

18+

ОЛЕГ ЖЕЛЕЗКОВ

Анатомия невидимых цепей. Как приручить тревогу

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОГИ ЧЕРЕЗ
ГЛУБИННО-ОБРАЗНУЮ ТЕРАПИЮ



Олег Железков

**Анатомия невидимых
цепей: Как приручить
тревогу. Освобождение
от власти тревоги**

*<https://litres.ru/74395673>
ISBN 9785007110587*

Аннотация

«Анатомия невидимых цепей» — книга о том, как понять глубинные причины тревоги, панических атак и внутренних ограничений. Через призму глубинно-образной терапии автор показывает, что тревога — не враг, а послание бессознательного. Книга поможет распознать скрытые сценарии, освободиться от власти страха, восстановить внутреннюю опору и вернуть себе право жить свободно и в согласии с собой.

Содержание

Анатомия невидимых цепей: Как приручить тревогу	6
ВВЕДЕНИЕ: СЛОВО ОТ АВТОРА	6
ОГЛАВЛЕНИЕ	9
ЧАСТЬ 1. АНАТОМИЯ СТРАХА: Что такое тревожные расстройства?	10
ЧАСТЬ 2. КОРНИ ТРЕВОГИ: Причины возникновения и сценарные установки из детства	11
ЧАСТЬ 3. ВСПЫШКА В ТЕМНОТЕ: Панические атаки и как их приручить	12
ЧАСТЬ 4. ЛАБИРИНТЫ УМА: Фобические расстройства и логика иррационального страха	13
ЧАСТЬ 5. КЛЮЧИ ОТ СПОКОЙСТВИЯ: Практическое руководство по самопомощи	14
ЧАСТЬ 6. РУКА ПРОВОДНИКА: Когда нужна помощь специалиста и как терапия меняет жизнь	15
ЧАСТЬ 1. АНАТОМИЯ СТРАХА: Что такое тревожные расстройства?	16
Глава 1. Гость без приглашения	16
Глава 2. Тысячеликая тревога	23
Глава 3. Когда тело кричит	30

Глава 4. Язык бессознательного	37
ЧАСТЬ 2. КОРНИ ТРЕВОГИ: Причины	43
возникновения и сценарные установки из	
детства	
Глава 5. Проклятие «Идеального ребенка»	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Анатомия невидимых
цепей: Как
приручить тревогу
Освобождение от
власти тревоги**

**Олег Анатольевич
Железков**

© Олег Анатольевич Железков, 2026

ISBN 978-5-0071-1058-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Анатомия невидимых цепей: Как приручить тревогу

ВВЕДЕНИЕ: СЛОВО ОТ АВТОРА

Олег Анатольевич Железков

Дорогой читатель, если эта книга оказалась в твоих руках, скорее всего, мы с тобой уже знакомы. Не лично — но через то незримое, липкое и удушающее чувство, которое заставляет твоё сердце биться чаще, перехватывает дыхание посреди ясного дня и шепчет по ночам: *«Что-то пойдет не так. Ты в опасности»*.

За годы клинической практики в моем психотерапевтическом кабинете перебивали сотни людей. Блестящие топ-менеджеры, способные управлять многомиллионными корпорациями, но цепенеющие перед выходом на сцену; молодые матери, чья любовь к ребенку превратилась в круглосуточный кошмар из навязчивых страхов; интеллектуалы, которые прочитали горы литературы по психотерапии могут разложить свой жизненный сценарий по полочкам, но... продолжают просыпаться в четыре утра от леденящего панического ужаса.

Они часто говорят мне: *«Олег Анатольевич, я всё пони-*

маю головой. Но ничего не могу с собой поделать. Внутри меня словно живет кто-то другой, кто принимает решения за меня и командует моим телом».

В своей книге — «*Основы Глубинно-Образной терапии*» — я подробно описывал методологию, которая позволяет преодолеть этот болезненный разрыв между рациональным умом и глубинной эмоциональной раной. Наш мозг устроен удивительным образом: он не понимает сухих логических аргументов, когда активирована древняя лимбическая система — наш внутренний «страж». Но этот страж говорит на одном языке — на языке образов, метафор и символов.

Тревога — это не просто сбой в биохимии и не глупая ошибка мышления. Это заблокированная энергия, крик твоего Внутреннего Ребенка, скованного старыми детскими сценарными установками и запретами на безопасность, проявление чувств или саму жизнь (как писал когда-то Клод Штайнер). В Глубинно-Образной терапии (ГОТ) мы не боремся с тревогой. Вместо этого мы приглашаем твою тревогу к диалогу. Мы материализуем ее в виде образа — будь то холодный серый туман, железный обруч на груди или колючий черный еж — и учимся трансформировать этот образ, возвращая тебе твою собственную, когда-то инвестированную в страх силу.

Эта книга — не академический учебник. Это художественно-психологическое путешествие. Здесь ты найдешь живые истории моих пациентов (чьи имена, разумеется, из-

менены), их сопротивление, их слезы, их озарения и, главное, их диалоги со своими тайными страхами. Проходя вместе с ними этот путь, глава за главой, ты получишь безопасные и проверенные инструменты самопомощи, которые помогут тебе сбросить «невидимые цепи» тревоги.

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста

Присядь поудобнее в терапевтическое кресло. Давай начнем этот разговор.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ 1. АНАТОМИЯ СТРАХА: Что такое тревожные расстройства?

— Глава 1. Гость без приглашения. Что такое тревога с точки зрения экзистенциальной мудрости и нейробиологии. Разница между здоровым страхом-хранителем и парализующим неврозом.

— Глава 2. Тысячеликая тревога. Классификация тревожных расстройств через призму метафор. Как ГТР (Генерализованное тревожное расстройство) превращает весь мир в минное поле

— Глава 3. Когда тело кричит. Психосоматика страха. Почему при тревоге «ком в горле», «тяжесть в груди» и «ватные ноги» — взгляд ГОТ на соматические симптомы как на заблокированные эмоции

— Глава 4. Язык бессознательного. Почему логика не работает против страха. Введение в Глубинно-Образную терапию: как перевести абстрактное страдание в живой, осязаемый образ.

