

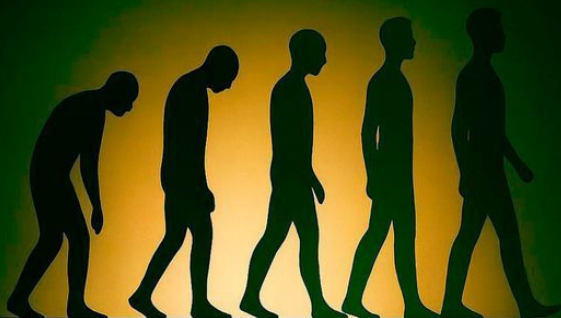
18+

ПАНАЦЕЯ

Метод
«Нейроприсутствие»



ОТ ВЫЖИВАНИЯ К ЖИЗНИ



ВИКТОР КОВЧЕНКОВ

Виктор Ковченко Панацея. Метод «Нейроприсутствие». От выживания к жизни

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72692194
ISBN 9785006832701*

Аннотация

Эта книга — о том, как травма живёт в теле и как её можно мягко исцелять. Здесь нет сложных теорий и бесконечных разговоров о прошлом. Вместо этого — простой метод, который возвращает внимание в тело и запускает естественные процессы восстановления. Автор делится личным опытом выхода из глубокой депрессии, панических атак и бессонных ночей. Каждый шаг описан понятно и честно, чтобы любой человек мог попробовать.

Содержание

АННОТАЦИЯ	7
ДИСКЛЕЙМЕР	8
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВВЕДЕНИЕ	10
ГЛАВА 1. Что такое травма на самом деле	12
Магия травмы – мы её не помним помним	13
Где живёт травма	15
Травма и судьба	16
Осознанность	17
Иллюзия «нормальности»	19
«Психосоматика и травмы»	20
ГЛАВА 2. Когда психология не работает	22
Психология – это молодая наука	23
Социальный часть	26
Человеческий фактор	27
Цепная реакция травмы	28
Моя история	31
ГЛАВА 3. Формирование травмы	34
Ориентировочный рефлекс	35
Выбор: ударить или убежать	36
Оцепенение	37
Дигитальность – когда ум уходит из тела	38
Возвращение из оцепенения	40

Когда оцепенение не завершено	41
Подчинение	42
Как это выглядит у животных	43
Как это проявляется у человека	44
ГЛАВА 4. Последствия травмы	47
Что происходит в мозге	48
Как травма проявляется в жизни	50
Линза травмы и повторение	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Панацея. Метод «Нейроприсутствие» От выживания к жизни

Виктор Ковченко

© Виктор Ковченко, 2026

ISBN 978-5-0068-3270-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Виктор Ковченко

ПАНАЦЕЯ

Метод «Нейроприсутствие»

От выживания к жизни

© **Виктор Ковченко, 2025**

Все права защищены.

Настоящее произведение охраняется законом об авторском праве.

Полное или частичное копирование, распространение или публикация этой книги без согласия автора не допускаются.

Если вы приобрели эту книгу официально – спасибо, вы поддерживаете автора и развитие метода Нейроприсутствие.

АННОТАЦИЯ

Эта книга – о том, как травма живёт в теле и как её можно мягко исцелять.

Здесь нет сложных теорий и бесконечных разговоров о прошлом. Вместо этого – простой метод, который возвращает внимание в тело и запускает естественные процессы восстановления.

Автор делится личным опытом выхода из глубокой депрессии, панических атак и бессонных ночей. Каждый шаг описан понятно и честно, чтобы любой человек мог попробовать.

Эта книга – для тех, кто устал от советов «держи себя в руках» и «думай позитивно». Для тех, кто ищет настоящий путь к спокойствию, свободе и жизни без постоянной борьбы.

ДИСКЛЕЙМЕР

Эта книга не является медицинским пособием.

Всё, что описано в ней, основано на личном опыте автора и предназначено для самопомощи и саморазвития.

Если у тебя есть серьёзные психические или соматические заболевания, обязательно консультируйтесь со специалистами.

