ТЕЛЕСНАЯ КАРТА СТРАХОВ.

«С какого возраста я себя помню?» Если каждый из нас задастся этим вопросом, то прозвучат, конечно, разные цифры, но речь, скорее всего, пойдет о возрасте 3-5 лет. С этого возраста начинается наша сознательная память – ребенком уже освоена речь, у него появляется так называемый «поток мыслей», он собирает информацию о мире и анализирует… Но личность человека не сводится к одному только «умному сознанию» — наша жизнь ведь начинается не с 3 лет, а непосредственно с момента зачатия. И тогда же начинает наполняться наша память. Просто она в этот момент еще не сознательная, а – эмоциональная. И все, что с нами происходит с момента слияния половых клеток родителей, откладывается в нашем Бессознательном. Эмоции может испытывать уже эмбрион – даже едва-едва сформировавшийся. Просто они еще достаточно примитивны – зато сильны. И одно из основных доступных в утробе матери переживаний – страх. Проводилось такое исследование: во время аборта делалась запись поведения эмбриона. И выявилось, что его реакции совпадают с проявлениями страха: он сжимается и пытается убежать, двигает зачаточными конечностями – только вот бежать ему некуда… То есть хотя ни а каком сознании речи здесь быть не может, эмбрион чувствует все, что с ним происходит – и запоминает. Один из основных законов телесно-ориентированной психотерапии гласит: «Тело помнит все». Воспоминания обо всем, что с нами произошло, хранятся в нашем теле, в том числе – о наших чувствах. Тело можно сравнить с чердаком, на который отправляется все то, что не хочется видеть в самом доме. И как хозяйка кричит: «Я не хочу видеть здесь эту рухлядь, отнесите ее на чердак!» — так и в нашем теле поселяются все те чувства, которые наше Сознание не хочет в себе видеть, то есть признавать. В психологии этот механизм называется вытеснением: в Бессознательное вытесняются болезненные переживания, мысли, воспоминания… В том числе, конечно, и страхи. Но как кресло не исчезнет из дома, если его переместить из гостиной на чердак, так и чувства никуда не денутся, если на них просто не обращать внимания. Они стремятся вернуться в Сознание, напомнить о себе – и делают это через болезни. И большинство телесных недугов – следствие вытесненных из Сознания чувств. Где в теле поселилось чувство – там и проявляется болезненный симптом. Это как бы сигнал от чувства: «Посмотри на меня!» В том, как чувства расселяются по телу, есть закономерности. И мы Вам сейчас предлагаем немного поисследовать собственные страхи – где в Вашем теле они живут и с чем это связано. Вы сможете составить свою индивидуальную телесную карту страхов. Для этого Вам понадобятся: белый лист бумаги и инструменты для рисования (любые кроме ручки и фломастеров). Наш эксперимент осуществляется пошагово: Нарисуйте свое тело – целиком, всю фигуру. Художественные способности здесь роли не играют! А теперь прислушайтесь к своему реальному телу. Прикройте глаза, попытайтесь хорошенько ощутить все свое тело разом: как оно себя чувствует? комфортно ли ему? тепло? напряжено оно или расслаблено?.. А теперь, продолжая ощущать все свое тело однвоременно, спросите себя: «Где в моем теле живет страх?» Возможно, Вам нужно будет вспомнить ситуации, когда Вы боялись. И какие-то участки тела обратят на себя Ваше внимание – как будто «помашут ручкой». Запомните их. А теперь отметьте на рисунке эти места – где в Вашем теле находится страх. Это может быть один участок – или несколько. Правая и левая стороны тела вполне могут отличаться. Кроме того, страх может быть где-то проявлен больше, где-то меньше – Вы можете отобразить это на рисунке при помощи разных цветов. Помните, что телесная карта чувств всегда индивидуальна, тут не может быть правильных или неправильных вариантов! А теперь – расшифровка, некие универсальные закономерности, с которыми Вы можете соотнести свой опыт и расширить знания о собственных страхах.

