

18+ **КАРДИНАЛЬНОЕ И СЦЕЛЕНИЕ**

Еще время пришло



Елена Кеменова

Елена Кеменова

Кардинальное исцеление

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69287953

ISBN 9785006009165

Аннотация

Если вы ловите себя на желании выздороветь, физически и духовно, то перед вами – ключ к его исполнению. В своей книге Елена Кеменова, врач-педиатр, психотерапевт, расскажет о том, как с детства в нас закладываются болезни и почему реализуются несчастливые программы судьбы. У вас получится не только понять механизмы своих жизненных сценариев, но и повлиять на них самым наилучшим образом. Примеры из практики, специальные техники и упражнения станут уверенной дорогой к здоровью и благополучию.

Содержание

О себе	6
Введение	12
Как работать с книгой	17
Часть 1	22
Глава 1	22
Гормоны стресса. Адреналин.	22
Норадреналин	
Диагностический чек-лист	37
психосоматических заболеваний	
Кортизол	41
Глава 2	50
Серотонин, дофамин, эндорфины	50
и окситоцин	
Вырабатываем гормоны сами.	61
Оздоровительный чек-лист	
Гормон любви – окситоцин	67
Выработка окситоцина.	75
Окситоцин у мужчин	80
Оздоровительный чек-лист	82
Часть 2	92
Глава 1	92
Глава 2	101
Глава 3	112

Кардинальное исцеление

Елена Кеменова

Книга 1. Несчастливые сценарии жизни

Ментр Татьяна Щеглова

Редактор Марина Венделовская

Корректор Анастасия Бузева

Стихи Марина Владимирова

Иллюстратор Лили Оганджян

Фотограф Ирина Зыкова

Дизайнер обложки Вера Филатова

© Елена Кеменова, 2023

© Лили Оганджян, иллюстрации, 2023

© Ирина Зыкова, фотографии, 2023

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-0916-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О себе

Я доктор в четвертом поколении. Оба родителя врачи: мама – акушер-гинеколог, папа – невропатолог. Бабушка была старшей медсестрой в детском отделении больницы, и ее мама тоже работала в больнице. Детство прошло в роддоме, на попечении медсестер и нянечек. Пока мама оперировала и принимала роды, медсестры и нянечки за мной приглядывали, кормили, шили одеяла и одежду для кукол (тогда в роддоме была специальная комната, где шили пеленки и чепчики для новорожденных). Когда пошла в школу – они же проверяли уроки. Периодически из роддома я переходила в неврологическое отделение в этом же здании, где работал папа. Кем буду, я знала с детского сада. Даже мысли не было, что можно быть кем-то, кроме врача.

Закончила с серебряной медалью медкласс в 44-м лицее г. Липецка, поступила в Воронежскую государственную медицинскую академию, и вышла из нее с дипломом врача-педиатра. Вернулась в Липецк. Пошла работать сначала в областной больнице, затем подключилась работа в городской поликлинике как на приеме, так и на вызовах домой к моим маленьким пациентам.

Мне всегда было интересно, почему одни люди болеют и имеют низкий иммунитет, а другие здоровы? Конечно, можно сослаться на генетику. Тогда почему в одной и той же

семье бывают и здоровяки, и болезненные? Что же на самом деле провоцирует болезни? Откуда на самом деле они берутся?

Наряду с темой здоровья мне было очень интересно, каким образом люди строят отношения и почему в коллективе есть любимчики и изгои? И вообще, для чего люди приходят на планету Земля? И это явно нечто большее, чем родиться, есть-пить, получить образование, жениться, работать, родить детей и умереть. Вот такой рой вопросов частенько крутился у меня в голове.

Поэтому в далеком 1995 году начался мой путь исследования себя и человечества в целом. Еще обучаясь в школе, заинтересовалась эзотерикой и книгами по психологии. Первые авторы – Александр Свияш, Сергей Лазарев, затем Лиз Бурбо, Джон Кехо. Все в их книгах мне было близко, интересно, но как будто от меня ускользало что-то самое главное.

И вот в 97-м году мне в руки попала книга доктора Валерия Синельникова. Именно этот автор и доктор стал моей путеводной звездой, а впоследствии – учителем и руководителем. В тот момент картина происходящего стала более четкой для меня. Поняла, что именно сам человек неосознанно, а точнее, его глубокие программы, управляют и его здоровьем, и жизнью. И этими программами можно управлять, погружаясь в бессознательное! Находя личные переживания и воспоминания прошлого, которые и являются причинами болезней, трансформировать их и тем самым выздоравли-

вать.

В медицинской академии я продолжила изучать интересующую меня тему, также подключился цикл по психиатрии, плюс дополнительная работа на этой кафедре. В 2004 получила два диплома – один врачебный, и второй – пройдя обучение и экзамен у моего любимого учителя и автора, всемирно известного Валерия Владимировича Синельникова. Я начала работать с ним в его школе, став частью его команды более чем на 10 лет. Сначала, около года, совмещала три работы: в областной больнице, поликлинике, и вела частные психотерапевтические приемы для взрослых.

Примерно через полгода, благодаря работе в поликлинике, увидела четкую картину происходящего с детьми. Было видно, что родители часто болеющих детей значительно отличаются от родителей тех детей, которые болеют редко. Дети тревожных мамочек и бабушек болели, почти не переставая, а в дома мамочек, более спокойных и философски настроенных «заболел ребенок, ничего, бывает, выздоровеет», я попадала гораздо реже. И это бросалось в глаза. Так же на здоровье детей явно влияла царившая в семье атмосфера.

В этот момент в моем мире все стало на свои места, «пазл сложился». Появилось четкое видение, что здоровье детей – это следствие поведения родителей. Дети своим состоянием здоровья отражают состояние матери и семьи в целом. И что как педиатр помочь этим детям принципиально я не смогу, надо менять поведение и мышление родителей.

Именно это подтолкнуло оставить работу педиатра и полностью перейти в психотерапию, получить дополнительное профессиональное образование по этому профилю в Московских вузах (кстати, я по сей день продолжаю непрерывно учиться). Я стала психотерапевтом для взрослых. Помогаю также маленьким пациентам, но теперь через родителей. И это дает эффективный результат.

Вот некоторые из моих любимых направлений: гештальт-терапия, гипнотерапия, транзактный анализ, символдрама, НЛП, сказкотерапия, арт-терапия, семейная терапия, телесно-ориентированная терапия. Не смогла обойти тему и гомеопатии. Работая в Школе Синельникова начала проводить семинары и личные приемы сначала на просторах России, от Калининграда до Иркутска и от Нового Уренгоя до Актау, в Крыму и Украине, затем в Европе: в Швейцарии, Германии, Швеции, Финляндии, Испании.

Провела тысячи приемов и, рассматривая множество случаев на семинарах, разбирая различные заболевания, столкнулась с тем, что причиной болезни являются не просто эмоции, травматичные ситуации с мужьями или женами или проблемы на работе, а нечто большее. Стрессовые события во взрослой жизни с супругами, партнерами, коллегами, проблемы с деньгами оказались точной копией того, что переживали мои пациенты в детстве со своими родителями. И чаще всего они «забыли» эти события. Точнее, психика, выполняя функцию самосохранения, закрыла эту информа-

цию. Вот здесь я и вспомнила моих маленьких пациентов в поликлинике. Тогда я увидела лишь одно звено длинной цепи событий.

И если смотреть глубоко в корень проблемы, то найдем его в поведении, эмоциях, мышлении, биохимии родителей, которые и передают из поколения в поколение свои программы, разрушающие здоровье и счастье. Дедушки-бабушки передают мамам-папам, те – дочкам-сыночкам, а они в свою очередь внукам-правнукам. И так до бесконечности, усугубляя состояние здоровья и жизненную ситуацию в целом в каждом следующем поколении. Именно работа над этими программами стала моей ключевой задачей.

Возвращаясь к моей истории, вела психотерапевтические приемы, вылетала на семинары 1—3 раза в месяц. Желая попасть на консультации становилось все больше и больше, поэтому в 2009 году открыла тренинго-оздоровительный центр «Озарение» в Липецке, который успешно существовал до того момента, как я переехала жить в Европу.

В 2014 переехала на Коста-Бланка в Испании и перевела свою деятельность в онлайн-режим, веду по интернету приемы и вебинары. Не только провожу семинары, личные консультации и терапевтические группы на русском, английском и испанском языках, но и открыла с 2015 года онлайн-школу. Теперь у меня тысячи выздоровевших, успешных, довольных пациентов по всей планете. Каждый желающий изменить свою жизнь может сделать это из любой точки

мира.

Также любой может посетить один из оффлайн-семинаров, которые организуются в Испании и других странах, или пройти личную терапию. И самый простой и доступный вариант – пройти вебинар на актуальную для себя тему или посетить выставку «Картины, которые лечат» и поговорить со своим бессознательным на языке картин.

Специально для моих смелых читателей с большой любовью создала эту книгу-гайд, которая поможет пройти путь от имеющейся болезни до стойкого кардинального исцеления.

С любовью, заботой и верой в каждого из вас, доктор Елена Кеменова.

Введение

Если вы счастливы и здоровы, то эта книга вам не нужна. Вы и без нее смогли выбрать свободу и довериться судьбе. Не стоит копать там, где не болит. Эту книгу я написала для тех, кто сейчас несчастлив или нездоров. Она может помочь при таких заболеваниях, как миома, эндометриоз, нарушения менструального цикла, кольпит, герпес, бесплодие, цистит, мигрень, гастрит, язва, колит, гастроэнтерит, панкреатит, холецистит, рассеянный склероз, дерматит, бронхиальная астма, нейродермит, аллергия, акне, лишний вес, зависимости, гипертоническая болезнь, панические атаки, навязчивые страхи, невроз, ревматоидный артрит, ишемическая болезнь сердца, проблемы опорно-двигательной системы, заболевания щитовидной железы. И перечисленное – это только верхушка айсберга заболеваний, при которых будет полезна эта книга. Она станет путеводителем и помощником и тем, кто застрял в несчастливом сценарии, но пока не понимает этого, и тем, кто это понимает, но не может выбрать из него самостоятельно.

Я доктор в четвертом поколении, работаю в психотерапии с 2004 года. Провела более 200 семинаров в Швейцарии, Германии, России, Украине.

Прием веду на трех языках: русском, английском и испанском. С 2015 года работает онлайн-школа Елены Кеменовой.

Ученики из России, Европы, Америки, Австралии проходят обучение и меняют свои жизненные сценарии на счастливые, выздоравливают. Методика помогла выбраться из глубокой колеи несчастливого сценария и выздороветь более 10 тысячам пациентов. В один из дней поняла, что могу и буду рада помочь оздоровиться еще большему количеству людей. Эта книга – мой подарок миру и тем, кто готов стать здоровым и счастливым. В ней делюсь своим опытом, наблюдениями и наработками, которые помогли моим пациентам исцелиться.

Сразу скажу, что все несчастливые люди похожи друг на друга. Но среди этой похожести есть особые типы сценариев. Про них я обязательно расскажу подробно. Вы сможете не просто узнать себя, но и наметить план по выходу в здоровую и счастливую жизнь.

Немного расскажу, почему стала называть сценарий человека колеей или формочкой, и зачем из него обязательно выходить.

Еще Эрик Берн в своей книге «Люди, которые играют в игры» дал определение сценария, как некоего плана жизни, который человек составил в детстве.

«Сценарий – это подсознательный жизненный план, который формируется в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто – независимо от его

сопротивления или свободного выбора».

Авторское определение сценария родилось на стыке медицины, психологии и психотерапии.

Сценарий – это план жизненных событий человека. Он записывается в детстве на основании решений, принятых под влиянием как вербального, так и невербального поведения родителей. Сценарий провоцирует выработку определенных гормонов, что определяет здоровье или болезнь. В просторечии люди называют сценарий судьбой или кармой.

Этот идущий из детства план жизни провоцирует определенное поведение, поступки, реагирование на стрессовые ситуации и на мир в целом. Важным здесь является слово «определенное». Кем и почему определено? Семейной ситуацией, в которой выросли, и поведением ваших родителей, теми детскими травмами, которые пережили. Определенность или заезженность колеи в сценарии возникает от того, что день за днем вас вынуждали реагировать и вести себя только так и не иначе. К примеру, в стрессе сразу пугаться и замирать. Если же вы давали другую реакцию, не замирали, как ожидали взрослые, а дрались, то следовало наказание или порицание. Других учили пугаться и защищаться, точно так же наказывая и порицая другие реакции, например, испуг.

Помните, у Р. Киплинга есть рассказ о слоненке? Раньше у слонов были маленькие и короткие носики, но родил-

ся любопытный слонёнок. Любил он задавать много вопросов, но тут же получал тумаки от своих дядюшек и тетюшек. И в один из дней это слоненок, надоеда и приставала, задал вопрос: «Что кушает за обедом крокодил?» Сразу же все закричали: «Тццц!» и стали осыпать его тумаками. Слоненок решил спросить ответа у птички, которая отправила его на берег реки с крокодилами. И там крокодил ласковыми словами подманил слоненка к себе, ухватил за нос и вытянул его. Слоненок пытался было вернуть старый размер носа, но питон показал ему выгоды нового, длинного. Вернувшись к своему окружению, слоненок больше не позволил давать себе тумаки. Новый длинный нос-хобот помогал ему в этом. Другие слонята в стаде остались с короткими носами и продолжали получать тумаки. Продолжали ходить по определенному поведенческому пути – **колее**.

И сразу хочу обрадовать вас, мой дорогой читатель – книга поможет вам увидеть свою несчастливую колею и выбраться на ровную дорогу благополучия. Выскочить за рамки стереотипов реагирования и поведения, которые вы выбрали в детстве.

Теперь вернемся к формочке. Почему сценарий похож на нее? Представьте себе, что заливаете гипс в **металлическую формочку**. Так мы создаем ему ограничения. В итоге получаем некий слепок, который был задан рамками формочки. С психикой человека происходит нечто схожее. Мы тоже придерживаемся привычной формочки. Постоян-

но следуя по одной и той же колее, человек привыкает реагировать определенным способом. При этом каждая реакция вызывает выработку определенного гормона в нашем теле. Если же способы реагирования в жизни строго ограничены, то внутри человека преобладает один вид гормона и отсутствует или мало выражен другой.

У здоровых и счастливых людей есть набор реакций и способов поведения, следовательно, в теле коктейль гормонов. В этом и есть залог счастливой и здоровой жизни – в хорошем гормональном коктейле и свободном выборе способов реагирования на мир.

Вы готовы отправиться вместе со мной в путь за вашим счастьем? Тогда приятного чтения.

Как работать с книгой

Миссия этой книги – помочь готовым к переменам людям, повысить уровень осознанности, выйти из колеи сценария и войти в счастливую и здоровую жизнь. Ведь вы этого достойны! Эта книга придет к каждому читателю в самое лучшее для него время. Возможно, для кого-то оно будет непростым. А кто-то будет находиться на подъеме и готов сразиться со старыми сценариями.