ЧАСТЬ 2. КОРНИ ТРЕВОГИ:

Причины возникновения и сценарные установки из детства

— Глава 5. Проклятие «Идеального ребенка». Как родительские директивы «Не будь собой», «Будь лучшим» и «Радуй других» формируют перфекционизм и хроническую тревогу.

— Глава 6. Протоколы уязвимости. Ранние детские травмы и потеря базового доверия к миру. Работа с образом «Брошенного во тьме Ребенка»

— Глава 7. Невидимый цензор. Внутренний Критик и Родовые Сценарии. Как мы бессознательно наследуем тревогу наших матерей и бабушек, и как этот сценарий проявляется в образах «тяжелого груза» или «чужих глаз»

— Глава 8. Свобода или безопасность. Экзистенциальный конфликт Ирвина Ялома в зеркале тревоги: страх ответственности, страх выбора и экзистенциальная изоляция как истинные триггеры невроза.

ЧАСТЬ 3. ВСПЫШКА В ТЕМНОТЕ: Панические атаки и как их приручить

— Глава 9. Секунда до катастрофы. Анатомия панического приступа. Что происходит в кабинете, когда у пациента начинается паника. Развенчание мифа: «Я сойду с ума или умру».

— Глава 10. В объятиях «Черного спрута». Разбор кейса работы с панической атакой методом ГОТ. Визуализация паники, понимание ее скрытого намерения и ее трансформация

— Глава 11. Ловушка избегания. Как страх перед страхом порождает агорафобию и сужает жизнь до размеров одной комнаты. Возвращение контроля через принятие

— Глава 12. Аптечка скорой помощи. Пошаговый алгоритм действий во время панической атаки: дыхание, заземление «Наблюдающего Эго» и быстрая работа с телесным образом.

ЧАСТЬ 4. ЛАБИРИНТЫ УМА:

Фобические расстройства и логика иррационального страха

— Глава 13. Маска социофобии. Страх оценки, стыд и изоляция. Почему мы боимся быть отвергнутыми стаей. Кейс работы с образом «Судящей толпы».

— Глава 14. Контролировать неконтролируемое. Канце-рофобия, ипохондрия и страх потери контроля. Как ум пытается защититься от страха смерти с помощью бесконечных обследований

— Глава 15. Тюрьма из ритуалов. Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Навязчивые мысли как «демоны-хранители» и как разорвать этот замкнутый круг через контакт со скрытой яростью или болью

— Глава 16. Под крылом самолета. Изолированные фобии (аэрофобия, страх замкнутых пространств, высоты). Как метафорический перенос помогает расшифровать, чего на самом деле боится наша душа.

ЧАСТЬ 5. КЛЮЧИ ОТ СПОКОЙСТВИЯ: Практическое руководство по самопомощи

— Глава 17. Лаборатория воображения. Подготовительный этап самостоятельной работы по методу ГОТ. Как активировать «Наблюдающее Эго» и создать безопасное внутреннее пространство.

— Глава 18. Метод Эмоционального Высвобождения. Пошаговая техника созерцания, принятия и растворения негативных образов. Как забрать обратно энергию, вложенную в страх

— Глава 19. Исцеление Внутреннего Ребенка. Практический алгоритм изменения детских решений и сценарных установок через образы Заботливого Родителя

— Глава 20. Мандала Спокойствия. Интеграция Теневых аспектов личности, которые прятались за симптомами тревоги. Сборка целостности.

ЧАСТЬ 6. РУКА ПРОВОДНИКА:

Когда нужна помощь специалиста и как терапия меняет жизнь

— Глава 21. Границы самопомощи. Когда книги и упражнений становится недостаточно. Симптомы и «красные флаги», требующие бережного клинического вмешательства.

— Глава 22. Фармакотерапия без мифов. Нужны ли антидепрессанты и транквилизаторы? Взгляд психиатра на биохимию тревоги и союз таблетки с психотерапевтическим образом.

— Глава 23. Терапевтический альянс. Как найти своего проводника в мире психотерапии. Критерии безопасности, доверия и завершения терапевтического пути (образ «открытой двери»)

ЧАСТЬ 1. АНАТОМИЯ СТРАХА: Что такое тревожные расстройства?

Глава 1. Гость без приглашения

Часы на стене моего кабинета мягко отсчитывали без четверти пять вечера, когда в дверь нерешительно постучали. На пороге стоял Андрей — мужчина тридцати пяти лет, подтянутый, безупречно одетый в дорогой деловой костюм, но с печатью глубокого, изнуряющего утомления на лице. Его движения были скованными, а взгляд то и дело возвращался к часам, словно он постоянно опаздывал на какую-то критически важную, но пугающую встречу.

— Присаживайтесь, Андрей, — я указал на глубокое терапевтическое кресло.

Он сел, но не расслабился. Вместо этого он устроился на самом краешке сиденья, положив ладони на колени. Его пальцы едва заметно дрожали.

— Олег Анатольевич, я больше так не могу, — начал он, и в его голосе прозвучало то самое звенящее отчаяние, которое я слышу в этом кабинете почти каждый день. — Я успешный человек, у меня сеть филиалов по стране. Но последние

полгода моя жизнь превратилась в ад. Я просыпаюсь в три часа ночи от того, что у меня бешено колотится сердце. В голове крутятся сотни сценариев: «А что, если налоговая? А что, если кризис? А что, если я неизлечимо болен?». Днем это не проходит. Это как постоянный фоновый шум, липкий серый туман, который заполняет всё пространство вокруг. Я пробовал читать книги по тайм-менеджменту, пить успокоительные, читал про когнитивные искажения... Головой я понимаю, что реальной угрозы прямо сейчас нет. Но телу наплевать. Оно сжимается, дышать тяжело. Этот гость приходит без приглашения и забирает мою жизнь.

