

Позитивная психология

Изабель Филльоза и др.

ПОЗИТИВНАЯ  ПСИХОЛОГИЯ

Элен Рубе
Изабель Филльоза

СЛУШАЙ свое ТЕЛО

*Отнесись к себе с безграничной заботой
и нежностью – это отличный способ помочь себе
в исцелении недугов.*

Издательство АСТ
Москва



УДК 616.8
ББК 56.1
Ф51

Isabelle FILLIOZAT
Hélène ROUBEIX
Le corps messenger

Published by arrangement with
SAS Lester Literary Agency & Associates

Перевод с французского *Ольги Яриковой*

Филльоза, И.

Ф51 Слушай свое тело. / Изабель Филльоза, Элен Рубе;
пер. с франц. О. Яриковой — Москва : Издательство АСТ, 2024. —
224 с. — (*Позитивная психология. Изабель Филльоза и др.*).

ISBN 978-5-17-160400-4 («Издательство АСТ»)

ISBN 978-2-220-08179-3 (фр)

Наше тело и сознание неразделимы.

Соединение психического и физического проливает свет на функцию болезни в конкретный момент жизни и позволяет выяснить, как организм становится вестником неблагополучия.

Известные французские психотерапевты Изабель Филльоза и Элен Рубе в книге «Слушай свое тело» предлагают развить способность прислушиваться к себе, принимать то, что происходит, и исцелять самостоятельно все свои органы и системы, как обращаясь к прошлому, так и в настоящем.

Прочитав эту книгу, каждый может попытаться определить, что означают его болезни, используя предложенную авторами сетку декодирования. Какая потребность была проигнорирована, какой стресс ослабил организм, какой путь предлагает нам пройти эта болезнь? Наше тело — это тоже мы. Заботиться о нем, прислушиваться к нему, уделять ему внимание — значит прислушиваться к жизни в себе, убеждаться, что мы находимся на собственном пути. Порой болезнь настойчиво призывает нас пересмотреть свои приоритеты, вернуться к главному, вновь открыть для себя радости жизни. Болезнь очищает нас от всего наносного и дает возможность открыть в себе бесценное сокровище.

УДК 616.8

ББК 56.1

© La Méridienne/Desclée
de Brouwer, 2003

Pour cette édition : © 2016, Groupe
Artège Éditions Desclée de Brouwer
10, rue Mercoeur — 75011 Paris, 9,
espace Méditerranée — 66000 Perpignan
© Издательство АСТ, 2024

ISBN 978-5-17-160400-4
(«Издательство АСТ»)

ISBN 978-2-220-08179-3 (фр)

*Эти красные чернила...
Красный цвет олицетворяет
красную плоть,
красную кровь,
олицетворяет любовь
и страдание при виде того,
как человек разрушает себя
своим эгоцентризмом
и непониманием самого себя.*

Предисловие к новому изданию

Вы держите в руках мою самую раннюю книгу, впервые опубликованную в 1988 году. Я была тогда очень молода. Тем не менее, перечитывая ее сейчас, я отмечаю, что изложенные в ней идеи ничуть не устарели. Эта работа основана на моем опыте клинициста, специализировавшегося на транзактном анализе. Она ознаменовала мое формирование как психотерапевта, помогла пройти сертификацию и получить допуск к профессии, которой я занимаюсь по сей день. Впервые книга была опубликована Французским институтом транзактного анализа (IFAT). А Анна Валантен, директор издательства «Меридьен», решила

ознакомить с ней более широкую аудиторию. С тех пор книга «Когда тело говорит» регулярно переиздавалась почти без изменений.

Оглядываясь назад, не могу не отметить смелость своей мысли. В двадцать три года я придумала концепцию гомеодинамики, чтобы объяснить чувствительное соотношение двух параллельных процессов: сохранения идентичности и эволюции. В теории гомеостаза чаще всего принято было определять его как поддержание внутреннего постоянства, сохранение идентичности. Такое представление показалось мне слишком упрощенным. Человеческой природе свойственно движение вовне, стремление к росту, обновлению...

В нашей книге мы показываем, что эволюция — это неизбежность. Помимо удивления, я испытала одновременно гордость и укол ревности, когда спустя несколько лет после выхода моей книги обнаружила концепцию гомеодинамики, которую вслед за мной высказал американский биохимик¹... Скорее всего, он не читал «Когда тело говорит», и тем не менее прошел тем же ментальным путем, что и я.

Свободой мышления я обязана своим родителям, тому, что они доверяли мне и уважали меня. Этой книгой я воздаю им должное. В наше время, когда отношения в семьях столь часто строятся на автори-

¹ *Rose S. Lifelines: Biology beyond determinism. NY.: Oxford University Press, 1998.*

тарной власти родителей, запретах и наказаниях, мне представляется важным сказать о том, как помогли мне в жизни предоставленная ими свобода и уважительное отношение.

В приложении вы найдете еще одну мою работу, выполненную при соискании степени магистра клинической психологии в Университете Декарта (Париж), которая называется «Психологические факторы в происхождении рака груди». В то время связь между психикой и онкологическими заболеваниями еще не была общепризнана. Публикации на эту тему на французском языке были редкостью. Сегодня, когда издается так много книг, посвященных связи тела с психикой, я с удовольствием возвращаюсь к этой работе.