Кому-то будет достаточно осознать истинную ситуацию в своей жизни, просто прочитав эту книгу, и все изменится. А кому-то (как было в моем случае) придется приложить усилия, чтобы желанные перемены стали реальностью. Важно не только осознать, но и проделать описанные здесь техники, провести «эксперименты», внедрить их в свою жизнь. У каждого свой путь, свое жизненное путешествие.

Интересно, каким оно будет у вас?

Чтобы вам легче было идти по пути кардинального исцеления, сделайте этот экземпляр книги вашим личным помощником и другом. Пусть он поможет исследовать себя истинного и вывести из проблемы, которая беспокоит.

Смело подчеркивайте мысли, которые особенно отозвались в вашей душе и именно сейчас являются актуальными. Выделяйте маркером то, что считаете ключевым. Взгляд при перелистывании будет закреплять то, что выделено и броса-

ется в глаза. Это будет дополнительной помощью вам. Повторение – мать учения.

Читайте книгу кусочками. В конце есть пустые страницы. Они для ваших личных открытий и заметок. Пусть книга станет вашей настольной. В тексте есть вопросы для вас и свободное место, можете вписывать ответы прямо в книгу.

Бывает, что читал книгу, а возьмешь ее снова, и она открывает тебе совершенно новые вещи, которых точно не видел при предыдущем прочтении. Поэтому я люблю возвращаться к прочитанному. Эта книга многослойная. С каждым новым прочтением вам будет открываться еще один слой, который вы не могли увидеть раньше из-за своего сценарного ограничения. Вы снимете его, и при повторном прочтении вам будут открываться новые глубины и горизонты как в книге, так и в жизни. Здесь много **упражнений-экспериментов**, чек-листов и техник работы со сценариями, которые я написала специально для вас, мои дорогие читатели. Они предельно простые, но показательные и эффективные. Обязательно делайте их! Лучше всего или сразу, или в течение суток с момента прочтения. Если возникают затруднения, выделите цветом, отметьте это место, поразмышляйте. И вспомните о нем в течение дня.

Пока вы читаете книгу, может возникнуть сопротивление в виде неотложных, возникающих внезапно, дел, телефонных звонков, желания отвлечься, сонливости, ощущения усталости, головной боли. Это признаки того, что мате-

риал из книги зацепил ваш *нездоровый* сценарий. И он начал сопротивляться изменениям, желая оставить все как было, без улучшений. Важно продолжить чтение дальше. И обязательно обратите внимание на то место в книге, которое вызвало эту реакцию. Это ваш ключ к выздоровлению. Если возникает физическая боль, то перелистните книгу на главу 5 и сделайте технику из нее.

Для того, что бы вы могли последовательно двигаться в здоровый сценарий, в книге я собрала чек-листы диагностические и оздоравливающие, которые помогут держать путь на кардинальное исцеление.

В диагностических чек-листах отмечайте те пункты, которые вам близки. Это поможет найти свой тип сценария или сценариев.

Оздоравливающие чек-листы содержат способы выработки гормонов, которых вам не хватает. Это кладезь привычек. Даже просто используя их (но честно и регулярно) и прочитав только это, вы 100% будете иметь положительный результат. Это поможет значительно повысить качество жизни и улучшить состояние здоровья.

Успешный опыт исцеления сценариев **в виде примеров из практики** поможет вам увидеть некоторые ваши жизненные ситуации со стороны.

И наконец, четкий пошаговый план выхода из каждого вида сценария с учетом жизненной позиции сделает этот экземпляр книги другом, проводником в вашу свобод-

ную от негативных сценариев, счастливую жизнь. А техники работы с болезнями помогут при радикальном излечении вашей болезни. Следуйте этому пошаговому плану. У вас обязательно будет результат!

Также вы найдете **QR-коды на бесплатные программы и медитации**, которые сможете самостоятельно использовать сразу, по мере прочтения, или пройти в удобное для себя время.

Если вы захотите глубже изучить себя, полностью погрузиться в практику и проработать важные сферы своей жизни, здесь вы найдете для себя программы: углубленные курсы: «Психосоматика – углубленный практикум», «Прощение. Практикум работы с эмоциями», «Практикум – Самооценка. Базовая структура личности», «Родовые программы».

Эти программы написаны специально для вас к этой книге. **Внимание! Углубленные курсы лучше проходить только после прочтения книги!**

Если вам близко написанное, и вы хотите помочь значимым для вас людям, просто подарите этот инструмент. И если человеку действительно нужно, он им воспользуется.

Буду рада, если чтение этой книги, кроме прочих польностей, вызовет у вас улыбку, а тело ответит хорошей порцией серотонина.

Готовы отправиться вместе в это увлекательное путеше-

ствие? Тогда приглашаю перевернуть страницу и начать наше совместное движение к вашему новому счастливому сценарию.

Часть 1

Тайные игры наших гормонов

Глава 1

Откуда болезни берутся и почему они возвращаются

Гормоны стресса. Адреналин. Норадреналин

В тот день мы с братом были дома одни. Играли в путешествия. Брату было года три, а мне шесть. Достали желтый кожаный чемодан с металлическими застежками. Родители обычно брали его в поездки. Темно-зеленый диван стал нам вокзалом. Я к нему и должна была прибыть с чемоданом. Брат был багажом, который возьму в путешествие, и поэтому залез в чемодан. Бах, неожиданно застежки с шумом захлопнулись! Я сразу бросилась их открывать, но они не поддавались. То ли их заклинило, то ли нужен был ключ, которого у меня, естественно, не было. От многочисленных безуспешных попыток открыть чемодан внутри у меня росло

напряжение. Брат поначалу сидел тихо, как и подобает приличному багажу. Я же все пыталась открыть злосчастные металлические замки. Паника нарастала. В какой-то момент в чемодане стало мало воздуха и брат начал кричать и плакать, что ему нечем дышать. Дома одни. Чемодан с братом внутри плотно захлопнут, и воздух заканчивается. Ужасная ситуация для маленькой девочки. Самого ощущения страха не помню. Всё происходило как в замедленной съемке. Проводя тонкие пальцы между двух половинок чемодана, где как раз и были эти застёжки, и резко дергаю в разные стороны. К моему удивлению он легко открывается! Металлические застёжки мгновенно разлетелись в разные стороны, прихватив с собой кожаные кусочки от половинок чемодана. Я тогда вообще не поняла, как у меня получилось так легко его сломать. Еще подумала: «Зря так долго возилась с замками, надо было сразу дергать!»

Как видите, все начинается внутри нас. Именно мы сами неосознанно управляем состоянием тела. И пульт управления здоровьем находится в наших руках, точнее, в голове. Каждый человек – это биохимический механизм, у которого есть свои законы. Мы их прекрасно ощущаем и подчиняемся им вне зависимости от своего желания. И этот механизм природой настроен на здоровье. В книге расскажу, какие «опорные точки» восприятия мира могут провоцировать болезни.

Точнее сказать, реакции нервной системы, эмоции, биохимические процессы и, как следствие, болезни крепко спле-

таются друг с другом в нашем теле.

У всех людей этот механизм работает примерно одинаково. Это похоже на **часы**, в которых много деталей и шестерёнок. Процесс четко слаженный, каждый элемент цепляется друг за друга. И в результате на циферблате видим правильное время. Что же запускает эти шестерёнки? Правильно, механический завод или батарейка, как у будильника. С часами все понятно. А как это происходит у нас?

Давайте рассмотрим этот механизм на ситуации с чемоданом. Стрессовая ситуация автоматически запустила внутри меня эмоцию тревоги, страха и паники. Вне зависимости от того, знала я в тот момент о ней или нет, чувствовала или нет, хотела ее иметь или нет – она возникла в теле и запустила работу гормонов. В ответ на страх за брата мой механизм внутри сработал гормональным выбросом адреналина и кортизола, что и требовалось в данной ситуации. Замри, действуй, беги.

Замри – как на краю обрыва.

Действуй – ломай чемодан.

Беги – как за помощью при пожаре.

Вот три типичные реакции на выброс гормонов стресса.

Результат: в моем случае все обошлось хорошо – брат остался жив.

Гормоны – это биологически активные вещества, кото-

рые вырабатываются в теле органами внутренней секреции и вызывают определенные реакции нашего тела. Они нужны нам для самосохранения и выживания. Однако бывает так, что человек застревает в ситуациях. Сама ситуация давным-давно прошла, но человек постоянно вспоминает ее и сам себя загоняет в **гормональную ловушку**, заставляет организм вырабатывать гормоны стресса в теле снова и снова. Ситуации нет – реакция тела есть. И тогда происходит сбой в часовом механизме. Можно годами ходить к доктору и лишь снимать симптомы. Принципиально сбой можно убрать только путем кардинального исцеления. Через понимание принципа работы своих часов, обнаружение мест сбоя и замену сломанных элементов на новые. Также было бы неплохо научиться правильно пользоваться батареей.

Приглашаю сразу начать с представления о том, как работают наши «часы» и разобрать механизм на винтики.

В случае с человеком «батарея» – это мозг. Она заряжается от эмоциональной реакции на визуальный образ. Активизация мозга происходит вне зависимости от того, видим ли мы реальное событие, участвуем в нем, или просто смотрим со стороны. Вспоминая или фантазируя ситуации, мы точно так же стимулируем выработку гормонов и испытываем реальные переживания и эмоции. Это одна из причин, почему людям так нравится уходить в виртуальные игры, читать романы, ходить в театр, смотреть фильмы. Мир виртуальный, а ощущения реальные!

Для того чтобы вы убедились в этом сами, предлагаю эксперимент на себе прямо здесь и сейчас.

Упражнение – эксперимент «Лимон»

Представьте, на столе лежит лимон. Вы берете его в руки, чувствуя его приятную прохладу, слегка скребете ногтем желтую цедру, подносите к носу и вдыхаете знакомый аромат. Затем берете нож, разделочную доску и с небольшим усилием разрезаете лимон пополам. Свежий цитрусовый запах мгновенно летит по комнате. Почувствуйте его. Посмотрите на разрез, поблескивающий влажными каплями сока. Мысленно коснитесь кончиком языка ароматных и сочных желтых долек.... Ну, как? Слюнки потекли? А был ли лимон?!

Реакция возникла в вашем теле автоматически. Выделилась слюна. Образ лимона сработал как лампочка для собаки Павлова. Эксперимент Павлова заключался в наблюдении за выделением желудочного сока у собаки. Одновременно животному давали еду и включалась лампочка. У собаки выделялся желудочный сок. Через несколько повторов этой ситуации Павлов включал только лампочку, без еды, и желудочный сок также выделялся. Тело автоматически проявляло выученную реакцию: лампочка – еда – желудочный сок. В нашем случае лимон – кисло – слюна. Есть в голове картинка (лампочка загорелась) – тело выдает автоматически выученную реакцию.

Теперь посложнее.

Упражнение – эксперимент «Злюка»

Вспомните, когда вы разозлились в последний раз? Восстановите в памяти картинку той ситуации. При каких обстоятельствах это происходило? Где это было? Кто и что вас окружало? Чем пахло? Что звучало? Что возмутило вас больше всего? Вспомните все мысли, которые крутились в голове в тот момент. Дайте себе на это минуту.

Получилось? Почувствовали, как сердце забилось ритмично и сильно? Возможно, кровь прилила к вашему лицу. Тело сгруппировалось и даже захотелось сжать кулаки. Почувствовали готовность «дать в нос возмутителю спокойствия»? Возможно, вас затрясло от возмущения или нервно задергался глаз...

В общем, как ваше тело привыкло реагировать на свое ощущение злости в детстве, то оно вам и выдало сейчас. Правда, в ослабленном варианте. Доза гормона выработалась маленькая, поскольку вы это переживаете не в реальности, а в воспоминании.

Добро пожаловать в мир *гормона норадреналина!* Ваше тело реагировало именно на его выделение. Сработала кора надпочечников.

Внимание! Рекомендую отвлечься и снова подумать

о лимоне. Для верности мысленно облизните его сочный срез. Это уберет эффект норадреналина.

Матушкой-природой норадреналин – гормон ярости, был придуман для того, чтобы обеспечивать в критической ситуации уверенность в себе и способность решить возникшую проблему. Мозг видит картинку, которую вы определяете как наглое покушение на вас, ваши принципы, собственность, близких и подключает гипоталамо-гипофизарную систему в головном мозге. Она дает сирену для надпочечников: «SOS! Тревога! Наши границы нарушил нахал. Надо дать отпор!» Надпочечники: «Поняли. Выпускаем норадреналин». Вылетает как супергерой Норадреналин: «Спокойно, сейчас разберемся! Где этот наглец? Подключаю суперсилу. Сужаю просвет сосудов. Повышаю артериальное давление, внимание и мозговую деятельность. Увеличиваю скорость дыхания. Разбираюсь, что к чему и зачем. Нахожу искрометные идеи и выхожу победителем из ситуации».

Если идеи не срабатывают, проблема не решается, то и ситуация накаляется. Надпочечники выбрасывают еще одну дозу норадреналина, и на арену выходит Халк. Зеленый монстр, супергерой комиксов, обладающий невероятной разрушительной силой. Тогда в ход идут крепкие словечки трехэтажного характера, кулаки, тарелки, стулья и все, что попадает на пути. После разрешения ситуации наступает облегчение. Враг побежден, вы довольны, хоть, возмож-

но, и покусаны.

Что показал наш эксперимент сейчас? Вас кто-то разозлил, можно сказать, просто выбесил! Вы отреагировали. Ситуация прошла, и вы успокоились. Но через некоторое время вы снова мысленно вернулись в ситуацию, продолжаете прокручивать этот наглый инцидент, чтобы «добить негодяя». Прокручивая все это внутри себя, продолжаете злиться. Мозг снова бьет тревогу. Каждый раз надпочечники реагируют и выбрасывают в кровь норадреналин. Хотят «задать этому нахалу». Наивные надпочечники считают, что вы регулярно встречаетесь с возмутителем спокойствия, и дают вам возможность выйти из стрессовой ситуации победителем. Если долго себя накручивать, то можно и Халка снова выпустить. И получается, вас разозлили однажды, а проблема и выброс норадреналина обеспечены надолго, иногда на годы, если это войдет в привычку. Он лупит по сердцу, кишечнику и печени. Вы искусственно вызываете его выработку без реальной необходимости.

Если ситуация реально опасная и гормон выделился, это оправданная реакция, которая зачастую может спасти жизни людей.

Прокручивая стрессовые воспоминания в голове, человек вредит сам себе «на ровном месте», даже не подозревая об этом! Кстати, тревожность, которая бывает чаще всего фантазийного характера, дает ту же самую стимуляцию выработки адреналина и норадреналина.