Я внимательно слушал Андрея, замечая, как при слове «туман» его плечи еще сильнее приподнялись, словно защищая шею от невидимого удара.

— Вы сказали очень важные слова, Андрей: «Этот гость приходит без приглашения». Давайте не будем пытаться выгнать его прямо сейчас. Психика не терпит насилия. Вместо этого давайте попробуем понять, кто он, откуда пришел и почему говорит с вами на языке тела, минуя ваш блестящий аналитический ум.

Нейробиология страха: Древний страж в кресле генерального директора

Человеческий мозг — это великолепный, но крайне противоречивый эволюционный гибрид. Когда Андрей жалуется, что «понимает всё головой, но тело не слушается», он описывает классический конфликт между двумя главными

структурами своей центральной нервной системы: неокортексом (новой корой головного мозга) и лимбической системой, в самом сердце которой находится крошечная, но всемогущая миндалина (амигдала).

Неокортекс — это наш внутренний философ, стратег и аналитик. Именно им Андрей руководит бизнесом, строит графики и читает научные статьи. Но неокортекс — структура молодая, эволюционно хрупкая. Амигдала же — это наш древний «страж», сформировавшийся миллионы лет назад, когда главной задачей человека было выжить в саванне, полной саблезубых тигров.

Когда амигдала фиксирует потенциальную опасность — неважно, реальный ли это тигр или гипотетическое падение акций на бирже, — она мгновенно, за доли секунды, запускает симпатическую нервную систему. Рациональный мозг даже не успевает осознать, что происходит. В кровь выбрасывается мощный коктейль из адреналина, норадреналина и кортизола.

Периферические сосуды сжимаются, чтобы уменьшить кровопотерю при возможном ранении (вот почему у Андрея леденеют и дрожат пальцы). Сердце начинает работать как бешеный насос, перегоняя кровь к крупным мышцам для броска или бегства (отсюда тахикардия). Дыхание становится поверхностным и частым, чтобы насытить кровь кислородом, создавая иллюзию «кома в горле» и удушья.

— Понимаете, Андрей, — объяснял я, — ваш внутрен-

ний страж не умеет читать отчеты о прибылях и убытках. Он не знает, что вы сидите в безопасном кабинете. Для него любая неопределенность — это сигнал, что из кустов сейчас выпрыгнет хищник. И ваше тело честно выполняет команду «Спасайся!».

В этот момент полезно провести четкую грань между двумя фундаментальными состояниями, которые люди часто путают: здоровым страхом-хранителем и парализующим неврозом (тревогой).

Здоровый страх — это точечная, адаптивная реакция на реальную, проявленную в данный момент угрозу. Если на вас на полной скорости летит автомобиль, страх мобилизует вас, и вы отпрыгиваете на тротуар. Как только опасность минует, амигдала отключает сирену, активируется парасимпатическая система, и тело возвращается в состояние гомеостаза.

Невротическая тревога — это совсем другое. Она направлена не на настоящее, а на будущее. Это страх перед тем, что *может* произойти. У нее нет конкретного объекта. Автомобиля нет, но человек стоит на тротуаре и часами дрожит от мысли, что машина *теоретически* может вылететь из-за угла. В результате организм находится в состоянии хронического стресса. Гормональная система истощается, а мышцы превращаются в жесткий защитный панцирь.

Экзистенциальное измерение: Тревога как плата за свободу

Однако, если бы мы свели всю тревогу лишь к биохимии и глупым ошибкам древнего мозга, мы бы упустили самое главное — человеческую душу. Здесь, в этом кабинете, я опираюсь не только на клинические протоколы, но и на глубокую экзистенциальную мудрость, первопроходцами которой были Серен Кьеркегор, Мартин Хайдеггер и мой идейный учитель Ирвин Ялом.

Кьеркегор называл тревогу «головокружением от свободы». Животное не знает тревоги в человеческом смысле — оно живет в узких рамках инстинктов. Человек же наделен самосознанием и свободой выбора. Мы каждую секунду конструируем свое будущее, и эта колоссальная ответственность рождает глубинное, экзистенциальное беспокойство.

Тревога — это не просто поломка механизма; это признак того, что вы живы, что вы осознаете быстротечность времени, неизбежность выбора и конечность своего бытия. Невротическая тревога часто возникает там, где человек пытается полностью заблокировать эту экзистенциальную данность — пытается создать иллюзию абсолютного контроля над миром, застраховаться от любых случайностей и запереть себя в жесткие рамки предсказуемости.

— Андрей, — мягко сказал я, глядя ему в глаза. — Ваш бизнес — это попытка построить идеальную, безопасную крепость. Но чем выше стены этой крепости, тем больше вы боитесь, что они рухнут. Вы пытаетесь контролировать то, что контролировать невозможно — само будущее. И этот

«серый туман», о котором вы говорите, — это не просто симптом. Это крик вашей души, которая устала жить в вечном напряжении под гнетом этого тотального контроля.

Практика ГОТ: Первое знакомство с образом

В Глубинно-Образной терапии мы знаем: бессмысленно приказывать амигдале успокоиться с помощью логики. Логика для нее — пустой звук. Но бессознательное, управляющее нашими эмоциями и телесными реакциями, мыслит не словами, а образами. Симптом — это и есть метафора, застрявшая в теле.

— Давайте проведем небольшой эксперимент, — предложил я Андрею. — Вы упомянули «липкий серый туман». Закройте на минуту глаза. Сделайте медленный выдох. Позвольте этому туману проявиться во всем вашем внутреннем пространстве. Где в теле вы чувствуете его сильнее всего?

Андрей закрыл глаза. Его дыхание ненадолго замерло, а затем стало глубже. Через полминуты он ответил:

— Он в груди.словно тяжелая, сырая плита давит на легкие. И этот туман... он холодный, расползается по рукам к ладоням.

