

# **Сяйво свідомого «я». Як зцілити душу, тіло та розум ізсередини**

## Про книгу

Життя в режимі автопілота, фізичне безсилля, емоційна нестабільність, розгубленість, відстороненість - це реальність багатьох людей. Ще дітьми ми переймаємо певні шаблони поведінки, поступово втрачаючи зв'язок із внутрішньою системою координат. Відтак застрягаємо в травматичному досвіді, тривогах, стресах, співзалежних стосунках, віддаляючись від тієї особистості, якою хотіли стати. І тут на допомогу приходять методи холістичної психології - найкраще від психології, нейронауки та духовних практик. Тож усе, що вам потрібно, - свідоме «я», бажання копати й готовність застосовувати правильні інструменти задля покращення власного добробуту.

МИТЄВИЙ МІЖНАРОДНИЙ БЕСТСЕЛЕР

НІКОЛЬ ЛЕ ПЕРА

# СЯЙВО СВІДОМОГО «Я»

ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ, ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ



ХОЛІСТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ  
VS ТРАВМАТИЧНЕ МИНУЛЕ

Ніколь де Пера

# СЯЙВО СВІДОМОГО «Я»

ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ,  
ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗ СЕРЕДИНИ

Для Лоллі, яка побачила мене, перш ніж я побачила себе сама. Кожному з вас — я бачу вас.

Що згори, те і внизу, що всередині, те і зовні, задля здійснення див єдиного.

*Гермес Трисмегіст*

Еволюція людини — це еволюція її свідомості. Неупереджена свідомість дозволяє бачити та відчувати єдність усього суцього. Будь-які спроби поєднати ці явища в певну систему з погляду науки чи філософії є марними, адже людині не під силу відтворити ціле з розрізнених частин.

*Георгій Гурджієв. Четвертий шлях*

Не все, з чим нам доводиться стикатися, можна змінити, але нічого не можна змінити, спочатку не зіткнувшись із ним.

*Джеймс Болдвін. Пам'ятай цей будинок (рукопис, що ліг в основу документального фільму «Я не твій негр»)*

Істинно кажу вам, ніхто не може увійти до Царства Божого, не... пізнавши світла  
Правди про те, хто ми й куди прямуємо... до світла, крізь життя в любові.

*Ісус*

# ПРО ВНУТРІШНЮ РОБОТУ ТА СЯЙВО СВІДОМОГО «Я»

Давня й багата традиція *виконання роботи* з подолання обмежень людського досвіду передавалася різними посланцями крізь сторіччя. У стародавніх традиціях герметизму йшлося про загадкову алхімію, а сучасні містики, наприклад Георгій Гурджієв, закликали шукачів глибше взаємодіяти зі світом через вихід на вищі рівні свідомості. Подібна термінологія використовується в знаннях, покладених в основу навчань із протидії расизму та необхідних для звільнення від системного пригнічення, а також у програмах лікування залежності, як-от у програмі «12 кроків». Спільним знаменником усіх цих підходів до виконання *внутрішньої роботи* є прагнення до розуміння себе та свого місця в суспільстві — і ця книга покликана вам у цьому допомогти. *Моя* робота полягає в тому, щоб надати вам інструменти, які допоможуть осягнути та опанувати складні взаємозв'язки між розумом, тілом і душею. Зрештою це сприятиме утворенню глибших, більш справжніх та значущих стосунків із самим собою, з іншими людьми та суспільством загалом. На подальших сторінках я розповідаю про свій шлях, сподіваючись, що він надихне вас віднайти власне *сяйво свідомого «я»*.

## ПЕРЕДМОВА. ТЕМНА НІЧ ДУШІ

Здається, усі поети та містики переживають трансцендентне пробудження, вдивляючись у море й слухаючи дзюркіт струмочка, у якомусь божественному місці — на вершині гори, поряд із неопалимою купиною. Моє ж пробудження відбулося в дерев'яному будиночку посеред лісу, де я зненацька розревілася над мискою вівсянки.

Ми з Лоллі, моєю партнеркою, вирішили втекти від стресу міського життя Філадельфії, влаштувавши собі відпустку на півночі штату Нью-Йорк.

За сніданком я гортала книжку іншого психолога — моя версія пляжного читва. Тема? Емоціонально недоступні матері. Читаючи цю книжку задля професійного розвитку, принаймні так мені хотілося вважати, я раптом відчула, що текст викликає в мене неочікувану та незрозумілу емоційну реакцію.

«Ти вигоріла, — припустила моя партнерка Лоллі. — Тобі треба перепочити. Спробуй розслабитись».

Я відмахнулась від неї. Я не вірила, що мої почуття та досвід були аж такими унікальними. Подібні скарги я чула від багатьох своїх клієнтів та друзів. *Хто не встає вранці з ліжка, із жахом думаючи про день попереду? Хто не відволікається на роботі? Хто не віддаляється від тих, кого любить? Хто взагалі може чесно визнати, що не проживає кожен день в очікуванні відпустки? Хіба все це не відбувається просто тому, що ти старшаєш?*

Нещодавно я «відсвяткувала» свій тридцятий день народження і подумала: «Оце й усе?». І хоча багато пунктів із мого переліку дитячих мрій було «виконано» — жити в обраному мною місті, вести власну практику, знайти партнерку, з любов'ю до мене, — у мене було відчуття, ніби дещо важливе у своєму житті я втратила чи загубила, або й узагалі не знайшла. Після довгих років у стосунках, наповнених емоційною самотністю, я нарешті зустріла людину, яка здавалася *саме тією*, адже настільки відрізнялась від мене. Я сумнівалась і часто була



відчуженою, а Лоллі — пристрасною та впертою. Вона повсякчас ставила переді мною виклики, і мене це захоплювало. Я мала б бути щасливою або щонайменше задоволеною. Натомість я почувалася чужою у власному тілі, віддаленою, беземоційною. Я взагалі нічого не відчувала.

Крім того, у мене були проблеми зі здоров'ям, які почали проявлятися настільки гостро, що легковажити ними стало неможливо. У голові був туман, який огортав мене так щільно, що іноді я не просто забувала слова чи вирази, а впадала в суцільне забуття. Це мене дуже засмучувало, особливо якщо траплялося під час сесій із клієнтами. Нескінченні проблеми з травленням, що мучили мене роками, відчувалися як постійний тягар. А потім одного дня я взяла та знепритомніла в гостях у подруги, чим перелякала всіх присутніх.

