

ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ
ЕЛЕНА СЕМЁНОВА



АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОЙ КИШКИ

СПОСОБЫ ПЕРЕНАСТРОЙКИ МОЗГА, ОСНОВАННЫЕ
НА НАУЧНЫХ ДАННЫХ

18+

Елена Семёнова

**Синдром раздражённой
кишки. Авторская
методика восстановления**

«Автор»

2026

Семёнова Е.

Синдром раздражённой кишки. Авторская методика
восстановления / Е. Семёнова — «Автор», 2026

В книге рассказывается о физиологических и психологических причинах появления синдрома раздражённой кишки. Также описываются механизмы работы мозга человека, способные привести к этому заболеванию. Читатели имеют возможность ознакомиться с научными данными, доказывающими взаимосвязь тела и разума при проявлении психосоматических симптомов. Кроме того, в книге приведена методика с упражнениями по избавлению от СРК, рекомендуемая для самостоятельного использования. В публикации использованы некоторые материалы из книги «Избавляемся от СРК, ПА, мигрени под психологическим прикрытием. Маленькие истории больших побед». Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Семёнова Е., 2026

© Автор, 2026

Елена Семёнова

Синдром раздражённой кишки.

Авторская методика восстановления

Предисловие

Приветствую вас на страницах этой книги! Меня зовут Елена Семёнова. Я психолог – консультант по проблемам детей и взрослых, специалист по спортивному питанию и нутрициологии. Более десяти лет я занимаюсь проблемой под названием – синдром раздражённой кишки. Для помощи людям, страдающим этим психосоматическим заболеванием, я создала собственную методику, которая успешно применяется мной уже несколько лет.

В процессе многолетней работы психологом я стала замечать, что вне зависимости от диагнозов и симптомов, в поведении моих клиентов есть много общего. Все они рождаются со своей болезнью, защищают её, описывают симптомы в мельчайших подробностях. В процессе работы у меня складывалось впечатление, что СРК – это и есть вся их жизнь, потому что с ним они вставали по утрам, проводили день и засыпали ночью. И любые мои попытки на первоначальном этапе объяснить, что болезнь – это всего лишь часть жизни, встречали сопротивление. Через эту каменную стену и приходилось пробираться, используя многочисленные психологические методики.

Главным командующим в нашем организме является мозг. Он, и только он, всегда в курсе того, что происходит с нами. Это благодаря его распоряжениям функционирует наш организм. И от его работы зависит, будет ли человек счастлив или нет. Поэтому свою работу я строила в двух основных направлениях. Первое - работа с психологическими причинами возникновения расстройства; и второе - перенастройка мозга для образования новых связей, иных способов адаптации, другого вида гомеостаза. Об этом я расскажу в этой книге.

Эту книгу необходимо прочитать три раза. Если говорить языком пищеварительной системы, то в первый раз - вы её «прожуете», во второй - «проглотите», и только в третий - «переварите». Исходя из особенностей мозга, это будет выглядеть следующим образом. Изучая книгу в первый раз, мозг вычленил только те фрагменты, с которыми он раньше сталкивался или с которыми согласно ваше сознание, для их понимания в мозге уже есть конкретные шаблоны. При повторном чтении вы начнёте узнавать что-то новое, а в третий раз – у вас уже отложится нужная информация, придёт понимание, сложится целостный образ системы.

Глава 1

Маленькие истории больших побед

В этой главе я буду описывать истории своих клиентов, которым удалось избавиться от того или иного расстройства либо совсем, либо снизить проявление симптомов на 70-95%. Все истории печатаются с разрешения клиентов. Имена, по известным причинам, изменены. Здесь вы увидите, как психологические проблемы тесно сплетаются с физиологическими проявлениями.

*Синдром раздражённой кишки (СРК), Панкреатит, Желчнокаменная болезнь
История Сергея Н., 23 года*

Консультацию посещает с жалобами на повышенную тревожность, снижение массы тела, на регулярные боли в правом подреберье, внизу живота, частые позывы в туалет, ощущение неполного опорожнения кишечника, сопровождаемое учащённым сердцебиением, головокружением, нехваткой воздуха. Подобные симптомы появились два года назад, и с тех пор появляются три-четыре раза в неделю.

В процессе психологической работы мы выяснили. Сергей был единственным и любимым ребёнком в семье, пока не появилась на свет его младшая сестра Ольга. Тогда родители

стали уделять ему меньше времени и это понятно. На момент рождения сестры Сергею исполнилось семнадцать лет, и окружающие его взрослые в один прекрасный момент перестали видеть в нём «сыночка», «внука», всё больше: «сын», «Сергей». По словам самого Сергея, перемены случились так быстро, что он не успел осознать, почему взрослые вдруг охладели к нему. Кроме того, этот непростой для Сергея период совпал с моментом окончания школы и поступлением в университет. Родители готовили сына к отъезду в другой город для обучения. Сергей не стал отпираться и активно готовился к экзаменам. Но за месяц до отправки на чужбину у Сергея появился страх неизвестности и незнакомой обстановки. О своих сомнениях и переживаниях он сообщил родителям и другим близким родственникам. На что те уклончиво отвечали: «Деваться некуда, сам выбрал, надо ехать». Позже Сергей переосмысливал: «А был ли это мой выбор? Без меня, меня женили. Ощущение, что просто избавились. И чем дальше от них я буду, тем лучше.»

Жизнь в студенческом общежитии не была такой, как показывали в сериале «Универ» на телеканале ТНТ. Сергею пришлось вписываться в строгую иерархию, на что у него не хватало ни терпения, ни навыков. Отношения не складывались ни с соседями по комнате, ни с учебным коллективом. Сергей стал пропускать занятия, после чего исчезло взаимопонимание и с преподавателями. В то время Сергей чувствовал себя никому не нужным человеком. Особенно это мнение окрепло после одного случая. Однажды в минуту отчаяния он позвонил своей маме, чтобы услышать «родной голос». Мама ответила, что сейчас занята и, когда освободится, то позвонит ему. Но в этот день мама так и не перезвонила, хотя Сергей очень этого ждал. И, когда он позвонил ей на следующий день и высказал недовольство по поводу случившегося, мама сказала: «Ой, а я про тебя и забыла». Он был расстроен и разочарован.

Единственное, что давало ему моральные силы в тот момент, это подработка, которую Сергей подыскал себе в чужом городе. Ночами он заменял системного администратора на местном телевидении. В его обязанности входил мониторинг работы сервера, активное участие в переписках. Получалось, что днём Сергей отсыпался один в комнате, иногда посещал занятия, «зависал» на форумах и в соцсетях, а ночью переписывался в чатах. Тогда молодой человек стал замечать, что не следит за своим питанием. В то время в его рацион входил фаст-фуд, газированные напитки, продукты сомнительной свежести. Еду принимал нерегулярно. Сергей не был доволен своей жизнью, но его времяпрепровождение позволяло ему не задумываться о своих обидах и переживаниях.