— Отлично. Выделите этот образ из своего тела и мысленно поместите его на свободное кресло напротив вас. Посмотрите на него со стороны, как наблюдатель. Нам важно активировать ваше «Наблюдающее Эго» — ту часть вашей личности, которая не является тревожной, а просто видит ее. Каким вы видите этот туман теперь, когда он сидит на-

против?

Андрей всматривался в пустое кресло. Его лицо начало меняться, напряжение сменилось искренним удивлением.

— Он... он меняется, Олег Анатольевич. Это уже не просто туман. Это серое, бесформенное существо. Похоже на промокшего, грязного уличного пса. Он сжался в комок, дрожит от холода и смотрит на меня огромными, полными ужаса глазами. Он сам боится до смерти.

Это был первый, ключевой инсайт Андрея. Он всю жизнь боролся со своей тревогой, считая ее опасным врагом, дефектом, который нужно выжечь каленым железом или подавить таблетками. Но когда мы перевели это абстрактное страдание на язык Глубинно-Образной терапии, оказалось, что его грозная тревога — это испуганное, замерзшее существо, требующее тепла и защиты, а вовсе не уничтожения.

— Что вы чувствуете к этому существу сейчас, Андрей? — тихо спросил я.

— Мне... мне больше не хочется с ним бороться, — искренне ответил он. — Мне его чертовски жаль. Хочется подойти и согреть его.

— Это и есть начало исцеления, — улыбнулся я. — Мы только что сделали первый шаг к тому, чтобы приручить вашего гостя. Мы перестали воевать сами с собой.

Глава 2. Тысячеликая тревога

У каждого страдания есть свой уникальный рельеф. Наша психика подобна искусному архитектору, который умудряется строить совершенно разные лабиринты из одного и того же строительного материала. В клинической практике врачи используют строгие аббревиатуры Международной классификации болезней (МКБ-11), чтобы разложить проявления страха по диагностическим полочкам. Но в терапевтическом пространстве Глубинно-Образной терапии мы знаем: за сухими терминами всегда скрывается живой человеческий миф, сотканный из метафор, застывших чувств и невысказанных драм.

В тот вторник ко мне на прием пришла Елена, тридцатидвухлетняя женщина-редактор. Ее утомленный, потухший взгляд и то, как бережно она придерживала рукой свою сумочку, словно та была сделана из тончайшего стекла, выдавали в ней человека, чья жизнь давно подчинена невидимому диктатору.

— Олег Анатольевич, — тихо произнесла она, едва опустившись в кресло. — Мой мир сужается с каждым днем. Это началось пару лет назад, но сейчас я чувствую, что заперта в клетке. Я постоянно проверяю, закрыла ли я дверь, выключила ли утюг, не обидела ли коллегу резким словом в рабочем чате. Если я не перечитаю сообщение трижды перед

отправкой, у меня начинается паника. Но самое страшное — это фоновое чувство. Стоит мне на минуту расслабиться, как внутри вспыхивает мысль: *«Ты что-то упустила. Случится катастрофа»*. Мой муж говорит, что я преувеличиваю. Но для меня вся реальность превратилась в минное поле. Я постоянно жду взрыва.

Слушая Елену, я видел перед собой классическую клиническую картину Генерализованного тревожного расстройства (ГТР) — расстройства, которое я называю «тысячеликим». В отличие от изолированной фобии, где страх привязан к конкретному объекту (например, к пауку или высоте), при ГТР тревога диффузна. Она не имеет берегов. Это свободный, блуждающий радикал, который может зацепиться за любую жизненную сферу: здоровье детей, финансовую стабильность, мнение окружающих или исправность бытовых приборов.

Психопатология и метафоры: Картография тревожных расстройств

Чтобы понять, как устроена эта тысячеликая система, давайте переведем основные виды тревожных нарушений на язык внутренних образов. Это поможет сопоставить клинические критерии с тем, как их переживает наша глубинная, эмоциональная часть.

— **Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) — «Мир как минное поле».** Человек живет в состоянии тотального предвосхищения угрозы. Его амигдала ра-

ботаает без выходных, сканируя пространство на предмет потенциальных катастроф. Логика бессильна, потому что бессознательное строит ложную причинно-следственную связь: *«Если я буду непрерывно тревожиться и контролировать всё вокруг, то беда не случится»*. Тревога здесь выступает в роли изнуряющего, магического оберега.

— **Паническое расстройство — «Внезапный удар из темноты»**. К нему мы подробно вернемся в третьей части книги, но в контексте классификации важно понять: это острый, пиковый приступ ужаса, манифестирующий через тяжелые телесные симптомы, когда человеку кажется, что он умирает прямо сейчас.

— **Фобические расстройства — «Опасный объект»**. Психика, устав от безграничной диффузной тревоги, совершает попытку самоисцеления. Она берет весь этот бесформенный страх и проецирует его на один понятный объект или ситуацию — лифты, самолеты, микробы. Теперь бессознательное ликует: *«Мир безопасен, за исключением авиакатастроф. Достаточно просто не летать, и мы выживем»*. Это сужает жизнь, но дает временную иллюзию контроля.

— **Социальное тревожное расстройство (Социофобия) — «Глаза судей»**. Здесь страх направлен на оценку, отвержение и стыд. Человек проецирует своего сурового Внутреннего Критика на окружающих людей, и любая публичная ситуация начинает казаться ему эшафотом.

— Елена, — обратился я к пациентке, возвращая ее из

лабиринта диагностических рассуждений к ее собственному опыту. — Вы используете очень сильный образ: «реальность превратилась в минное поле». Психика никогда не создает такие метафоры просто так. Если вы постоянно ищете мины, значит, вы твердо уверены, что земля под вашими ногами нестабильна. Давайте посмотрим, как выглядит этот тотальный контроль в пространстве вашего воображения.