Практики, описанные в книге, не заменяют профессиональную терапию.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга написана так, чтобы её можно было читать по-разному.

Если тебе хочется понять весь путь – от природы травмы до её исцеления – начни с первой главы и иди шаг за шагом. Теория даст тебе контекст, понимание, уверенность и уберёжёт от ошибок.

Но если ты не любишь долгие вступления и хочешь сразу перейти к практике – начни с главы «Важное предупреждение». Там подробно описан сам метод и первые шаги, которые можно пробовать уже сегодня.

Я сознательно сделал книгу такой: ты выбираешь темп. Главное – не спешить и не ждать мгновенных чудес. Метод работает мягко и постепенно.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга – не о том, *«как правильно жить»*, и не о новом наборе правил. Она — **о встрече с собой**.

Мой путь в психологии и работе с человеком длился много лет. Я изучал и практиковал разные направления: **гипноз, НЛП, ДПДГ, психоанализ, когнитивно-поведенческую терапию, гештальт...**

Этот опыт дал мне понимание: **травма не уходит разговорами и не лечится одной лишь силой воли. Она живёт в теле. И только через метод «Нейроприсутствие» у неё появляется шанс исцелиться.**

Этот метод *родился не из теории, а из опыта – из боли, ошибок, проб и маленьких побед.*

И я пишу об этом честно – без лишнего пафоса.

Здесь нет сложных техник или эзотерики. Всё очень просто: **возвращение внимания в тело.**

Но именно в этой простоте и кроется глубина.

Я хочу, чтобы, читая эту книгу, ты чувствовал поддержку: *ты не один, твой путь имеет смысл, и у твоего тела есть*

сила исцелять себя.

Для кого-то это будет *увлекательное приключение*, для кого-то — *долгожданный ответ*, а для кого-то — *возможность впервые за много лет почувствовать себя живым*.

Добро пожаловать.

ГЛАВА 1. Что такое травма на самом деле

Мы привыкли думать, что травма – это событие. Что-то плохое произошло, и вот оно оставило след. Но это лишь верхушка айсберга.

Психологи, такие как Питер Левин, отмечают, **что травма – это не само событие**, а то, *как мы переживаем его внутри себя*.

Два человека могут пройти через одно и то же: один сохранит целостность, другой останется надломленным на всю жизнь. Разница в том, что произошло с их психикой и телом в момент ужаса.

Магия травмы – мы её не помним помним

Обычно мы чувствуем только слабость, болезни и неприятные эмоции, а о самой травме мы и *не помним даже*, в этом заключается вся травма, она кроется в теле и в симптомах, а не помним мы её из-за особенности нашего мозга.

Когда случается слишком сильное напряжение, которое мы не можем вынести, нервная система делает единственное, что способна: она разрывает связь. Часть ощущений уходит в вытеснение, часть зажимается в теле, часть маскируется под ложные реакции.

Так в нас образуется «осколок» – нечто, что продолжает жить, но не интегрировано в нас.

Травма – это не прожитая до конца ситуация, которая застряла в теле и психике.

«Когда я только начинал лечение, я думал, что моё прошлое было гладким и всё шло хорошо. Я не подозревал, что за внешней «нормальностью» скрывается столько накопленной боли и старых травм.

На первых сессиях я начал ощущать странные реакции

тела: нога дергается, плечо напрягается, горло сжимается. Я думал: «Что это вообще? У меня вроде всё было нормально...» Но постепенно стало ясно: это был мой «осколок», о котором я даже не помнил.

Я просто не знал, что в жизни столько того, что не прожито. И когда я начал возвращать себе эти части, стало видно, что даже те моменты, которые казались незначительными, оставили след. Это удивительное чувство – понимать, что твоя жизнь была сложнее, чем ты думал, и при этом можно всё восстановить.»

Где живёт травма

Как пишет Бессел ван дер Колк в книге *The Body Keeps the Score*, травма не живёт в памяти – она живёт в теле.