Сидячи у кріслі-гойдалці, з мискою вівсянки в руках, у такому затишку, я раптом відчула, наскільки порожнім стало моє життя. У мене зовсім не залишилося енергії, мене затисло в лабетах екзистенційного відчаю, мене розчаровувала нездатність моїх клієнтів досягати успіхів, дратували власні обмеження в прагненні дбати про них і про себе, а постійна млявість і невдоволення глибоко пригнічували мене та змушували сумніватися в усьому. Удома, в ритмі міського життя, я могла приховати ці тривожні відчуття, спрямовуючи всю свою енергію в активну діяльність: прибирала на кухні, гуляла із собакою, складала нескінченні плани. Рух, рух і ще раз рух. Якщо сильно не придивлятися, можна навіть позаздрити моєму ККД успішної трудоволічки. Але якщо копнути хоч трішки, одразу стає очевидно, що я робила будь-що, аби відвернутися від глибоко вкорінених, непропрацьованих почуттів. Посеред лісу, де нічого було робити, окрім як читати книжку про довготривалі ефекти дитячих травм, я вже не мала куди тікати від самої себе. Та книжка виявила силу-силенну почуттів щодо моєї матері та сім'ї загалом, які я довго пригнічувала. Я наче дивилася у дзеркало, оголена, без прикрас, — і ніяковіла від побаченого.

Коли я придивилась до себе чеснішим поглядом, було вже нескладно помітити, що багато з моїх проблем дуже скидалися на ті, від яких

потерпала моя мати, зокрема через її ставлення до власного тіла та емоцій. Я бачила, як мама різними способами боролася з практично постійним фізичним болем у колінах та спині, та з частими тривогами й хвилюваннями. Я росла і, звісно ж, багато чим відрізнялася від мами. Фізично я була активною, зробивши пріоритетом турботу про своє тіло та здорове харчування. У двадцять років я стала вегетаріанкою після того, як у заповіднику познайомилась із симпатичною коровою та вже не могла уявити, що їстиму м'ясо бодай якоїсь тварини. Так, їла я переважно перероблене штучне м'ясо та веганський непотріб (особливо любляючи веганські філадельфійські сирні стейки), але принаймні турбувалася про те, чим підживлюю своє тіло. Якщо не зважати на алкоголь, яким я деколи зловживала, я, бувало, доводила цю турботу до абсурду, обмежуючи себе та споживаючи їжу без задоволення.

Я завжди вважала, що зовсім не схожа на свою матір, та мірою того, як емоційні, а згодом і фізичні проблеми досягли піка й проникли в усі сфери мого життя, я зрозуміла, що саме час поставити деякі речі під сумнів. Саме це розуміння й змусило мене розревітись над тарілкою каші. Це сумне й дещо жалюгідне видовище мало прихований смисл. Подібний вилив емоцій був настільки незвичним, настільки не відповідав моєму характеру, що я просто не могла злегковажити цей сигнал душі. Щось у мені з криком вимагало до себе уваги, і я не мала за чим сховатися посеред лісу. Настав час зустрітись віч-на-віч зі своїми стражданнями, болем, травмою та, зрештою, справжнім «я».

Тепер я називаю той випадок темною ніччю душі, моїм власним «дном». Падіння на самісіньке дно можна порівняти зі смертю, і для декого цей досвід насправді стає майже смертельним. Безумовно, завдяки смерті можливе переродження, і я виринула з дна, рішуче налаштована з'ясувати, що пішло не так. Цей болісний момент привніс світло, яке вказало на приховані частини мого «я». Раптом стало зрозуміло: мені потрібні зміни. Я й гадки не мала, що це розуміння призведе до фізичного, психологічного та духовного пробудження і зрештою стане міжнародним рухом.

Спочатку я зосередилась на тому, що докучало найбільше: на своєму тілі. Я оцінила свій стан здоров'я: як саме я хворіла та яким чином хвороба проявлялась? Інтуїтивно я усвідомлювала, що шлях до одужання має починатися з правильного харчування та руху. Я залучила Лоллі, яку називаю моєю «енерджайзеркою самовдосконалення», попросивши її допомогти мені втриматись на цьому шляху й чесно з'ясувати, у чому проявлявся брак турботи про мій «храм душі». Уранці вона виштовхувала мене з ліжка, вручала гантелі та змушувала нас по кілька разів на день свідомо давати тілу фізичне навантаження. Ми стали заповзято вивчати харчування і з'ясували, що наші численні уявлення про «здорову їжу» були сумнівними. Ми започаткували ранковий, і знову ж таки щоденний ритуал — робили дихальні вправи та медитували. І хоча спочатку я долучалась не дуже охоче, і були й пропущені дні, і пролиті сльози, і біль у м'язах і в душі, і погрози все це покинути, за кілька місяців набралася звички. І я вже прагнула здорової рутини та почувалася сильнішою фізично і психічно, аніж будь-коли у своєму житті.

Коли моє тіло почало зцілюватися, я засумнівалася в багатьох істинах, які раніше здавалися мені самоочевидними. Я навчилася по-новому думати про психічне здоров'я. Я зрозуміла, що розлад між розумом, тілом та душею може проявлятися хворобами та дисрегуляцією. Я з'ясувала, що гени не визначають долю й що для змін потрібно усвідомити свої мисленнєві шаблони та звички, сформовані переважно людьми, які нам небайдужі та яким небайдужі ми. Я відкрила нове, ширше визначення травми, яке враховує глибинні духовні наслідки стресу та несприятливого дитячого досвіду для нервової системи. Я усвідомила, що маю невилікувані травми дитинства, які й надалі щодня на мене впливали.

Що більше я відкривала, то більше користувалася новими знаннями в щоденних рішеннях, які ставали дедалі послідовнішими. Із часом я призвичаїлась до цих змін і почала змінюватись сама. З початком тілесного зцілення я пірнула глибше, використовуючи деякі ідеї, отримані з мого різноманітного терапевтичного досвіду, і застосовуючи їх до вибудованої мною системи знань про інтеграцію

всієї особистості — нашого фізичного, психологічного та духовного «я». Я зустрілася зі своїм внутрішнім дитям, навчилася по-новому виховувати його, дослідила травматичну прив'язаність, що тримала мене в заручницях, навчилася встановлювати межі та почала взаємодіяти зі світом із позиції емоційної зрілості, невідомої мені раніше — адже цей стан був для мене геть чужий. Я усвідомила, що ця робота не обмежується внутрішнім світом, проте розповсюджується на всі стосунки та оточення загалом. Це пробуджувальне усвідомлення важливості добробуту розуму-тіла-душі подано на сторінках цієї книжки, що заклала основи холістичної[1] психології.