Ишемическая болезнь сердца, холециститы, гепатиты, гастриты, язвы – вот типичные побочные эффекты у любителей напрасно потревожить надпочечники. Вот такой «норадреналиновый характер».

Продолжаем наш разговор и эксперименты со своими воспоминаниями. Предлагаю вспомнить о страшном.



Dr Kemenova

Упражнение – эксперимент «Страшилка»

Попробуйте испугаться, но не сильно. Так, чуть-чуть, ради ценного опыта. Закройте глаза и вспомните ситуацию, которая вас напугала: детали обстановки, людей, звуки. Хорошо, если услышите свои мысли в тот момент. Почувствуйте, что при этом происходит в теле. Получилось?

Что происходит с вашим телом, когда вы пугаетесь? Как оно отреагировало сейчас?

Возможно, задрожали руки, стало труднее дышать, сердце забилось сильнее или захотелось плакать.

Что происходит с вами или любым другим человеком, когда пугаетесь?

Тело реагирует так: зрачки расширяются, сердце начинает колотиться сильнее и пытается выскочить из груди. Голова втягивается в плечи. Может даже подскочить давление, а особо чувствительные подсакивают вместе с ним. Обычно человек замирает или готовится бежать, или опять-таки «бить в нос».

Ведь мы спровоцировали возникновение адреналиновой ситуации, и надпочечники выкинули в кровь порцию этого гормона.

Рекомендую отвлечься от спровоцированных адреналином телесных ощущений. Лимон нам в помощь. Снова мысленно лизните его желтый сочно-кислый срез. Так мы с вами

нейтрализовали адреналин. И движемся дальше.

Природа придумала адреналин для того, чтобы выжить в экстренных ситуациях. Он кратковременно усиливает физическую силу в разы за счет спазма и напряжения. Именно благодаря этому гормону хрупкие санитарки вытаскивали бойцов с поля боя.

Были ли у вас такие яркие случаи? Если не нашли подходящие воспоминания у себя, опирайтесь на мою ситуацию с чемоданом, с которой начала главу.

Схема проста: пугающая картинка – выброс адреналина – подъем давления, повышение сахара крови, усиление мышечной активности, и... вуаля, брат жив!

Несмотря на то, что норадреналин и адреналин выбрасываются в разных ситуациях, телесные реакции они вызывают похожие.

Если вы относите себя к тревожным и пугливым людям, вполне возможно, что вы злоупотребляете стимуляцией адреналина. При этом формируется «адреналиновый характер». А это в конечном счете приводит к повышению артериального давления, образованию тромбов, язве желудка, хронической депрессии.

За счет истощения коры надпочечников возможно даже нарушение ритма сердца вплоть до его остановки.

Но до того, как болезнь переходит в органическую, когда

она будет видна в результатах анализов, появляется только симптом. Изменений в тканях нет. Это явление в медицине называется психосоматикой.

Что же такое **психосоматика**? По-простому, это заболевания, при которых *симптом* есть: боль, жжение, сердцебиение, а доктора болезнь найти не могут. Все анализы и исследования тела в порядке. «Пациент, вы здоровы!» – говорят врачи и разводят руками. Пример этому – панические атаки. А вас беспокоят реальные боли. Вот это безобразие и называется психосоматическим заболеванием.

Психосоматика (от «психе» – душа, «сома» – тело) – это симптом или физические заболевания, вызванные какой-либо психологической проблемой. Сценарий постоянно воспроизводит эту первичную травму, формируя «гормональную колею».

Если ничего не изменять в своем характере, то привычное эмоциональное реагирование со временем закрепляется на телесном уровне и вызывает изменения в теле, которые можно обнаружить лабораторными исследованиями.

Вы можете думать, что страх, злость, обида – это плохие эмоции, которые нельзя показывать. И вы стараетесь вытеснить их, убрать. Даже забыть о них. Но эмоция вытесняется, а тело продолжает бессознательно на неё реагировать. Не верите? Эксперимент вам в помощь!

Вспомните лимон. Держите его образ и проговаривайте: «Лимона нет, лимона нет, мне он только кажется». Образ

держите! Смотрите на блестящие капельки сока на разрезе. Будьте аккуратнее, лучше вовремя освободиться от накопившейся слюны, ибо повышается риск ею захлебнуться.

Так же происходит, когда мы рассержены, обижены или испуганы, но пытаемся уговорить себя простить обидчика. Или перестать быть тряпкой и бояться. Мы получаем проблему. Вроде простили и смелы, как Лев из «Изумрудного города», а скачки давления никто не отменил. Адреналин или норадреналин, в зависимости от ситуации, продолжает долбить по сосудам внутренних органов, вызывая спазм и нарушение кровообращения. А следствие – воспаления, нарушение функций внутренних органов. Если прощение фальшивое, оно повлечет за собой болезни, вплоть до инфарктов, инсультов.

Поэтому игнорировать, вытеснять живущие в вас негативные эмоции намного опаснее, чем их испытывать. В заболевания такие эмоции переходят гораздо быстрее и чаще, чем те, которые мы осознаем и разрешаем себе чувствовать. Обманывая себя и убеждая, что давно простили обидчика, мы прячем эту эмоцию глубоко внутри, и она разрушает тело.

Если сейчас обрадовались: «Ура, теперь у меня есть официальное разрешение плюнуть в лицо Марье Петровне, так как она „редкая зараза“, или дать в нос Ивану Петровичу, ибо он давным-давно этого достоин, ради великой цели –

своего здоровья! Для профилактики психосоматики!»), – это зря. Да, эмоция будет проявлена. Только такое поведение чревато травматизмом и разрушением отношений. И непонятно, что лучше – психосоматическое расстройство желудка или сломанная рука и увольнение с работы. Предлагаю совсем иное. А именно:

Кардинальное исцеление – это признание всех наших эмоций, даже негативных, и умение их переживать экологично для себя и окружающих. Научиться прощать искренне и освободиться от страхов, обиды, злости и других кортизоло-адреналиновых эмоций. Управлять своими эмоциями. Ключевое слово – экологично. А также осознанное создание своего здорового серотонин-дофамино -эндорфинового коктейля, нового мышления и поведения, которые позволят быть здоровыми, думать, любить и радоваться жизни.

Одна из экологичных техник работы с эмоциями здесь.



Слышали шутку про надпись у входа в кабинет врача? На двери табличка: *«Больных, ожидающих приема, просим не делиться друг с другом симптомами своих болезней. Это затрудняет постановку диагноза».*

На самом деле здесь лишь доля шутки. Психосоматические заболевания имеют очень многие. И важно их вовремя распознать, чтобы работать над устранением причин.

Диагностический чек-лист психосоматических заболеваний

Летучие симптомы. Болит то там, то сям. Боли мало связаны с физическими действиями, едой, движением, временем суток, временем года.

Отсутствует типичная причина возникновения болезни, характерная для этого заболевания. Например, диарея от страха. Ни инфекции, ни изменений в слизистой ЖКТ

нет, но признаки диареи явно выражены. Так может быть. Каждое заболевание имеет свою схему развития и свои этапы. Так вот, при психосоматике такая схема отсутствует. Называется это нетипичным течением заболевания.

Симптом появляется после эмоциональной нагрузки и значимых для пациента ситуаций, жизненных изменений, неприятных разговоров, событий.

Внезапно как возникают, так и исчезают. «Вчера сильно больной, сегодня абсолютно здоровый».

Изменений в анализах и лабораторных данных нет, или они незначительные.

Заболевание быстро исчезает, если приходит осознание того, что провоцирует болезнь.

Плохо поддается традиционному лечению, то есть таблетки мало помогают.

Человек становится уверенным в уникальности, особенности своей болезни.

Отсутствие иных явных причин для развития данного заболевания (инфекция, интоксикация, аллергия, патологическая наследственность и т.д.). Болезнь появляется «из воздуха». Точнее, из более ранней психологической травмы: обиды, страха, злости.

Многие заболевания имеют психосоматическую природу.

•••

Еще в прошлом веке клиницисты выделили ряд психосоматических болезней под названием «*святая семерка психосоматозов*»:

1. бронхиальная астма;
2. ревматоидный артрит;
3. сахарный диабет;
4. артериальная гипертензия;
5. язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки;
6. неспецифический язвенный колит;
7. нейродермит.

Прежде чем начнут ухудшаться анализы и появятся изменения на УЗИ, ЭКГ, КТ и в лабораторных исследованиях, психосоматическое заболевание годами существует в теле человека за счет «адреналино-кортизолового коктейля», который является реакцией на семейный сценарий.

Что же делать как при психосоматических, так и при органических заболеваниях?

Выход прост.

Первое: работаем с воспоминаниями. «Собака зарыта» в наших картинках: реально происходящих событиях, воспоминаниях и фантазиях. В привычке обижаться или сердиться, пугаться, печалиться. В зависимости от того, что вам разрешали или запрещали в детстве. Будем разоблачать механизмы этих привычек, приносящих болезни. Точнее,

условных рефлексов, как у собаки Павлова. Научимся создавать новые, здоровые условные рефлексы по тому же принципу.

Второе: быть честными с собой, признавать эти эмоции, без ущерба для себя и других. Признаться себе: «Да, сейчас я злюсь, обижаюсь» и озвучить для себя, почему это происходит. Признанные эмоции быстро «выдыхаются», проходят. И вы возвращаетесь в спокойное состояние.

Третье: выходим из своего несчастливого сценария (часть пятая этой книги).

Четвертое: имеем совесть и телом-таки занимаемся: восполняем дефицит витаминов и минералов, соблюдаем режим дня, хотя бы минимальную физическую активность. Если органическое заболевание сильно запущено и долго сохраняется, принимаем препараты, назначенные лечащим врачом. Если ситуация сильно запущена и требуется операция – делаем ее.

Прокручивая проблемы и неудачи прошлого или фантазируя их в будущем, подавляя истинные переживания, мы поддерживаем выработку «гормонального коктейля», заложенного в нашем сценарии. Таким образом мы сами неосознанно провоцируем и поддерживаем большинство заболеваний.

Рассматриваем ингредиенты этих коктейлей дальше.

Кортизол

Его часто называют гормоном стресса, хотя это гормон «вставай и делай». Нам нужен кортизол, чтобы «запустить» наше тело для любой активности. Матушкой природой кортизол придуман, чтобы мы не спали сутками на деревьях, как ленивцы, а поднимались с утра и оперативно включались в работу, достигали поставленных целей и радовались результатам. Для этого выработка гормона начинается в 4—5 утра, а достигает пика часам к семи. Кортизол активизирует мозговую деятельность, повышает давление, уровень сахара в крови, обеспечивает организм необходимой для действий энергией. У всех этот механизм работает одинаково.

Когда человек сконцентрирован, включен и занят делом, уровень кортизола может держаться или подниматься, а к вечеру падает, подготавливая организм ко сну. Начинается выработка мелатонина (гормона сна), чтобы мы смогли отдохнуть в течение ночи. И с утра, получив новую кортизоловую дозу, опять вперед, к новым свершениям. В общем, кортизол – штука полезная, если пользоваться им по назначению.

Но и этот подаренный природой механизм можно использовать себе во вред.

Самый простой вариант, как можно это сделать – ввести в привычку ложиться спать поздно, после полуночи, и поздно, после восьми утра, вставать. Гормон все равно будет вы-

рабатываться. Но из-за позднего отбоя человек не в состоянии встать рано. А к 10 – 12 часам дня уровень кортизола уже падает. И в результате при пробуждении уже нет того запала, который был бы в семь утра.

Второй вариант, как можно навредить себе.

Вспомните про адреналин, который запускается в ситуациях реальной или придуманной опасности. Появляется ощущение страха и автоматические реакции: замри, бей, или беги. Кортизол – более мягкий в плане эмоций. Он отвечает за волнение, тревогу, беспокойство, которые часто работают фоном.

Но выработка кортизола может дать сбой. Это происходит, если человек пребывает постоянно в состоянии «на работе», длительное время не может решить тревожащую его ситуацию или просто привык жить в состоянии «низкого старта», как часто встречается у детей алкоголиков. Нарушения выработки гормона происходят и в том случае, когда человек постоянно прокручивает в голове проблему, возвращается к ней, размышляя «А как было бы, поступи я по-другому? А вот если так поступить?» Или крутит в голове «А достаточно ли я хороша? Достойна – недостойна? Делать – не делать?» Кора надпочечников начинает вырабатывать кортизол и день и ночь, так как организм эти фантазии воспринимает вполне себе реальными и считает, что вы активно действуете и решаете задачи. И уровень кортизола постоянно остается высоким.

Сбивается и его суточный ритм. Возникает бессонница. Вы вертитесь в кровати, пытаетесь заснуть, а в голове роятся тревожные мысли. Уровень кортизола никак не падает, и сон не приходит.

А теперь давайте посмотрим, как хронически повышенный уровень кортизола вредит здоровью.

Он мешает обучению и памяти;
снижает иммунные функции;
снижает плотность костей;
повышает вес;
провоцирует гипертоническую болезнь;
повышает уровень холестерина;
ведет к ишемической болезни сердца;
провоцирует инфаркты.

Именно повышенный уровень кортизола вызывает тревожность, депрессии, головные боли, сахарный диабет, влияет на пищеварение, вызывает так называемую «медвежью болезнь». Высокий кортизол также нарушает флору кишечника и, соответственно, ослабляет иммунную систему. Он провоцирует панические атаки.



Задание: Внимательно понаблюдайте за вашими реакциями в ближайшие дни и письменно ответьте на вопросы:

Когда, по какому поводу и как именно вы тревожились?

.....

.....

Насколько это помогло в реальном решении задачи?

.....

.....

Какие мысли спровоцировали эту тревогу?

.....

.....

Была она обоснованной или просто привычной?

.....

.....

При этом внимательно прислушивайтесь, какими телесными ощущениями сопровождается ваша тревога. Так вы узнаете свою реакцию тела при повышенном кортизоле. Это может быть, например, учащенное сердцебиение, головная боль, спазмы, зажатость, скованность в локтях, ком в горле, желание сжаться в комок или что-то еще.

Как мы осознанно можем контролировать уровень кортизола? Это возможно даже без глубинной работы со сценариями и бессознательным.

Первый вариант – физиологический. Ложитесь спать до 23:00 и вставайте не позже 8:00. Идеально – подняться до шести – семи часов утра.

Второй вариант. Оставляйте работу на работе. Все-му свое место. Понимаю, для собственников предприятий и частных предпринимателей это достаточно сложная задача, но вполне решаемая, если хотите жить долго и в здоровом теле. Работайте на работе, а когда приходит время других дел, занимайтесь ими. Другими словами, *будьте здесь и сейчас*. Прекратите круглосуточно решать в голове рабочие вопросы.