В каждом зажатом плече, в животе, где будто «камень», в горле, где комок не даёт говорить. Она прячется в бессоннице, в постоянном напряжении, в панических атаках, в бесконечных мыслях *«со мной что-то не так»*.

И именно поэтому **травму невозможно до конца вылечить разговорами**. *Можно понять, можно объяснить, можно разложить всё по полочкам – но тело будет помнить*. И пока тело хранит этот след, травма **управляет** нашей жизнью.

Травма и судьба

Человек с травмой начинает строить жизнь так, *чтобы больше не встретиться с той болью*. Он **выбирает отношения, работу, даже страну проживания** – исходя не из свободы, а из страха.

А в некоторых случаях человек наоборот тянется к своим травмам. Выбирая музыку, одежду и увлечения, которые напоминают о травме.

Травма управляет нашими выборами. И чем глубже она спрятана, тем сильнее её власть.

Осознанность

Осознанность – это умение видеть мир таким, **какой он есть**, а не через призму старых травм. *Слышать, что реально происходит вокруг, а не только эхо прошлой боли. Чувствовать своё тело, а не только привычные зажимы. Замечать эмоции и мысли без автоматических реакций.*

Каждая **травма** занимает своё место – в теле, в мозге, в ощущениях. Чем их больше, тем меньше остаётся свободного пространства для осознанного восприятия и осознанных действий. Из-за этого мы видим, слышим и чувствуем мир искажённо. *Глаза могут «показывать» старые страхи, уши – реагировать только на агрессию или напряжение, тело – сигналить болью там, где её нет, а разум – создавать тревогу из ничего.*

Дети по природе **осознанны**. Они видят, слышат и чувствуют мир в настоящем моменте. Взрослые же, с накопленной историей травм, теряют эту способность. Осознанность – это как **возвращение** к себе, к миру без фильтров, возможность переживать жизнь живой и полной, а не через защитные механизмы, привычки и старые зажимы.

В мире, где каждый день наполнен отвлечениями, шумом

и стрессом, осознанность становится редким и ценным ресурсом. *Чем больше её внутри, тем яснее ты видишь свои возможности, свои чувства и своё тело. И тем больше шансов прожить жизнь полностью, а не через остатки прошлой боли.*

Иллюзия «нормальности»

Многие **живут так всю жизнь**. Они думают: *«Ну, у меня просто такая натура»*, или *«Я такой замкнутый»*, или *«Мне просто не везёт»*. Но за этим всегда стоит одно – **зажатая, не прожитая энергия травмы**.

И вот что важно: **травма – это не приговор**. Она обратима.

Но исцеление возможно только тогда, когда мы перестаём обходить её стороной и начинаем возвращать себе то, что когда-то пришлось отвергнуть.

«Психосоматика и травмы»

Многие недооценивают, насколько глубоко психика и тело связаны. Мы привыкли думать: *заболела голова – это сосуды, першит горло – это простуда, немеет лопатка – это «нервы зажало»*. Но часто такие сигналы – это психосоматика, то есть тело буквально разговаривает с нами языком симптомов.

Травма не всегда проявляется как яркая боль или сильный стресс. Иногда это тихие, странные, неожиданные сигналы:

- *вдруг чешется ухо,*
- *резко заболела голова,*
- *потянуло лодыжку,*
- *появляется навязчивая мысль или тревога «на ровном месте».*

Я называю такие реакции «**тики**» – маленькие психосоматические проявления. *Они могут казаться незначительными, но именно через них психика напоминает о старых травмах и дисбалансе.*

«Когда у меня самого начала неметь лопатка, я прошёл

через десятки врачей, но никто толком не помог. Оказалось, что это была психосоматика. И только с помощью моего метода я смог убрать этот зажим, и лопатка больше никогда не немела.

Точно так же я понял, что даже «першение в горле» иногда не связано с простудой. Это может быть скрытая реакция организма на внутреннее напряжение.»

Важно понимать: психосоматика – это не фантазии и не «надуманные болезни». Это реальные реакции тела, которые запускаются через нервную систему. Тело показывает нам, где спрятана боль, и даёт возможность её проработать.