Сьогодні я пишу для вас ці рядки й моє зцілення триває. Симптоми моїх тривоги та паніки практично зникли. Я вже не взаємодію зі світом у реактивному режимі та є обізнанішою та співчутливішою. Я відчуваю зв'язок із тими, кого люблю, себе поряд із ними, а також можу встановлювати межі для тих, хто не є активними учасниками моєї подорожі. Уперше за все своє доросле життя я усвідомлена. Падаючи на дно, я цього не розуміла. Як і рік по тому. Сьогодні ж я знаю, що не писала б цю книжку, якби не сягнула глибин свого відчаю.

Я започаткувала платформу «Холістичний психолог»[2] 2018 року, вирішивши поділитись віднайденими мною інструментами з іншими. Я *мусила* поділитися. Незабаром після того, як я почала ділитись своєю історією в інстаграмі, мою поштову скриньку переповнили електронні листи про травми, зцілення та емоційну стійкість. Мої ідеї про цілісне зцілення знайшли відгук у колективному розумі, попри вікові та культурні бар'єри. Сьогодні понад три мільйони осіб підписані на мій акаунт і стали «самоцілителями»[3], тобто беруть активну участь у забезпеченні свого психічного, фізичного та духовного добробуту. Підтримка цієї спільноти стала справою мого життя.

Перший ювілей платформи «Холістичний психолог» я відзначила проведенням медитації для внутрішнього дитяти на західному узбережжі країни на знак подяки моїй спільноті за підтримку та задля знайомства наживо, а також святкування нашої спільної подорожі. За кілька днів до проведення заходу я ввела в пошуку «місця на Веніс-

біч»<sup>[4]</sup> та обрала одне навмання. Запропонувавши безплатні квитки в інстаграмі та схрестивши пальці, я стала сподіватись, що хтось відгукнеться. Упродовж кількох годин зареєструвались три тисячі осіб. Я просто не могла в це повірити.

Я сиділа під яскравим сонцем на широчезному Веніс-біч, а повз сновигали бігуни та інша різношерста публіка південної Каліфорнії. Я спостерігала за хвилями, які випліскувались на берег. Теплий пісок під ногами й волога прохолода просякненого океаном волосся змусили мене гостро відчувати власне тіло в просторі й часі. Я почувалася такою справжньою, такою живою, коли підняла руки в молитві, міркуючи про різні життєві шляхи, які привели кожного з цих неймовірних людей довкола мене на пляж того ранку. Я оглянула юрбу й на коротку мить була приголомшена величезною кількістю очей, що дивились на мене — людину, яка завжди ненавиділа бути в центрі уваги. І я розпочала:

«Щось привело тебе сюди. Щось усередині притягнуло тебе сюди в прагненні зцілитися. У прагненні бути найвеличнішою версією себе. Це те, що варто відсвяткувати. У всіх нас дитинство формує сьогодення, і зараз ми обираємо звільнення від минулого заради створення нового майбутнього.

Та частина тебе, яка знає, що так і є, — це твоя інтуїція. Вона завжди з тобою. Просто ми не звикли до неї прислухатися чи довіряти їй. Сьогодні ти тут — і це крок до відновлення понівеченої внутрішньої довіри».

Промовивши ці слова, я зупинила погляд на незнайомці в натовпі. Вона всміхнулась і торкнулася свого серця, ніби промовляючи «Дякую». Мої очі враз наповнились сльозами. Я плакала, але інакше, ніж над мискою вівсянки кілька років тому. Тепер це були сльози любові, прийняття, радості. Це були сльози зцілення.

Я — живий приклад цієї істини: пробудження не є містичним досвідом, доступним тільки ченцям, містикам та поетам. Воно не лише для «духовних» людей, воно для всіх і кожного з нас, хто прагне змінитися — зцілитися, процвітати, сяяти.

Коли свідомість пробуджується, усе стає можливим.

<sup>1</sup> Холістичний (від англ. *holistic*) — усебічний, комплексний, цілісний. — Тут і далі — прим. пер., якщо не зазначено інше.  
<sup>2</sup> Вебсайт платформи: <https://theholisticpsychologist.com/>.

[3](#) Від англ. *SelfHealers* — люди, що самі себе зцілюють.

[4](#) Веніс-біч (англ. *Venice Beach*) — один із найвідоміших пляжів Лос-Анджелеса.

# ВСТУП. ОСНОВИ ХОЛІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

«Сяйво свідомого “я”» представляє революційний підхід до психічного, фізичного та духовного добробуту. Йдеться про холістичну психологію. Це рух, спрямований на розвиток внутрішньої сили, що будується на щоденних зусиллях зі створення власного добробуту через розвінчання негативних шаблонів, звільнення від минулого та формування свідомого «я».

Холістична психологія розглядає розум, тіло й душу як інструменти відновлення рівноваги в організмі та нервовій системі зокрема, а також зцілення відкритих, незагоєних емоційних ран. Завдяки цій внутрішній роботі з'являються сили для перетворення на особистість, якою ви завжди були у своїй основі. Холістична психологія розповідає нову, захопливу історію, де фізичні та психологічні симптоми — це *послання*, а не довічний діагноз, із яким можна лише навчитися жити. Вона висвітлює саму суть хронічних болю, стресу, втоми, тривоги, розладів травлення та дисбалансу нервової системи, які традиційна західна медицина впродовж тривалого часу відкидала чи ігнорувала. Холістична психологія допомагає зрозуміти, чому багато людей почуваються застряглими, відстороненими або розгубленими. Вона надає практичні інструменти для того, щоб набути нових звичок щодо себе, зрозуміти поведінку інших та відмовитися від думки, що власна цінність визначається будь-ким або будь-чим ззовні. Якщо ви виконуватимете *внутрішню роботу* щодня, настане час, коли ви, глянувши у дзеркало, відчуєте захват від людини навпроти.

