



генетика счастья

ДМИТРИЙ КАЛИНСКИЙ

Президент Международной
академии геной психологии

20 ТЕХНИК

работы с подсознанием

СУДЬБА И

Я

Генетика счастья

Дмитрий Калинин

**20 техник работы с
подсознанием. Судьба и я**

«Автор»

2013

Калинский Д.

20 техник работы с подсознанием. Судьба и я / Д. Калинский — «Автор», 2013 — (Генетика счастья)

ISBN 978-5-17-080401-6

В этой книге речь идет о том, как упорядочить хаос внутри себя, достичь гармонии с собой и окружающими, обрести уверенность в себе. Когда человек наводит порядок в собственной жизни, меняется и мир вокруг, каким бы «безумным» он ни казался. Каждый человек индивидуален, так что и «формула счастья» у каждого своя. Автор помогает ее вывести, снабдив читателя необходимыми инструментами и полезными инструкциями.

ISBN 978-5-17-080401-6

© Калинский Д., 2013

© Автор, 2013

Содержание

Вступление. Этот безумный мир...	7
Происки подсознания	9
Судьба по наследству	9
Болезнь как подарок	13
«Я сама» (случай из практики)	14
Побег в никуда (случай из практики)	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Дмитрий Калинин

20 техник работы с подсознанием

Судьба и я

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.



Дмитрий Калинин – один из ведущих психогенетиков и психоаналитиков России, автор эксклюзивных психологических программ, позволяющих качественно улучшить жизнь человека, нейтрализовать негативную генетическую предрасположенность и скорректировать подсознание на достижение поставленной цели. В числе его клиентов звезды Голливуда, известные политики, успешные бизнесмены, авторитетные журналисты, популярные телевизионные ведущие и артисты.

Созданная Дмитрием Калининским методика «Генетика счастья» дает возможность использовать самые успешные техники изменения судьбы и улучшения качества жизни. Решив проблемы на подсознательном уровне, вы автоматически освободите себя, своих детей и внуков от негативной родовой эстафеты (наследственности). Вы дадите себе и им возможность обрести полноценную и счастливую жизнь.

«Ген счастья» – это лучшее, что вы можете оставить своим детям в наследство!

- Научиться взаимодействовать с собственным подсознанием.
- Избавиться от обид, претензий и нервных срывов.
- Освободиться от чувства вины и манипуляций.
- Избавиться от страхов, чувства несправедливости и измен.

- Перестать быть жертвой обстоятельств и «обслуживающим персоналом».
- Защищать себя от негативной информации.
- Научиться выходить из кризисов и разрешать конфликты.
- Управлять своей судьбой.
- Обрести собственный путь к счастью.

Вступление. Этот безумный мир...

Древние китайцы считали: нет ничего хуже, чем жить в эпоху перемен. Но они и представить не могли, каким метаморфозам придется подвергнуться людям третьего тысячелетия! О том, что такое стабильность, уверенность в завтрашнем дне, спокойствие за своих детей, родителей, мы попросту забыли. А может, и не знали никогда. Мир кажется непредсказуемым, безумным и невероятно опасным. Инфляция даже в процветающих государствах, революции, которые вспыхивают, словно звезды в ночном небе, кризис экономики, кризис идеологии, кризис экологии и прочие кризисы, коллапсы, катастрофы. Такова наша с вами повседневная реальность. И все это на фоне страшной сказки о близящемся конце света – хоть по календарю майя, хоть по «Апокалипсису».

Да что там древние пророчества: достаточно включить телевизор, и станет ясно – планета неуклонно движется к гибели. По крайней мере, ничего хорошего в обозримом будущем не предвидится. Полюса смещаются, Европа уходит под воду, страшные вирусы атакуют целые континенты... Кажется, невозможно выжить в этом сумасшедшем мире, а о том, чтобы быть счастливым, уже и мечтать не приходится. И очень зря.

Я не открою тайны, сказав, что конец света «планировался» неоднократно, и наш шарик уже не раз переживал нелегкие времена – ничего, до сих пор крутится. Так что пусть эти ужасы вас не беспокоят. Да и вообще,

все, что творится вокруг, не имеет для нас с вами ни малейшего значения. Это лишь декорации, на фоне которых каждый из нас проживает собственную жизнь.

