

Александра Позднякова



**От травмы
отвержения к
самопринятию**

Александра Позднякова

**От травмы отвержения
к самопринятию**

«Автор»

2026

Позднякова А.

От травмы отвержения к самопринятию / А. Позднякова —
«Автор», 2026

Эта книга — глубокое, честное и терапевтическое путешествие в сердце одной из самых болезненных женских ран — травмы отвержения. Автор, прошедшая через собственную боль отсутствия отца, помогает читательницам понять: вы не слабее, потому что вас не выбрали. Вы сильнее, потому что выжили. Книга не предлагает «забыть прошлое», а учит видеть его — без страха, без стыда, без иллюзий. Здесь есть конкретные практики: как переписать свой внутренний нарратив, как создать безопасное пространство внутри, как разрешить себе быть слабой, уставшей, непрекрасной — и при этом любимой. Автор показывает: самопринятие — это не результат, а процесс. Не идеал, а выбор. Не достижение, а ежедневный акт любви к себе. Книга с глубиной, которая лечит. Она для тех, кто устал играть роль «идеальной дочери», «идеальной жены», «идеальной мамы». Для тех, кто хочет просто быть человеком — со всеми своими слезами и мечтами. Прочитав её, вы станете собой — настоящей, целой, свободной. И это — больше чем достаточно.

© Позднякова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александра Позднякова

От травмы отвержения к самопринятию

Глава 1



Данный исследовательский отчет представляет собой комплексный анализ проблемы, основанной на запросе пользователя — женщины-психолога, аспирантки и матери четверых детей. Цель исследования — провести глубокое исследование взаимосвязи между травмой отсутствия отцовской фигуры в детстве и эмоциональным употреблением шоколада, а также разработать пошаговый план коррекции с использованием авторской методики "Паззлы". Методика предполагает работу на трех уровнях мозга: неокортексе (логика), лимбической системе (эмоции) и рептильному мозгу (рефлексы и тело). Отчет структурирован таким образом, чтобы последовательно раскрыть проблему на каждом из этих уровней, опираясь на предоставленные контекстные материалы, и завершиться практически применимым планом действий.## Нейробиологическое Обоснование Трехуровневой Модели "Паззлы" в Контексте Психологической Травмы.

В основе методики "Паззлы" лежит концепция трехуровневой организации мозга, которая позволяет воздействовать на проблему на всех уровнях ее существования — от поверхностных мыслей до глубочайших телесных рефлексов [[40,75]]. Для понимания механизма работы этой методики необходимо рассмотреть каждый из трех уровней в контексте травматического опыта отсутствия отца и его связи с эмоциональным перееданием. Этот подход подтверждается современными данными из нейронауки о том, что различные психические процессы и поведенческие реакции имеют свои специфические нейронные корреляты [[8,24]].

Первый уровень — ****неокортекс****, или неомозг — является самым новым и высшим отделом головного мозга человека, отвечающим за абстрактное мышление, планирование, самоанализ и принятие решений [[10,176]]. В случае с пользователем, являющейся психологом и аспирантом, именно этот уровень доминирует. Она активно анализирует свою ситуацию, формулирует гипотезы, ищет решения, используя свой интеллектуальный аппарат. Однако, как показывает опыт, чистого логического контроля над эмоциональными и телесными импуль-

сами недостаточно. Префронтальная кора, ключевой регион неокортекса, отвечает за когнитивный контроль и регуляцию эмоций [[9,57]]. При хроническом стрессе, который характерен для многолетней матери, функции префронтальной коры могут быть нарушены, что делает невозможным эффективный контроль над импульсивным поведением, управляемым более древними частями мозга [[97,106]]. Таким образом, попытки пользователя "просто перестать" есть шоколад через силу воли обречены на провал, поскольку она борется с мощными эмоциональными и телесными процессами, используя инструментарий, который сам же был подорван стрессом.