Ці холістичні методи, тобто вправи, які допомагають підкорити силу фізичну (за допомогою дихальних практик та роботи з тілом), психологічну (через зміни стосунків із власними думками й пережитим досвідом) та духовну (шляхом єднання зі своїм справжнім «я» та великим колективним), є дієвими, адже тіло, розум та душа *взаємопов'язані*. Ці методи працюють, бо підкріплюються як досягненнями епігенетики, так і тим фактом, що людина набагато

більше впливає на свій психологічний добробут, аніж їй здається. Зцілення є свідомими процесом, який можна відтворювати щодня за допомогою змін у власних звичках та шаблонах.

Існування багатьох — неусвідомлене. Це життя в режимі автопілота, коли поведінка визначається звичками й автоматизмом, не йде людині на користь і не відбиває її фундаментальної суті та справжніх бажань. Практика холістичної психології допомагає відновити зв'язок із внутрішньою системою координат, від'єднання від якої відбулося через обумовлені моделі, набуті в ранньому дитинстві. Холістична психологія допомагає віднайти цей інтуїтивний голос, довіритись йому та відпустити «особистість», сформовану батьками, друзями, вчителями та суспільством загалом, а також дозволяє наділити несвідоме «я» усвідомленістю.

У цій книжці ви познайомитесь із новою парадигмою інтегрального підходу до зцілення, що поєднує розум, тіло та душу. Прошу зауважити, що я не закликаю до повалення старої моделі та не стверджую, що інструменти традиційної психотерапії, як і інші терапевтичні моделі, не мають цінності. Я лише пропоную підхід, який охоплює елементи різних методик — від психології та нейронауки до практик самоусвідомленості й духовності, — з метою формування, на мою думку, найдієвіших та найбільш цілісних методів зцілення та досягнення добробуту. Я поєднала настанови та ідеї традиційних моделей, наприклад когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та психоаналізу, додавши холістичні елементи, які (на момент написання цієї книжки) не є широко застосовуваними в традиційній психології. Важливо розуміти, що практика холістичної психології засновується на принципах свободи, вибору та, зрештою, внутрішньої сили. Якісь речі відгукнуться, інші ні, але суть полягає у використанні методів, які підходять саме вам. Сам процес вибору допоможе вам глибше взаємодіяти з власною інтуїцією та своїм «я».

Уміння зцілювати самого себе, тобто здатність до самозцілення, є проявом внутрішньої сили. Самозцілення є не просто можливістю — це даність людського життя, адже ніхто, окрім самої людини, достеменно не знає, що є найкращим для неї в її унікальності.



Проблема полягає в тому, що для надто багатьох якісна медицина, особливо в галузі психічного здоров'я, недоступна. Ми живемо у світі шалено нерівних можливостей, а доступ до них залежить від місця проживання, зовнішності та походження. Навіть тому, хто може дозволити собі необхідні медичні послуги, часто доводиться визнавати гірку правду — медицина не ґрунтується на засадах рівності. І якщо все ж таки пощастить знайти хорошого спеціаліста, визначений час особистих консультацій накладає відповідні обмеження. Ця книжка пропонує модель самостійного навчання з наданням інформації та підказок, які допоможуть вам виконувати *внутрішню роботу* із самоцілення кожнісінького дня. По-справжньому зрозумівши своє минуле, прислухавшись до нього, переживши його, навчившись у нього, ви створюєте можливості для глибоких, довготривалих змін — можливості для справжньої трансформації.

«Сяйво свідомого «я»» складається з трьох частин. У першій частині закладаються основи розуміння власного свідомого «я», сили власних думок та впливу стресу й дитячих травм на всі системи організму. Завдяки цьому стає зрозуміло, яким чином фізичні розлади в різних системах організму заважають руху вперед у психічному та емоційному планах. У другій частині ми заглянемо глибше й поговоримо про розум. Ми досліджуватимемо роботу свідомого та підсвідомого, з'ясуємо силу впливу батьківських фігур на наше бачення світу, мислення та моделі поведінки, яких ми дотримуємось і досі. Потім ми пірнемо ще далі у глибини розуму та зустрінемось із внутрішнім дитям. Ми познайомимось з історіями, які розповідає его та які нас захищають і змушують повторювати моделі стосунків, засвоєні в дитинстві. У заключній частині, яка, на мою думку, є сутністю свідомого «я», ми навчимося застосовувати отримані знання задля досягнення емоційної зрілості, що дозволяє будувати щиріші стосунки з іншими. Один у полі не воїн. Ми — істоти соціальні та здатні формувати глибокі зв'язки з тими, кого любимо, лише коли можемо по-справжньому уособити своє істинне «я». Це закладає фундамент, на якому можна будувати почуття єдності з колективним «ми» або чимось більшим за нас самих. Я також включила в текст

підказки та вправи, які можуть вам знадобитися — хай на якому відрізку шляху ви б перебували.

Усе, що вам потрібне для запуску процесу трансформації — це свідоме «я», бажання глибоко копати, а також розуміння, що зміни не відбуваються легко, а дорога попереду буде дещо нерівною. Швиденько все полатати не вийде, і з цим фактом непросто змиритись, особливо для тих багатьох, кого навчили вірити в ілюзію чарівної таблетки. Я буду першою, хто скаже, що *внутрішня робота* це не що інше, ніж робота. Об'їзних шляхів немає, і ніхто не виконає її за вас. Вам може бути некомфортно, або й страшно ставати активним учасником власного зцілення. Але зрештою знайомство із самим собою та власними можливостями не лише дає сили для зростання та змін, але також є одним із найглибинніших переживань, доступних людині.

Дехто, спостерігаючи за моєю роботою, говорить, що я подаю істину в красивій обгортці. Я вважаю це компліментом, але скажу відверто: не варто задивлятися на саму лише обгортку. Зцілення мало коли відбувається без труднощів. Іноді воно болить та ще й лякає. Воно означає відмову від ідей, які вас стримують і вам шкодять. Воно означає дати частині самого себе померти, щоб інша частина могла відродитись. Не всі хочуть ставати ліпшими. І це нормально. Особистість деяких людей прив'язана до хвороби. Інші бояться справжнього добробуту, адже він є чимось невідомим, а невідоме — непередбачуване. Зручно знати, який саме вигляд матиме твоє життя, навіть якщо від такого життя стає кепсько. Розум заточений на пошук знайомого. Знайоме здається безпечним, але лише доки людина не пояснить собі, що дискомфорт тимчасовий і потрібний для трансформації.