Можно быть несчастным в эпоху процветания, но можно добиться успеха и стать абсолютно счастливым даже в эру глобальных перемен, когда кажется, будто мир стоит на краю пропасти. Главное – научиться управлять хаосом.

Речь конечно же не о том, как усмирить природу, переписать пророчества или возродить экономику страны. Речь о том, как упорядочить хаос внутри себя, достичь гармонии с собой и окружающими, обрести уверенность в себе. Когда человек наводит порядок в собственной жизни, меняется и мир вокруг, каким бы «безумным» он ни казался. Хотите в этом убедиться на собственном опыте – тогда советую познакомиться с серией моих книг «Генетика счастья». И первая из них – «5 шагов к счастливому Я» – была посвящена раскрепощению внутренней сексуальности человека.

Если надеетесь найти в ней универсальные «рецепты счастья», вынужден вас разочаровать: их здесь нет. И вовсе не потому, что я не желаю делиться профессиональными секретами. Дело в том, что таких «универсальных» советов просто не существует. Ведь каждый человек индивидуален, так что и «формула счастья» у каждого своя. Но я обещаю, что помогу вам ее вывести, снабжу необходимыми инструментами и полезными инструкциями.

Все техники, которые будут представлены в книге, абсолютно безопасны. Их можно использовать самостоятельно, в домашних условиях. На тренингах и консультациях я даю и другие, более эффективные методики. Но прибегать к ним без помощи профессионала считаю рискованным.

Моя многолетняя практика показывает, что можно стать счастливым, успешным человеком в любых обстоятельствах. И «безнадежных» случаев в природе не существует.

Ну а теперь позвольте представиться: Дмитрий Александрович Калинин, доктор психологических наук. А также президент Международной академии геной психологии, член Меж-

дународной ассоциации прикладной психологии, Ассоциации психологических наук, Ассоциации американских психологов. За плечами – многолетняя практика, тысячи «неудачников», ставших счастливыми, удачливыми людьми, участие в научных исследованиях, собственные разработки в области геной психологии – самого перспективного, на мой взгляд, психологического направления. Если вы читали мою первую книгу – «Жизнь как исполнение желаний», то, конечно, понимаете, о чем идет речь. А новые читатели очень скоро об этом узнают.

Ну что ж, начнем?

Происки подсознания

Судьба по наследству

«Все мы родом из детства»... Знаменитый романтик де Сент-Экзюпери вряд ли предполагал, что его меткое выражение станет чуть ли не девизом психотерапевтов всего мира. Сегодня ни для кого не секрет, что множество «взрослых» проблем зарождаются в самом нежном возрасте. Наверняка вы не раз слышали о том, что детские страхи, комплексы и обиды, суровое или же, наоборот, излишне демократичное воспитание, конфликты с родителями и учителями, ссоры с товарищами по песочнице и вражда между братьями и сестрами – ничто не проходит бесследно. Что ж, это чистая правда.

Казалось бы, вот он – ключ к решению всех проблем. Стоит лишь вспомнить себя в юные годы, совершить виртуальное путешествие в детство (благо многие психотехники позволяют это сделать), обнаружить пресловутый корень зла – и жизнь кардинально изменится. Порой так и происходит. Но зачастую никакие экскурсы в прошлое не позволяют отыскать причину неудач. В конце концов, бывает же у людей счастливое детство! Без серьезных психологических травм, без глубоких обид и затяжных конфликтов. Но откуда в таком случае столько проблем?

Традиционные психотерапевтические методики оставляют вопрос открытым. Зато геновая психология дает исчерпывающие объяснения. Если вы читали мою первую книгу – «Жизнь как исполнение желаний» – значит, с основами этого направления уже знакомы. Так давайте вместе вспомним ключевые моменты.