Практическая сессия ГОТ: Встреча со Снайпером

Я предложил Елене закрыть глаза и сделать несколько глубоких, спокойных выдохов. В Глубинно-Образной терапии мы не пытаемся переубедить человека, утверждая, что мины вымышленные. Мы идем внутрь этой метафоры, чтобы исследовать ее законы.

— Сконцентрируйтесь на этом ощущении постоянного ожидания катастрофы, Елена. Где в вашем теле живет этот страх?

— В затылке и плечах, — прошептала она, и ее шея заметно напряглась. — Там словно ледяной зажим. Напряжение такое, будто мне в затылок кто-то смотрит.

— Хорошо. Позвольте этому ощущению выйти наружу и занять место на стуле перед вами. Не торопитесь, дайте образу проявиться. Кто или что смотрит вам в затылок?

Елена сидела неподвижно около минуты. Ее дыхание стало поверхностным, а на лбу проступили едва заметные капли пота. Сопротивление бессознательного часто проявляется через соматическое усиление симптома, но мы оставались

в безопасной позиции Наблюдающего Эго.

— Я вижу фигуру, — наконец произнесла она. — Это человек в темной военной форме, лица не видно, оно скрыто маской. В руках у него снайперская винтовка. И этот прицел наведен прямо на меня. Он ждет малейшей моей ошибки, чтобы нажать на курок.

Этот образ потрясаяще точно отражал структуру ее генерализованной тревоги. Снайпер — это персонифицированная, отчужденная часть ее собственной психики, жестокий внутренний надсмотрщик, который заставлял ее перепроверять сообщения и выключатели.

— Елена, посмотрите на этого Снайпера внимательно. Как вам кажется, чьим голосом он говорит, когда требует от вас идеальности? И чьи приказы он выполняет, удерживая вас под прицелом на этом минном поле?

Глаза Елены под закрытыми веками задвигались быстрее, и из-под них покатились слеза.

— Это голос моей мамы... — тихо сказала она. — Она всегда говорила: «Одна ошибка — и твоя жизнь разрушена. Ты должна быть безупречной, иначе от тебя все отвернутся».

Мы обнаружили корни сценарной установки, которая подпитывала ее расстройство. Тревога Елены была не случайным сбоем, а защитным механизмом, призванным удовлетворить требования сурового родительского интроекта. Снайпер охранял ее от «самой страшной катастрофы» — маминого отвержения и чувства собственной неполноценно-

сти.

— Спросите у Снайпера, — предложил я, — чего он на самом деле хочет для вас? Какова его истинная цель?

Елена прислушалась к внутреннему диалогу. Ее лицо начало постепенно разглаживаться.

— Он говорит... он говорит, что если он опустит винтовку, я расслаблюсь, сделаю ошибку и тогда меня уничтожат. Он считает, что защищает меня от гибели. Он... он тоже безумно устал стоять на посту. У него дрожат руки от этой винтовки.

Это классический феномен ГОТ: деструктивный, пугающий образ при ближайшем рассмотрении оказывается истощенным, защитным механизмом, который заблокировал колоссальное количество жизненной энергии Елены. Вложенная в образ Снайпера сила была ее собственной силой, направленной против самой себя.

— Скажите ему: *«Я вижу, как ты устал. Спасибо, что пытался защитить меня, но я уже взрослая. Мне больше не нужно жить на минном поле, чтобы быть в безопасности. Ты можешь опустить оружие»*.

Елена произнесла эти слова, и мы увидели, как образ начал трансформироваться. Снайпер бережно отложил винтовку, снял тяжелую маску, и на его месте проявился образ испуганного, перегруженного подростка, которому когда-то поручили непосильную задачу — отвечать за безопасность всей семьи.

Когда сессия завершилась и Елена открыла глаза, ее плечи были опущены, а дыхание стало ровным и глубоким. «Минное поле» начало отступать, уступая место первому, подлинному ощущению стабильности.

Глава 3. Когда тело кричит

Иногда человеческое тело оказывается гораздо честнее и мудрее, чем наш разум. Разум может бесконечно лгать самому себе, заверяя, что «всё под контролем», «это просто временные трудности» или «нужно еще немного потерпеть». Но тело терпеть не умеет. Когда уровень психического напряжения превышает критическую отметку, оно начинает кричать. И этот крик медицина часто называет психосоматикой страха.

В четверг утром ко мне записался сорокалетний мужчина по имени Михаил. Профессор университета, блестящий хирург, чьи руки спасли не одну сотню жизней. Он вошел в кабинет медленно, держась неестественно прямо, словно внутри него был забит железный лом. Каждое движение давалось ему с трудом.

— Олег Анатольевич, я пришел к вам не как к коллеге, а как к последней надежде, — устало произнес Михаил, присаживаясь в кресло и тут же рефлексивно прижимая ладонь к груди. — Полгода назад у меня появилось странное ощущение. Сначала это был просто легкий «ком в горле». Я прошел лора, гастроэнтеролога — ничего.

Затем добавилась невыносимая тяжесть в груди. Такое чувство, что на ребра положили могильную плиту. Иногда накатывает слабость, ноги становятся буквально ватными,

непослушными. Как хирургу, мне стыдно это признавать, но я обошел всех лучших кардиологов и неврологов города. Мои анализы идеальны. ЭКГ, МРТ — хоть завтра в космос. Но я задыхаюсь! Мне тяжело дышать. Они разводят руками и отправляют к психотерапевту. Неужели я схожу с ума?

— Вы абсолютно здоровы физически, Михаил, и уж точно не сходите с ума, — мягко ответил я. — Но ваше тело действительно кричит. «Ком в горле», «тяжесть в груди», «ватные ноги» — это не воображаемые симптомы. Это реальные соматические проявления заблокированных эмоций. В Глубинно-Образной терапии мы смотрим на тело как на холст, на котором бессознательное рисует свои нерассказанные истории. Ваша тревога не нашла выхода через слова и осознание, поэтому она соматизировалась — превратилась в телесные зажимы.