И именно в этом помогает метод: вместо того, чтобы бесконечно бегать по врачам и анализам, мы учимся слушать тело, входить в контакт с этими сигналами и помогать ему восстанавливаться.

ГЛАВА 2. Когда психология не работает

Люди ходят к психологам годами.

Пять лет. Десять лет. Иногда даже двадцать.

И всё равно остаются с теми же проблемами.

Как отмечает Аарон Бек, основатель когнитивно-поведенческой терапии, **психология помогает менять мысли, но глубинные травмы иногда остаются нетронутыми.**

При этом антидепрессанты сегодня» становятся **популярнее** самой психологии. Не потому что люди «*слабые*» или «*не хотят работать над собой*». А потому что таблетка действует быстрее, чем разговоры.

Да, есть побочные эффекты. Да, есть зависимость. Но облегчение приходит *хотя бы на время.*

И тут возникает вопрос: почему так происходит?

Психология – это молодая наука

Представь себе: **психологии** чуть больше ста лет.

Для науки это *подросток*, который ещё толком не умеет говорить, но уже пытается что-то объяснять.

И как подросток, она немного сумбурная.

Сейчас психология – это **куча разрозненных направлений**.

Кто-то говорит: *«Меняй мысли – и всё будет хорошо»*.

Кто-то считает, что *тело вообще лишнее, и все проблемы в голове*.

А кто-то думает, что тело важно, и пытается через движения, дыхание или *физические практики* влиять на нервную систему.

Все эти подходы существуют параллельно, иногда спорят друг с другом, иногда пересекаются.

Это нормально для молодой науки.

Чтобы понять, что значит «*молодая наука*», сравним с медициной XIX века.

- *В начале XIX века врачи не знали о микробах.* Бактерии были тайной, а люди умирали от обычных инфекций, кото-

рые сегодня лечатся таблеткой за день.

- *Анестезия была ещё экспериментом.* Иногда операции делали «на живую», с криками и ужасом, и пациенты теряли сознание только от боли или страха.

- *Переливания крови проводили наугад.* Типы крови ещё не открыли, поэтому часто люди умирали от реакции организма.

- *Ампутации были стандартной практикой.* Если нога гнила или был порез – отрубали, потому что ничего другого не работало.

Но при этом врачи уже наблюдали, записывали, пробовали новые методы, иногда ошибки приводили к катастрофе, иногда открывали маленькие победы.

Они экспериментировали, делали выводы, создавали базы знаний – и это было начало современной медицины.

Так и психология сейчас.

Она **учится понимать**, как *работают мысли, тело, нервная система, эмоции.*

Пока она учится, появляются методы, которые действуют только на голову, методы, которые игнорируют тело, методы, которые частично работают.

И это нормально.

Она может *объяснять, направлять, поддерживать* – но не всегда достаёт до корня, до самой травмы, которая живёт в теле, в нервной системе, в зажимах.

Социальный часть

Животным не нужен психолог. Почему?

Потому что их жизнь встроена в естественный ритм.

Они бегают, отдыхают, дерутся, спят, и их тело само справляется.

А человеку приходится учить специальные техники «*как дышать*», «*как расслабляться*», «*как засыпать*» – потому что его **жизнь давно вышла за пределы естественного**.

И вот тут и рождается *парадокс*.

Человек идёт к психологу, чтобы *найти себя*, но очень часто получает навыки, как быть удобным для других.

Как не раздражать начальника.

Как терпеть мужа или жену, с которыми нет любви.

Как уживаться в среде, которая разрушает.

И это *страшная* подмена.

Потому что вместо пути к свободе человек получает новые «*оковы*» – только уже мягкие, психологические.

В этом и есть главная проблема социальной роли психологии: **она часто подменяет жизнь на адаптацию**.

Человеческий фактор

Есть ещё одна причина, почему психология **иногда оказывается бессильной**. Она не только в методах и нашей жизни, но и в *людях*.