Третий вариант. Все-му свое время. Если есть проблема, отведите на нее обозримое время и делайте в этот момент все возможное, чтобы ее разрешить. Не можете справиться сами – обратитесь за помощью. Затем закройте для себя те-

му и пресекайте возвращение мыслей к ней до следующего, заранее определенного времени.

Вариант четвертый. Медитируйте! Это помогает быть в состоянии «здесь и сейчас» и хорошо выключает выработку лишнего кортизола.

Вариант пятый. Оставьте в покое свое прошлое. Чувство вины и бесконечная мыслемешалка в голове только повысят уровень кортизола в крови, а события прошлого останутся теми же. Все что с вами случилось и все, что вы сделали, уже свершившийся факт, и *поменять это нельзя!* Примите произошедшее как единственный и самый лучший вариант того, что могло произойти с вами на тот момент времени. Только пройдя новый опыт, вы способны принять новое решение. Это как смотреть с порога здания. Вы можете видеть улицу, стволы и кроны деревьев. С крыши десятиэтажного здания вы увидите другую картину, не такую, как с порога: крыши домов, верхушки деревьев, вид города или района в целом. Но для того, чтобы увидеть сверху, надо пройти десять этажей.

Вариант шестой. Добавьте в жизнь больше приятных эмоций. Окситоцин нейтрализует повышение уровня кортизола, особенно у женщин. Именно поэтому для того, чтобы снять стресс и «решить проблему», женщины обсуждают ее, таким образом раскрываясь и выстраивая близкие эмоциональные связи. При этом вырабатывается окситоцин и нейтрализует действие кортизола. Наступает спокойствие, при-

ятное внутреннее тепло и расслабление. Вспомните ситуации, когда вы тепло общались с близкими, чувствовали их поддержку или давали ее.

Общайтесь с близкими людьми, разговаривайте о приятных вещах, чаще обнимайтесь. Даже простая переписка в чате уже поднимает уровень окситоцина, не говоря уже о физических прикосновениях.

Проделайте такой эксперимент! Как ваше тело реагирует на выработку окситоцина? Даже совместные воспоминания с близкими людьми о приятных событиях будут стимулировать выработку этого гормона и нейтрализовать повышение кортизола. Попросите о чем-то своего близкого человека, сделайте ему приятное. Это тоже простимулирует образование окситоцина в теле, как вашем, так и вашего близкого.

Вариант седьмой. Будьте самостоятельными и самодостаточными. Вспомните, как вы самостоятельно успешно решали проблему. Какое чувство у вас появилось? Уверенность в себе и своих силах заметно снижает кортизол.

Вариант восьмой. Смех. Веселье также уменьшает уровень кортизола. Учитесь обесценивать проблемы, относиться к происходящему с юмором, с долей иронии. Это снизит повышенный уровень кортизола и поднимет ваше настроение. Смейтесь! Применяйте все доступные способы: от чтения анекдотов и смешных историй до легкой самоиронии. Чтение этой книги тоже повышает уровень окситоцина. До-

гадывааетесь, почему?

Вариант девятый. Находите смешное или полезное в происходящем. Примените технику «Зато»: я не догнал автобус, зато сделал классную пробежку в полном обмундировании.

Как видите, уровень кортизола мы вполне в состоянии регулировать и сделать своим другом.

Мы сами неосознанно провоцируем и поддерживаем большинство заболеваний, прокручивая проблемы и неудачи прошлого или фантазируя их в будущем. Тем самым мы поддерживаем выработку «гормонального коктейля», заложенного в нашем сценарии.

Глава 2

Гормоны благополучия

Серотонин, дофамин, эндорфины и окситоцин

Неужели в нашем теле вырабатываются только стрессовые гормоны? Конечно, нет. Существуют целые каскады гормональных реакций. Эндокринология – один из самых сложных разделов в медицине. Но я не ставлю цель провести для вас полный курс нормальной физиологии и эндокринологии. Моя задача – доступно рассказать о главных гормонах и дать вам возможность ощутить на себе, как они работают, научиться ими управлять. И с помощью этих знаний помочь вам радикально исцелиться.

Итак, пришло время для приятного. В организме вырабатываются не только стрессовые гормоны. Есть и те, которые дают весьма приятные ощущения. Вот наши новые герои: серотонин, дофамин, окситоцин, эндорфин. Дофамин и эндорфины синтезируются в тканях головного мозга. 90% серотонина синтезируется в слизистой кишечника и 10% – в аденогипофизе. Окситоцин вырабатывается в головном мозге и гипоталамусе.

Запомните, *мы тоже можем ими осознанно управлять!*
И это одна из самых оптимистичных новостей на сегодня.

Сейчас рассмотрим серотонин, дофамин и эндорфины. А также окситоцин, который, кстати, есть как у женщин, так и у мужчин, хотя многие считают его «женским» гормоном. Перечисленные гормоны похожи в своих проявлениях, но каждый имеет свой пикантный нюанс. Предлагаю вновь погрузиться в эксперимент с воспоминаниями и уделить этому пару минут.

Упражнение – эксперимент

«Воспоминание о приятном моменте»

Закройте глаза и вспомните самую удачную поездку на море или куда-то еще, туда, где вам очень понравилось. Дайте картинке воспоминаний в деталях проявиться сейчас перед вами. Вспомните, как все было. Шум прибоя. Крики чаек доносятся до вас. Теплый ветерок ласкает кожу, а солнышко пригревает ее. Почувствуйте, как нежитесь и наслаждаетесь под его лучами. Затем встаете и идете к морю. Входите в приятную прохладу воды. Крик чайки звучит почти рядом.

Упражнение – эксперимент

«Серотониновая бомба»

Вспомните свои ощущения, когда вы делаете что-то, что вам очень нравится, искренне вас увлекает. Рисова-

ние, плавание, садоводство, рыбалка, кулинария... это может быть все, что угодно. Главное – получать удовольствие от процесса. Ваши любимые хобби. Кроме деструктивных, конечно. Литрбол исключаем. Отметьте свою реакцию на воспоминания.

А теперь вспомните одну из ваших любимых мелодий. Ту, от которой душа сворачивается и разворачивается. Мысленно прокрутите ее в голове, послушайте. Как реагирует ваше тело? Держу пари, что оно стало более расслабленным. Вам удалось сделать глубокий вдох. Настроение улучшилось.

Добро пожаловать в мир **серотонина!** Ведь те ощущения, которые вы испытываете и в первом, и во втором упражнении, вам дает именно серотонин. Он отвечает за радость и удовольствие.

А мы продолжаем эксперимент-тренировку, дающую здоровье.

Упражнение – эксперимент

«Ожидание счастья»

Вспомните, какие приятные мероприятия планируются у вас в ближайшее время. Возможно, выезд за город «на шашлыки», отпуск, встреча с друзьями, поездка или путешествие. Или запланированная покупка. Представьте, как это все здорово будет проходить. Как вы себя будете

чувствовать, когда купите то, что запланировали.

А теперь вспомните ваш значительный успех, когда вы достигли желанной цели. Воспоминания должны быть максимально подробными и яркими. Какое это было событие? Сколько лет вам было? В какое время года и где это происходило, в какое время суток? Во что вы были одеты? Какие слышали звуки и запахи? Какие чувства вы испытывали в этот момент? Уделите этому воспоминанию минутку.

Как реагирует ваше тело сейчас? Что с вами происходит? Появилась улыбка, или вы глубоко вдохнули, побежали мурашки? А возможно, появилось ощущение, что мир стал чуточку лучше и светлее, и вы улыбнулись?

Так работает **дофамин** в чистом виде! Он выделяется от ожидания счастья, планирования, постановки целей и как результат достижения этих целей. Дофамин – гормон успеха и вознаграждения. Также он отвечает за чувство удовлетворенности от выполненной работы или достигнутой цели. Дофамин дает энергию, силу, позитивные эмоции, отвечает за мотивацию и интеллектуальность.

Понравилось упражнение? Тогда продолжаем. Следующий эксперимент поможет телу испытать выброс эндорфина.

Эндорфины – нейропептиды, которые вырабатываются как в нейронах, так и в гипофизе.

По своему действию они похожи на морфин, поэтому так и называются. Они снижают боль, уменьшают чувство страха или просто делают человека счастливым.

В каких случаях они вырабатываются? Этот гормон вырабатывается в качестве реакции как на приятные события, так и на стрессовые ситуации.

Действие эндорфинов в приятных ситуациях и событиях похоже на серотонин и дофамин.

Эндорфин интересен как ответ на стрессовые ситуации.

Помните фильмы про войну, где показывают бойцов, бегущих в бой? Они решительны и отважны. С криком «ура!» смело бегут на врага под пулями и снарядами. Так вот, это тоже работа эндорфинов, которые выбрасываются в ответ на опасную для жизни ситуацию. Не просто уменьшается страх, а появляется эйфория, чувство радости. Это защитная эндорфиновая реакция на стресс. Кстати, боль при выбросе этих нейромедиаторов тоже становится меньше.

Вспомните, когда вам надо было выполнить важную напряженную работу и вы это сделали. Или возникла стрессовая ситуация, вы спешили и успели буквально в последние минуты. Или вы попадали в чрезвычайные ситуации, которые требовали четких и быстрых действий, и справились.

Что происходило, когда это событие заканчивалось? Помните? Правильно, наступало состояние тотального фи-

зического расслабления, в простонародье «отходняк». Это тоже реакция эндорфинов, призванная защитить головной мозг от повреждения гормонами стресса. Причем, чем сильнее стресс, тем больше выброс эндорфинов. Если не помните такие ситуации, понаблюдайте за собой в будущих событиях. Или вспомните момент, когда вы хорошо потренировались, честно, более получаса, делаете заминку, ложитесь в «позу трупа», и тело сильно расслабляется. После таких тренировок и настроение хорошее, и больше оптимизма. Это тоже выброс эндорфинов как реакция на физическую нагрузку.

А почему момент засыпания такой сладкий и его хочется повторить, особенно утром? И почему именно мифический Морфей проводит в царство снов? Правильно, потому что в момент засыпания вырабатываются эндорфины. Тело расслабляется, и человек засыпает. Физическая близость и оргазм тоже, наряду с окситоцином, выбрасывают порцию эндорфинов и дают состояние расслабления.

Синтезом эндорфинов проще управлять через физическую активность и способами, которые есть в конце главы.

Что же дает нам увеличение количества этих гормонов? Какую пользу приносит?

Достаточное количество дофамина, серотонина и эндорфинов превращает вас в энергичную, оптимистичную личность с улыбкой в 32 или менее зубов. Здоровую. Полную энергии, желаний. Приходят идеи, как жить интересной и яр-

кой жизнью, несмотря ни на что. Появляется азарт, глаза искрятся мотивацией, желанием достижения целей. И вы делаете все, чтобы этих целей достичь! Работоспособность и эффективность зашкаливают. Любая цель вам по плечу. Тело работает как часы. Мозг превращается в мега-батарею, которая генерирует суперидеи. Иммунная система отлично себя чувствует, и вы редко болеете. Если появляются раны, они заживают «как на собаке». Вы живете активно и интересно всегда. Вы просто обречены на успех!

В медицинской академии мой профессор по пропедевтике заболеваний говорил, что пациента, который выздоровеет быстро, от того, кто будет долго находиться в стационаре, отличить очень легко.

У одного царапина на пальце, и он спрашивает дрожащим голосом: «Доктор, а у вас были уже случаи излечения от такого ужасного заболевания как царапина на пальце? И какой процент смертности, а какие прогнозы?» И, вне зависимости от ответа, в полубморочном состоянии падает на больничную койку.

Другой, у которого почти оторвана голова: «Доктор, а когда меня выпишут? Что?! Еще неделя?! Да вы что! Почему так долго? Голова же оторвана не до конца!» У него уже планы, с кем и под каким кустом он будет встречаться. Лечение оторванной головы целую неделю в эти планы никак не вхо-

дит! Поэтому голове приходится заживать быстрее, чтобы успеть выздороветь к дате назначенной «под кустом» встречи. Это яркий пример серотонино-дофаминового мировоззрения.

А товарищ с царапиной на пальце еще недели три «радует» доктора каверзными вопросами и душещипательными историями о том, как он чуть не умер этой ночью. И палец, зараза, действительно плохо заживает и гноится, несмотря на все старания профессора вернуть побыстрее пациента в родные пенаты. Это результат кортизоло-адреналинового мировоззрения.

Выздоровливает легко и быстро тот, у кого серотонино-дофаминовое мировоззрение. Растет то, чем пользуешься, и во что вкладываешь свою энергию, одним словом, что «поливаешь».

Свято место пусто не бывает. Если из вашего организма выпадают серотонин и дофамин, то их место начинают занимать гормоны стресса: кортизол, адреналин и норадреналин. Кстати, кортизол, образовавшись в теле, автоматически будет подавлять выработку серотонина, замыкая тем самым порочный круг образования адреналино-кортизолового коктейля. Живой человек обязательно реагирует на ситуации. Вопрос в том, какими гормонами. Или сценарным коктейлем, которым пользовались с детства, или создает но-

вый, свой. Выбирать каждому самостоятельно. Физические проявления дефицита серотонина, дофамина и избытка гормонов стресса могут быть похожими по ряду симптомов. Поэтому человеку самому трудно понять, каких не хватает, а какие в избытке.

Вот и сидит он, ждет «у моря погоды». Как царевна Несмеяна. Возможно, вы тоже ждете, чтобы кто-то пришел и вас осчастливил зарплатой, подарил цветы или шоколадку, на худой конец. Вот тогда-то вы и порадуетесь. Вот тогда-то и захлестнет серотониновая волна счастья. А пока... подождем.

Или еще варианты: «Вот появятся деньги, и буду жить как белый человек». «Накоплю на долгожданную машину, вот тогда и буду ездить и радоваться, а сейчас повода-то нет!» Тем более, машины дорогие, зарплата маленькая, копить долго. В общем, грусть-тоска-печаль. Или можно годами сидеть и ждать, что «прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете». Именно эта позиция превращает человека в унылого товарища, который откладывает ощущения счастья на будущее. Пока потоскуем, поболеем. Радоваться то не-че-му, повода-то нет!

Расслабьтесь! Никто и ничто, за исключением шоколада и сладких булочек, вам серотонин на подносе каждый день приносить не будет. Придется самим его добывать. Есть, конечно, вариант наркотиков. Например, кокаин, амфитамин

серьезно увеличивают выработку дофамина. Но это, сами понимаете, путь «на выход» из этой жизни.

Вырабатывать гормоны стресса или гормоны благополучия – это выбор каждого человека, который он сделал в детстве неосознанно и под влиянием родителей. И это стало привычкой. Именно этот выбор радикально влияет на состояние здоровья.