Через полгода у Сергея начались проблемы с желудочно-кишечным трактом. Он обратился к гастроэнтерологу. После осмотра врач назначил ему лекарственные препараты. После лечения острые боли прошли, но дискомфорт остался. Кроме того, начались проблемы со стулом. Тот же доктор посоветовал Сергею обратиться к психиатру. Психиатр прописал курс антидепрессантов, вспомогательные транквилизаторы и нейролептики. После приёма лекарств мало того, что у Сергея участились случаи диареи в общественных местах, так ещё и общее состояние ухудшилось. Он всё время хотел спать, стал вялым и рассеянным. Он был вынужден «сойти» с этих препаратов. Через очередные полгода Сергей пришёл ко мне на консультацию.

Уже в процессе первой консультации мы выяснили, что в целом Сергей доволен своими родителями. Они делали для него по максимуму, «пока не появилась сестра». Поэтому нам пришлось работать над ощущением «ненужности», которое испытывал Сергей после появления Ольги.

Тема появления в семье второго ребёнка всегда была непростой. Не все родители обладают знаниями, как безболезненно «впустить» в упорядоченную жизнь нового маленького человечка. Более того, многие мамы, будучи уже беременными, спрашивают своих детей, хотят ли те братика или сестрёнку. Хорошо, если старший ребёнок ответит: «Да, хочу». А если: «Нет». Тогда выходит: «Не хочешь? А он будет». Взрослые рожают детей для себя, а, значит, разрешение старших детей не требуется. Лучше подумать, как организовать подачу подобной

информации и как наладить последующую жизнь. Как вместо того, чтобы потом постоянно твердить: «Ты же большой, уступи», сказать: «Да я тебя на пять лет уже больше люблю. А теперь будем сестрёнку вместе сильно любить».

Сепарация – это замечательный момент в жизни каждого молодого человека. Но он должен звучать, как «Выпорхнул из гнезда», а не «Выгнали из гнезда». Если бы мама Сергея не промолчала весь период подготовки к отъезду сына в другой город, а объяснила бы: «Ты стал таким взрослым, у тебя своя жизнь началась, много друзей и увлечений. Я вижу, ты можешь о себе позаботиться, стал самостоятельным. Я тебе доверяю и горжусь. Конечно, ты сейчас переживаешь, боишься, что не справишься, это нормально. Я думаю, что ты справишься. Если хочешь отказаться от университета в другом городе, то откажись. А можешь попробовать поучиться там, не понравится, вернёшься», то Сергей бы воспринял разлуку менее болезненно.

Также Сергею было предложено отнестись к родителям с пониманием, ведь у них не было пять жизней, чтобы прорепетировать воспитание детей. А так как Сергей говорил о родителях с благодарностью, то появилась возможность не «жевать» эту обиду, а взглянуть на ситуацию по-иному. Например, увидеть её, как полезный опыт и оценить его. Так Сергей нашёл много положительных моментов: он стал самостоятельным, научился хорошо готовить, ухаживать за собой, обращаться за помощью к специалистам, узнал себя поближе и многое другое. А это говорило о том, что он умеет себя слушать и слышать, ценить; знает, чего хочет; понял, что он нужен прежде всего себе. А во взрослой жизни это очень важный инсайт: «Если человек себе интересен, важен, нужен, то он будет востребован и другими людьми».

Под воздействием нестабильного психического состояния, когда Сергею захотелось отгородиться от общества, он стал вести затворнический образ жизни, стал меньше двигаться и всё больше времени проводить за приёмом пищи, переедать.

После психологической работы и специально подобранных физических упражнений у Сергея наладилась личная жизнь, проблемы ЖКТ покинули его.

Синдром раздражённой кишки (СРК)

История Игоря К., 25 лет

На консультации сообщает, о том, что болен неизлечимой болезнью. На протяжении десяти лет мужчина испытывает ежедневные боли, которые поочерёдно меняют место дислокации в теле. В детстве клиент часто болел ОРВИ, как правило, заканчивались они осложнениями в виде бронхитов, гайморитов, пневмоний. Подобные заболевания лечатся в основном антибиотиками.

Годам к шестнадцати у парня начались серьёзные проблемы с кишечником, появился синдром раздражённой кишки (СРК) с диареей. Если сначала частые испражнения удавалось купировать с помощью лекарственных препаратов, то позже это явление вовсе вышло из-под контроля, тогда таблетки просто перестали работать. Организм отказывался переваривать пищу, она просто не задерживалась в нём. Чтобы хоть как-то унять симптомы, по совету врачей, он стал придерживаться строгой диеты в питании, и начал терять в весе. А ведь нужно было посещать колледж, встречаться с друзьями, - вести активную социальную жизнь. Но как? Если молодой парень стал привязанным к убогой.

Дальше - больше. Растущему организму требовались витамины и минералы для развития опорно-двигательного аппарата. Но, по известным причинам, он их не получал. Так при росте 179 см он весил 50 кг. Начались боли в спине, руках, ногах. Позже подключились головные боли. Молодой человек спасался обезболивающими препаратами, которые выписывали неврологи. Органы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) стали сопротивляться приёму нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП), потому что слизистая оболочка желудка и кишечника не жалуется на подобные лекарства.

Так из-за постоянного воспаления в кишечнике начались проблемы с мочевым пузырём: частое мочеиспускание, жжение, дриблинг. Урологи уверяли, что инфекций и органических

проблем нет, и ставили диагноз гиперактивный мочевой пузырь (ГАМП). Теперь и без того закрывшийся от людей человек, превратился в настоящего затворника.

В результате к двадцати пяти годам молодой человек имел целый комплекс физических болевых симптомов, хронические боли. Зато не имел профессии, работы, друзей, личной жизни. Утро его начиналось с болячек, и день заканчивался ими. Более того, за весь этот период он превратился в настоящего ипохондрика: постоянно жаловался близким на боли в разных отделах организма, описывал в подробностях болезненные ощущения, искал в сети интернет информацию о них, подозревал у себя неизлечимые заразы, сетовал на халатность врачей и не доверял им, даже при наличии хороших результатов своих анализов.

Молодой человек стал заложником собственных ощущений. Начались так называемые «сенсорные галлюцинации». Даже при объективном здоровье клиент чувствовал себя очень больным человеком. Новый симптом пугал его больше, чем предыдущие, заставлял вновь и вновь искать информацию в интернете о недугах. Так, по настоянию гастроэнтерологов, неврологов и урологов он попал на приём к психиатру, где получил новую порцию лекарств. Только теперь эти таблетки были посерьёзнее: антидепрессанты, транквилизаторы, нейролептики. Результата ноль. Ситуация с ЖКТ ухудшилась в разы, а с психическим состоянием стало совсем плохо.