Ви зрозумієте, коли будете готові розпочати цю подорож. Потім ви засумніваєтесь у собі й захочете спинитися. І саме в цей момент надзвичайно важливо продовжувати, повторюючи вправи, доки вони не перетворяться на дисципліну. Згодом дисципліна стане впевненістю, впевненість принесе зміни, а зміни — трансформацію.

Справжня робота не має нічого спільного із чимось зовнішнім. Ідеться лише про те, що всередині. Та *зсередини*.

Перший крок, на диво складний, — це уявити собі майбутнє, що кардинально відрізняється від сьогодення. Заплющте очі. Якщо ви можете уявити іншу дійсність, аніж ту, в якій живете, ви готові рухатися вперед. Якщо ви ще не можете уявити такої дійсності, ви — не виняток. У цього ментального блоку є причина. Лишайтеся зі мною, бо я маю що сказати. Ця книжка написана для вас, адже я була на вашому місці.

Тож почнімо.

# 1. ВИ — НАЙКРАЩИЙ ЦІЛИТЕЛЬ ДЛЯ САМОГО СЕБЕ

Можливо, цей сценарій вам знайомий: одного дня ви вирішуєте, що нарешті зміните своє життя. Ви починаєте ходити в спортзал, їсте менше переробленої їжі, берете паузу в соціальних мережах, розриваєте контакти з проблемним колишнім. Ви сповнені рішучості, що *цього разу* зміни будуть навсправжки й надовго. Пізніше — за кілька годин, днів або тижнів — у дію вступає ментальний спротив. Ви раптом чуєтеся фізично неспроможним уникати солодких напоїв. Ви не можете зібратися з силами, щоб піти в спортзал, а певному колишньому так і хочеться надіслати коротеньке повідомлення. Розум починає голосно вмовляти вас і далі жити у звичному режимі чимось на кшталт «Ти заслуговуєш на перерву». Тіло підтакує розуму відчуттями виснаженості та важкості. Звідусіль лунає: «Тобі це *не* під силу».

За більш ніж десять років моєї роботи в науці та клінічній психології клієнти найчастіше описували свої почуття словами «застряг» чи «застрягла». Кожен клієнт приходить у терапію, бо прагне змін. Деякі хочуть щось у собі змінити шляхом набуття нових звичок, моделей поведінки або шукають способи позбутися нелюбові до себе. Інших цікавлять зовнішні зміни, наприклад, у проблематичній динаміці взаємин із батьківською фігурою, подружжям або колегою. Багато людей хочуть (і потребують) як внутрішніх, так і зовнішніх змін. Я консультувала багатих і тих, хто живе у бідності, енергійних та впливових і принижених та знехтуваних традиційним суспільством. В один голос, незалежно від походження, усі клієнти говорили, що застрягли — у поганих звичках, руйнівній поведінці, передбачуваних та проблематичних шаблонах, — і через це почувалися самотньо, ізольовано й безнадійно. Практично всі вони непокоїлися про те, як це «застрягання» сприймалося іншими, і часто були одержимі тим, як їх сприймають інші люди. Більшість поділяла укорінене переконання, що тривала неспроможність втілювати зміни відбиває глибинніше,

внутрішнє пошкодження, або «нікчемність», — термін, який багато хто з них використовував.

Багато моїх клієнтів із вищим рівнем самосвідомості могли визначити проблематичні прояви поведінки й навіть чітко уявити собі шлях до змін. Однак лише одиницям вдалося зробити той перший крок від усвідомлення до дії. Ті, що бачили вихід, говорили про свій сором через інстинктивне повернення до моделей небажаної поведінки. Вони відчували сором, адже *усвідомлювали*, що можна інакше, а проте інакше не *могли*, що й привело їх до мене в кабінет.

Навіть моя допомога подекуди мала обмежену цінність. Як виявилось, більшості моїх клієнтів було замало п'ятдесяти хвилин терапії на тиждень для запровадження суттєвих змін. Деяких так засмучувала ця безрадісна карусель, що вони припиняли ходити на терапію взагалі. І хоча для багатьох інших наш спільно проведений час був корисним, зміни відбувалися до болю повільно. Одна сесія могла бути вкрай продуктивною, аж ось наступного тижня клієнт з'являвся з новими епізодами, у яких фігурували старі, передбачувані проблеми. Багато клієнтів виявляли неабияке розуміння терапії, зводячи до купи всі стримувальні шаблони, а потім почувалися неспроможними чинити спротив інстинктивному тяжінню до знайомого в реальному житті (поза моїм кабінетом). Вони могли дивитись у *минуле* та бачити проблеми, проте не напрацювали здатність застосовувати відповідні знання в режимі реального часу свого поточного життя. Я спостерігала подібні моделі поведінки в людей, що пережили глибокі трансформації, наприклад на глибинних ретритах[5] чи церемоніях аяваски[6], які змінюють свідомість, а потім за певний час повертались до старої, небажаної поведінки, яка й стала поштовхом до пошуку відповідей. Нездатність рухатися вперед після такого, на перший погляд, трансформаційного досвіду для багатьох із моїх клієнтів створювала кризову ситуацію під гаслом «*Що зі мною не так? Чому я не можу змінитися?*».

Я зрозуміла, що терапія та поодинокий трансформаційний досвід (як-от церемонія аяваски) не приводять до повного зцілення. Щоб посправжньому втілити зміни, потрібно проводити *роботу* та щодня

робити новий вибір. Для досягнення психічного добробуту слід стати активним учасником власного зцілення *на щоденній основі*.

Що більше я спостерігала, то більше помічала однакове роздратування, навіть серед моїх друзів, поза практикою. Багато з них вживали ліки проти безсоння, депресії та тривоги. Дехто не мав підтвердженого діагнозу розладу настрою, але надавав тим самим симптомам, на перший погляд, прийнятних форм: надмірна амбіційність, постійні подорожі й нав'язливе використання соціальних мереж. Це відмінники, які здають завдання за кілька тижнів до закінчення терміну, біжать марафони, обіймають посади з високим навантаженням і можуть легко впоратися зі стресовими ситуаціями. У багатьох сенсах я теж була такою.

Обмеження традиційної моделі турботи про психічне здоров'я були мені знайомі з досвіду. Я почала працювати в терапії у свої двадцять із гаком, коли мене мучили майже безупинні панічні атаки, а я ще мусила дбати про свою маму, яка мала серйозні проблеми із серцем. Протитривожні препарати допомогли мені впоратись, але я все ще почувалася збайдужілою, відстороненою, втомленою — і старшою за свої роки. Я була психологинею — людиною, яка має допомагати іншим зрозуміти їхній внутрішній світ, проте я була чужа навіть самій собі, і не здатна по-справжньому собі допомогти.