Взгляд ГОТ на соматические симптомы: Символ, застрявший в мышцах

Почему же тревога выбирает именно эти телесные мишени? Давайте разберем природу этих симптомов с точки зрения нейробиологии и психосоматической символики.

— **«Ком в горле».** Эволюционно горло — это зона проведения звука, выражения чувств и глотания. Когда мы испытываем сильный страх, обиду или гнев, но запрещаем себе их высказать (или «проглотить» ситуацию), мышцы гортани и пищевода спазмируются. Это заблокированный плач, невысказанный протест или крик о помощи, который застрял на

полпути.

— **«Тяжесть и сдавленность в груди».** Область грудной клетки тесно связана с нашими глубинными привязанностями и экзистенциальной безопасностью. Когда человек берет на себя непосильную ответственность, запрещает себе уязвимость или живет в постоянном страхе не соответствовать чьим-то ожиданиям, его межреберные мышцы и диафрагма уходят в хронический тонус. Грудина превращается в панцирь, защищающий раненое сердце.

— **«Ватные ноги».** Ноги — это наша опора, метафора базового доверия к жизни, способности «стоять на своем» и двигаться вперед. Когда земля уходит из-под ног от внутренней неуверенности, или когда человек бессознательно хочет сбежать из невыносимой ситуации, но сознательно заставляет себя оставаться, нервные импульсы блокируют тонус мышц нижних конечностей.

— Михаил, — продолжил я, — как хирург вы отлично знаете, что мышца сжимается под воздействием нервного импульса. Но кто посылает этот импульс? Его посылает ваша глубинная эмоциональная часть. Вы привыкли быть сильным, контролировать жизнь пациентов на операционном столе. Но где в этот момент находятся ваши собственные страхи, ваша усталость и уязвимость? Похоже, вы заперли их внутри своей грудной клетки.

Практическая сессия: Трансформация «Могильной плиты»

Михаил глубоко вздохнул, и этот вздох оборвался на середине — спазм диафрагмы не дал легким раскрыться полностью.

— Давайте перейдем от медицинских терминов к языку вашей души, — предложил я. — Закройте глаза. Почувствуйте эту «могильную плиту» в груди и этот «ком» в горле. Сделайте акцент на тяжести в грудной клетке. Позвольте этому ощущению стать максимально проявленным. На что оно похоже в пространстве вашего воображения? Направьте туда свое внимание.

Хирург замер. Прошло около двух минут, прежде чем он заговорил. Его голос звучал глухо:

— Это не просто плита... Я вижу огромный, черный чугунный замок с глухими засовами. Он врос прямо в мои ребра и грудину. Он холодный, от него веет могильным холодом. А в горле... от этого замка идет толстая стальная цепь, которая обвивает мою шею и душит меня изнутри.

— Потрясающий образ, Михаил. Этот замок — манифестация вашей мощнейшей психологической защиты. Вы буквально заперли свои чувства под замок, чтобы оставаться безупречным профессионалом. Давайте применим базовый принцип Глубинно-Образной терапии — мы не будем взламывать этот замок силой. Мы материализуем его. Мысленно отделите этот чугунный замок и цепь от своего тела и поместите их на стул напротив вас. Рассмотрите их со стороны.

Михаил сделал резкий выдох, его плечи немного опусти-

лись.

— Да, я перенес их. Они лежат на стуле.

— Посмотрите на этот замок. Что скрыто внутри него? Что он так охраняет, что готов душить вас этой цепью, лишь бы не открыть двери?

Михаил всматривался в образ. Внезапно его дыхание участилось, а пальцы рук крепко впились в подлокотники кресла. Это было сопротивление бессознательного, столкнувшегося с вытесненной болью.

— Там... там темно, но я чувствую... Там сидит маленький мальчик. Ему лет семь. Он забился в угол, прижал колени к груди и беззвучно плачет. Вокруг него стены этого чугунного сейфа.

— Спросите у замка: от чего он защищает этого мальчика?

— Он защищает его от слабости. Мальчику нельзя плакать. Мой отец всегда говорил: «Мужчины не плачут, хирурги не имеют права на слабость и ошибку. Если ты проявишь чувства — ты проиграл, ты ничтожество». Замок закрылся тогда, когда умерла моя мама, а мне сказали быть сильным.

Корни психосоматического симптома обнажились. Чугунный замок в груди Михаила был сценарным решением — запретом на уязвимость, горе и слабость («Не чувствуй», «Будь сильным»). Хроническая тревога перед возможной ошибкой на работе соматизировалась, создавая телесный панцирь.

— Михаил, посмотрите на этого мальчика внутри замка. Вы — взрослый, успешный сорокалетний мужчина, спасший сотни жизней. Нужна ли ему сейчас эта чугунная тюрьма? Скажите замку: *«Я благодарен тебе за то, что ты защищал этого ребенка, когда он был маленьким и беспомощным. Твоя миссия выполнена. Но теперь я сам могу защитить его. Ему больше не нужно сидеть в темноте»*. И обратитесь к самому мальчику: *«Тебе можно плакать. Тебе можно быть уязвимым. Я рядом, я забираю тебя отсюда»*.

Михаил шептал эти слова, и по его суровому, мужественному лицу текли слезы. Это были слезы катарсиса, освобождения заблокированной тридцать лет назад энергии. В этот момент образ на стуле начал стремительно меняться. Чугунный замок стал плавиться, превращаясь в теплую, темную воду, которая просто испарялась. Стальная цепь рассыпалась в серую пыль. А маленький мальчик встал, сделал глубокий вдох и шагнул навстречу Михаилу.

— Что происходит в вашей груди прямо сейчас, Михаил?
— тихо спросил я.

Михаил открыл глаза. Он сделал глубокий, полноценный, беспрепятственный вдох — впервые за долгие месяцы. Его лицо порозовело, а зажим в шее исчез.

— Боже мой... Плиты больше нет. Воздух... я наконец-то чувствую воздух. И ноги... в них вернулось тепло.