Анекдот

У родителей было два ребенка. Первый все время радовался по поводу и без, а второй постоянно ныл: все-то ему плохо, все время чего-то не хватает. Родители переживали за нытика и усиленно хотели его порадовать. На новый год ему приготовили роскошного, дорогого, большого деревянного коня на колесиках, а первому ребенку – коробку с навозом, чтобы второму не показалось, что у брата подарок лучше. Родители с нетерпением ждали реакции на подарок. Сын-нытик обнаружил коня и разрыдался: «Что, всего один подарок? Он недостаточно большой! И я же другой хотел».

— Dr Kemenova



Истерику прервал радостный вопль первого сына: «А мне настоящего коня подарили!» Все трое удивленно смотрели то на коробку с навозом, то на мальчика. Тот, заметив удивленные взгляды, широко улыбнулся: «Просто он убежал».

Думаю, несложно догадаться, у кого из братьев уровень гормонов благополучия был выше. Но главное для нас то, что гормональный фон – вовсе не данная нам при рождении неизменная величина. Мы можем сознательно влиять на выработку гормонов в нашем организме. И выбор этот зависит вовсе не от внешних факторов. Каждый из нас способен стать оптимистичным, радостным и счастливым.

Вот способы, которые позволяют выработать серотонин, дофамин и эндорфины в теле.

Вырабатываем гормоны сами. Оздоровительный чек-лист

- Начинайте день с благодарности. Вспомните детально, в ярких картинках, что в вашей жизни уже есть хорошего, поблагодарите себя и мир за это.
- Вспомните, о чем вы мечтали в детстве. Попробуйте воплотить эту мечту.

Сделайте сборник любимых песен. Пусть они сопровождают вас в течение дня.

Соберите чек-лист фильмов со смыслом, которые хотели бы посмотреть дома. Устройте вечер кино.

Придумывайте приятности в вашей жизни. Планируйте радостные мероприятия! Тогда ваша жизнь превратится в череду приятных событий и ожидания чего-то хорошего. Пусть в вашей голове всегда будет план на ближайшее время – от самых простых и бесплатных до отдаленных и с затратой средств: прогулка в парке или лесу, пикник, поход в кино или рецепт блюда, которое вы хотите приготовить, ванна с пеной, солью, аромомаслами, с музыкой и горячей свечой, путешествия, крупные покупки, встречи с друзьями.

Путешествуйте – это не только дает невероятный прилив сил и интереса к жизни, но и расширяет наше мировоззрение. Для начала станьте туристом в вашем городе, открывайте для себя новые места или посещайте любимые. Наверняка есть интересный музей или ресторан, в котором вы еще не были. Рассмотрите и ближайшие к вам города.

Составьте список мест, которые вы хотели бы посмотреть.

Уделяйте время хобби, которое вас вдохновляет. Для женщин: выращивание цветов, рисование, танцы. Запишитесь на мастер-классы или посмотрите уроки в интернете. Выберите режим: например, один раз в неделю или месяц, и уделяйте этому время регулярно. Секрет именно в регу-

лярности. Для мужчин в качестве хобби идеально подходит спорт. Он снимает стрессовое состояние в мужском теле, вырабатывая тестостерон, что и стимулирует выработку серотонина.

Если хобби еще нет, проведите исследование, что вам нравится. Попробуйте разные направления.

Заведите привычку улыбаться – сделайте это прямо сейчас! Начиная это делать даже просто механически, вскоре заметите, что настроение действительно улучшается.

Смейтесь, находите поводы для этого.

Выберите себе позитивную установку и прокручивайте ее после пробуждения, в течение дня и перед сном. (Техника работы с установками дана в главе 2 части 5 этой книги).

Медитируйте. Медитацию на оздоровление найдете по этому



Выполняйте дыхательные упражнения.

Создайте особое место в вашем доме, где вы сможете

расслабиться. Сделайте его красивым и уютным. Позволяйте себе находиться там не менее 20 минут в день. Особенно это актуально для женщин.

Бывайте на солнце. Именно солнечные лучи стимулирую выработку серотонина. Замечали, что в солнечные дни настроение хорошее? Зимой периодически посещайте солярий.

Подключите умеренные физические нагрузки, которые вам нравятся: плавание, танцы, езда на велосипеде, катание на коньках или роликах, верховая езда, йога, занятия в зале... выберите себе по душе. Такие легкие и приятные нагрузки помогут в синтезе серотонина и дофамина.

Более активные нагрузки с чувством небольшой усталости простимулируют синтез эндорфинов. (далее везде после номера надо добавить пробел)

Прогуливайтесь по пляжу.

Любуйтесь всем красивым: пейзажами, вещами, даже если это просто видео.

Чаще бывайте на природе.

Ходите босиком по траве.

Встречайте рассветы и закаты.

Любите своего партнера (партнершу) как платонически, так и физически.

Займитесь чем-то новым или посетите место, где раньше не были. Новые впечатления очень помогают в выработке этих гормонов.

Ароматерапия особенно хороша для стимуляции эндорфинов. Свечи, арома-лампы, распылители или простое нанесение натуральных масел с ароматом ванили, лаванды, мяты, эвкалипта, герани, чайного дерева прекрасно для этого подойдут. Этот способ физиологически больше подходит женщинам.

Мечтайте и реализуйте мечты.

Для синтеза серотонина нужна незаменимая аминокислота триптофан. Если ее мало, будут проблемы с синтезом гормона. Создать хорошее настроение – это как сшить платье. Даже если у вас есть выкройка и вы прекрасно умеете шить, но у вас нет ткани, ваш проект провалится. Нельзя сшить платье без ткани. Поэтому важно добавить триптофан и другие компоненты, о которых пойдет речь ниже, чтобы серотонин все-таки синтезировался. Хотите – получайте необходимые аминокислоты в бадах, хотите – с пищей. В этом списке и вегетарианцы тоже найдут полезное для себя. Ешьте продукты, содержащие триптофан: (индейку, нут) и те, которые содержат витамин B6 (бананы, картофель, мясо). В ваше меню должны входить лосось, яйца, шпинат, соя. Употребляйте больше миндаля или любых других орехов, зеленого чая, морепродуктов, свежей капусты, кисломолочной продукции, яблок, бананов, клубники, авокадо, персиков. Немного черного шоколада и цитрусовые тоже пойдут на пользу.

Замените сладкое и тортики на ягоды и фрукты. Имен-

но они, в отличие от сахара, помогают синтезировать эндорфины в теле без вреда организму. Конечно, если употреблять их в разумных количествах. Кило съеденных фруктов и ягод в день повысят не только ваш уровень серотонина, но и массу тела.

Добавьте к рациону магний (зелень, бананы, рыба или бады).

Витамины группы В: В1, В2, В6, В5, В12.

Витамин С.

Омега 3, 6, 9 также нужны, так как это важное вещество в структуре головного мозга. Именно они синтезируют, в основном, гормоны радости. Есть в жирных сортах северных рыб, орехах. Ну и, конечно, пополнить их помогут БАДы.

Витамин Д нужен непременно, особенно, если там, где вы живете, нет солнца круглый год. Хотя, даже в солнечной местности я бы порекомендовала проверить его уровень в крови и принимать этот витамин при необходимости.

Пробиотики также хороши не только для регулярной работы кишечника. Здоровая флора помогает клеткам слизистой кишечника оставаться здоровыми и синтезировать серотонин.

Есть биодобавка Л-тирозин, которая тоже значительно помогает в выработке этих гормонов. Л-тирозин является протеиногенной аминокислотой и входит в состав белков всех известных живых организмов. Тирозин входит в состав ферментов, во многих из которых именно тирозину отведе-

на ключевая роль в ферментативной активности и её регуляции.

Гормон любви – окситоцин

Еще один гормон счастья, точнее, любви – окситоцин. Мы уже немного говорили о нем, так как окситоцин снижает уровень кортизола. И это крайне важно.

Упражнение – эксперимент «Пламя любви»

а) вспомните состояние, когда вы влюблены и чувствуете себя любимыми. Или романтические моменты, первые встречи, медовый месяц. Ситуации, когда о вас заботились. Те моменты душевной и физической близости, которые есть или были в вашей жизни. Отследите ощущения в теле, как оно отзывается.

б) А теперь вспомните близких друзей, ваши встречи и время проведенное вместе.

в) Воспроизведите в памяти момент, когда вы смотрели на своего мирно посапывающего малыша в кроватке.

А как сейчас вы реагируете на эти воспоминания?

Ваша душа улыбнулась, и стало так уютно и тепло внутри. Ваше сердце наполнилось нежностью и любовью. Вы сейчас самостоятельно вызвали выброс окситоцина в кровь из задней доли гипофиза.

Окситоцин – это гормон любви и привязанности. С греческого это название переводится как «быстрые роды». В период влюбленности окситоцин автоматически повышается у обоих партнеров. Он считается женским гормоном, но у мужчин тоже есть, хотя и в гораздо меньшем количестве.

Этот нейропептид (белок) продуцируется в головном мозге в гипоталамусе и транспортируется в заднюю долю гипофиза. Здесь он накапливается, а в ситуациях, которые человек определяет как проявление заботы и любви, а так же при стрессе выделяется в кровь. Именно он уменьшает боль во время родов и стимулирует выработку у женщины грудного молока. Окситоцин вызывает ощущение близости, эмоциональной привязанности, сексуальной верности. На что еще влияет этот гормон? На стабильность и благополучие в отношениях. Способность выстраивать долгосрочные близкие отношения, заботиться о детях, родных и близких, помогать остальным членам общества.

Окситоцин – это, в конечном итоге, наша способность любить кого-то, кроме себя, и выстраивать социальные связи.

Под действием окситоцина люди становятся альтруистичней, добрей, доверчивей, внимательней к другим, счастливей.

Окситоцин не только повышает уровень доверия, снижает страх и тревогу, но и запускает механизмы привязанности и эмпатии. Он мотивирует искать, поддерживать контакты

и укреплять отношения с другими людьми – дружеские, любовные, рабочие.

Окситоцин делает мозг более восприимчивым к социальным контактам и тем самым усиливает теплое чувство, возникающее у вас при заботе об окружающих. Благодаря окситоцину вы испытываете удовлетворение, снижение тревоги и спокойствие рядом со своим партнером. Это также гормон смелости. Он нейтрализует негативное действие кортизола, что мы и рассматривали выше.

Благодаря именно окситоцину общество «имеет место быть». Люди живут в семьях, несмотря на то, что не всегда бывает гладко и случаются трудные времена. Работают в коллективах, несмотря на стрессы и разногласия, живут вместе, строят города. Не было бы окситоцина – жили бы каждый поодиночке, «под своим кустом», встречались бы периодически с противоположным полом, а детей бы или подкидывали, правда, непонятно кому, или «отпускали на вольные хлеба» сразу после рождения. Зачем с ними заморачиваться? В общем, человечество бы быстро закончило свое существование.

Давайте посмотрим, как влияет окситоцин на физическое тело.

Во-первых, он отменяет негативное действие избыточного кортизола, что само по себе уже ценно.

Во-вторых, под воздействием окситоцина быстрее зажи-

вают раны, уменьшаются боли (гормон действует, по существу, как легкие опиаты), расширяются сосуды, а значит, снижается артериальное давление.

В-третьих, лучше работают органы пищеварения, вырабатывая в клетках кишечника серотонин. Кроме этого из организма интенсивно выводятся свободные радикалы.

В-четвертых, этот гормон усиливает lubricацию (смазку) слизистой гениталий и эякуляцию. Окситоцин усиливает оргазмы. Он поддерживает менструальный цикл. При наличии окситоцина такие женские гормоны как эстроген, прогестерон вырабатываются в достаточном количестве, что обеспечивает женщине не только здоровье, но и красоту.

Гормон любви окситоцин усиливает эмпатию и интуицию. **При высоком уровне окситоцина человек больше доверяет и помогает людям, которые ему небезразличны.** Именно доверие играет ключевую роль в старте сценариев.

Как же начинается формироваться гормональный сценарий? А начинается он формироваться именно с окситоцина.

Выброс окситоцина при родах усиливает у матери чувство привязанности к ребенку. Окситоцин вырабатывается мгновенно и у малыша в ответ на прикосновение, тепло родительского тела. Ребенок успокаивается и затихает. Рядом с родителями он ощущает себя в безопасности, чувствует, что его любят. Это гормон заботы. Причем вырабатывается как

у того, кто принимает заботу (ребенок), так и у тех, кто заботится о ком-то (родитель). Так окситоцин работает не только у человека, а и у всех млекопитающих.

Именно он отвечает за базовое доверие, которое особенно активно формируется на первом году жизни и продолжает формирование до шестилетнего возраста ребенка. И это откладывает отпечаток на остальную жизнь человека. Чтобы окситоцин начал вырабатываться в принципе, нужно чтобы первый год в жизни ребенка в обязательном порядке был наполнен нежными физическими прикосновениями. Это не только обеспечивает эмоциональную связь между матерью и ребенком, но и формирует гормональный сценарий, в котором есть достаточное место окситоцину. Если потребности ребенка были удовлетворены, его кормили, когда он хотел есть, брали на руки, были внимательны к потребностям малыша, ухаживали за ним во время болезни, прикасались к нему, подбадривали, то очень глубоко в бессознательном происходит запись: «Мир – место хорошее, безопасное, и люди – существа отзывчивые. Все будет хорошо, и я могу просить помощь и получать ее». Когда в дальнейшем случаются стрессовые ситуации с выбросом большой дозы кортизола, они достаточно легко компенсируются синтезом окситоцина, так как в теле уже есть позитивный сценарий выхода из таких ситуаций.

Если ребенку повезло меньше и ему не досталось положенного внимания и любви в первые шесть лет жизни, и осо-

бенно в первый год, то окситоцин синтезируется в недостаточном количестве, а это значит, что в теле будут царствовать другие гормоны. Какие?

Рассмотрим пример:

Ребенок плачет: описался или голодный, или живот болит. Для малыша это серьезный стресс. А с учетом того, что у грудных детей отсутствует ощущение времени, они еще не ориентируются во временных промежутках. Для нас малыш кричит всего пять минут, а для него это целая вечность, ведь отсчитывать минуты он еще не умеет и научится не скоро, время для него застывшее. Мало того, что это стресс с выбросом адреналина и кортизола, так еще все усугубляется ощущением, что это длится вечность. Пока не придет родитель, который возьмет на руки, поцелует, заговорит ласковым тоном, поменяет пеленки, даст средство от газиков или накормит. Только эти действия малыш поймет как любовь, заботу, надежность. И тогда в кровоток выбросится желанная доза окситоцина и прекратит страдания ребенка.

Вроде бы мелочь, пять минут. Если такие ситуации редки, они пройдут бесследно. Но если это типичная для ребенка ситуация, его тельце привыкает к повышенному уровню кортизола. И уже этот гормон начинает вырабатываться и на более мелкие травматичные ситуации, вызывая спазм сосудов, чувство тревоги, безысходности и незащитности. И это происходит на уровне тела. Ребенок уже в этом возрасте чув-

ствует, что рассчитывать-то ему не на кого: этот мир злой, и окружающим на него наплевать, надо рассчитывать только на себя. И гормональный сценарий с синтезом адреналино-кортизолового коктейля становится его привычной колеей.