## МІЙ ШЛЯХ

Я народилась у звичайній сім'ї середнього класу у Філадельфії. Мій батько мав стабільну роботу з дев'ятої до п'ятої, а мати була домогосподаркою. Снідали ми щоранку о сьомій годині, а вечеряли щовечора о пів на шосту. «Родина — це все» було гаслом сім'ї, і зовні могло цілком здаватись, що так і є. Ми уособлювали нормальність і щастя середнього класу — загальнонаціональну проєкцію, яка затьмарювала справжній стан речей.

По суті ж ми були хворою родиною. Моя сестра в дитинстві мала серйозні проблеми зі здоров'ям, що загрожували її життю, а мама страждала від фантомних болів, які на цілі дні приковували її до ліжка.

І хоча вдома ніколи відкрито не говорили про мамину хворобу, мені було про неї відомо. Я знала, що моя мама страждає. Я знала, що вона хворіє. Я знала, що її немає, адже їй болить. Я знала, що мама неуважна й постійно чимось стривожена. Не дивно, що на тлі всього цього стресу про мій емоційний світ можна було забути.

Я була третьою та останньою дитиною, такою собі щасливою випадковістю. Інші діти в сім'ї набагато старші за мене (мій брат міг голосувати, коли я тільки народилася) і мали зовсім інший досвід. Як, певно, багато хто з вас знає, дитинство не буває однаковим навіть під одним дахом. Мої батьки жартували, що я була їхнім «божим дитям». Я добре спала, не створювала проблем і загалом уникала неприємностей. Натомість була активною, енергійною та рухливою. Досить рано я навчилася полегшувати будь-який тягар свого існування шляхом максимального наближення до ідеалу в усьому, де тільки могла.

Моя мати була стримана на емоції. Обійми в нашій сім'ї не були чимось звичним, і фізичний контакт зводився до мінімуму. Як я пам'ятаю, «я тебе люблю» в дитинстві звучало дуже епізодично. Насправді, на мою згадку, вперше ці слова відкрито пролунали, коли мені було трохи за двадцять і мамі робили операцію на серці. Не тлумачте це хибно, у глибині душі я знала, що мої батьки мене дуже люблять. Згодом я дізналася, що батьки моєї мами були людьми дуже холодними, відстороненими та скупими на прояви любові й ніжності. Мамі з її дитячими травмами дуже бракувало любові, якої вона так прагнула. Тому й сама вона не вміла виявляти почуття до власних дітей, яких дуже любила.

Загалом у сім'ї панував стан емоційного уникнення, за якого все неприємне просто ігнорують. Коли я почала «показувати зуби» (на мить виходячи з амплуа «божого дитяти») і вчашати на гультяки до початку підліткового віку, повертаючись додому з червоними очима й нерозбірливою мовою, ніхто не говорив мені про мою поведінку ані слова. Таке уникнення тривало, доки чийсь пригнічені емоції не накопичувались, переливались через край і вибухали. Одного разу це сталося, коли мама, прочитавши мої особисті записи та дізнавшись

про мою випивку, впала в істерику, жбурляла речі, плакала й голосила: «Ти мене в могилу заженеш! У мене зараз серце стане!».

Зростаючи, я часто почувалася не такою, як мої знайомі, адже, скільки себе пам'ятаю, завжди намагалася зрозуміти, чому люди чинять так або інакше. Не дивно, що зрештою я вирішила стати психологинею. Я хотіла не лише допомагати людям, я хотіла їх зрозуміти. Мені хотілось вихопити яке-небудь дослідження, вигукуючи: «Ось! Ось чому ти саме такий! І ось чому я саме така!». Цей інтерес привів мене до Корнелльського університету, де я вивчала психологію, а потім до Нової школи соціальних досліджень у Нью-Йорку, де я здобула ступінь докторки філософії за напрямом «клінічна психологія». Програма поєднувала теорію з практикою, тому я мала як проводити дослідження, так і вести терапію. Наче губка, я вбирала всі можливі знання про різноманітні підходи до терапії, розуміючи, що хочу вести свою практику так, щоб справді допомагати іншим зрозуміти себе та зцілитися.

Саме тоді я вивчала когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка є стандартним підходом до психотерапії, з великою кількістю приписів та спрямованістю на досягнення мети. Під час сесії з КПТ клієнти зазвичай розбирають одну проблему, наприклад, депресію, тривогу, яку відчувають, опинившись у юрбі, або подружні негаразди. Мета такої практики — допомогти клієнту виявити хибні моделі мислення, що лежать в основі його поведінки. Це процес, який допомагає деяким людям полегшити їхні постійні складні почуття.

Модель КПТ засновується на припущенні, що думки впливають на емоції і зрештою на поведінку. Змінюючи взаємодію з власними думками, людина трансформує каскад емоцій, які переповнюють її тіло та змушують діяти певним чином, — і саме про це йдеться в цій книжці. КПТ часто називають «золотим стандартом» психотерапії, адже її відтворювані, чи то повторювані, структура та формат дають змогу легко використовувати її в умовах лабораторних досліджень. Вивчення КПТ дало мені зрозуміти силу думок, проте в реальних ситуаціях вона може бути недостатньо гнучкою. Зрештою під час моєї



роботи з клієнтами КПТ накладала певні обмеження й не пропонувала справді індивідуального підходу до людини навпроти.

На останніх курсах навчання мене особливо цікавила міжособистісна терапія. Це відкритіша терапевтична модель, яка використовує зв'язок між клієнтом і терапевтом для прискореного покращення інших стосунків у житті клієнта. Більшість із нас мають проблеми в динаміці стосунків у певній сфері життя: в родині, з партнером, друзями чи колегами, тому взаємодія з терапевтом в умовах нової, здоровішої динаміки, може мати потужний цілющий ефект. Наша поведінка у взаєминах є показником нашого загального добробуту та часто *поведінки загалом*, про що детально поговоримо нижче. У холістичній психології ми враховуємо, що взаємини будуються на моделях найбільш ранніх стосунків із батьківськими фігурами — так зване формування поведінки шляхом обумовлення, яке ми розберемо докладніше у розділі 2.