Генная психология – новое направление в науке, возникшее около сорока пяти лет назад на стыке математики, генетики, физики и психоанализа. Хотя первый «звоночек» прозвучал гораздо раньше. Еще в 1919 г. Фрейд опубликовал работу, в которой описал интересную закономерность: некоторые события, происходящие с нами здесь и сейчас, повторяют события из жизни предков. И даже если сами ситуации не воспроизводятся один в один, то эмоциональные состояния, которые переживает человек, аналогичны тем, что испытывали его деды и прадеды. Отец психоанализа пришел к выводу, что внезапные приступы тревоги и леденящего ужаса, одолевающие некоторых вполне благополучных граждан, объясняются тем, что их предки пережили страшные трагедии – войны, катастрофы и так далее.

Чуть позже Юнг, любимый ученик Фрейда, развил его идею и вывел теорию синхронизации, суть которой в следующем: если человек испытал сильное эмоциональное потрясение, психологическую травму, его наследник переживет похожее состояние примерно в том же возрасте (плюс-минус год). Со стороны все может выглядеть абсолютно нелогичным: жил человек, жил, на судьбу не жаловался, но в один миг, ни с того ни с сего, словно слетел с катушек. Впал в депрессию буквально «на ровном месте», или начал пить, сам того не желая, или развелся, или погряз в долгах... Можно перевернуть все его прошлое, но далеко не факт, что там вы обнаружите причину неожиданного зигзага судьбы.

Дело в том, что лишь 30% проблем мы приобретаем в течение жизни. Остальные 70% получаем по наследству.

Так что далеко не все наши неприятности родом из детства – и сегодня это уже не гипотеза, а научно доказанный факт.

До недавних пор в академических кругах генную психологию всерьез не воспринимали: ведь обоснованных подтверждений наследования судьбы никто предоставить не мог. Хотя трудно было не признать, что ее методы работают. Но настоящий переворот случился в 2003 г., когда ученые обнаружили:

все, что происходит в жизни человека, записывается в молекуле ДНК¹.

Генетики доказали, что по наследству могут передаваться не только болезни, внешность или способности, но и проблемы. Почему мы говорим в сослагательном наклонении? Да потому, что любых неприятностей – и со здоровьем, и с личной жизнью, и с финансами, да с чем угодно – можно избежать.

В 1963 г. американские исследователи, открывшие молекулу ДНК, выяснили, что на нее можно воздействовать тремя способами: химическим, лучевым и... работой с подсознанием². Чем и занимается генная психология.

Решая проблему на глубинном, подсознательном уровне, мы автоматически меняем информацию, хранящуюся в молекуле ДНК – и проблема уходит не только из жизни человека, обратившегося за помощью, но также из жизни его детей и внуков. То есть корректируются негативные наследственные программы.

Проще говоря, именно в истории семьи следует искать ответы на большинство жизненно важных вопросов – как наладить отношения с любимым человеком, вырваться из круга неудач, прийти к взаимопониманию с близкими и так далее. Так что внимательнее изучайте родословную: вполне возможно, что ваши сегодняшние проблемы унаследованы от деда или бабушки, которые в свое время не сумели справиться с трудностями – и теперь аналогичные задачи приходится решать вам.

Но как быть, если человек не очень хорошо знаком с биографиями предков или же семейные «скелеты» запряты так далеко, что самостоятельно отыскать их невозможно?

Генная психология, опираясь на теорию наследования, математику и законы квантовой физики (а именно этим законам подчиняется подсознание), позволяет просчитать прошлое семьи, понять, кто именно передал негативную подсознательную программу, как и когда она может проявиться в вашей жизни. А главное, помогает освободиться от нее раз и навсегда.

Для этого мы составляем генограмму, в которой зашифрована информация о любых наследственных проблемах – от неприятностей в личной жизни до серьезных заболеваний. Процесс это сложный и кропотливый, посвятить вас во все его тонкости я, к сожалению, не могу: чтобы вникнуть в детали, необходимо как минимум специальное образование. Но об основных механизмах наследования судьбы мы конечно же поговорим. Кстати, довольно часто этих сведений бывает достаточно, чтобы разобраться в сложной ситуации.