По словам клиента, он как будто «ходил по кругу болячек». После нарушения диеты у него начинались проблемы с желчным пузырём. Его подолгу мучили запоры, боли в животе, наблюдался светлый стул. Врачи назначали желчегонные препараты, а Игорь их добросовестно принимал. Затем резко открывалась диарея, которую невозможно было остановить несколько недель, заканчивалось всё кишечной инфекцией и снова требовались антибиотики. С приёмом антибиотиков приходили проблемы с мочевым пузырём: частое мочеиспускание, жжение.

Из-за сильных болей он вынужден был большую часть времени находиться в лежачем состоянии. Поэтому после инфекции и постельного режима начинала болеть спина, голова, руки и ноги. К ослабленному организму быстро «приставали» респираторные инфекции, вскакивали фурункулы и стоматит. Иногда они заканчивались осложнениями, и тогда снова приходилось пить антибиотики. Антибиотики заканчивались, начинались проблемы с желчным пузырём. И так по кругу. Надежды на выздоровление не было. Он попадает на приём к психологу.

В процессе длительного консультирования мы составили следующую хронологию событий, приведших к нынешнему состоянию. Итак, Игорь К. родился недоношенным в семье, где его очень ждали. Часто болеющий ребёнок занимал всё внимание родителей, которые старались делать по максимуму, чтобы сын чувствовал себя здоровым: оберегали от сквозняков, от излишней физической нагрузки, от болеющих сверстников, от нервных потрясений. Годом к пяти мальчик начал осознавать эту гиперзаботу, понимать плюсы «доброты» отношения родителей, и, конечно же, использовать её в своих интересах. Так, теперь можно было не ходить в школу, потому что болит живот, даже если он вовсе не болел. Можно пропустить занятие в секции, потому что слабость и там сейчас все болеют, и могут заразить, даже если чувствует себя бодро и т. д. То есть, для ребёнка это стало своеобразным инструментом по управлению родительским поведением в угоду себе. Сработало раз, сработает ещё много раз. Такова система адаптации у человеческого организма. Теперь, спустя много лет, этот механизм по-прежнему работал безупречно. Чем меньше хотелось выходить из дома, тем ярче срабатывала защитная система в виде симптомов: жидкий стул, боли в животе, в спине, частое мочеиспускание. В таком состоянии лучше остаться дома. И он оставался, пропуская все важные события, необходимые для формирования социальной адаптации.

Игорь считал себя очень больным человеком, так как с детства привык слышать от близких и врачей, что слаб и немогущ. Он злился на сверстников за то, что те жили обычной жизнью и не испытывали таких мучений. Так, предложения родственников куда-нибудь сходить

с другом воспринимались им как издевательство. Потому что в таком состоянии не то, что устраивать встречи, из дома выходить не хотелось. Плюс большинство свиданий, как правило, обычно заканчиваются походом в кафе, а с перевариванием пищи у Игоря были серьёзные проблемы. Да и друзей, со временем, не осталось совсем.

За эти годы болезни клиент стал злым, раздражительным, отчаявшимся выздороветь, человеком. Его ничего не радовало, не было плана на будущее, а любые минимальные попытки помечтать заканчивались началом круговорота болезненных симптомов.

В болезни он ощущал себя слабым, не способным повлиять на ситуацию, неудачником. То же самое он говорил о себе, когда касался темы отношений с социумом. Неустроенность в жизни и недовольство собой он «прятал» за ширмой болезни. Жалуясь на одиночество от симптомов, он жаловался на одиночество от изоляции.

Человек всего лишь продукт эволюции, и даже если защитные механизмы негативные, и мешают человеку жить, то это тоже считается результатом приспособления организма к окружающему миру, пусть и патологическим.

Но способности нашего организма к самовосстановлению безграничны, и в этом Игорь К. убедился в процессе нашей совместной работы. С помощью психологических методик и специальных упражнений клиенту удалось избавиться от своих проблем. Подробнее об этом буду рассказывать в пятой главе. Но советую вам сначала прочитать первые четыре, тогда вашему мозгу легче будет понять то, о чём я напишу в конце книги.

Дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП), Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), Синдром раздражённой кишки (СРК)

История Ольги С., 33 года

Консультацию посещает с жалобами на функциональные проблемы ЖКТ. Дискомфорт появился после перенесённого ковида. На фоне приёма антибиотиков начались проблемы с ЖКТ: боли во всех отделах брюшной полости, билиарный сладж, нестабильный стул, метеоризм, изжога, кислая отрыжка, тошнота, головокружение.

В этом состоянии клиентка находилась более трёх месяцев. За этот период она сменила семь гастроэнтерологов. Если один врач от изжоги прописывал Омез, то другой - Нольпазу, а третий – Контролок. По мере изучения всех лекарственных средств Ольга пришла к выводу, что всё это время она принимала однотипные препараты, но волшебного исцеления так и не произошло. Некоторые из лекарств добавляли неприятностей из-за своих побочных эффектов, в том числе появлялось привыкание. Отказ от подобных препаратов грозил «рикошетом». Клиентка попала в ловушку: принимать необходимо, так как отказ грозит пугающими последствиями, но лекарства не дают улучшений и делают ещё хуже.

На одном из приёмов клиентке поставили диагноз «тревожное расстройство» и предложили «полепить голову». У клиентки начали учащаться нервные срывы. Так, в процессе одного из них, она нарушила диету, прописанную врачом, приобрела в ближайшем магазине несколько шоколадных батончиков и съела их в раз, о чём пожалела спустя несколько минут. Боль в животе не заставила себя долго ждать.

Последней каплей стал момент, когда Ольга после очередного приступа боли и отчаяния собрала все продукты, которые были на кухне, сложила их в пакеты и выбросила в мусоропровод, оставив без еды свою семью. Затем клиентка пришла ко мне на консультацию с запросом: «У меня всё хорошо, жизнью я довольна. Помогите избавиться от болезни».

В процессе работы стала ясна хронология событий, приведшая к расстройствам. В детстве клиентка была здоровым ребёнком. С проблемами ЖКТ никогда не сталкивалась. Но всё изменилось после перенесённого ковида. Охваченная всеобщей паникой, вызванной новой коронавирусной инфекцией, клиентка тяжело пережила болезнь. Тревога за возможные осложнения после ОРВИ довела Ольгу до стресса, включилась реакция организма «бей или беги».

Реакция «бей или беги» - реакция людей и животных на стресс, выработанная в процессе эволюции для сохранения вида. Встречаясь с опасностью, организм готовится либо к бегству, либо к нападению. Кровь отходит от органов пищеварения, оно замедляется, может произойти спонтанное опорожнение кишечника. В общем организм мобилизует свои силы и избавляется от лишнего. В кровь выбрасываются гормоны стресса: кортизол, адреналин. Животные в подобных ситуациях или бегут, или сражаются, в любом случае, организм высвобождает собранную энергию в процессе активности. А вот человек всё стерпел, не «выбросил гнев», «не потратил химию» и получил несварение желудка, спазмы сосудов и внутренних органов, и другие проблемы со здоровьем.