Помимо новаторской для 1988 года книги «Когда тело говорит» теперь на полках книжных магазинов появилось множество других изданий, посвященных этой теме. Представление о психосоматическом происхождении болезней постепенно становилось все более распространенным и сегодня получило всеобщее признание. Мы не предлагаем здесь список недугов или их толкование, но описываем психосоматический процесс, который может привести к физическим недомоганиям. Таким образом каждый может попытаться определить, что означают его болезни, используя предложенную нами сетку декодирования. Какая потребность была проигнорирована, какой стресс ослабил организм, какой путь

Предисловие к новому изданию

предлагает нам пройти эта болезнь? Наше тело — это тоже мы. Заботиться о нем, прислушиваться к нему, уделять ему внимание — значит прислушиваться к жизни в себе, убеждаться, что мы находимся на собственном пути, а не на трассе, проложенной кем-то другим. Порой болезнь настойчиво призывает нас пересмотреть свои приоритеты, вернуться к главному, вновь открыть для себя мгновенные радости жизни, важность любви. Болезнь очищает нас от всего наносного и дает возможность открыть в себе бесценное сокровище.

*Изабель Филльоза,
июль 2016*

Перечитывая «Когда тело говорит», я заново убеждаюсь в правильности представления о болезнях, которым мы обладали, когда только начинали работать психотерапевтами, а также в том, сколь далеко с тех пор продвинулась наука. Мне очень нравится название этой книги. Я все яснее вижу, что наше тело — необыкновенный собеседник, замечательно и чрезвычайно точно передающий нам, что происходит у нас внутри в каждый момент нашей жизни.

Приведу простой пример: бывает так, что, разговаривая с человеком, я внезапно испытываю стеснение в груди, удушье. Если я уделю этому время, прислушаюсь к ощущениям собственного тела, я, скорее, всего обнаружу, что этот человек навязчив, что, намеренно или неосознанно, он стремится проникнуть в мое интимное пространство и что мне стоит укрепить свои внутренние границы и установить для него препоны.

Если я не прислушиваюсь к своему телу и к ощущениям, которые оно транслирует мне в ка-

честве сигнала о том, что в наших взаимоотношениях что-то не так, значит, я ничего не собираюсь менять. И если мои контакты с этим человеком станут частыми, в силу профессиональных или личных причин, то я буду чувствовать себя все более подавленной, все более угнетенной, отрицая при этом значение получаемых от тела сигналов.

Вполне возможно, что эти сигналы, не будучи услышанными, станут симптомами, а далее и самой болезнью. Риск такого исхода повысится, если нынешние отношения напоминают прошлые отношения с кем-то из членов семьи, до странности похожим на человека из моего настоящего.

Тело — вестник нашего бессознательного. А «наше бессознательное — мощный источник нашей жизненной энергии»². Это вместилище эмоций, чувственности, интуиции, креативности.

Подсознательное — наши глубина и сущность. Это выражается в том, что оно доминирует над телом. Если быть внимательным к нему в каждый момент нашей жизни, велика вероятность избежать множества болезней. Но если мы уже заболели, нам следует безотлагательно прислушаться к своему внутреннему состоянию, которое проявилось через болезнь: что это за болезнь, о чем она говорит, какие страдания вызывает? Что она пытается заставить нас

2 Милтон Эриксон, американский психиатр и психотерапевт, создатель эриксоновского гипноза.

увидеть, услышать или почувствовать? Что предлагает нам обнаружить и изменить, преобразовать в нашей повседневной жизни?

Мы говорим не о попытках избавиться от болезни или бороться с ней. Это было бы равносильно развязыванию войны против той части нашего организма, у которой нет другого способа заявить о себе. Возможно, мы своевременно не обратили внимания на подаваемые ею сигналы. Болезнь словно призывает нас войти в контакт с нашим внутренним я, которое страдает, принять его таким, какое оно есть, определить его место в нашей жизни.

Научиться относиться к себе с безграничной заботой и благожелательностью, с мягкостью и нежностью — это, по моему убеждению, отличный способ помочь себе в исцелении недугов и серьезных болезней, изо дня в день возвращать сад крепкого здоровья!

Доступное каждому в определенной мере искусство прислушиваться к себе, принимать то, что происходит, и исцелять все свои органы и системы, как обращаясь к прошлому, так и в настоящем, — вот результат моего личного и профессионального опыта психотерапевта и наставника психотерапевтов. Я развила эту способность в последние годы, практикуя НЛП позитивного результата.

Я убеждена в неразделимости тела и сознания.

Я не сомневаюсь в важности посланий, которые мы получаем от нашего тела: это ценные подарки.

Предисловие к новому изданию

Я хотела бы, чтобы эта небольшая книга, которая в известном смысле всегда актуальна, побудила каждого больше прислушиваться к этим сообщениям и стремиться осознать, что они означают.

Элен Рубе

Предисловие

Уже в марте 1983 года, в ходе нашего обучения транзактному анализу, мы проанализировали полученный опыт и возникшие в связи с ним идеи. Вместе с Элен Рубе я посвятила какое-то время изучению феномена болезни. Мы разработали методику и систематизировали результаты нашего исследования.

Задолго до того, как занялась транзактным анализом, во время исследований в области психологии я заинтересовалась психосоматикой. Впрочем, свою магистерскую диссертацию я посвятила психологическим факторам возникновения рака молочной железы.

Размеры пропасти, лежавшей между физическим и психическим, выглядели впечатляюще. Врачи интересовались лишь телом, психологи и психиатры —