранения, которые занимаются изучением человека и лечением тела. И среди этого есть как традиционные методы работы с организмом, так и нетрадиционные.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.