Чтобы выбраться из этого замкнутого круга, нам с клиентом приходится работать длительный период, чтобы «доказать» мозгу, что еда – это не яд, что тарелка супа с поджаркой намного безопаснее той горсти таблеток, что ежедневно он принимает.

В итоге, как это всегда и происходит, инфекция и осложнения у Ольги вылечились специальными лекарствами, а реакции организма на еду и стресс остались, как заученный механизм.

В результате у Ольги сохранилась гиперчувствительность к продуктам, напиткам, и всему, что попадает в ротовую полость и проглатывается.

Выясняя подробности жизни клиентки, мы выясняли, что Ольга всегда жила с приставкой «гипер»: гиперответственна, гипербидчива, гипертревожна, гиперопекаема близкими и гиперопекает своего ребёнка, гипervнимательна к деталям, охвачена гиперчувством вины, гиперчувствительна к чужому мнению и т.д. С этими моментами мы и работали. Потом добились ухода гиперчувствительности ЖКТ.

Так же велась важная работа со страхами перед едой. У длительно болеющего человека нарушается восприятие реальной картины мира, он начинает мыслить под указкой болезни. Например, я предлагала ей положить на одну ладонь лекарства на день, а на вторую, пирожное. Затем прикинуть состав и побочные эффекты, указанные в инструкции к лекарствам и также изучить состав пирожного. Предлагала подумать. Позже клиентка делала вывод: «С каких пор пирожные стали опаснее химических препаратов с побочными эффектами в виде симптомов, от которых и было призвано излечить лекарство».

Мозг клиентки начал принимать обычную еду за яд. И она боялась её больше, чем лекарства. Понятно, что такое питание не может идти на пользу.

Однажды японские учёные провели эксперимент. Людям, страдающим аллергией на определённое растение, на правую руку накладывали масло этого растения и говорили, что это просто крем, и никакой реакции на коже не было. Потом мазали левую руку обычным кремом и говорили, что это масло того опасного для них растения, реакция была немедленной: сыпь, волдыри и т.д. Участники эксперименты внушали себе ту или иную информацию, и получали соответствующую реакцию организма.

Все органы работают под контролем головного мозга. Он отдаёт команды. У длительно болеющего человека сигналы искажены, что добавляет множество «сенсорных галлюцинаций» в виде регулярных покалываний, холошков, жжений, тяжести и др. в различных частях тела. В этом случае в органах ЖКТ.

Если лекарства не работают, значит что-то происходит внутри человека, что-то не даёт ему возможности выйти из болезни, особенно, когда результаты анализов не критичны. Многие начинают вспоминать грехи прошлого, сколько и когда, кого обидели, кому перешли дорогу, кто мог их сглазить или навести порчу. Походы к врачам они чередуют со встречами с «бабками», «гадалками», «экстрасенсами». И это печально. Потому что только сам человек может себя вытащить из подобного заболевания. Об этом мы будем говорить далее.

Расстройство пищевого поведения (РПП)

История Ильмаса Р., 23 года

На консультацию клиент пришёл по рекомендации гастроэнтеролога с диагнозами СРК, ДЖВП, ГЭРБ, панкреатит. Ильмас описывает типичные проявления проблем желудочно-кишечного тракта: боли в животе, изжога, тошнота, чувство переполненности желудка, метеоризм, тяжесть в правом подреберье, запор. Приём лекарств приносит временное облегчение, но не всегда.

Из-за болезненных симптомов у клиента отсутствует личная жизнь, нет отношений, друзей, работы. Диагнозы «заперли» его дома в четырёх стенах, от чего клиент чувствует себя одиноким и несчастным. Чтобы разобраться в ситуации, мы стали изучать хронологию событий, приведшую к заболеваниям.

Ильмаса растили мама и бабушка. И, если мама хоть иногда проявляла строгость в воспитании сына, то бабушка всегда заступалась за внука и активно вмешивалась в их отношения. Мама не особо сопротивлялась, так как очень нуждалась в помощи бабушки. Она много работала, и времени на ребёнка практически не хватало. Клиент вспоминал, что бабушка была очень тревожной. Часто вместо того, чтобы отвести его в школу или отпустить к друзьям, она оставляла его дома, чтобы он «был у неё на глазах», так она чувствовала себя спокойно. Но и дома родственница следила за ним в оба глаза: компьютер был под запретом, телефон и телевизор тоже. Единственное, что ему позволялось делать, так это читать или есть, или всё сразу.

Годам к шестнадцати Ильмас весил 82 килограмма при росте 165 сантиметров. Он был одиноким подростком, у которого из развлечений по-прежнему оставались только книги и еда, правда прибавился ещё телефон и компьютер, так как бабушки не стало, а мама не могла уже никак повлиять на сына. В моменты семейных ссор, Ильмас упрекал маму за тяжёлое детство с бабушкой, отсутствие друзей, за одиночество и нежелание жить вообще.

В процессе работы мы выяснили, что клиент принимал пищу по 7-9 раз в день, но чувство насыщения не испытывал. Пищу, которую он поглощал, назвать здоровой не получается: фастфуд с острыми и пряными соусами, сладости и газировка, алкоголь. На этой почве возникали скандалы с мамой, так как в семье она была единственным источником заработка и обслуживать возрастающие аппетиты сына не было возможности. После очередной ругани или посещения гастроэнтеролога, он садился на диету, но держался на ней максимум пять дней. Потом всё начиналось сначала. Если маме удавалось ненадолго дисциплинировать сына и договориться с ним, что он будет есть только то, что она выставила на стол, он нехотя соглашался. Однако после поедания этой порции он начинал обшаривать все потайные места в шкафах на кухне, в поисках того, чем бы ещё насытиться. Получались своеобразные качели. То клиент сидел на диете и лекарствах, то срывался на неконтролируемое поглощение всех тех продуктов, которые имелись в доме.

После того как Ильмаса однажды увезли в больницу на скорой помощи с сильными болями в животе с подозрением на аппендицит, всё изменилось. Его продержали в больнице семь дней, так ничего серьёзного не обнаружив. Но эта пауза позволила ему взглянуть на переживание с другой стороны. Лечащий врач предположил, что у парня РПП и посоветовал обратиться к психотерапевту или психологу.

Причин расстройства пищевого поведения множество: от низкой самооценки до элементарной неудовлетворённости жизнью. Как правило, люди, страдающие этим недугом, одиноки, причём одиночество не всегда связано с социумом.

В своей практике я встречалась с разными случаями одиночества, вот некоторые из них.

1. Пожилой человек с приличным для своего возраста здоровьем чувствует одиночество, ненужность обществу и детям. Кто виноват? Конечно, общество и неблагодарные дети, для которых он стал лишним.