Вот представьте: встретились два одиночества. Полюбили друг друга, сыграли свадьбу. Но вскоре после медового месяца нежная и трепетная невеста превратилась в сварливую супругу. Чем она недовольна – непонятно, но пилит благоверного с завидным постоянством. Положим, поначалу муж пытается угодить супруге, однако со временем понимает, что это бесполезно: напрасный труд, как ни старайся, жена найдет, к чему придраться. И тогда у мужчины возникает вполне закономерное желание: чтобы его оставили в покое.

¹ Здесь сохранена авторская редакция. Издательство не несет ответственности за смысловые особенности текста. (Примеч. ред.)

² Здесь также сохранена авторская редакция. Нуклеиновая кислота (впоследствии названная ДНК) была открыта в 1869 г. М. Фишером. Первые предположения о роли ДНК в наследственности были высказаны О. Эвери, К. Мак-Леодом и М. Мак-Карти в 1944 г. на основе экспериментов с бактериями. А в 1953 г. американец Д. Уотсон и англичанин Ф. Крик расшифровали структуру молекулы ДНК, подтвердив предположение о ее биологической роли. В 1962 г. Уотсон и Крик получили за это Нобелевскую премию по физиологии и медицине. Об их работах, касающихся воздействия на ДНК химических веществ и радиации, и тем более работы с подсознанием, в том числе датированных 1963 г., редакции ничего не известно. (Примеч. ред.)

Тем временем в семье растет сын. Наблюдает он эту картину и примеряет на себя родительскую модель отношений. Став взрослым, он создаст свою семью, подсознательно выбрав спутницу жизни, более-менее похожую на мать. У этой пары родится ребенок, допустим, тоже мальчик. И здесь нас ждет сюрприз. Он, когда вырастет, встретит женщину, которая будет заниматься исключительно собой. Она может с головой уйти в работу или же все свободное время станет проводить в салонах красоты (фитнес-центрах, клубах по интересам). Или ежедневно встречаться с подругами и даже крутить романы на стороне. А мужа будет попросту игнорировать. Досадно? Безусловно. Несправедливо? А вот тут не торопитесь. Давайте оглянемся назад, вернемся в прошлое семьи. Что мы видим? Желание деда (чтобы его оставили в покое) исполняется в жизни внука. Хотя сам внук не испытывает от этого никакой радости, скорее наоборот. Ему-то хочется любви, заботы, внимания. Но если не заниматься коррекцией наследственных программ, его мечта едва ли исполнится при жизни. И он передаст ее по наследству.

В судьбе его сына вряд ли что-то изменится кардинально:

второе поколение – промежуточное, своего рода передаточное звено.

А вот внук мужчины, мечтавшего о внимании со стороны жены, свяжет жизнь с особой, которая в точности будет напоминать супругу прапрадеда – ту самую, которая изо дня в день пилила мужа и контролировала каждый его шаг.

Что получается? Во-первых, наследуется неудовлетворенность семейной жизнью: формы недовольства разные, но так или иначе негатив присутствует всегда. А во-вторых, через поколение воплощаются в жизнь нереализованные желания предков. Правда, в утрированном виде. Согласитесь, вряд ли кто-то мечтает, чтобы его игнорировали. Человеку хотелось избавиться от постоянных упреков и сверхконтроля, и только. Но подсознание подобные нюансы не улавливает, поэтому желание предка реализуется по полной программе! И, опять-таки, становится проблемой, которая способна кардинально изменить жизнь наследника. Увы, не в лучшую сторону.

Расскажу вам случай из практики. Молодой человек, слегка за тридцать, обратился ко мне с таким вопросом: с некоторых пор он стал регулярно изменять жене, хотя не испытывал при этом ни малейшего удовольствия. Говорил, что любит супругу, хочет быть верным, но... не получается.

Казалось бы, что может быть проще: не хочешь – не изменяй! Контролируй свои инстинкты, ты же, в конце концов, человек разумный. Но если бы все было так легко... *«Я изменяю, будто против собственной воли»*, – жаловался незадачливый ловелас.