Человек – это носитель не только своего опыта, но и опыта поколений. Травмы передаются в семьях:

- *у одних это бедность, которая повторяется снова и снова;*
- *у других – нескончаемые ссоры;*
- *у третьих – разводы, которые будто запрограммированы судьбой.*

Эти паттерны копятя и передаются, а значит, любой человек несёт с собой груз, который **влияет на его восприятие, на его работу и на его профессию**.

И если психолог не здоров, то может продолжить цепную реакцию травмы клиента.

Цепная реакция травмы

Травма иногда не остаётся внутри одного человека. Она цепляется за других.

Если один человек нестабилен и «взрывается», то его реакция моментально заражает всех вокруг.

- *Родитель срывается на ребёнка – и ребёнок тоже начинает кричать или закрываться в себе.*
- *Начальник унижает подчинённого – и тот приходит домой и срывается уже на близких.*
- *Один партнёр в паре теряет контроль – и второй автоматически отвечает тем же.*

Как показывает теория поливагуса Стивена Порджеса, нервная система может передавать напряжение другим через тон голоса, жесты и поведение, создавая цепную реакцию травмы.

Поэтому так важно не только разбирать травму в себе, но и понимать: каждый наш «взрыв» может запускать новые «взрывы» вокруг.

Психолог – это тоже человек. У него тоже есть травмы. Он может искренне хотеть помочь, идти с добрым намерением.

ем, но его личная боль никуда не девается. И если у психолога нет устойчивости, его собственные травмы могут вмешаться в процесс.

Вот почему поиск психолога – это не просто покупка услуги. Это поиск человека, которому ты доверишь самое важное – вход в своё доверие. Это особый уровень близости и открытости, и если там не совпадение, если попадаешь «не в того», последствия могут быть очень неприятными.

С хирургом всё проще: ты приходишь на операцию – и в **99 случаях из 100** она будет сделана профессионально. В психологии всё иначе: вероятность, что метод или человек не подойдут, всё ещё высока. Не потому что психология плохая, а потому что она пока слишком молода, а специалисты тоже остаются людьми со своими шрамами.

Я уверен: **со временем всё изменится**. Когда-то медицина тоже была хаотичной, а теперь мы доверяем хирургам без страха. В будущем психология станет такой же – *надёжной, зрелой, точной*. А пока мы находимся в **переходной точке**.

И именно поэтому так важен метод, который работает не за счёт внешнего специалиста, а за счёт *возвращения вни-*

*мания к самому себе. Но о нём – позже, в **4** главе.*

Моя история

Я с самого детства тянулся к психологии. В три года я слышал слово «ПТСР», а только в четырнадцать понял, что оно значит. Всё это время меня гнала одна мысль: как стать лучше? Сильнее, умнее, ловчее. Я был уверен, что со мной всё в порядке, просто нужно «добавить сверху».

Сначала я увлекался простыми книжками. Потом – сложнее. Долго был поклонником Фрейда. Впитывал, искал, разбирался. Ярко верил: вот-вот найду ключ, и всё станет на свои места.

*А потом у меня родился сын. И это меня сильно подкосило. Жена говорила: «Вить, с тобой что-то не так». Я отмахивался. Но начал замечать: моё настроение меняется каждые две-три минуты. Иногда я вообще не управлял собой. Вот сижу – и вдруг будто не я живу. Тогда я понял: дело не в том, чтобы всё время что-то «добавлять». Нужно наоборот – **убирать лишнее**.*

Я бросился в практики. Лоуэн, Левин, Ротшильд и др., чьи подходы опираются на исследования о том, как тело хранит и переживает травму.

Я изучал, учился, пробовал. ДПДГ, НЛП, гипноз, КПТ, ге-

итальт, арт-терапии... До этого – десять лет психоанализа. Казалось, что я прошёл уже всё, что только можно. Иногда становилось легче, иногда методы иногда методы давали временный эффект. Но глубинный перелом так и не наступал.

И тут родилась дочь. И я рухнул в депрессию. Настоящую, острую. Сил не было. Мысли – только о смерти. Казалось, всё рухнуло. И всё же тяга к психологии оставалась – как внутренний мотор. Я решил: хватит искать «правильный метод» у других. Надо искать свой.