Вопрос только в том, какой гормон будет преобладать, какой именно вариант *несчастливого* сценария даст и какую степень его тяжести.

То, что записывается в раннем детском периоде, падает глубоко в бессознательное, не осознается и портит человеку жизнь. Но это только начало. Дальше такие сценарии обычно только укрепляются, стабилизируются и растут. Человек может себе придумать, что «мир хороший и меня любят», но в теле-то написано совсем другое! Именно это «другое» и будет формировать реальность. Требуется навык, силы и время, чтобы потом достать эту травму и нейтрализовать.

Но, как показывает практика, если ребенку повезло, и родитель видит свои ошибки и исправляет их, у детей новый позитивный сценарий формируется быстрее, чем у взрослых.

В моей практике часто встречаю случаи, когда приходят взрослые люди с травмой, произошедшей в возрасте до шести лет. Детей, которые уже понимают, где мама с папой, а где чужие, отдают в ясли, бабушкам, дедушкам. Это дает стойкую запись в теле гормонального адреналин-кортизолового коктейля.

Те, у кого окситоцина синтезируется мало, склонны опираться только на себя и жить в одиночку. Такие люди даже в детстве начинают ходить и говорить раньше остальных, чтобы быть независимыми и уметь решать свои задачи самостоятельно как можно раньше. Из них получаются хорошие достигаторы, но при этом несчастливые люди.

Те, кто живет на повышенном уровне кортизола и низком окситоцина, не только отличаются повышенным уровнем самостоятельности и тревожности, но и склонны при возникновении проблем сбегать из отношений: как рабочих, так и дружеских, семейных. Или, наоборот, требовать любви от окружающих всеми мыслимыми и немыслимыми способами, чаще всего так ее и не получая. Ибо для них отношения – это плохо и любви там нет. Формируется безлюбивый сценарий.

Как же влияет дефицит окситоцина на физическое состояние?

Если кортизола много, а окситоцина не хватает, то кроме спазма сосудов, застоя жидких сред организма и возникающего воспаления в разных органах эта ситуация провоцирует нарушение в менструальном цикле у женщин, что приводит к миомам, кистозным образованиям и другим гинекологическим заболеваниям, проблемам с кожей и костями. Могут возникнуть проблемы с наступлением и вынашиванием беременности, рождением ребенка и грудным вскармливанием.

нием. Остальные прелести этого дефицита описаны дальше.

Окситоцин особенно важен для женщин, ибо его наличие тесно связано с функцией деторождения и вскармливания, а также женского здоровья.

Как стимулировать выработку окситоцина в женском теле?

Помните, что окситоцин гормон любви и заботы? Так вот, вам стоит прекратить ждать у моря погоды и чтобы кто-то это начал делать для вас. Начните или продолжите любить и заботиться о себе сами. Если вы действительно хотите внутреннего благополучия, то вам нужно поймать «окситоциновую волну» и привыкнуть в ней находиться!

Прекрасно поможет в этом оздоровительный чек-лист.

Выработка окситоцина.

Чек-лист для женщин

Смело пользуйтесь упражнением «Пламя любви», данным в начале главы про окситоцин, в любое удобное для вас время и любом месте.

Рассказывайте о своих переживаниях близким и друзьям, которым вы доверяете.

Обнимайте близких, родных, друзей, любимых при каждом удобном случае (если, конечно, человек «за» такое проявление любви, иначе есть риск быть покусанной). Вы-

брайте эту тактику с теми, кому она по душе.

Ходите на массаж.

Позволяйте себе СПА-центр.

Делайте самомассаж и устраивайте себе СПА-процедуры, в домашнем режиме это тоже подойдет.

Делайте регулярно массаж сухой щеткой.

Пейте достаточно воды: от 1.5 литра в день.

Устройте встречу с друзьями. Обсудите ее. Если вы запланируете ее заранее и будете об этом думать и готовиться, то получите еще дозу дофамина в придачу.

Посещение психолога или психотерапевта, кроме решения задач, дает хорошую дозу окситоцина как результат близкого общения.

Посещайте выставки и общественные мероприятия.

Сделайте привычкой заботу о себе самой, примите эту мысль.

Научитесь просить о том, что вам нужно. Благодарить и радоваться за положительный ответ и спокойно переносить отрицательный (если отказали, значит, скажут «да» в другой раз).

Общайтесь с домашними животными. Когда вы гладите кота или собаку, появляется ощущение нежности и желание потискать пушистого зверя (если вы их, конечно, любите, и нет аллергии).

Тисканье мягкой игрушки тоже помогает синтезировать окситоцин.

Заведите праздничные традиции и приглашайте гостей.

Общайтесь с друзьями и близкими, которые не рядом,

не просто текстовыми сообщениями, а видеозвонками.

Сходите с подругой на занятие по живописи.

Сделайте перестановку в своей комнате, попросите

близких помочь вам.

Сходите в музей.

Сходите в кино с друзьями.

Готовьте себе полезную пищу.

Наймите помощницу по домашним делам.

Чаще общайтесь с детьми.

Наполните дом музыкой и приятными запахами.

Ухаживайте за животными.

Кормите птиц.

Участвуйте в благотворительности.

Отпустите друзей на романтическое свидание, посидев

в это время с их ребенком.

Отдавайте хорошие вещи, которые вам уже не нужны,

в благотворительные организации или тем, кто нуждается.

Покупайте себе цветы.

Окружайте себя красивыми вещами.

Участвуйте в приятных событиях.

Выбирайте в общение людей, с которыми вы можете

быть сама собой и расслабиться, которые одобрительно о вас

отзываются. Исключите токсичных, недовольных вами лю-

дей из вашего окружения.

- Запишитесь на урок флористики в группу.
- Изучайте новые культуры и национальные кухни.
- Изучайте себя, прислушивайтесь к своим потребностям, эмоциям и желаниям.
- Искренне интересуйтесь жизнью друзей. Если видите, что нужна ваша помощь, предложите ее. Спокойно отнеситесь к любому ответу.
- Позвольте себе стилиста, сходите с ним на шопинг.
- Покупайте вещи, которые нравятся.
- Устраивайте себе периодически «ленивые дни», когда вы будете совершенно свободны и без планов. Делайте исключительно то, что хочется.
- Заботьтесь о своем здоровье, пройдите обследование.
- Посетите эндокринолога и гинеколога.
- Подберите себе витамины и БАДы.
- Занимайтесь укреплением интимных мышц – интимной гимнастикой.
- Маникюр, педикюр и другие женские штучки сделайте привычкой и наслаждайтесь этим.
- Найдите человека, жизнь которого вас вдохновляет, наблюдайте за его жизнью. Идеально, если сможете лично общаться.
- Делегируйте обязанности в семье и на работе.
- Ухаживайте за растениями. Сажайте в саду или дома цветы.
- Планируйте развлечения и отдых для всей семьи.

- Учитесь вместе с друзьями кататься на лыжах или коньках. Подойдет любой совместный спорт.
- Сходите на шопинг с подругой, потом посидите в кафешке.
- Найдите человека, который поможет организовать пространство в доме.
- Найдите специалиста по здоровому образу жизни, который подберет для вас самую подходящую программу.
- Сходите в поход с группой.
- Устройте отпуск с друзьями.
- Почаще бывайте у воды: подойдет и река, и море, и океан, и водопад, и озеро.
- Ходите на танцы в группу.
- Участвуйте в парадах.
- Устройте званый воскресный обед для семьи, изысканно сервируйте стол, приготовьте любимые блюда.
- Тренируйтесь с личным тренером.
- Пойте в группе.
- Следите за тем, чтобы у вас всегда было красивое и удобное нижнее белье.
- Возьмите урок верховой езды.
- Делайте прическу, красиво и удобно одевайтесь, даже если планируете быть целый день дома и одна.
- Зажигайте свечи за ужином.
- Будьте честными и открыто говорите о своих переживаниях и чувствах. Важно это делать спокойно.

- Смейтесь с друзьями.
- Ходите в клуб по интересам.
- Возьмите уроки вокала.
- Учите новый язык в группе.
- Медитируйте. Специальную медитацию для женщин найдете здесь.



Окситоцин у мужчин

У мужчин окситоцина мало по их генетической природе. Это понятно и логично: мужчинам не надо рожать и кормить грудью, зачем держать гормон в теле? Поэтому им сложнее быть такими чуткими и внимательными, как женщины. И строить близкие отношения, заботиться о ком-то мужчинам сложнее.

Но синтез окситоцина это тоже дело привычки, сценария и сила воли.

Эволюционно мужчины более эгоистичны, чем женщины,

так как, во-первых, у них мало окситоцина, во-вторых, охотясь за мамонтами, ему нужно было заботиться только о себе (детей и женщин на охоту не брали), в-третьих, это обеспечивало выживаемость всей группы, что подкрепляло такое поведение.

Схема проста: выжил сам – принес мамонта – выжили все. Ситуация в современном мире сильно поменялась, но традиция осталась.

Поэтому в наше время мужчине важно переключаться с себя любимого и своих потребностей на близких, научиться заботиться о других и их потребностях. Тогда будет ему и счастье, и восхищение, и близкие отношения.

Чем больше мужчина ориентирован на себя и свои «хотелки», тем хуже у него отношения, особенно с противоположным полом. Стимуляцию окситоцина в этом случае лучше делать через проявление заботы об окружающих.

Со временем, когда близкие начнут благодарить за заботу, в ответ на эту обратную связь, в мужском теле будет вырабатываться бонусом еще и дофамин, так как поставленная цель заботиться о других будет достигнута, и тело будет отмечать победу именно этим гормоном.

Как мужчина может позаботиться о своих близких, в частности, об избраннице?

Оздоровительный чек-лист

Рассказывать о своих переживаниях мужчина тоже может. Но! Здесь внимание! Рассказывать о переживаниях можно или мужчинам-друзьям или терапевту. Если посвящать в проблемы женщину, мужчина будет представляться в ее глазах ребенком, и у нее будет повышаться кортизол, вызывая тревогу и остальные «прелести» действия этого гормона. А мужчина будет сваливаться в детскую позицию даже для себя самого.

Обнимать дорогих вам людей.

Заботиться о близких.

Учиться эмпатии, то есть видеть чужие эмоции и сопереживать.

Дарить подарки, пусть и маленькие.

Оставьте своей женщине записку о том, как ее любите.

Можете прислать сообщение, но записка лучше.

Предложите свою помощь в работе по дому.

Мойте иногда посуду без ее просьбы.

Неожиданно, без повода подарите букет.

Пригласите вашу женщину на романтическое свидание, даже если вы уже 20 лет живете вместе. Предупредите ее заранее. Так она сможет еще больше насладиться предстоящим свиданием и получить дозу дофамина.

Планируйте отпуск вместе, спросив, куда она хочет по-

ехать.

Позвоните среди дня спросить, как у нее дела. Делайте это чаще.

Открывайте перед ней двери.

Купите ей любимые духи без просьбы, когда увидите, что они уже заканчиваются.

Говорите, какая она красивая.

Хвалите ее наряды.

Сходите вместе на занятия по танцам.

Слушайте, что она говорит. Отмечайте, что ей интересно и приятно, и делайте это без просьбы через некоторое время.

Массируйте ей ступни, когда она устала.

Подарите фотографию в красивой рамке, где вы вместе.

Периодически играйте с детьми, если они у вас есть, освобождая ей время, чтобы заняться собой.

Отпускайте ее на несколько часов, самостоятельно занимаясь детьми, особенно если дети маленькие.

Скажите, что любите ее и как она значима для вас.

Отмечайте, что жена много делает для семьи, и благодарите ее за это.

Устройте ей сюрприз – вечеринку с ее друзьями.

Помойте ее машину.

Спрашивайте, что бы ей хотелось, и идите навстречу желаниям хотя бы периодически.

Без повода подарите розу на длинном стебле.

- Хвалите приготовленную ею еду и благодарите за это.
- Чаще держите ее за руку.
- Купите книгу ее любимого автора.
- Сделайте подборку романтических фильмов, устраивайте вечер кино, купите что-то поесть к просмотру фильма.
- Выберите рецепты, которые будете готовить только вы, и готовьте хотя бы раз на выходных.
- Если видите, что она устала, закажите доставку еды, чтобы у нее была возможность отдохнуть.
- Сделайте прогулки вдвоем вашим привычным времяпровождением.
- Смонтируйте видео с ее дня рождения.
- Просматривайте вместе видео со свадьбы, если оно есть.
- Сходите с ней в театр или на концерт.
- Подарите ей комплект арома-масел и арома-лампу или набор соли для ванн.
- Предложите сходить вместе купить ей нижнее белье.
- Катайтесь вместе на велосипеде.
- Устройте летом неожиданный пикник с красивой корзинкой на природе. Подойдет даже парк.
- Приготовьте вместе с детьми ей завтрак в постель.
- Дайте денег на шопинг.
- Складывайте носки в корзину для стирки.
- Благодарите ее за то, что она вас любит.
- Желайте спокойной ночи и доброго утра, целуйте ее.

Обнимайте ее перед выходом на работу и возвращаясь.

Предложите пригласить ее родителей или друзей на обед.

Подарите диск с ее любимой музыкой или сами сделайте подборку.

Попросите ее составить список работ по дому, которые необходимы.

Когда возвращаетесь домой, спрашивайте что нужно купить к ужину.

Следите за тем, чтобы лампочки в доме работали, сантехника была исправной.

Похвалите ее за атмосферу и уют в доме.

Купите ее любимые цветы в горшке.

Помните про значимые даты в вашей семье. Сделайте себе специальный календарь, где будете отмечать эти даты. Делайте подарочки без напоминаний.

Будьте на ее стороне, даже если она не права. Особенно, если она расстроена.

Сходите вместе в поход.

Предложите приготовить вместе экзотическое блюдо, заранее выбрав рецепт и купив продукты.

Подарите сертификат или абонемент в СПА.

• • •

Если вам лень добывать гормоны радости, и вашем сцена-

рии отсутствует или мало серотонино-дофамино-окситоцинового коктейля, то ждите в вашей жизни следующее.

Придет депрессия и нежно вас обнимет. Или, если вы женщина, ПМС будет устраивать разгул эмоций каждый месяц. Сон нарушится. Вам будет сильно хотеться есть, особенно сладкого. Плохое настроение, отсутствие сил и дикая усталость сначала будут навещать периодически, а потом станут вашими надежными спутниками. Появится мысль: «А зачем выходить из дома? Сил совсем нет, да и дома так хорошо. Давай здесь навсегда останемся!» И радость оттого, что приносило хоть какое-то удовлетворение в жизни, покинет вас. Любая мелкая царапина будет кровоточить и заживать дольше. Иммуитет даст сбой. А он – тонкая штука: может просто начаться нескончаемое ОРВИ или обостриться уже имеющееся заболевание. Воспалительные заболевания будут выскакивать в теле то там, то сям.