1. Если страх живет в ногах, это говорит о нехватке опоры в жизни, устойчивости, о Бессознательном ощущении «Мне не на кого опереться», «Не стою твердо на своих ногах». Не хватает стабильности, нет уверенности – в себе, мире, в завтрашнем дне…

2.Таз сигнализирует о страхах в сексуальной сфере. Поселившись там, они могут как приводить к болезням, так и мешать здоровой оргастической разрядке: согласно исследованиям, большинство женщин, причем в разных странах, симулирует оргазм. И за подобной аноргазмией стоят в первую очередь страхи.

3. В животе живет страх за жизнь, не даром это однокоренные слова. Страх поселяется там в ситуациях угрозы для жизни – она могла быть и не реальной, просто так воспринимаемой. И хотя опасность прошла, для Бессознательного она еще актуальна – оно постоянно настороже, настоящее расслабление и чувство безопасности становятся недоступны.

4. Район диафрагмы, включая желудок и солнечное сплетение: там обосновались социальный страхи, то есть связанные с социальной жизнью. Смущение, стеснительность, робость, стыдливость – это проявления наших социальных страхов «не соответствовать», «быть отвергнутым обществом»… 5.Грудная клетка: вмещает страх одиночества, страх «отвержения меня как личности», в отличие от страха «отвержения меня как члена социума», что было в п.4. Глубоко в груди сидит ощущение своей «неправильности», «недостойности», «неполноценности». Убеждение «Я плохой, поэтому я буду отвергнут миром».

6.Руки говорит о страхе контактировать с миром, потому что на бессознательном уровне он воспринимается как враждебный, не принимающий. Страшен мир в целом – и для этого нет логического объяснения, доводов, это эмоциональное ощущение. Поэтому люди с такой установкой предпочитают выбирать профессии, требующие минимум контактов с миром: за монитором компьютера и т.д. Кисти этот страх мира конкретизируют – они сигнализирует о коммуникативных проблемах, то есть связанных с общением. Внутренняя установка здесь такая: «Мир, вцелом, может, и не враждебен, но уж люди-то – точно». Правая кисть говорит о страхе мужчин, левая – женщин (при этом правая и левая сторона нарисованной фигуры определяются так, как если бы это было зеркало, а не фотография).

7.Спина – боязнь быть несовершенным, не оправдать ожидания. Обычно свидетельствует о перфекционизме. Конечно, у такого человека есть шанс добиться высот – но еще более вероятно, что любые свои порывы он будет тормозить из страха ошибиться. Плечи символизируют силу, а также ответственность. Поэтому здесь селится страх быть слабым, а также – не справиться с ответственностью.

8. Шея – страх выразить, проявить свои чувства. У таких людей часто бывают проблемы с горлом: постоянные ангины, першение, ощущение сжатия… Они говорят высоким тонким голосом, немного детским, и жалуются, что не умеют петь. Это происходит из-за постоянного напряжения в шее: как только в груди начинают подниматься чувства, чтобы выйти наружу, шея сжимается, удерживая все внутри. Внешне они могут казаться бесчувственными, но внутри бушует буря страстей – просто не может выйти наружу.

9. Лицо – страх «потерять лицо». Такие люди придают большое значение тому, что о них думают и как их воспринимают. Им нужно, чтобы их любили, принимали, одобряли – причем все. Из-за этого приходится постоянно носить маски, причем самые разные – обычно их арсенал велик и разнообразен. Но! – за масками легко потерять себя настоящего. Как в анекдоте – «Хамелеон посмотрел в зеркало и задумался – какой же цвет ему принять…»

10. Глаза – один из основных каналов восприятия, поэтому когда есть бессознательный страх реальности, нежелание видеть правду и признавать действительность такой, какая она есть, то он поселяется именно там. И во многих случаях нарушения зрения – проявление бессознательной позиции: «Я не хочу это видеть!» Это попытка, подобно страусу, спрятать голову в песок — и эффективность примерно такая же, проблемы же не исчезают… Это просто небольшое исследование, но, возможно, оно поможет немного расширить знания о себе и придти в контакт со своим телом, чувствами, со своим страхом. Ведь когда мы вытесняем чувства, то это они владеют нами. Но когда мы поворачиваемся к ним лицом и признаем их в себе, тогда мы владеем ими. И тогда, как на венецианском карнавале, можно крикнуть своему страху: — Маска, я тебя знаю!