Під час навчання я досліджувала психодинамічні підходи та теорії розуму, відповідно до яких людьми керують внутрішні мотиви. Я вивчала ці моделі, що зазвичай асоціюються зі стереотипним психоаналітиком із люлькою і клієнтом на канапі, у Нью-Йоркському товаристві та інституті психоаналізу, а також у Філадельфійській школі психоаналізу. Там я дізналась про вплив підсвідомості, тобто глибинної частини психіки, де зберігаються спогади й формуються мотиви, або, інакше кажучи, автоматичні інстинкти та мотивації. Почавши власну практику, я по-справжньому зрозуміла роль підсвідомості. Я помітила, що всі мої клієнти усвідомлюють, які сторони їхнього життя потребували змін, як-от, скажімо, вживання психоактивних речовин заради відпруження, вибухи гніву в романтичних стосунках, дитяча поведінка в родинних взаєминах. Але вони щоразу повертаються в терапію з історіями, що відбивають ті самі підсвідомі цикли. Це саме я бачила і в собі. Це розуміння допомогло створити та розвинути філософію холістичної психології.

Вивчивши ці методики, я почала дослідження та практичну роботу в галузі лікування від залежності. Я вела амбулаторні та стаціонарні групи пацієнтів і програму допомоги тим, хто зловживав

психоактивними речовинами, спрямовану на розвиток міжособистісних навичок для підтримки процесу зцілення. Це допомогло мені зрозуміти реальний досвід людей, яким важко контролювати вживання таких речовин. У підсумку я зрозуміла, що залежність не зводиться лише до конкретних речовин і поведінки, як-от алкоголю, наркотиків, азартних ігор та сексу, — залежність можуть викликати емоційні цикли. Емоційна залежність особливо сильна, коли людина за звичкою шукає чи уникає певних емоційних станів як способу подолати травму. Дослідження залежності дозволило мені побачити невіддільний зв'язок між тілом та розумом, а також ключову роль нервової системи в питаннях психічного добробуту, про що ми докладно поговоримо далі в цій книжці.

На різних етапах навчання в аспірантурі я намагалась включити до практики додаткові складові. На мою думку, самоусвідомленість надає величезні можливості для самоаналізу та самопізнання. Провівши та опублікувавши власне дослідження на цю тему[7], я спробувала переконати свого наукового керівника дозволити мені в роботі над дисертацією вивчати тему медитації та її вплив на поведінку при залежності. Мені відмовили. На думку керівника, самоусвідомленість не мала терапевтичного ефекту й була лише модним поняттям, не вартим уваги дослідника.

Нині, озираючись назад, я бачу шлях, що відкривався переді мною. Мій внутрішній провідник показував мені все, що було потрібне для створення цілісної моделі зцілення. Я розпочала приватну практику, у якій поєднала численні аспекти всіх вивчених практик. І хоча я пропонувала інтегральний підхід до терапії, за кілька років мене почало охоплювати розчарування. Мої клієнти ставали дещо свідомішими, проте зміни відбувалися повільно. Я відчувала, як клієнти втрачають впевненість, і моя впевненість згасала також.

Я подивилась навколо — уперше подивилась по-справжньому. Не буде перебільшенням сказати, що кожен клієнт, який прийшов до мене по психологічну допомогу, мав також фізичні проблеми зі здоров'ям. Уже давно не студентка, я почала ставити запитання: чому так багато моїх клієнтів мають проблеми з травленням, від синдрому

подразненого кишківника (СПК) до закрєпів? Чому показники автоімунних хвороб такі високі? І чому практично всі ми повсякчас відчуваємо загрозу та паніку?

Точно можу сказати, що я б не знайшла свій шлях без традиційних знань, отриманих під час навчання. Я включила в систему холистичної психології чимало з вивченого в університеті. Однак що більше я дізнавалася про зв'язок тіла, душі та розуму, то чіткіше бачила обмеження традиційного навчання.

### **ЗВ'ЯЗОК ТІЛА, ДУШІ ТА РОЗУМУ**

Заплющте очі. Уявіть лимон. Його блискучу жовту шкірку. Потримайте лимон у руках. Відчуйте нерівності. Піднесіть до носа, уявіть, як відчуваєте його відсвіжний аромат. Тепер уявіть, що відрізаєте скибку, — м'якоть сочиться, коли ви ріжете її ножом. Піднесіть скибку до рота — від доторку трохи судомить губи. Відчуйте кислий, прохолодний цитрусовий смак і свіжість. Відчуваєте, як рот судомить чи наповнює слиною? Сама лише думка про лимон спричиняє повноцінну відповідь на рівні чуттів. Не відкладаючи цю книгу, ви щойно відчули зв'язок тіла та розуму.

Ця вправа з візуалізації у простий, однак переконливий спосіб демонструє, як поєднані розум та тіло. На жаль, західна медицина обмежується уявленням, що розум і тіло є відокремленими, і медики лікують розум (психотерапія та психіатрія) чи тіло (усі інші галузі медицини), зрідка практикуючи лікування тіла й розуму водночас. Таке свавільне розмежування психіки та фізіології стримує потенціал медицини щодо зцілення, а іноді погіршує стан пацієнта. З іншого боку, культури корінних народів та східні культури протягом тисячоліть цілковито розуміли та поважали зв'язок між розумом, тілом та духом/душею[8], тобто чимось більшим за нас самих[9]. У цих культурах ритуали та церемонії слугують точкою доступу до «я», можливістю зв'язатися з предками для напуття та ясності, й діють із внутрішнім «знанням» про те, що особистість складається зі взаємопов'язаних частин.

У традиційній західній медицині впродовж тривалого часу цей зв'язок уважався «ненауковим». У сімнадцятому столітті «дуалізм розуму та тіла»[10], [11], буквально розмежування розуму й тіла, був започаткований французьким філософом Рене Декартом. Цей розлам панує й чотириста років по тому. Розум і досі вважається чимось абсолютно окремим від тіла. У разі проблем із психічним здоров'ям ви звертаєтесь до певного спеціаліста, маєте певний тип медичних записів і йдете в певну лікарню. Якщо ж симптоми вважаються «фізичними», процес проходить зовсім інакше. З розвитком технологій у дев'ятнадцятому столітті ми дізнавалися щораз більше про біологію людини і про те, що саме в середовищі (віруси, бактерії) може її нашкодити. Медицина стала наукою про втручання. Коли з'являються симптоми, з ними працює лікар, усуваючи їх хірургічним або терапевтичним шляхом, за допомогою операцій або медикаментів, що мають відомі та невідомі побічні ефекти. Замість того, щоб прислухатись до свого тіла — зрештою симптоми є мовою, якою воно з нами спілкується, — ми намагаємось його заглушити. А через пригнічення симптомів часто ми накликаємо нові лиха. Підхід до лікування, заснований на цілісності особистості, відкинуто та замінено підходом, що передбачає керування симптомами. Зрештою виникає зачароване коло залежності. Я називаю цю модель «пластир»: зосередження на окремих симптомах мірою їх появи з ігноруванням причин їх виникнення.