Тело Михаила сказало свое слово. Симптом ушел, как только бессознательное смогло выразить заблокированную

боль через живой образ и трансформировать старое детское решение.

Глава 4. Язык бессознательного

Мы часто склонны переоценивать силу человеческого разума. Нам кажется, что если мы прочитаем сотню правильных книг, поймем истоки своих проблем и логически докажем себе абсурдность собственных страхов, то тревога отступит. Увы, это величайшая иллюзия, на которую разбиваются надежды миллионов мыслящих людей. Когнитивный анализ, бесспорно, прекрасен, но в кабинете психотерапевта он часто напоминает попытку переубедить разъяренного или испуганного медведя с помощью зачитывания ему параграфов из гражданского кодекса. Медведь не понимает слов. Он реагирует на движения, запахи и образы.

Бессознательное — это та часть нашей психики, где зарождается тревога, — не знает синтаксиса и пунктуации. Оно не оперирует абстрактными понятиями вроде «генерализованное расстройство» или «процент вероятности риска». Оно мыслит на своем изначальном, архаичном языке — языке живых образов, символов и метафор. Именно на этом фундаментальном знании и строится метод Глубинно-Образной терапии (ГОТ).

В конце рабочей недели ко мне обратилась Наталья, сорокапятилетняя женщина, занимающая пост главного аналитика в крупном банке. Человек железной логики и безупречного рации.

— Олег Анатольевич, я в тупике, — сказала она, нервно перебирая пальцами ремешок своих часов. — Мой аналитический ум всегда был моей гордостью. Я умею просчитывать любые риски. Но когда дело доходит до моей личной жизни, логика ломается. Последний год я живу в постоянном страхе, что с моим сыном-подростком что-то случится. Я головой понимаю: он взрослый парень, школа рядом, район безопасный, статистика несчастных случаев минимальна. Я повторяю себе это как мантру по двадцать раз в день. Но стоит ему задержаться на десять минут, как у меня перехватывает дыхание, а в голове взрывается паника. Я всё понимаю, но ничего не могу сделать. Мой разум бессилен перед этим ужасом.

— Вы абсолютно правы в своей диагностике, Наталья, — ответил я, слегка наклонившись вперед. — Ваш разум действительно бессилен, потому что он пытается говорить с бессознательным на чужом для него языке. Представьте, что вы приехали в далекую экзотическую страну и пытаетесь объяснить местному жителю, не знающему вашего языка, сложную математическую формулу. Вы можете кричать громче, говорить медленнее, но он все равно вас не поймет. Чтобы он вас услышал, вам нужно начать говорить знаками, символами, показывать предметы. Глубинно-Образная терапия — это переводчик. Мы переводим ваше абстрактное, мучительное «мне страшно» в осязаемый, живой образ, с которым бессознательное наконец-то сможет взаимодействовать.

Логика иррационального: Почему слова не лечат страх

Чтобы понять, как устроен этот механизм, обратимся к структуре психики. Логика — это прерогатива Эго, тонкой коры сознания. Тревога же уходит корнями глубоко в подвалы нашей личности, туда, где живут вытесненные детские травмы, древние инстинкты и неосознанные сценарные решения.

Когда Наталья говорит себе: «Всё в порядке, сын в безопасности», её Эго пытается навязать успокоение. Но глубоко внутри её Внутренний Ребенок или защитная субличность видит совершенно иную картину. Для этой глубинной части отсутствие контроля — это синоним неминуемой гибели. И пока эта картина не изменится на уровне визуального и телесного восприятия, никакие логические доводы неокортекса не заставят амигдалу прекратить выработку гормонов стресса.

В ГОТ мы не спорим с симптомом. Мы не доказываем пациенту, что его страх глуп или беспочвенен. Вместо этого мы спрашиваем: «Если бы эта тревога была материальным объектом, существом или явлением, как бы она выглядела?» Этот шаг мгновенно меняет позицию пациента: из беспомощной жертвы, поглощенной страданием, он превращается в исследователя, активируя свое Наблюдающее Эго.

Практическая сессия: Трансформация «Черной дыры»

— Наталья, давайте оставим в стороне логические аргументы, — предложил я. — Закройте глаза. Позвольте этому удушающему страху за сына заполнить ваше тело. Где он отзывается сильнее всего?

— В животе и в районе солнечного сплетения, — тихо ответила она. — Там словно всё скручивается в ледяной узел.

— Хорошо. Не боритесь с этим узлом. Сделайте глубокий выдох и позвольте этому ощущению выйти наружу. Пусть оно займет место на пустом стуле прямо перед вами. Как только оно материализуется, опишите мне его форму, цвет, текстуру.

Наталья сделала глубокий выдох. Её дыхание на мгновение замерло, а пальцы сжались в кулаки. Процесс объективации образа требует мужества — человек впервые соглашается посмотреть в лицо тому, от чего бежал годами.

— Это... это огромная, вращающаяся Черная Дыра, — прошептала Наталья. — Она глубокая, как космическая бездна, абсолютно черная и затягивает в себя всё живое. От неё веет космическим, леденящим холодом. Кажется, если я приближусь, она поглотит и меня, и моего сына.

— Отлично, Наталья. Вы прекрасно видите образ. Теперь вы — отдельно, а Черная Дыра — отдельно. Вы больше не внутри неё, вы — наблюдатель. Посмотрите на эту бездну. Как вам кажется, чья эта дыра? Она принадлежит вашему сыну или это ваша собственная глубинная пустота?

Пациентка долго молчала. Её аналитический ум пытался

сопротивляться, но образ Сверхъестественной воронки действовал безотказно, обнажая истинную суть проблемы.

— Это моя бездна... — со слезами в голосе ответила Наталья. — Сын здесь ни при чем. Эта дыра была там всегда. Я просто пытаюсь закрыть её своим ребенком, контролируя каждый его шаг. Если он рядом, дыра словно прикрыта. Если он уходит — бездна обнажается.