Мы поговорили и выяснили, что никаких подсознательных программ, подпитывающих подобное поведение, у мужчины нет. И лишь когда составили генограмму, стало ясно, что проблема эта досталась ему от деда. Тот в юные годы был большим дамским угодником. Потом женился и с амурными похождениями пришлось завязать. Во-первых, супруга ему досталась довольно властная: у такой не погуляешь. А во-вторых, в советское время за подобное поведение никто по головке бы не погладил: можно было и партбилета лишиться. В общем, скрепя сердце донжуан ушел в отставку. Пик психологического кризиса пришелся на тридцать лет. И в том же возрасте его внук пустился во все тяжкие! От такой «веселой» жизни молодой человек был совсем не в восторге, но против собственной воли воплощал в жизнь нереализованное желание деда.

Еще один пример. Мужчина тридцати пяти лет, умный, предприимчивый, с хорошим образованием, несмотря на все старания, не может сделать достойную карьеру. Он, конечно, не бедствует: зарабатывает прилично, занимает довольно значимую позицию в солидной компании. Но ему этого недостаточно. А главное, он чувствует, что способен на большее, стара-

ется продвинуться наверх, открыть собственное дело – но ничего не выходит. В последний момент планы рушатся по непонятным причинам – словно какая-то невидимая сила не позволяет ему двигаться дальше. В лучшем случае он оказывается на вторых ролях – заместитель директора, например. Неплохо, конечно, но его такое положение вещей не устраивает. В чем причина? Быть может, все дело в завышенных ожиданиях, неадекватной самооценке? Ничего подобного: здесь у него все в полном порядке. А проблема, как оказалось, опять-таки в негативной наследственной программе. Его дед попал под раскулачивание – и всю оставшуюся жизнь был вынужден играть роль скромного работяги. Его подсознание запомнило: благополучие влечет за собой большие неприятности – и передало внуку эту подсознательную программу, которая заблокировала возможность достижения успеха, финансового благополучия. Вот почему у моего клиента не ладилась карьера.

Если на подсознательном уровне стоит блок: выделяться нельзя, то что бы ни объясняли человеку, какие разумные доводы ни приводили бы, ситуация не изменится. До тех пор пока эта программа не будет скорректирована.

Довольно часто люди сами замечают, что проблема передается в семье из поколения в поколение, что задачи, которые им приходится решать сегодня, уже возникали в жизни их родителей, бабушек, дедушек. Вот только легче от этого не становится: как предки не могли найти выход из ситуации, так и наследники рано или поздно заходят в тупик. Создается ощущение бега по замкнутому кругу, из которого не вырваться, как ни старайся...

Стоп. Это уже упадничество, с таким настроением действительно далеко не уедешь. Выход есть всегда! Хотя, не спорю, с «дурной» наследственностью жить не просто, ведь

все нерешенные проблемы предков переходят по наследству потомкам.

Так что нам зачастую приходится работать и за себя, и за того парня. А точнее, за дядю, тетю или двоюродную бабушку. Но это не значит, что судьба устраивает нам слишком суровые испытания.

Запомните: жизнь никогда не ставит непосильных задач. Если перед вами возникла проблема, значит, вы способны ее решить.

С какими ситуациями работает генная психология? С самыми разными. Безденежье, «синдром неудачника», семейные неурядицы, психосоматические заболевания и так далее.

Это связано с тем, что любые проблемы базируются на негативных подсознательных программах, которые, как мы выяснили, зачастую передаются по наследству.

Методы генной психологии позволяют вычислить, в каком возрасте вас поджидает та или иная неприятность – и предотвратить ее. Звучит заманчиво, не так ли? Но не думайте, что специалист, словно добрый волшебник, все сделает за вас. Он выявит истоки проблемы, обнаружит установки, ее питающие, поможет их скорректировать. Но основная работа ляжет на ваши плечи: вам предстоит измениться, иначе сдвинуться с мертвой точки не получится.

Как только человек меняет свое отношение к себе и к миру, запускается механизм коррекции жизни.

И здесь нас ждет множество сюрпризов, вплоть до «чудесных» исцелений. Я говорю совершенно серьезно: в моей практике было немало случаев, когда люди без таблеток и операций излечивались от серьезных заболеваний. И, если разобраться, в этом нет ничего удивительного.