Я стал мешать подходы: телесная работа с аффирмациями, музыка с телеской, ДПДГ и КПТ вместе и ещё и ещё... Что-то работало частично, что-то ломалось, от чего-то были нервные срывы. Но я **продолжал искать**.

И однажды всё случилось. Я лежал, и тело вошло в оцепенение. (Об оцепенении и других реакциях – в третьей главе.) Это было то самое состояние, когда организм «размораживается», а сознание возвращается в тело. В этот момент я понял: вот оно. Вот решение.

Это было как открыть дверь, которую всё время обходил. В итоге я пришёл к простому выводу: путь к исцелению начинается с возвращения внимания в тело. Так начал-

ся мой метод.

Он родился через десятки книг, годы терапии, бесконечные ошибки и маленькие победы. Это мой собственный путь – дорога назад к себе.

*И теперь моя задача – **поделиться им с тобой.***

ГЛАВА 3. Формирование травмы

Чтобы понять, как лечить травму, нужно сначала понять, как она формируется. Существует несколько этапов, застряв в которых, человек получает новые особенности, но обо всем по порядку.

Ориентировочный рефлекс

Мы попадаем в незнакомую местность – или просто слышим резкий звук, видим неожиданное лицо. Стресс мгновенно поднимается. Первый ответ организма – **замирание**. Это древний, честный механизм: остановившись, мы слушаем, смотрим и чувствуем острее. Так **мы ищем угрозу** – оцениваем направление, силу и близость возможной опасности.

(Данный рефлекс также формирует токсичность и чем он сильнее, тем заметнее проявление токсичности)

Выбор: ударить или убежать

После короткого «сбора информации» происходит быстрый расчёт. Варианта обычно два:

- Если шанс на победу есть – мы атакуем. Быстро, решительно, мобилизуя всё, что есть.
- Если кажется, что противник сильнее или мы слишком истощены (мало спали, плохо поели, рана, усталость) – мы убегаем.

Эти два варианта – *адекватные, эффективные, и, как правило, приводят к восстановлению*. Если угрозу удалось устранить или обойти, организм возвращается к **обычному ритму**: дыхание нормализуется, мышцы расслабляются, чувство безопасности восстанавливается.

Но что происходит, если ни сил, ни пути отхода нет? Если сопротивление невозможно, а бегство смертельно опасно? Включается третий, самый древний режим..

Оцепенение

Оцепенение – это не «слабость воли», не лень и не просто испуг. Это физиологическая блокировка: тело словно «отключается», чувствительность притупляется, двигательная активность минимизируется. Это тот самый механизм, благодаря которому животное притворяется мёртвым, чтобы спастись. Он рассчитан на то, чтобы снизить ощущение боли и выжить в крайней ситуации.

Дигитальность – когда ум уходит из тела

В этот же момент часто включается явление, которое я называю **дигитальностью** – состояние мысленного и физического отстранения от тела. Человек в этот момент *«витает в облаках»*: мысли уносятся к повседневным мелочам, кажется, что смотришь фильм или думаешь о погоде, ощущение, как будто «вышел из тела. Это – не волевое *«переключение»*, а **защитная разбалансировка сознания**.

Дигитальность позволяет нервной системе не переживать травмирующие ощущения. Она – **ещё один способ выживания: естественная анестезия, чтобы смерть была безболезненна**.

(Застрав в этом режиме человек становится «дигиталом» — отстранённым от жизни)

«Я сам прожил это на своём опыте. В детстве мне сильно повредили ногу, и я был уверен, что ощущаю её нормально. Но система так привыкла к „выключению“, что я просто не замечал отсутствия чувствительности. Только на четвёртом месяце практики я вдруг начал чувствовать ногу — и понял, насколько глубоко работает механизм дигиталь-

ности.»

Возвращение из оцепенения

Если угроза вскоре проходит, система плавно «размораживается». Мышцы возвращают тонус, дыхание углубляется, сознание снова становится «здесь». Животные в природе обычно проходят этот цикл: **оцепенение – бегство – восстановление**. Как писал Питер Левин, в дикой природе только небольшая доля особей испытывает долгосрочные последствия после таких событий – **обычно цикл завершается, и животное восстанавливается**.