Уровень сахара в крови будет расти, и очень вероятно, что сахарный диабет «постучит в вашу дверь». Вес будет подло ползти вверх. Вас начнет все раздражать, и желание порвать кого-нибудь «как Тузик грелку» будет появляться все чаще и чаще. Сердце будет давать сбои в ритме или начнет болеть.

Если дофаминовые прошивки головного мозга дадут сбой из-за недостатка дофамина, болезнь Паркинсона, нарушение концентрации, внимания, памяти тоже не заставят себя долго ждать. Потянет на алкоголь, курение и другие вызываю-

щие зависимость штуки, включая азартные и компьютерные игры.

Еще нюанс: гладкой и упругой коже можно сказать «прощай». И никакой косметолог радикально вам не поможет, если эти гормоны в дефиците.

Кстати, так называемая «любовь к себе», о которой так много пишется и говорится, на эндокринном языке – это умение самостоятельно вызывать в теле выработку гормонов счастья, радости и любви. Если человек не может или не знает, как можно провоцировать синтез этих гормонов в теле самостоятельно, то будет искать их заменители вовне. А это еда вообще и сладкое, мучное, в частности. Ведь для выработки серотонина нужна глюкоза. Именно поэтому, когда у нас плохое настроение или стрессовая ситуация, появляется желание заесть проблему, лучше сладеньким. Помочь выработать организму серотонин. На начальных этапах это помогает. Но потом кроме лишнего веса и чувства вины за заедание стресса, ничего не остается. Кстати, заедание – один из признаков безрадостно сценария.

Если у вас есть желание и потребность, чтобы кто-то был постоянно рядом и поддерживал, заботился о вас, это тоже говорит о дефиците окситоцина и наличии безлюбивого сценария.

Потребность в алкоголе, наркотиках – сигнал о том, что катастрофически не хватает эндорфинов. Если быть точнее, человек ленится сам вырабатывать их и начинает искать, где

радость и счастье можно получить по-легкому. Вот так мы и получаем зависимое и созависимое поведение. Тут и пищевое поведение, и алкоголизм, и наркомания, и созависимость в отношениях.

А ведь все гениальное не просто, а очень просто! Мы можем в любой момент спровоцировать синтез гормонов, создающих благополучие для нас. Вы только что сами это делали в нашем эксперименте!

Если все так элементарно просто, то почему мы это не делаем?! Что мешает?

Отвечаю:

1) **Привычка жить в проблемах.** В вашем бессознательном глубоко записаны страдания, страхи и т. д. И вы их выбираете автоматически. А привычка, как известно, вторая натура. То есть по вашему жизненному сценарию радость и счастье *не* предусмотрены и вы вообще мало знакомы с этим состоянием. А все непривычное пугает. Плюс накатанная «колея». Но об этом – в следующей главе. Ваше тело уже натренировано с детства вырабатывать те или иные гормоны. У вас сформирован определенный гормональный сценарий, адреналино-кортизоловый коктейль, который требует «продолжения банкета» в виде новых проблем.

2) **Легкое получение удовольствия.** Согласитесь, съесть шоколадку или торт, выпить банку пива, бокал вина или чего-то покрепче, это гораздо проще, чем создавать радость успехами в творчестве, работе, находить вре-

мя на спорт, просто видеть красоту этого мира и ее ценить. А про наркотики и виртуальные игры вообще молчу. Простое действие – и ты уже... почти Бог.

3) **Рычаг управления обществом.** Получается, что радоваться просто так не умеем. И жизнь превращается в гонку за «легким удовольствием». Работаешь – получи дозу дофамина: «Баунти» или банку пива, машину и т. д. Не учишься, не работаешь – нет ни пива, ни «Баунти», ни машины, ни серотонина, ни дофамина. Очень примитивный, но эффективный рычаг управления обществом. Хочешь удовольствие «по-быстрому» – работай и покупай его.

Тем более надо же продавать тонны шоколада, сладких напитков, алкоголя, наркотиков, таблеток от возникших болезней, в конце концов! Это *очень большие* деньги. Зачем лишаться прибыли? Ничего личного, просто бизнес!

Так как же выйти из гормональной ловушки? Как поднять уровень серотонина, дофамина, окситоцина самостоятельно? Вы сейчас уже его подняли, проводя наши эксперименты. Продолжайте в том же духе!

Основная задача кардинального исцеления не просто научить вас самостоятельно вырабатывать серотонино-дофамино-эндорфино-окситоциновый коктейль, а поменять глубинный базовый механизм выработки стресс-гормонов на гормоны благополучия. Поменять ваш ментальный, гормональный и телес-

ный сценарий.

Ибо если есть сбой в ментальном сценарии, он рано или поздно утянет вас в привычную колею семейных сценариев.

Резюме:

Мы сами автоматически живем по старому несчастливому сценарию, написанному в детстве родителями, строим свою жизнь и портим здоровье.

Дефицит эндорфинов и серотонина рождает сценарий без радости. Ребенка не научили получать радость самостоятельно, и это провоцирует вечный поиск эндорфинов вовне.

Дефицит дофамина – безумный сценарий. Так как не было опыта, как продумать и достигнуть успеха, и этот гормон не входит в коктейль, мыслительные и когнитивные функции снижаются. Успеха нет – дофамина тоже нет. И тоже вечный поиск дофамина вовне.

Дефицит окситоцина – безлюбный сценарий. Объятий и ощущения, что тебя любят и заботятся, нет. Окситоцина нет. Выстроить долгосрочные отношения на этом фоне проблематично. Безлюбный сценарий. И вечный поиск окситоцина.

Вы можете самостоятельно регулировать синтез тех или иных гормонов в теле.

Осознанно выходите из несчастливого сценария в счастливый. Это рецепт кардинального исцеления. Чем мы сейчас с вами и продолжаем заниматься.

Ключевая точка невозврата – ваша осознанность и новое решение.

Откуда берутся болезни? Из наших гормональных привычек. Они, в свою очередь, из записанного с детского возраста сценария.

Почему болезни возвращаются после классического лечения в виде обострения? По той же причине, что и возникают.

Часть 2

Почему трудно выйти из сценария

Глава 1

Выбор без выбора. Железная формочка

Пришел мужик на зимнюю рыбалку. Начал бурить лунку и слышит:

– Здесь рыбы нет.

Оглянулся, не видит никого. Отошел в другое место и снова начал бурить. Вновь голос:

– Здесь рыбы нет.

Опять испуганно огляделся. Отошел в другое место. Только поставил бур, как снова на него рявкнул уже сильно разозленный голос:

– Я же сказал, здесь рыбы нет!

– Кто это? – дрожащим голосом спросил мужик.

– Директор стадиона!

Похожая ситуация происходит с вами, когда живете по сценариям, принятым вами в детстве. Хотите здоровья,

благополучия и счастья, однако слышите от жизни:

– Здесь рыбы нет!

Давайте разбираться с тем, как это происходит.

Представьте себе, что вы маленький ребенок: говорить ещё не умеете, ни еды, ни воды себе добыть не можете, даже ходить толком не получается. Контроль над телом плохой, в штаны писаетесь.

Рядом огромные великаны – взрослые родители. Зачастую они не в адеквате – орут, строят недовольные мины. Не поймешь, чего хотят. Могут шлепнуть, обидеться, отвернуться, оставить. Вы от их настроения и расположения полностью зависите! Если хорошее настроение, то вас любят, тискают, как плюшевую игрушку, а значит – вы благополучны, вы живете! А «забывают на вас» – умрете с голоду и от холода. Страшноватая картинка? Естественно, ребенку страшно.

Поэтому основной задачей детства становится завоевание внимания, расположения, а в идеале и любви этого могущественного великана-родителя. Причем, любой ценой! Ведь от него зависит ЖИЗНЬ! И ваше личное благополучие. Вот почему детский сценарий такой мощный и плохо убирается. Ведь выход из него глубоко в своем бессознательном вы воспринимаете как угрозу жизни!

Нужно чутко улавливать настроения взрослого. Делать все, что хочет этот великан. Притворяться и хитрить, чтобы получить свою дозу любви и внимания. Цена этой любви – согласиться с родителем.

Делать только так, как нравится великану! Делаешь, как хочет великан, он улыбается и любит тебя: еду дает, играет, агукает. Делаешь, что хочешь ты, и если это не нравится великану, все – пиши пропало. Ни любви, ни внимания. Можно даже «схлопотать». Малолетнему ребенку понятно, что надо приспособливаться. И без вариантов.

Приспособляются дети по-разному. Можно:

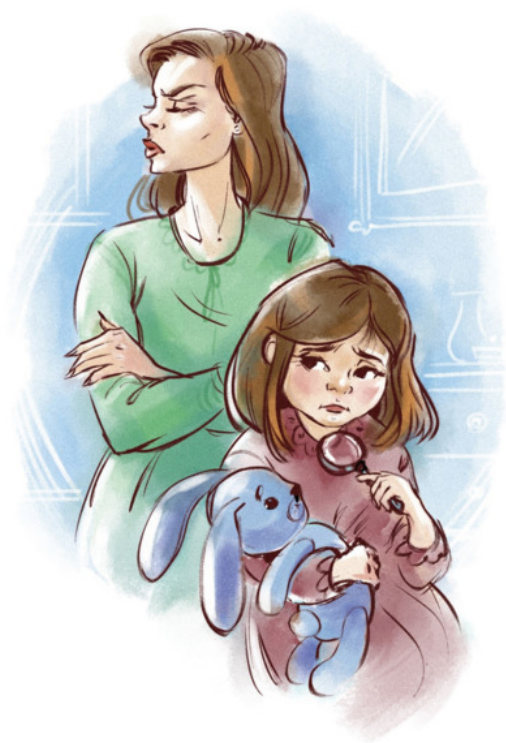
- 1) Испугаться и демонстрировать послушание;
- 2) Смириться с происходящим;
- 3) Притвориться и научиться манипулировать родителем;
- 4) Пойти на открытый протест. Бунтовать, сопротивляться, кидаться на пол (если хватает энергии) и заставлять родителя поступить так, как ребенку хочется. Правда, иногда могут и наказать.

Способы разные, но смысл один. Великан подминает под себя ребенка, игнорируя его природную силу и потребности.

На основании родительских эмоций и их реакций принимается раннее детское решение, создается самый ранний сценарий поведения с родителями. В дальнейшем этот сценарий уточняется, совершен-

ствуется, закрепляется и переносится на других людей. И, наконец, становится жизненным сценарием.

Сценарий создается ребенком интуитивно, неосознанно. Он формируется в период, когда ребенок не владеет знаниями и анализом своих эмоций. Поэтому-то заложенный в подсознание сценарий и обладает мощной силой, которую трудно изменить.



— Dr Kemenova —

С помощью своего сценария вы приспособились и адаптировались к жизни. По-другому вы жить не умеете. Полученный стиль жизни – пусть и убогая, но всё же ваша защита. Поэтому глубоко в своём бессознательном выход из него вы воспринимаете как угрозу вашей жизни! Грустно?

Хочу обрадовать: шанс у вас всё же есть. Изменить свой сценарий трудно, но возможно. Для этого необходимо его *осознать* и научиться новым конструктивным способам реагирования. *Сознательно* выбрать другой сценарий, отменив свои детские ранние решения. В одиночку справиться с этим невозможно. Поэтому эта книга и живет, чтобы быть вам верным другом и помощником на данном пути. Буду учить вас анализировать, видеть сценарии и трансформировать ваш личный..Дополнительные материалы здесь.



Нельзя решить проблему тем мышлением, которое

её создало.

Сценарий похож на глубокую колею, проторенную на грунтовой дороге. Попал в неё и едешь. Даже если там грязь по колено, мокро и холодно, ты все равно должен в ней быть. Ведь по ней ездили бабушки-дедушки, их мамы-папы, ваши мамы-папы. В общем, такой проверенный и надежный путь. Ничего, что все мокрые, злые и в грязи. Жили же поколения до этого, и ты проживешь!

Чтобы из этой колеи выбраться, придется потратить много сил. Подкладывать под колеса доски, кирпичи, толкать изо всех сил, выезжать потихонечку. Еще надо найти, что можно подложить под эти самые колеса! Скорее всего, придется предпринять много попыток, прежде чем получится вылезти из этой колеи, так как она глубокая и скользкая.

И еще один «интересный» момент. Вы же не одни по этой колее едете. Предупреждаю! Не факт, но высока вероятность того, члены семьи будут сопротивляться, возмущаться. Кричать:

– Ты что делаешь?! Ты не прав! Куда лезешь!? Нельзя отрываться от коллектива! Все мокрые, грязные и злые, все так живут, и ты должен! И вообще, предатель ты! Ишь, чего захотел (а)! Какой-то там непонятной жизни и счастья. Не этому мы тебя учили! Посягнул (а) на святое! Все страдают, и ты должен! И это звучит гордо! Иуда ты, в общем.

А в Иуду камень не бросил – день потерял.

Плата за счастливый сценарий для себя и будущих поколений велика. Думаю, теперь становится понятней, почему основная масса людей предпочитает тихонько ехать в проторенной колее семейных сценариев.

Новые счастливые сценарии – для сильных и волевых людей. И вы к ним тоже относитесь, раз читаете сейчас эти строки, а не закрыли книгу на первых же страницах.

Зато, выбравшись из колеи, вы выходите на новую, сухую и солнечную асфальтированную дорогу, по которой можно не только идти, но и бежать или ехать на любом автомобиле, включая скоростной. И эта дорога теперь не только для вас, но и для ваших детей и внуков. Им уже будет жить легче и счастливее. А это дорого стоит!

Вот еще один пример, который раскрывает действие сценария.

Представьте, что сценарий – это металлическая формочка, передающаяся по наследству. Ребенок – жидкий гипс. Родитель – готовая гипсовая фигурка, которая уже высохла.

Родитель, имея определённую форму мышления, структуру личности, «заливает» в металлическую форму «мягкую» психику ребенка. Весь «лишний» гипс, который не помещается в эту формочку, выкидывается. «Лишний гипс» – это потребности и желания ребенка, таланты, которые не одобряются этой семьей или одним из родителей. Когда формочка залита, очередной «сценарный клон» для страданий или

других принятых в этой семье «извращений» готов! Психотерапия позволяет собрать «лишний гипс» и залить в новую здоровую формочку счастливого сценария.

Глава 2

Звено в цепи поколений. Передача сценария и проблем по наследству

Доводилось ли вам наблюдать ситуации, когда истории в семье, особенно трагичные, частично или полностью повторялись? Иногда сразу, в следующем поколении. Иногда, они «перепрыгивают» через поколение или два. И ничего не подозревающие дети, внуки или правнуки получают «сюрприз». Встречаюсь с такими историями каждый день, вот уже второе десятилетие моей врачебной практики. Эти истории не возникают ниоткуда. Они идут из глубины бессознательного самого человека и из глубины поколений.