Болезнь как подарок

Доказано: 97% заболеваний носят психосоматический характер.

Сам термин «психосоматика» происходит от греческого «Психея» – душа и «сома» – тело. Это направление в психологии, возникшее еще в XIX веке, изучает влияние психологических факторов на появление и развитие соматических заболеваний. Согласно главному постулату, в основе любого недуга лежат эмоциональные переживания, которые и вызывают функциональные изменения в организме. Иными словами, изначально болезнь зарождается на психологическом уровне – в виде подавленных эмоций, низкой самооценки, пренебрежения собственными интересами и так далее. И лишь затем проявляется на физиологическом уровне.

Таким образом организм подает нам сигналы, словно пытается предупредить, что с нашей жизнью творится что-то неладное. Страдания тела говорят об эмоциональной истощенности, необходимости избавиться от разрушительных внутренних конфликтов и заблуждений. И если игнорировать этот факт, то окончательно победить болезнь вряд ли удастся. Симптомы можно приглушить, но рано или поздно недуг вернется, причем наверняка в более тяжелой форме. Это все равно что отключить звук у сирены, оповещающей о начале воздушной тревоги. Да, сигнал исчезнет, но бомбардировку никто не отменит. К тому же, как вы понимаете, ее последствия окажутся более печальными.

Подробный разговор на эту тему нам с вами предстоит в одной из следующих книг – «Психосоматика. Болезнь как возможность стать счастливым». Сейчас остановимся лишь на некоторых моментах, поговорим о наиболее распространенных наследственных заболеваниях.

Еще Гиппократ заметил: «Если человек хочет стать здоровым, то сначала нужно спросить его, готов ли он избавиться от причин болезни. Только после этого можно будет ему помочь». На сегодняшний день существует около 400 видов психотерапевтических направлений, помогающих человеку бороться с болезнью.

Методы геной психологии позволяют выявить психологическую причину заболевания, стабилизировать эмоциональное состояние пациента и скорректировать негативные наследственные программы, которые в 70% случаев и вызывают возникновение недуга.

По сути, болезнь – своего рода капитуляция, отказ решать поставленную задачу. Что, как вы понимаете, совсем не здорово. Мало того, что вы уходите от ответственности – вы еще и перекладываете ее груз на плечи своих детей и внуков.

Конечно, не все так трагично: легкая простуда – вовсе не повод для обращения к психотерапевту. Вероятно, вы просто перетрудились, организм требует передышки – поэтому и устраивает недомогание, чтобы дать человеку возможность «законно» отдохнуть, прийти в себя. А вот когда вам нужно нечто большее – повышенное внимание со стороны близких или «индугенция», он организует что-нибудь посерьезнее, вплоть до инфаркта или инсульта.

Если в семье имеются наследственные заболевания, это означает, что представители нескольких поколений были не в состоянии справиться с родовыми задачами.

К сожалению, большинство об этом не подозревает. Вот почему порой человек годами ходит по врачам, пьет таблетки, проходит курсы физиотерапии и прочее – но при этом чувствует себя все хуже. Мы привыкли воспринимать болезнь как трагедию, мешающую нам быть счастливыми. А между тем это подарок. Да-да, не удивляйтесь!

Любое заболевание – это шанс изменить себя, свои отношения с миром, возможность стать лучше, выйти на новый уровень – и заметно повысить качество жизни. Генная психология помогает человеку преодолеть этот путь.

Не подумайте, мы вовсе не призываем отказаться от традиционного лечения, ни в коем случае! Но если параллельно проходить курс психологической коррекции, это значительно увеличивает шансы на выздоровление.

Кроме того, генная психология позволяет предотвратить заболевание: можно выявить предрасположенность к тому или иному недугу, скорректировать психологическую причину, которая на протяжении нескольких поколений приводила к болезням – и тем самым предупредить ее возникновение. Если же человек выздоровел, самое главное – не допустить рецидива.

А для этого нужно сформировать мышление здорового человека. Что в большинстве случаев требует работы с подсознанием.