2. Взрослый мужчина, большую часть своей жизни проживший вдвоём с мамой, но после её кончины оставшийся один в пустом доме. Ему плохо и одиноко, ведь единственного чело-

века, который его понимал, не стало. Кто виноват? Конечно, общество и мама, которая его «бросила».

3. Девушка с прекрасными интеллектуальными способностями из-за нежелания продолжить обучение в университете попадает в техникум, где начинает себя чувствовать «слишком умной», и не находит себе места в коллективе «тамошних» сверстников. Кто виноват? Конечно, общество и родители, которые не настояли на обучении в университете.

4. Мужчина, одарённый поэт, проживает в сельской местности, работает на скудном производстве. Он сталкивается с непониманием соседей и коллег, так как слишком «странный», «чуткий», понимает больше, чем надо, имеет своё мнение, отличное от остальных. Кто виноват? Конечно, общество и соседи, которые считают его неподходящим для этой местности.

5. Женщина, прожившая двадцать лет в браке, считает себя непонятой в кругу семьи, подразумевает, что её всё время используют домочадцы для личного комфорта. Кто виноват? Конечно, общество, где женщина – раба кухни, быта, и домочадцы.

Одиночество принято рассматривать в связи с социумом. То есть человек остаётся изолированным от общества, наедине с собой, со своими мыслями. И что же в этом по идее плохого? Ничего! Так почему же у него дискомфорт? А потому, что ему самому неудобно в собственном обществе. Он не научился сам себя развлекать, обучать, заботиться о себе и, что самое важное, понимать. И, как прикажете, его понимать обществу, если он сам с собой никак не подружится? Как его должны принимать, любить другие, если он сам не чувствует любви к себе? Вроде бы осознаёт свою особенность, чувственность, необычность, странность, но пугается её. Начинает себя сравнивать с ближайшим окружением, со «счастливыми» фотографиями из цифрового мира, где все улыбаются, развиваются, растят детей и внуков и считает, что не лезет в эти рамки нормальности. Ему даже не приходит в голову мысль, что может это не он «не такой», а окружающие его люди не те, что счастливые картинки в цифровом (виртуальном) мире – это всего лишь жалкая работа на публику аналогового (реального мира), что он видит просто вершину айсберга, а под водой настоящий хаос.

Сталкиваясь именно с такими случаями, я начала подозревать, что у каждого человека своя личная вселенная. И чем чаще «входишь в положение» разных людей, тем больше понимаешь, какие мы все непохожие и «чужие» друг другу. Просто находим определённое количество совпадений взглядов, вкусов, иллюзий, опыта и сходимся вместе для общения, для совместной жизни. От этих мыслей приходит понимание уникальности каждого человека и в то же время его одиночества. Именно это понятие одиночества и даёт приятное чувство осознания себя. Но не все готовы к подобным открытиям.

Если человек чувствует одиночество, то самое время «прийти в себя». Подумать, а на своём ли месте он находится, на той ли работе трудится, с теми ли людьми общается, в той ли местности живёт. Может, самое время сменить занятие, партнёра, круг общения, город, в конце концов. Для каждого человека в мире «приготовлены» единомышленники. Людей много и все разные. Нужно только знать, чего он хочет, что ему интересно, кто он и как он, тогда близкие по духу люди сами появятся из ниоткуда, и он начнёт чувствовать себя «в своей тарелке». Необходимо брать ответственность за свою жизнь в свои руки и действовать, даже если по пути придётся преодолеть не одно препятствие.

С Ильмасом мы проработали эти вопросы, и, к счастью, ему хватило силы воли и терпения на изменения. У клиента получилось создать для себя психологический комфорт, наладить питание, победить привычку к компульсивному перееданию, устроить личную жизнь. Вслед за этим он избавился от гастроэнтерологических проблем. Ему больше не приходило в голову заедать внутреннюю пустоту и одиночество, потому что он нашёл свой путь.

Зависимость от сладкого, проблемы ЖКТ, Синдром раздражённой кишки (СРК), кандидоз

История Виктории К., 35 лет

На консультации предъявляет жалобы на проблемы с лишним весом, ЖКТ, кандидозом. Обеспокоена неудачными отношениями с противоположным полом.

В процессе работы выясняем, что Викторию растила мама, папа ушёл из семьи, когда она была ещё ребёнком. Родилась Виктория в деревне, но как только ей исполнилось восемнадцать лет, она переехала жить в город, где окончила курсы парикмахера и приступила к деятельности. Некоторое время Виктория работала в салоне красоты. Параллельно с этим она подрабатывала в детских домах, интернатах, геронтологических центрах, на квартирах у клиентов. После смерти мамы Виктория продала дом в деревне и купила себе жилплощадь в частном секторе в городе. В одной из комнат она оборудовала себе салон красоты и с тех пор работала на себя, благо, за этот период времени она наработала неплохую клиентскую базу. Для гостей и клиентов в салоне красоты Виктория организовала небольшую зону отдыха, где угощала их чаем со сладостями. В небольшие периоды отдыха Виктория и сама любила побаловаться десертом. Поначалу ей казалось, что всё это происходит только в рабочее время, когда она принимала клиентов в своей студии. Но в период отпусков она стала замечать, что и дома она всё чаще, и чаще ест сладкое. Она описывала следующую ситуацию. Если она покупала упаковку вафель, а иногда это был целый килограмм, то она не успокаивалась до тех пор, пока пачка не заканчивалась и съедала её за несколько часов. Виктория начала что-то понимать после того, как стала набирать лишние килограммы. Обнаружив эту проблему, Виктория решила делать физические упражнения два раза в неделю, чтобы скорректировать фигуру. Но, к сожалению, это не приводило к нужному результату, так как количество употребляемого сахара не только не уменьшалось, оно, наоборот, увеличивалось. Это были не только десерты после основных приёмов пищи, но ещё и перекусы в течение суток. Позже к прочим проблемам присоединились и боли в желудочно-кишечном тракте, кандидоз, кожные высыпания, гормональные сбои. Виктория страдала от длительных, изматывающих диарей, сменяющихся не менее мучительными запорами. Все эти болезненные ощущения Виктория тоже заедала, облегчая свои страдания. И даже на первых консультациях клиентка всё время перекусывала, рассказывая о своих физических и психологических недугах.

Особенно много продуктов уходило, когда Виктория рассказывала о своих проблемах с противоположным полом. Длительное время Виктории не удавалось построить серьёзных отношений. По её словам, в жизни появлялись мужчины, неспособные любить. Они хотели только пользоваться ею. Если в одних отношениях ради мужчины она брала кредиты на телефоны, бытовую технику, а после его ухода сама же за них выплачивала деньги, то в других отношениях она уже брала автомобиль, дачу – ставки росли. И, как и в предыдущих отношениях, выплачивать долги приходилось ей в одиночку после ухода партнёра. Виктория не видела своей вины в этих уходах и считала, что она делала всё по максимуму для развития отношений. Она окружала мужчин заботой, опекала их, помогала им развить бизнес, была хорошей хозяйкой. А вот мужчины ей попадались хитрые, нечестные, грубые. Если в начале отношений они вели себя достойно: красиво ухаживали, были добры, ласковы, «носили на руках», то перед уходом превращались в мерзавцев: обзывали её грубыми словами, унижали, оскорбляли, обвиняли в своих неудачах.