Сейчас мне достаточно собрать информацию на приеме о семье, о том, как складывались жизненные события у самого человека, его родителей, бабушек и дедушек. И становится очевидным, почему возникла та или иная проблема, чего стоит ожидать в будущем и что с этим делать. Поэтому меня часто путают с ясновидящей. Особенно когда приходят на прием и дают обратную связь: «Елена Михайловна, все случилось так, как вы и сказали, откуда узнали?» Я работаю психотерапевтом и веду приемы с 2004 года. Если у вас был бы такой опыт, уверена, предсказывать события получалось бы не хуже, чем у меня.

На самом деле все проще – сценарии закономерны, обладают своей логикой. И их можно достаточно легко просчитать, если познакомиться с ними поближе, научиться их наблюдать и расшифровывать.

Когда поступала в медицинскую академию, я наивно предполагала, что человек волен строить свою жизнь, как хочет сам, просто нужно брать и делать. Как же я ошибалась тогда! Просто так не получится.

Думала, захотели счастья – взяли и создали его своими поступками. Хотите семью счастливую – пожалуйста! Как же сильно я заблуждалась! Не знала о несчастливых сценариях, которые встречаются у людей. Вернее, не изучала глубину таких жизненных ситуаций.

Спустя время, уже когда вела приемы и семинары, увидела и поняла, что человек проигрывает ту пластинку, которая записана в его семейной системе. Если счастья и богатства в роду нет, то реализовать их будет ой как проблематично. Особенно если пользоваться старыми способами семейной системы.

В связи поколений много интересного и загадочного. Если вы тоже думаете, что человек совершенно свободен и волен строить свою жизнь так, как ему хочется, то вы также сильно ошибаетесь.

Вроде бы все элементарно – что имеем, то и передаем по наследству. Имеешь козу – передаешь козу. Имеешь дом – передаешь дом. Так и болезни передаются. Имеешь привыч-

ку вкусно поест жареного и жирненького, мирно проводить время у телевизора – передаешь ожирение и гипертоническую болезнь.

Имеешь навык жить в семье в скандальных отношениях, которые тебя не устраивают – передаешь невроз и «разбитые сердца».

Ходишь «рассыпаешься»: то там кольнуло, то сям заболело, то «кишечник слабый», то сердце «шалит» – именно это полностью или частично передается дальше по наследству. **Передача срабатывает автоматически. Даже если владелец категорически против того, чтобы она произошла.**

Например, вы хотите детям приготовить торт Наполеон, но у вас в наличии только килограмм соли и полкило соды. Какими бы огромными ни были ваше желание и кулинарные способности, испечь торт в этих условиях *не получится*. Сначала придется раздобыть муку, яйца, сахар и другие продукты, а уже потом пускаться в дело способности.

Проблемы начинаются, когда имеешь «козу», а в наследство очень хочется оставить «княжеский замок». И сильно возмущает, почему это «ребенок» живет не во дворце, а в хлеву?

А вы знаете, какая «коза» перешла к вам по наследству? И что именно вы изо дня в день передаете своим детям и внукам? Большинство людей не знают, не понимают, что имеют внутри себя на самом деле. И это непонятное неосознан-

но и передают своим чадам в будущее. Потом удивляются, что же так криво все получилось?

Есть вещи, которые передаются, на первый взгляд, «волшебным образом».

Я провожу семинары во многих странах, и за эти годы узнала немало таких историй. Они случаются везде: в России, Украине, Европе, Северной Америке. Вот одна из них.

После семинара в восточной части России ко мне на прием пришла высокая белокурая, аккуратно и стильно одетая молодая девушка, похожая на Барби. Причиной ее обращения, как она сама сказала, была «маленькая проблемка... с наркотиками»: периодически принимала экстази, когда выходила на вечеринки и дискотеки. Девушку беспокоило, что это стало происходить все чаще. На вопрос беспокоит ли ее что-то еще, она ответила, что у ее годовалой дочери врожденный «синий порок сердца». Первое, что «пустило меня по следу», было то, что жила девушка в двухкомнатной квартире со своей мамой и бабушкой. Без мужчин. Не работала. Жила за счет зарплаты мамы и пенсии бабушки. Мама ее работала, как «ломовая лошадь», страдала от ишемической болезни сердца и сахарного диабета. Мою пациентку часто посещали депрессии. У матери в юности была попытка суицида. Бабушка, несмотря на свой возраст, была бойкой и держалась молодцом. Дедушка к тому моменту умер от алкоголизма. Своего отца девушка не зна-

ла, ибо мать развелась с ним по причине того же алкоголизма, когда моей пациентке было два года. Она, в свою очередь, замуж не вышла, но забеременела. Рассталась с отцом ребенка еще беременной. Угадайте, по какой причине? Правильно, алкоголизм. Он не только пил, но и начал ее избивать.

Типичные признаки сценария **без радости**, сформулировала я для себя гипотезу. Для этого типа сценария характерен дефицит серотонина и избыток адреналина с кортизолом.

Чтобы разоблачить сценарий я использую разные методы: опрос, тестирование. Но самое интересное и секретное лежит в глубинах бессознательного. Алкоголизм и наркомания – это явные признаки сценария **без радости**. Но это не было главным. Здесь явно было что-то еще... На это указывали депрессии, попытка суицида, болезни сердца, включая врожденный порок, наркомания. Все это представляет реальную опасность для жизни. А значит, есть приказ «Не живи». Именно этот приказ явно выполняли мама моей пациентки, она сама и ее годовалая дочь. Но откуда он взялся? Почему стал передаваться?

Ведь девушка сказала, что в детстве ее никто не избивал, женщины в семье друг о друге заботились, хоть и периодически конфликтовали. Явных фраз типа «глаза б мои тебя не видели», «ненавижу тебя», «чтоб ты сдохла», «без тебя лучше» тоже не было. Именно они запускают програм-

му «Не живи». В ее жизни отсутствовали и события, которые бы запустили процесс самоуничтожения.

У меня есть целый арсенал приемов, которые использую как рабочие инструменты. Один из них – трансовое погружение, когда помогаю человеку попасть в глубину его бессознательного и достать именно тот секрет или секреты, на которых держится болезнь. Облегченный вариант погружения вы можете сделать самостоятельно. В главе 5 дана подробная инструкция.

Бессознательное или подсознание – глубинная часть психики человека, в которой хранится все, что произошло в жизни, его чувственный опыт, который и обуславливает в большей степени происходящие события. Информация записана в образах, чувствах, выводах, иногда не логичных для самого человека, ощущениях в теле. И чаще всего это информация не осознается, то есть человек об этом забыл, или игнорирует, или не помнит.

Когда я погрузила девушку в ее бессознательное, она увидела стену из красного кирпича, высокую и длинную, похожую на великую китайскую стену. На вопрос, что для нее означает каждый кирпич, она ответила, что есть части стены, кирпичи которой содержат горе и желание умереть. Есть части, которые боятся мужчин. Есть кирпичи, содержащие страхи за жизнь и другие страхи, отчаяние, разочарование, тоску, обиду на жизнь.

Девушке немного больше двадцати лет, мама и бабушка

ее любили и заботились о ней, это видно. Откуда тогда могла взяться эта «китайская стена»? Но я даже не успела задать вопрос, как моя пациентка с удивлением произнесла:

– А это не вся стена моя, мой кусочек небольшой, примерно метр на метр.

Одна треть оказалась мамина. А оставшаяся огромная часть – бабушкина. На вопрос о том, что спровоцировало построение этой стены, девушка начала видеть образы, как кадры фильма про войну. Поезд довоенных времен с вагонами, похожими на те, которые показывают в фильмах, с огромными деревянными дверьми. И эпизод, как девочка 6—7 лет бежит за уходящим поездом, плачет и кричит. В вагоне много людей, детей и взрослых, мужчина протягивает руку, но ребенок не успевает схватиться за нее. Поезд едет слишком быстро. Она остается одна у железной дороги.

Открыв глаза, девушка некоторое время сидела молча, оглушенная увиденным. Потом задумчиво сказала:

– А я, кажется, знаю эту историю... О ней не любят говорить в нашей семье. Знаю только некоторые моменты, о которых слышала в детстве.

Когда бабушка была маленькой, их семью раскулачили и сослали из средней полосы в Сибирь. Потом, через некоторое время, разрешили вернуться. У вагонов была суматоха, толпа людей, узлы с пожитками. В семье было восемь детей и когда отец с матерью садились в поезд, ма-

леньких взяли на руки, а дети постарше влезли в вагон сами. А бабушка, которой было тогда от силы 6—7 лет, сама не успела забраться в вагон. Оставшись одна, маленькая девочка через два года сама добралась до родительского дома в Черноземье. Из Сибири! Каким образом смог добраться маленький ребенок почти через всю Россию? Лично для меня это является загадкой и одновременно предметом восхищения способностями человека, даже маленького. Что происходило в это время с ребенком, можно только догадываться. Страх, отчаяние, ощущение ненужности и брошенности. Страх за свою жизнь, обида на родителей, в частности, на отца, что он так и не смог ей помочь. Наверняка голод. Вполне возможно – насилие. Желание умереть.

Теперь все становилось понятным. С адреналином и кортизолом был «полный порядок». Синтезировались в огромных количествах. Вполне возможно, что именно эти гормоны и помогли выжить в такой жизненной драме. Серотонина не было толком, об окситоцине речь не шла вообще, по видимому.

Кстати, образ китайской стены, которую клиентка увидела в начале приема, стал разрушаться. Домашним заданием в этот раз стало рассказать бабушке, с которой она и жила, что увидела. И узнать, что же тогда действительно произошло.

Я провела с девушкой цикл консультаций. Они проходили по скайпу, так как проводить семинар в их город я приезжа-

ла только на несколько дней.

Бывает достаточно осознать причины проблемы, и она начинает уходить. Следующий прием был через месяц. Моя пациентка порадовала меня тем, что за время между консультациями у нее не было желания посещать дискотеки, и, соответственно, принимать наркотики. А бабушка очень удивилась, когда внучка рассказала эпизод, который увидела, погружаясь в себя. И подтвердила, что да, действительно было так.

Так как бабуля закрылась, никому об этом не рассказывала и «похоронила» эту историю в себе, ее подавленные эмоции, воспоминания и программы стали проявляться в последующих поколениях. Рассказывая, она снова и снова проживала этот шокирующий и болезненный опыт. Мало кому захочется испытывать травму снова. Поэтому страх, нежелание жить, отчаяние и обида на мужчин оказались запертыми внутри бабушки. Состояние грусти, отчаяния, ненужности. Убеждение, что мужчины ни на что не способны. Кстати, это одна из причин, почему в этой семье выбор пал на алкоголиков. Именно чтобы подтвердить жизненную позицию «Мужчины никчемные, помочь и защитить не могут. Ни на что не годятся. Лучше делать все самой». Именно такой тип мужчин подходил этим женщинам, чтобы поддерживать свой адреналино-кортизоловый сценарий. Заботливые и трезвые мужчины им просто бы не подошли.

Жить страшно и опасно, лучше умереть. Это убеждение невербально транслировалось, записывалось в следующих поколениях и становилось все сильнее. И было непонятно, откуда что бралось. Установка, проявляясь с каждым разом все ярче, так как программа усиливалась с каждым поколением. Теперь ее транслировала не только бабушка, но и мама пациентки своим состоянием и отношением к жизни. Потом подключилась и сама девушка, которая развернула команду «не живи» пристрастием к наркотикам. И получается, что бабушкина программа запустила цепочку. У дочери – депрессии и попытка суицида. У внучки – наркомания. У правнучки – врожденный порок сердца. Если со сценариями ничего не делать и пустить их на самотек, они имеют тенденцию усиливаться.

Работали мы и с установками, которые были по поводу мужчин. Со страхами. Сепарировали (отсоединили) мою пациентку от мамы и бабушки, разрешая им жить своей жизнью. Я помогла девушке повзрослеть и научиться брать ответственность за свою жизнь на себя.

Результат: *экстази осталось в прошлом. Девушка смогла найти хорошую работу и начать жить со своей маленькой дочкой самостоятельно, отдельно от мамы и бабушки. Я учила ее стимулировать синтез эндорфинов и серотонина самостоятельно, что благоприятно для здоровья. Для себя она выбрала занятие танцами три раза в неделю. Этого количества серотонина и эндорфинов хватило для стойкого*

отказа от наркотиков.

Операции на сердце у малышки прошли успешно. Ее жизни и здоровью перестало что-либо угрожать. А мама, несмотря на то, что не проводила личную терапию, а только смотрела мои семинары в записи, нашла себе хорошего мужчину и вышла замуж. Конечно, все события заняли время, немногим больше года. Но оно того стоило!

Вот вам пример, как вся информация о происходящих событиях записывается глубоко внутри нас и хранится в недрах бессознательного, создавая унаследованные семейные сценарии. И только нам самим под силу осознать их и изменить то, что пришла пора изменить.

Возможно, ваша болезнь, имеет глубокие корни, и начало было положено еще до вашего рождения.

Глава 3

Застрявшие в детстве

По большому счету реализация сценария, особенно если человек чувствует себя несчастливым, это застревание в детстве. Ведь пока вы находитесь «в колее», то проживаете записи и состояния детства. Есть варианты застревания, когда человек, осознанно или нет, прилагает все усилия, чтобы остаться ребенком. **Ведь ребенком быть гораздо проще и приятнее, чем брать на себя ответственность и взрослеть.**

Застрять в детстве можно по-разному. Первые так и остаются в детском инфантильном состоянии. Вторые – рано повзрослевшие. Им так и не удалось попасть в детство.

Почему это происходит? Ответ простой и состоит из двух частей.

Во-первых, это привычка + гормональный сценарий, что дает «нахождение в колее». Во-вторых, осознанное или неосознанное желание оставаться в детстве и просто наслаждаться жизнью ничего не делая, или делая по минимуму и ничего не достигая. Пусть другие обо мне заботятся. Ибо в мировоззрении «застрявших» по инфантильному варианту это и есть апогей счастья. Для тех, кто в детство так и не по-

пал – потребность ощущать себя в безопасности и избегать близких отношений, тащить все на себе.

Про привычку и гормональный сценарий мы уже говорили выше.

Сейчас пришло время рассмотреть второй вариант. Вариант желания психоэмоционально *не* вырастать, то есть, оставаться ребенком всегда.

Ни для кого не секрет, что в каждом из нас живет так называемый «внутренний ребенок». Это классно и здорово, ведь именно детская часть личности отвечает за творчество, за разные эмоции: и горе с депрессией, и радость с восторгом. Весь эмоциональный спектр – это дело рук внутреннего ребенка. Даже за удовольствие в сексе тоже эта часть личности отвечает.

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.