Для человека же всё может пойти *иначе*. Наша способность сознательно вмешиваться в процесс – одновременно дар и проблема. Мы можем не позволить телу завершить цикл: принудительно встать, подавить дрожь, «*держат ситуацию под контролем*», *продолжать жить как будто ничего не случилось*. И тогда оцепенение остаётся незавершённым – а это **чревато**.

Когда оцепенение не завершено

Если процесс возвращения не произошёл вовремя – угроза не прошла или мы вынуждены *«выйти»* из оцепенения раньше, чем тело закончит расчёт – **переживание остаётся внутри**. Мышцы сохраняют напряжение, органы помнят сжатие, психика запоминает *«осколки»* опыта. **Эти непереработанные шрамы – и есть та самая материальная основа будущих симптомов: бессонница, хроническая боль, постоянная тревога, навязчивые мысли.**

Подчинение

Когда оцепенение не спасает, организм ищет последний **шанс выжить**.

И этот шанс – *подчинение*.

Это древний механизм, который включается, когда все пути перекрыты:

- **бороться опасно,**
- **убежать невозможно,**
- **притвориться мёртвым не сработало.**

Тогда тело принимает стратегию: «*Я сдаюсь. Я стану безопасным для хищника. Я сделаю всё, чтобы меня не уничтожили*».

Как это выглядит у животных

В природе можно увидеть, как собака, проиграв драку, ложится на спину, открывает живот и замирает. Она словно говорит: *«Я слабее, я не представляю угрозы»*.

Часто это **спасает ей жизнь**: *победитель теряет интерес и перестаёт нападать*.

У оленей или приматов подчинение может выражаться в том, что они принимают позу, демонстрирующую слабость: *опущенные плечи, отвёрнутый взгляд, свёрнутая поза*.

Для животного это выход. Оно теряет часть свободы – но сохраняет жизнь.

Как это проявляется у человека

У людей механизм **работает глубже**.

Тело, однажды выбравшее подчинение как стратегию выживания, может закрепить его как стиль жизни.

Это значит:

- **голос становится тише**, как будто *«не надо шуметь»*;
- **движения ограничены**, будто телу нельзя быть быстрым;
- **уверенность и гордость обрезаются на корню**, потому что *«это опасно»*;
- **внутри постоянно неприятное ощущение**: *«Я не имею права. Я должен быть маленьким»*.

Вместо одного конкретного события *оно превращается в общий фильтр восприятия*:

- в отношениях – **страх сказать «нет»**;
- в работе – **привычка соглашаться**, даже когда это разрушает;
- в семье – **бесконечное «я должен»**, без права на свои желания.

Организм буквально вырубает функции, которые когда-то могли привести к опасности.

Если гордость обернулась унижением – гордость блокируется.

Если смелость привела к боли – смелость выключается.

Если ярость вызвала ещё большие агрессии – злость подавляется.

Также происходит влюбленность к обидчику, дабы подчинение принесло больше шансов выживания. Из этого получаются отношения «горки», где яркие выражения любви и ненависти присутствуют на постоянной основе. Более близкое нам название «токсичные отношения».

Результат: человек остаётся в живом теле, но с урезанным внутренним набором. Самооценка падает – потому что многие качества, которые давали энергию и выбор, просто «выключены». И чем больше таких травм, тем ярче депрессия.

Стивен Порджес в своей теории поливагуса объясняет: оцепенение и подчинение – это не слабость, а древний способ нервной системы сохранить жизнь.

Чтобы научиться правильно пользоваться методом и не отвлекаться на лишнее, важно ясно видеть: что именно делает с нами травма, какие следы она оставляет в теле

и психике.

И об этом – следующая глава, где мы разберём, как травма фиксируется в теле и как её заметить.

ГЛАВА 4. Последствия травмы

Травма – *это не просто эпизод в прошлом*. Это незавершённый процесс, который продолжает жить внутри.