Как правило, мои клиенты, впрочем, как и большинство людей, видят только вершину айсберга, а с психологом удаётся обнаружить и подводную часть. В данном случае Виктория видела только проблемы с лишним весом, отношениями с противоположным полом и обращала внимание на мучающие её болевые симптомы. Нам же предстояло выяснить причины возникших проблем, процесс их появления и развития. И первое, с чего я начала, это объяснение поведения клиента. Я рассказала Виктории, каким образом сахар влияет на человеческий организм, и почему так сложно от него отказаться.

В день человек должен потреблять 6-12 чайных ложек сахара. Эволюция не готовила человека к потреблению такого количества сахара, которое употребляется сейчас. К примеру,

на Руси люди употребляли минимальное количество сахара. Он был на столе очень редким гостем и позволить себе это лакомство могли только зажиточные слои общества. Как известно, сахар влияет на состояние зубов, поэтому купчихи и зажиточные крестьянки ходили с гнилыми зубами. А вот девушки из бедного сословия специально чернили зубы сажей и другими красящими веществами, чтобы потенциальные женихи считали их богатыми. Гнилые зубы, значит, много сахара в семье и есть достаток, значит, богатая невеста.

Сейчас сахар есть везде, даже в скрытом виде: хлеб, батон, соусы, майонез, рис, картофель, соки, кефир, йогурты, газированные напитки и т.д. К примеру, съедая порцию белого риса или картофельного пюре, организм получит примерно такой же эффект, как от сладкого пирожного.

В нашем организме для каждой дозы глюкозы, она образуется из сахара, есть определённое количество инсулина. Они подходят друг к другу как ключик к замочку. При переедании сахара остаётся много неиспользованных ключиков (глюкозы), которая вредит организму. Но по природе наш организм не способен усвоить столько глюкозы, и она отправляется в жир. Кроме того, избыток глюкозы разъедает сосуды. Так же сахар вызывает брожение в кишечнике. Известно, что кишечные гнилостные бактерии, потребляя сахар, быстро размножаются, вызывая диспепсии. Дальше - больше, сахар – любимая пища для грибов кандиды, отсюда проблемы по-женски и кожные высыпания.

Более того, учёные доказали, что сахар вызывает психические заболевания, так как влияет на изменение химического состава мозга.

Глюкозу лучше получать из овощей и фруктов, они богаты клетчаткой, которая не даёт скачка глюкозы в крови, и медленно расщепляется, давая организму грамотно распределить полученный ресурс. Мёдом нельзя заменять сахар. Да, он не содержит глюкозы, зато содержит фруктозу, которая даёт в разы больший скачок сахара в крови, чем глюкоза, просто позже.

Дальше - больше, американские учёные выяснили, что зависимость от сахара сходна с пристрастием к наркотикам, в мозгу активируются те же центры удовольствия. И отказ от сахара вызывает ту же ломку, нервные срывы, что и отказ от наркотика. И лечат эту зависимость очень долго, со срывами и возвратами к методике. На такой случай существуют специальные клиники в зарубежных странах. Поэтому завязать с «сахарной зависимостью» не так-то просто. Вот, что нужно знать о «сладком плене».

Далее мы работали над проблемными отношениями с противоположным полом. На мои вопросы, связанные с эмоциональной стороной конфликтов с партнёрами, Виктория отвечала необычным способом. Ей было трудно передавать свои эмоциональные ощущения и настроение своих мужчин. Виктория, описывая душевное состояние партнёров в процессе ссор, говорила только о поступках. То есть, вместо переживаний она описывала внешние проявления того или иного действия. На мои просьбы подробнее рассказать о своих эмоциях, клиентка снова начинала вдаваться в подробности истории ранее пережитого конфликта. На лицо было проявление алекситимии. Это состояние характеризуется тем, что человек не может словами выразить свои чувства и эмоции, переживания, при этом испытывая трудности и в распознавании чужих. Как правило, они чаще страдают психосоматическими заболеваниями, потому что реагируют на внешние раздражители телесными ощущениями, которым, в свою очередь, так же дают неправильную оценку. В случае с Викторией, испытывая нехватку эмоций и внутреннюю пустоту, она склонна была интерпретировать свои ощущения, как постоянный пищевой голод. Именно поэтому Виктория всё время не могла как бы наесться досыта. Люди, испытывающие подобные состояния, не могут или частично не могут думать абстрактно, поэтому на вопросы о душевном состоянии, о ментальном самочувствии Виктория отвечала рассказами о действиях своих партнёров, которые ей были неприятны. К счастью, с некоторыми видами алекситимии можно справиться с помощью психолога. В некоторых случаях достаточно научить человека анализировать свои мысли, а вслед за этим и ощущения.

Кроме того, мы с Викторией провели большую работу по укреплению личностной границы и по соблюдению чужой. Достаточно точно и ясно говорить людям о том, что вам нравится, а что не нравится, не затягивая с этим вопросом. Откладывание проблемы в долгий ящик не принесёт положительных результатов. Свои мысли и чувства надо смело озвучивать. Таким образом, можно сразу очертить круг своих потребностей и показать человеку, за какие границы можно заходить, а за какие нельзя. При предъявлении своих требований важно не переходить на личности. При описании того, что не нравится, должен оцениваться только поступок, а не свойства личности. Например, вместо того, чтобы высказать претензию: «Ты уделяешь мне мало внимания, ты равнодушный.», достаточно сказать: «Мне было бы приятно, если бы ты проводил со мной больше времени. Я люблю находиться в твоём обществе». Или вместо того, чтобы сказать: «Ты лентяй», несложно произнести: «Мне нравится, когда ты мне помогаешь по хозяйству». И это должны быть не разовые разговоры, все отношения должны быть построены на разъяснениях: какой вы видите свою жизнь рядом с ним, какое хотите видеть отношение к себе, и чего вы никогда не допустите по отношению к себе. В свою очередь вы должны демонстрировать своё уважительное отношение к партнёру. Только так можно построить крепкие полноценные отношения.

Таким образом, демонстрируя любовь к себе, к своим взглядам, убеждениям, требованиям и привычкам, вы сможете получить любовь других людей. Это работа ни одного дня, это должно стать неотъемлемой частью вашей жизни, ведь только так вы сможете перестроить своё мышление, изменить своё поведение и поступки окружающих людей, а также заполнить мозг новой нужной информацией. Ведь благодаря мозгу, человек может наладить свою жизнь. Мозг принимает решение за секунду до того, как мы его осознаем и озвучим. Поэтому огромное значение имеет та информация, которая находится в нашем мозгу. Более подробно об этой теме мы будем говорить позже.