Второй уровень — ****лимбическая система****, или паравентрикулярный мозг. Этот комплекс структур, включающий миндалевидное тело, гиппокамп и другие образования, является центром обработки эмоций, памяти и социального поведения [[51,82]]. Именно здесь хранятся травматические воспоминания и формируются эмоциональные реакции, которые часто выходят за рамки нашего сознательного контроля [[6]]. У пользователя основной эмоциональный фон формируется на основе травмы отвержения, связанной с отсутствием отца [[50]]. Это порождает такие чувства, как грусть, злость, страх одиночества и глубокий стыд [[27,85]]. Эти эмоции являются мощными триггерами для срывов на шоколад. Шоколад становится не просто едой, а попыткой достучаться до маленькой девочки внутри, которая нуждается в заботе и утешении, которого ей не было [[3,4]]. Исследования показывают, что аффективные симптомы, такие как депрессия, тревога и чувство стыда, являются значительным фактором риска для развития булимии и переедания [[25,83]]. Лимбическая система пользователя постоянно находится в режиме повышенной готовности, так как страх распада семьи является мощным сигналом угрозы, который активирует эмоциональные центры мозга [[156,158]]. Шоколад, в этом контексте, выступает как быстрый и доступный способ временно снять эту эмоциональную нагрузку, запуская системы вознаграждения в мозге [[22,134]].

Третий уровень — ****рептильный мозг****, или ствол мозга, включает в себя наиболее древние структуры, отвечающие за базовые функции выживания: дыхание, сердцебиение, голод, жажду, а также реакции "бей, беги или замри" в ситуациях стресса и опасности [[40,42]]. Это самый инстинктивный и автоматический уровень. У пользователя он проявляется через телесные рефлексy: автоматическую тягу к сладкому при усталости или стрессе [[112]]. Это не результат осмысленного выбора, а инстинктивная реакция, направленная на быстрое снижение уровня стресса. Нейробиология объясняет это тем, что стресс вызывает выброс кортизола, а потребление сахара может оказывать противодействие этому эффекту [[39,66]]. Кроме того, шоколад содержит вещества, такие как теобромин и фенилэтиламин, которые влияют на нейротрансмиттеры, отвечающие за настроение и удовольствие [[39]]. Интероцепция, или способность ощущать внутренние состояния тела, также играет здесь ключевую роль [[118]]. Чувство усталости, пустоты, дискомфорта в животе — все это сигналы, которые мозг пытается немедленно заглушить. Шоколад является эффективным средством для этой задачи, поскольку он напрямую воздействует на систему вознаграждения, обеспечивая быстрый выброс дофамина [[49,172]].

Таким образом, пользователь находится в замкнутом круге: лимбическая система генерирует эмоциональную боль, рептильный мозг рефлекторно ищет способ ее снять, а неокортекс, находясь в состоянии истощения, не может эффективно вмешаться в этот процесс.

| Уровень мозга | Функция | Проявление у пользователя | Нейробиологическое обоснование || :--- | :--- | :--- | :--- || ****Неокортекс**** | Логика, мышление, самоанализ, принятие решений | Осознание проблемы, анализ причин, критика себя за срывы, создание планов. | Деятельность префронтальной коры (PFC) [[9,57]]. Хронический стресс может нарушать её функции, снижая самоконтроль [[97]]. || ****Лимбическая система**** | Эмоции, память, привязанность, мотивация | Грусть, злость, страх одиночества, стыд, страх распада семьи. Шоколад как средство утешения. | Активация миндалевидного тела (amygdala) в ответ на стресс и страх [[92,95]].

Выброс дофамина и серотонина в ответ на удовольствие [[22,82]]. || ****Рептильный мозг**** | Выживание, рефлекс, голод, стресс | Автоматическая тяга к сладкому при усталости/стрессе, соматические симптомы (усталость), поиск быстрого снятия напряжения. | Реакция "бей, беги или замри" [[42]]. Регуляция аппетита гипоталамусом и стволом мозга [[112,163]]. Воздействие сахара на систему эндорфинов и опиоидов [[39,79]].

Таким образом, методика "Паззлы" предлагает системный подход, который признает, что проблема имеет многоуровневую природу. Просто "думать правильно" (неокортекс) недостаточно, потому что эмоциональная и телесная боль продолжает требовать своего. Поэтому успешная коррекция требует параллельной работы на всех трех уровнях: изменения мыслей, исцеления эмоций и формирования новых, здоровых телесных привычек.## Проработка Научнообразного Уровня: Когнитивные Сценарии и УбежденияНа уровне неокортекса, или научного, происходит работа с когнитивными сценариями, убеждениями и внутренним диалогом. У пользователя, как у психолога, этот уровень развит очень сильно, однако он используется не для свободы, а для усиления собственной травмы. Её мыслительный процесс характеризуется постоянным самоанализом, но в конструктивном, терапевтическом смысле слова, скорее, это форма самокритики и анализа своих "неудач". Её внутренний диалог полон запретов, условий и страха. Основные когнитивные сценарии можно сгруппировать вокруг нескольких ключевых тем.

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.