Самоназвою психіатрії колись була «наука про психе, або душу». Сьогодні психіатрія дедалі більше зосереджується на біологічних аспектах. Набагато ймовірніше, що лікар розпитуватиме вас про історію психічних хвороб у родині й призначить антидепресанти, аніж поцікавиться дитячими травмами й дасть поради щодо харчування та способу життя. У психіатрії повним ходом використовується протокол, викладений у Посібнику з діагностики та статистики психічних розладів Американської асоціації психіатрів (*DSM-5*), у якому симптоми класифіковані як засіб діагностики, при цьому за походженням «захворювання» зазвичай поділяються на генетичні та «природні», а не на зумовлені доквіллям та набуті. Якщо причина

захворювання визначається як генетична, зазвичай це захворювання вважають частиною особистості. *Ототожнення* з діагнозом знижує мотивацію до змін чи з'ясування його справжніх причин. Це ніби ототожнення з ярликом. Я такий, і крапка.

З початком двадцятого сторіччя поширення набуло переконання в генетичній природі захворювань — теорія так званого генетичного детермінізму. Згідно із цією моделлю, гени (і, відповідно, здоров'я) визначаються при народженні. Певна хвороба чи імунітет від неї «випадає» тільки внаслідок сліпої удачі або ж невдачі на рівні ДНК.

Генетичний детермінізм не враховує сімейних обставин, травм, звичок чи будь-чого іншого з оточення. Така динаміка не передбачає активної участі людини в забезпеченні її власного здоров'я та добробуту. Та й навіщо? Коли щось визначене наперед, не варто шукати пояснень деінде, аніж у ДНК. Проте з вивченням людського тіла та його взаємодії з оточенням (у тисячах його проявів, від харчування до взаємодії із системами расового пригноблення) усе стало складнішим. Людина не просто уособлення певного коду, а ще й продукт дивовижних ланцюгів взаємодій, як у межах її контролю, так і поза ним. Розглядаючи альтернативу долі, зумовленої генами, людина стає господарем власного здоров'я. І таким чином бачить, як колись була позбавлена вибору, й одержує змогу запроваджувати справжні та довготривалі зміни.

З подібними ситуаціями «браку вибору» я зустрічалася під час навчання. Мене теж учили, що психічні захворювання є генетичними й ДНК наділила кожного долею — і майже нічого тут не вдієш. Моїм завданням була фіксація симптомів (безсоння, набір ваги, втрата ваги, гнів, роздратованість, сум) і встановлення діагнозу для подальшого лікування через підтримувальні взаємини у форматі терапії. Якщо цього було замало, я могла направити пацієнта до психіатра, який би виписав психотропні медикаменти. Ось і весь вибір. Про роль тіла у процесах, відомих як психічні розлади, не йшлося взагалі, і нам ніколи не пропонували використовувати терміни на кшталт «зцілення» та «добробут». Думка про приборкання сили тіла для зцілення розуму

відкидалась як ненаукова. Або ще гірше — як нью-ейдживська[12] нісенітниця.

Не цікавлячись можливостями впливу на власний добробут, ми стаємо безпомічними та залежними. Зрештою все зводиться до перебування під владою примх тіла, і ми можемо нормально почуватися, лише довіривши власне здоров'я лікарям, що мають чарівні цілющі таблетки, вичерпні відповіді на всі запитання і здатні врятувати нас. Але натомість ми хворіємо чимраз частіше й сильніше. Поставивши такий стан речей під сумнів, я зрозуміла, що зміни неможливі без усвідомлення всієї правди про людське існування.

## **СИЛА ТРАНСФОРМАЦІЇ**

У цей самий момент відбувається пробудження. Уже не треба вважати історію про «недосконалі гени» власною долею. Наука, розвиваючись, стверджує, що успадковані гени не є незмінними — на них впливає середовище, починаючи з материнського лона й далі протягом життя. Революційні відкриття епігенетики розповідають нову історію про здатність до змін.

Безумовно, людина має набір генів, проте певною мірою може вибирати, якими «грати», подібно до колоди карт. Можна ухвалювати рішення щодо сну, харчування, стосунків та фізичного руху — і ці рішення впливають на експресію генів.

Біолог Брюс Ліптон упродовж багатьох років несе звістку епігенетики, називаючи її «новою біологією»[13]. Водночас він ґрунтовно критикує генетичний детермінізм як сильне спотворення правди про біологію людини. Насправді усе — від навколоплідних вод, які оточують дитину в утробі, та слів батьківських фігур, до повітря, яким людина дихає, і хімічного складу їжі — усе це впливає на гени; деякі активує, інші деактивує. При народженні людина справді має генетичний код. Проте на експресію та репресію генів впливає її середовище. Інакше кажучи, життєвий досвід змінює людину на клітинному рівні.

Наука епігенетика[14] перевела фокус уваги з моделі управління захворюваннями на нову парадигму, яка визнає вплив повсякденного середовища на здоров'я.

У результаті відкривається абсолютно нова перспектива: можна брати активну участь у забезпеченні власного здоров'я. Це стосується як «фізичного» здоров'я та ризику виникнення таких захворювань як діабет і рак, так і психічного та емоційного здоров'я. Епігенетичні фактори[15] відіграють визначну роль у виникненні психіатричних станів. Це підтверджує дослідження ідентичних близнюків, у одного з яких виникає серйозне психічне захворювання, наприклад, шизофренія чи біполярний розлад, а в іншого — ні. Дослідження стресу (ще в утробі) та його зв'язок із появою психічного захворювання в житті людини також демонструє, наскільки серйозно середовище впливає на кожну частину тіла, включно з найпотужнішим його органом — мозком. Наприклад, спеціаліст із лікування залежності та травми доктор Габор Мате багато писав про глибинні наслідки емоційного стресу для структури мозку, що проявляються через численні поширені фізичні та психічні захворювання.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**