История Виктории закончилась благополучно. Она научилась слушать и слышать себя. Она больше не заедает внутренние проблемы, она их решает. Эмоциональный голод она больше не путает с пищевым. И, чтобы привлечь внимание партнёра, вызвать его сочувствие, получить поддержку, ей больше не приходится чувствовать себя больной и ранимой. Сахар больше не управляет её мозгом, потому что в нём достаточно информации о вреде сладостей, а в жизни Виктории достаточно других новых интересных событий, которыми занимаются новые нейронные сети в её мозгу. Болевые ощущения исчезли полностью.

*Алкоголизм, Синдром раздражённой кишки (СРК), Хронические боли
История Алексея В., 47 лет*

На консультации предъявляет жалобы на боли в спине, СРК с диареей, ДЖВП, ПА, головные боли, повышенную тревожность.

В процессе работы выясняем, что Алексей родился в благополучной семье, хорошо окончил школу, отучился в университете, работал на хороших работах, часто их менял. На новом месте Алексей долго не задерживался, объясняя это тем, что по роду своей деятельности, а занимал он всегда неплохие должности: мастер, начальник производства, директор, - работал с людьми совсем другого круга. Ему приходилось иметь дело с простыми работягами, решать их конфликты. Иногда клиенту требовалось «оскалить зубы», проявить твёрдость характера и жёсткую волю, чем интеллигентный Алексей никогда не отличался. Почувствовав его слабость, работники «садились ему на шею»: игнорировали его поручения, срывали производственные сроки, халатно относились ко внутренним правилам поведения, нарушали дисциплину. Так, имея неплохой статус и зарплату, Алексей всё время чувствовал свою слабость как мужчина и руководитель. Несмотря на то, что у него были общепринятые блага: автомобиль, квартира, семья, он чувствовал себя несчастным. У Алексея было много друзей со школы, университета, и когда на общих встречах они сообщали ему о своих успехах, он в свою очередь, тоже делился с ними своими достижениями, но, тем не менее, чувствовал, что как будто лукавит, потому что

на самом деле он не был доволен сложившейся жизнью. Недовольство собой копилось долгое время, изматывало морально и физически.

На третьем сеансе выяснилось, что Алексей зависим от алкоголя. С видимой регулярностью он уходил в запои, которые длились от трёх до четырёх недель. Свои проблемы с ЖКТ и спиной он связывал исключительно с этой пагубной привычкой. О том, что болевые симптомы могут преследовать человека из-за проблем с нервной системой, он не подозревал.

Зачастую клиенты не всегда понимают, что с ними происходит. Особенно сложно самому себе признаться, что зависимость плотно засела в мозгу и управляет человеком с помощью не только психологических процессов, но и физических.

Своим клиентам я всегда предлагаю внимательно изучить свои поступки и попытаться обнаружить у себя следующие признаки проявления алкоголизма.

Первый признак. Человек чувствует, что начинает пить чаще и помногу алкоголя, и обещает себе в следующий раз принимать горячительные напитки меньше, но буквально через неделю нарушает своё же обещание.

Второй признак. Если человек не помнит на утро то, что происходило накануне вечером. Или помнит, но ему становится стыдно за своё поведение.

Третий признак. Если окружающие люди говорят о том, что пора бы уже завязать с алкоголем.

Четвёртый признак. Если каждую пятницу или выходной день человек принимает алкоголь для расслабления, для снятия напряжения, для каких-то способов перезагрузки и снятия стресса.

Последний признак встречается в моей практике чаще всего. В этом случае человек думает, что проблемы на работе или в семье вызывают напряжение, возникшее к концу недели, а по факту, наоборот, – это сигналы нервной системы порождают необъяснимую тревогу, таким образом центры удовольствия головного мозга требуют своей дозы спиртного.

Понятно, что такой образ жизни негативно отразился на здоровье Алексея. Его мучили боли в ЖКТ, в спине, часто возникали панические атаки. Медицинские специалисты на время облегчали состояние Алексея с помощью лекарственных препаратов, но длилось это недолго.

Поначалу алкоголь «неплохо справлялся» с тревожностью, помогая Алексею забыть о своих неприятностях, но со временем сам алкоголь начал вызывать чувство беспокойства, точнее тяга к нему. Одновременно с пристрастием к алкоголю у Алексея стало нарастать и чувство вины перед коллегами, членами семьи, соседями и т.д.

В этом направлении мы с Алексеем прорабатывали такую схему. Я ему предлагала вспомнить мысли и ощущения в тот момент, когда он утром пробуждался после алкогольного опьянения, открывал глаза и ему было плохо от наступившего похмелья. Он признавался, что каждый раз он испытывал чувство вины перед огромным количеством людей, окружавших его. Таким образом, и это очень важно, у Алексея накопился большой список людей, которые им манипулировали. Алексею предстояло посмотреть на его проблемы именно под таким углом, и этот инсайт «перевернул» его сознание. Далее я предлагала Алексею подумать, а какую выгоду извлекает каждый из этих людей, когда он уходит в очередной запой, и что он испытывает в это время. По словам клиента, после очередного выхода из загула его взрослые дети просят деньги на дорогие вещи, пользуясь тем, что он становится излишне добрым; высшее руководство начинает наваливать на него работу, которую он не должен выполнять; подчинённые начинают халатно относиться к своей работе, шутить над сложившейся ситуацией, считая его «своим», перестают уважать и выполнять свои обязанности. А вот выгоду жены в этой ситуации Алексей назвать затруднялся. Теперь Алексею было необходимо подумать и вспомнить, какие чаще всего слова, фразы говорит его жена в подобных ситуациях. Он озвучил следующие фразы: «кому ты нужен такой алкоголик», «что ты со мной сделал», «посмотри на своих друзей, чего добились они, и во что превратился ты», «мне за тебя стыдно», «ты ни на что

не годен», «ты плохой пример для детей». На мой вопрос: «Почему же жена не оставит его, если он её не устраивает?», Алексей ответил, что у неё нет работы, средств к существованию. Как выяснилось, о взаимопонимании в этой семье речи не вели. И позже добавил, что жена тоже пользуется его «добротой», и тратит некоторые суммы на свои нужды. В эти моменты Алексей, испытывая поглощающее чувство вины, не мог никому отказать, ответить: «Нет». Чтобы наладить «мир» он выполнял любые прихоти членов семьи и коллег. Учитывая то, что два раза за полгода Алексей срывался в длительный запой, на три недели или месяц, дело приняло систематический характер. То есть, Алексей копил напряжение, выполнял все прихоти других людей, нервная система не выдерживала, он срывался и уходил в запой. Далее он возвращался, извинялся, пытался загладить свою вину, откупаясь и выполняя требования других людей. Потом снова копил напряжение, срывался, и так по кругу.