Люди редко идут со своими болезнями к психологу. Но когда они обращаются ко мне с какой-то жизненной проблемой, это зачастую позволяет «убить двух зайцев»: стабилизировать эмоциональное состояние и помочь победить (или предотвратить) недуг.

Существуют конкретные психологические причины (часто наследственные), приводящие к определенным заболеваниям – гинекологическим, эндокринным, проблемам с ЖКТ и даже к онкологии. Когда корректируется причина, запускается процесс самовосстановления организма, и болезнь исчезает.

«Я сама» (случай из практики)

У 37-летней Юлии³ хорошая работа, очаровательный сынишка, чуткие и понимающие родители, интересные друзья – вот только с мужчинами отношения не складываются.

– Не знаю почему, но все мои кавалеры какие-то... бесхарактерные. Иногда это выясняется довольно быстро, но порой – слишком поздно, когда я уже успеваю привязаться к мужчине. И тогда расставание дается особенно тяжело, ведь человек становится родным... Так было и с отцом Данилы. Но я ни о чем не жалею: хочу, чтобы рядом был настоящий мужчина – сильный, уверенный в себе, за которым как за каменной стеной. Но, увы, мне такие не попадают. А если и встречаются, то очень быстро исчезают с горизонта. Или оказываются женатыми, что меня совершенно не устраивает: я хочу серьезных отношений. Не знаю, в чем проблема... Вероятно, во мне?

Вероятно. И причины такого «невезения» мы обнаружили в родительской семье.

На первый взгляд Юля росла практически в идеальной обстановке. У нее были добрые, умные, любящие родители, которые почти никогда не ссорились и довольно демократично воспитывали детей – Юлю и ее младшего брата. Девочка прекрасно училась, была лидером в классе, рано начала привлекать внимание мальчиков. И родители не препятствовали ее встречам с юными поклонниками: они доверяли дочери, да и сама Юля не давала им поводов для беспокойства. Так в чем же дело?

Увы, довольно часто за внешним благополучием скрываются серьезные проблемы. Так было и в образцовой семье Юлиных родителей. Как оказалось, ее папа был человек своеобразный: всецело поглощенный своей работой кандидат наук, вся жизнь которого сосредоточена в

³ Все имена героев изменены по этическим соображениям. Любое совпадение является случайным.

институте, на кафедре, в лаборатории. Дома он лишь присутствовал, а заправляла всем – правильно – мама. Сильная, умная, независимая женщина, она прекрасно справлялась и с работой, и с ведением хозяйства, и с воспитанием детей. Отец лишь выполнял ее указания, что, кажется, его абсолютно устраивало. Но маму такая ситуация не очень-то радовала. Нет, она не жаловалась, не подавала виду – но глубокая неудовлетворенность личной жизнью съедала ее изнутри. В конце концов женщина смирилась со своей ролью – лидера и жертвы одновременно. Да-да, именно жертвы – ведь ради семьи она отказалась от собственной женственности, не позволяла себе расслабляться, быть слабой, вдовой.

Как выяснилось, Юлина бабушка была из той же «породы» – из тех, кто и коня на скаку, и в горящую избу. И Юля как старший ребенок переняла лидерскую линию поведения – то есть мамину. Неудивительно, что она привлекала слабых мужчин, а сильных – отталкивала.

Унаследовала она не только ролевую модель, но и предрасположенность к болезням, передающимся по материнской линии. И, как оказалось, наследственность здесь была не самая приятная. Бабушка, мамина мама, умерла от рака. Матери тоже был поставлен этот диагноз, но, к счастью, она излечилась. Так что моя клиентка определенно попадала в группу риска по онкологии.

Естественно, в такой ситуации в первую очередь нужно разбираться с онкологической наследственностью. Чтобы выявить причину этой предрасположенности, мы составили генограмму и выяснили, что в Юлиной семье по женской линии на протяжении нескольких поколений наследовалась неудовлетворенность личной жизнью. Женщины, вопреки своему желанию, играли мужские роли, тянули семьи, поскольку мужья по тем или иным причинам оказывались на это неспособными. Их жертвенность в итоге и приводила к страшным заболеваниям.