В момент перегруза нервная система делает всё, чтобы мы выжили: включает борьбу, бегство или оцепенение. Иногда поверх этого возникает то, что можно назвать **дигитальностью** – ум словно выходит из тела, внимание рассыпается, картинка становится «плоской», будто смотришь жизнь через стекло.

Что происходит в мозге

В стрессовый момент работают два *ключевых* отдела мозга:

- **Гиппокамп** – связывает события в логическую цепочку (кто, где, когда).
- **Амигдала (миндалина)** – мгновенно оценивает угрозу и запускает эмоции (страх, тревогу, ярость).

По данным нейropsychолога Даниэля Сигела, **гиппокамп и амигдала тесно связаны**: полноценная переработка опыта возможна только, когда *эмоция соединяется с контекстом*.

Но при слишком сильной нагрузке система ломается:

- **Гиппокамп уходит в тень** → *событие теряет контекст, остаются обрывки*.
- **Амигдала перегружается** → *эмоции не проживаются до конца*.
- **Тело замирает** → *чувствительность приглушается, чтобы пережить момент*.

Итог один: цикл не завершён, а значит – часть пережива-

ния застряла.

Память – *рваная*, эмоция – *незавершённая*, тело – *в защите*.

Поэтому спустя годы любой мелкий триггер нажимает ту же кнопку – и нас **«возвращает»** туда, где цикл оборвался.

Коротко: травма – это не «*плохая память*», а незавершённая реакция тела и психики.

Чтобы освободиться, нужно завершить её именно в **теле**.

Как травма проявляется в жизни

Травма разговаривает с нами – иногда *шёпотом*, иногда громко.

Чтобы легче было узнавать себя, выделю три условных уровня сигналов. Это не диагнозы, а **ориентиры**.

Мягкий уровень (фон):

- тело: утомляемость, «туман в голове», привычные зажимы в плечах/шее, поверхностное дыхание;
- мысли: лёгкая тревожность, склонность «перемалывать» сценарии наперёд, самокритика;
- поведение: избегание некоторых тем или людей, желание держать всё под контролем.

Как показывает Роберт Рихи, такие автоматические мысли – типичный пример незавершённых циклов травмы; они повторяются, пока не проработаны.

Что можно сделать: *мягко* вернуть внимание в тело – почувствовать опору (стул, пол), положить ладони на живот, сделать 5 выдохов чуть длиннее вдоха.

Средний уровень (ярко, но терпимо):

- **тело:** дрожь, волны напряжения, «ком» в горле, тяжесть в груди;
- **восприятие:** звуки и свет то слишком сильные, то «никакие», будто мир «пластмассовый»;
- **мысли/образы:** вспышки воспоминаний, навязчивые картинки, желание срочно что-то сделать (убраться, написать, убежать).

Что можно сделать: признать – это волна, и она проходит. Остаться с телесными ощущениями. Если становится слишком тяжело – допустимо снять напряжение привычным и безопасным способом (прогулка, душ, уборка, готовка и так далее), а потом вернуться в тело.

Высокий уровень (шторм):

- **диссоциация / дигитальность:** ощущение «я не в теле», «смотрю со стороны», «мира как будто нет»;
- **эмоции:** паника, ярость, отчаяние – или наоборот пустота;
- **импульсы:** резко встать, убежать, всё бросить, «исправить жизнь немедленно».

Что можно сделать: сначала – безопасность. Почувствовать телом опору, посмотреть по сторонам и назвать 5 пред-

метов, услышать спокойный голос рядом. И только потом мягко вернуться к телу.

Важно: шторм – это тоже процесс. Он завершается.

Даже 2—3 минуты присутствия в теле – шаг вперёд. Малые дозы, но регулярно – надёжнее, чем редкие «рывки».

Линза травмы и повторение

Когда цикл не завершён, травма превращается в линзу, через которую мы *смотрим на мир*.

Например, один опыт предательства запускает глобальную карту: «людям доверять нельзя». И вот уже отношения, работа, дружба – всё окрашено одной краской.

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.