Мы вышли на экзистенциальный и сценарный уровень её тревоги. Страх за сына был лишь ширмой, удобной проекцией, которой её бессознательное прикрывало глубинную внутреннюю дефицитарность, пустоту и страх одиночества, сформировавшиеся ещё в её собственном детстве.

— Давайте обратимся напрямую к этой Черной Дыре, — сказал я. — Спросите её: «Что тебе нужно, чтобы перестать быть черной и поглощающей? В чем твоя истинная нужда?».

Наталья прислушалась к внутренним ощущениям. В Глубинно-Образной терапии мы знаем, что любой негативный образ — это лишь искаженная форма невинной или заблокированной психической энергии.

— Она говорит, что ей нужна любовь и тепло. Ей одиноко. Она черная, потому что в ней никогда не было света.

— Прекрасно. А теперь вспомните, что вы — взрослая, сильная женщина. Внутри вас есть колоссальный ресурс тепла, любви и жизненной силы. Вам больше не нужно забирать эту энергию у сына или требовать её извне. Направьте из своего сердца поток теплого, золотого света прямо в центр этой

Черной Дыры. Наполните её этим светом. Посмотрите, что произойдет.

Наталья глубоко вздохнула, её лицо начало постепенно расслабляться, разгладились морщины на лбу. Мы наблюдали процесс мысленной трансформации образа через возвращение инвестированной энергии.

— Невероятно... — прошептала она через пару минут. — Дыра перестала вращаться. Она заполняется этим золотым светом. Чернота исчезает. Теперь на стуле лежит... пушистый, теплый золотой клубок шерсти. Он греет, от него идет такое приятное, мягкое тепло.

— Что вы чувствуете в своем животе прямо сейчас, Наталья?

— Ледяной узел растаял, — она открыла глаза, и в них впервые за сессию появилась искренняя улыбка. — Там теперь тепло и тихо. Удивительно тихо. Мне больше не хочется судорожно хвататься за телефон и проверять, где мой сын. Я чувствую, что я сама устойчива.

Мы перевели симптом на язык бессознательного, нашли его истинный смысл и трансформировали его корень. Черная дыра тревоги превратилась в ресурсный клубок внутреннего тепла. Это и есть магия и строгая наука Глубинно-Образной терапии.

ЧАСТЬ 2. КОРНИ ТРЕВОГИ:

Причины возникновения и сценарные установки из детства

Глава 5. Проклятие «Идеального ребенка»

Когда мы смотрим на взрослого, измученного хронической тревогой, мы часто видим лишь верхушку айсберга — его текущие стрессы, дедлайны и проблемы со здоровьем. Но настоящая драма разворачивается гораздо глубже, в тех временах, когда этот человек был маленьким, восприимчивым существом, жаждущим тепла и признания. Как тонко подмечал Клод Штайнер в своих трудах по транзактному анализу, ребенок пишет черновик своего жизненного сценария под диктовку родительских ожиданий. И порой эти ожидания превращаются в невидимые, но удушающие тиски, которые я называю «проклятием Идеального ребенка».

В один из дождливых вторников мое терапевтическое кресло занял Павел. Тридцать восемь лет, топ-менеджер крупной международной компании, обладатель безупречных манер и идеальной осанки. Но за этим безукоризненным

фасадом скрывался человек, находящийся на грани эмоционального выгорания. Его дыхание было поверхностным, а пальцы судорожно сжимали кожаный блокнот.

— Олег Анатольевич, я больше так не могу, — тихо произнес Павел, глядя куда-то сквозь меня. — Вся моя жизнь со стороны выглядит как глянцевый журнал. Но внутри я чувствую себя самозванцем, который вот-вот совершит роковую ошибку. Перед каждой сдачей крупного проекта меня накрывает свинцовая, парализующая тяжесть. Мой внутренний голос непрерывно кричит: *«Ты должен сделать это идеально. Если ты ошибешься, все увидят твою ничтожность»*. Этот перфекционизм меня убивает. Я не сплю неделями, проверяя каждую цифру, а мое сердце готово выпрыгнуть из груди.

Я внимательно смотрел на Павла, замечая, как сильно опущены его плечи под весом этого невидимого груза.

— Вы описали удивительное состояние, Павел: «свинцовая тяжесть перед сдачей проекта». Ваш блестящий Рациональный Взрослый знает, как управлять процессами. Но тот, кто сжимается от страха внутри вас — это ваш Внутренний Ребенок, скованный старыми родительскими директивами. Давайте разберемся, какими чернилами написан ваш сценарий.

Психологический механизм: Как рождается перфекционизм

В транзактном анализе и Глубинно-Образной терапии мы

выделяем ключевые родительские предписания (директивы) и драйверы, которые формируют фундамент невротической тревоги. Для «Идеального ребенка» главными регулирующими силами становятся послания: **«Будь лучшим»**, **«Ра- ду́й других»** и жесточайший запрет **«Не будь собой»**.

Когда родители любят ребенка не безусловно (просто за то, что он есть), а обусловлено — за его достижения, оценки, примерное поведение и соответствие их идеализированным ожиданиям, — в психике малыша происходит опасный раскол. Его истинное «Я» (со всеми слабостями, капризами и живыми проявлениями) вытесняется в подвалы бессознательного как «опасное» и «плохое». На поверхности же формируется ложное, фасадное «Я» — тот самый идеальный, удобный ребенок, который никогда не расстраивает маму и всегда приносит только победы.

Плата за этот фасад колоссальна. Взрослея, такой человек переносит родительские фигуры внутрь себя. Его Внутренний Критик становится беспощадным надсмотрщиком. Тревога в данном случае — это не сбой в работе мозга, а постоянный страх того, что этот фасад рухнет, маска «идеальности» сорвется, и мир увидит его подлинного — уязвимого, совершающего ошибки и, как ему кажется, недостойного любви. Перфекционизм становится навязчивым магическим ритуалом: *«Если я сделаю всё безупречно, меня не отвергнут и не накажут»*

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.