Юлия сказала, что у мамы был рак груди – и это многое прояснило. Дело в том, что любые проблемы с грудью говорят о гипертрофированном материнском инстинкте, чрезмерной заботе о близких, игнорировании собственных интересов. Эта женщина всегда относилась к мужу как к большому ребенку, довольно долго продолжала опекать своих взрослых детей. Да, она победила болезнь, но теперь под ударом оказалась ее дочь, Юлия. Моя клиентка не жаловалась на здоровье, и никакие диагнозы в ее медицинской карте пока не значились. Но поскольку она в точности скопировала мамину модель поведения, вероятность, что ей передастся и онкологическая предрасположенность, была очень высока.

Оказалось, что эта благополучная с виду женщина совершенно не умела жить для себя. В детстве она была отличницей и примерной девочкой вовсе не по велению сердца: Юля очень боялась расстроить маму, у которой и без того было много забот. Повзрослев, девушка начала встречаться с мужчинами – и ее главной целью стало доказать избраннику, какая она замечательная. Юля вновь подавляла себя, игнорировала собственные желания, старалась оправдывать чужие ожидания, теперь уже – любимого человека. Когда появился ребенок, он стал для Юлии центром вселенной. Карьера ушла на второй план, личная жизнь тоже. Иными словами, Юлия в который раз проигрывала унаследованный негативный сценарий...

Чтобы прервать эту предрасположенность, скорректировать наследственную программу, нужно было решить внутренний конфликт с родителями. Когда Юля освободилась от маминского давления и стала уважительно относиться к отцу, она научилась принимать себя, перестала подавлять свои эмоции и желания, приносить себя в жертву, отказалась от лозунга «Я сама» – то есть избавилась от тотального недоверия к мужчинам. И почувствовала себя женщиной.

Стабилизируя свое внутреннее состояние, Юлия освободилась от комплекса жертвы, от чувства долга и жалости к себе, она позволила себе жить так, как хочется ей, научилась уважать и ценить себя, отстаивать собственные интересы. И генетическая предрасположенность к онкологии снизилась как минимум на 85%! Кроме того, мы создали базу, без которой просто

невозможно построить счастливую личную жизнь. Теперь у Юлии все шансы выйти замуж за сильного, достойного мужчину, и, похоже, скоро ее мечта станет реальностью.

Побег в никуда (случай из практики)

Раиса Анатольевна пришла ко мне в совершенно подавленном состоянии. Недавно она перенесла рак. Женщине сделали операцию, она прошла курс химиотерапии, и врачи считали, что теперь волноваться не о чем. Но страх, что в любой момент болезнь может повториться, не давал ей спокойно жить.

– Я пытаюсь не заикливаться, не думать о страшном диагнозе, много общаюсь с дочерьми, стараюсь больше времени проводить с внуками... Знаете, мне самой уже ничего не нужно. Я хочу только одного: чтобы мои дети и внуки были счастливы.

Со стороны могло показаться, что эта дама по мере сил пыталась радоваться жизни. Но, по сути, она не жила. Она целиком растворилась в своих близких: собственные интересы, желания, цели полностью отсутствовали. Стараясь убежать от болезни, Раиса Анатольевна убегала от жизни, от самой себя.

Чем больше мы разговаривали, тем очевиднее становилось, что женщина живет одним днем. Зачем что-то планировать, зачем тратить на себя силы, время и деньги – ведь *я уже больна!* Эта мысль повторялась снова и снова, казалось, что моя клиентка находит в ней какое-то странное успокоение. Конечно, она не подозревала, что таким образом программирует себя на рецидив. А ее поведение, образ жизни еще больше увеличивали риски. Раиса Анатольевна полностью отдавала себя близким, а в основе ее добровольной жертвы лежало неумение жить для себя, игнорирование собственных интересов, неудовлетворенность личной жизнью. Словом, почва для возникновения онкологических заболеваний была весьма и весьма благодатная.

Когда мы говорим о реабилитации, самое главное – переформатировать отношение человека к жизни: стабилизировать внутреннее состояние и сформировать образ мыслей здорового человека.

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.