Так что же получается, что виноваты во всех бедах Алексея окружающие люди? Для него это было бы здорово. Но нет. Люди, пользующиеся проблемой Алексея, не имели злого умысла. Они просто таким образом компенсировали себе все тяготы, которые возникали от проблемного состояния этого человека: мужа, отца, коллеги, соседа и т. д. И, соответственно, ничего не хотели менять в своей жизни по личным причинам. Это обычный защитный механизм, адаптация к сложившимся условиям. Но вернёмся к истории жизни Алексея, где ему ещё предстояло разобраться в себе.

Мы проводили с Алексеем длительную психологическую работу, в процессе которой нам предстояло выяснить, на каком жизненном этапе из интеллигентного, умного человека, Алексей превратился в алкоголика, недовольного жизнью, в слабого мужчину с огромным чувством вины.

Мы поработали с Алексеем «популярные» привычки тревожных людей. Например, установку «А что скажут другие?», которая позволяет всякого рода манипуляторам управлять жизнью другого человека. Или навязчивое желание всё время сравнивать себя с другими. В этом случае человек обретает себя на бессмысленную гонку за успехами другого человека, не обращая внимания на свою жизнь, свои личные потребности. Или нарушение своих и чужих границ, что приводит к необузданному контролю. И т.д.

Я объяснила Алексею, что никто не может повлиять на человека, если он сам этого не захочет, и только сам человек может решить, как будет развиваться его жизненный путь и т.д.

В итоге скажу, что история Алексея закончилась благополучно для него. Выполняя психологические и физические упражнения, которые я буду описывать далее, Алексею удалось наладить свою жизнь. Приведу один из ярких моментов прогресса.

Своим клиентам я советую заводить специальный дневник, в котором они описывают, чего бы хотели иметь в этой жизни: работу, партнёра, семью, отношение окружающих, моральные и психологические ценности. Чем ярче и подробнее будут описаны пожелания, тем больше это будет полезно для человека, понятнее для его мозга. Научные доказательства этого момента я привожу в той же книге. Так вот, в начале нашей работы Алексей хотел иметь дорогую машину, как у друзей, уважающих детей, как у соседей, престижную должность, как у сына маминой подруги, добрую жену. Подобные записи клиент вёл ежедневно на протяжении трёх месяцев, каждый раз вставляя новые мысли, ощущения, пожелания. А вот по окончании психологических сессий Алексей иначе представлял себе жизнь: он хотел жить у моря, подальше от своей жены и взрослых детей, заниматься огородом, выращивать клубнику на продажу. В результате он так и поступил.

Через год Алексей сообщил мне, что живёт в селе под Адлером в гараже, оборудованном под двухэтажную дачу. Он по-прежнему материально помогает своим детям и бывшей жене, но делает это на расстоянии, иногда видится с ними, они приезжают к нему в гости. Но теперь эти отношения из разряда потребительских перешли в дружеские. Его новая спутница работает официанткой в местном кафе. По словам Алексея, добрее женщины он не встречал.

Через три месяца общения с психологом и своим дневником, он полностью изменил представление о своих потребностях. Как выяснилось позже, клиент подсознательно мечтал о садоводстве, о покое, о том, чтобы его любили, ценили и нуждались в нём. Теперь он чувствует себя замечательно в плане здоровья, алкоголь больше не занимает первое место в его жизни.

История Алексея на примере метода записи в блокнот говорит о том, что зачастую человек хочет того, что продиктовано требованиями родителей, давлением социума и ближайшего окружения, СМИ. И, только изучив свои истинные потребности, человек может узнать, чего хочет по-настоящему. Тогда не придётся тратить свои нервные клетки, обрстая зависимостями и защитными механизмами, тем самым калеча жизнь себе и своим близким.

Часто на консультациях мои клиенты говорят мне, что я отпускаю грехи, им становится легче. Понятно, что это выражение образное. На самом деле, я объясняю людям, что нет плохих и хороших людей, есть просто жизненные обстоятельства, которые заставляют людей вести себя определённым образом. Предлагаю людям вместо слов «ошибка» и «грех» использовать понятие «опыт». Если человек совершает те или иные поступки, то, прежде всего, они вызваны его опытом и устоявшимися в мозгу представлениями об окружающем мире. Об этом я подробнее рассказываю в своей книге, упомянутой выше. Кроме того, если человек начинает ходить по кругу проблем, то он как бы заикливается на ситуациях. Если говорить образно, то никак не сойдёт с накатанной колеи. Мозгу удобно охранять всё старое, так он экономит ваши ресурсы для поддержания жизнедеятельности. Именно он руководит всеми нашими поступками, мыслями, судьбой. Достаточно пересмотреть все свои прежние взгляды на жизнь, принципы, программы и утверждения, которые были получены не только в личном опыте, но и под давлением окружающих людей и среды.

Обсессивно-компульсивное расстройство, Дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП), Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), Синдром раздражённой кишки (СРК)

История Инги Л., 27 лет

На консультации предъявляет жалобы на повышенную тревожность, мнительность, а также на непонимание в обществе. Так же страдает от симптомов СРК, ДЖВП, ГЭРБ.

В процессе работы выясняем, что Ингу воспитывала бабушка. Мама Инги умерла, когда девочке было девять лет. Отец клиентки после трагедии пытался в одиночку воспитывать дочь, но бабушка по материнской линии забрала девочку себе. Бабушка не доверяла ему и всячески настраивала внуку против отца. Сначала отец был не согласен оставить дочь, но в результате сдался и уехал за границу устраивать личную жизнь. Больше в жизни дочери он не появлялся. Бабушка воспитывала Ингу в строгости. Она полностью контролировала все действия внуки. Пожилая женщина сама выбирала: с какими девочками ей дружить, какую одежду носить, какую еду есть. Бабушка была очень суеверным человеком, поэтому Инга постоянно соблюдала бабушкины ритуалы: плевала через левое плечо и стучала по дереву кулаком, чтобы не сглазили, скрещивала пальцы за спиной, чтобы не вышло дурного, била по полу вилкой три раза, чтобы не пришли незваные гости, если вдруг случайно роняла столовый прибор, стригла ногти перед покупкой обуви, чтобы обновка была удачной и так далее. И все эти ритуалы снабжались бабушкиными любимыми фразами: «кабы чего не вышло», «а что скажут другие», «не говори заранее, а то сглазишь», «не каркай», «типун тебе на язык» и так далее. Таким образом бабушка пыталась контролировать свою жизнь и обучила этому свою внуку.

Взрослея, Инга начала приобретать всё более мощные ритуалы, которые, по её мнению, помогали ей избежать неприятных ситуаций, как бы защищали её. Теперь, дабы не накликал беду, Инга использовала следующие привычки. Если клиентка ударялась пальцем правой ноги, то, чтобы успокоить свою тревожность, ей приходилось ударяться одноимённым пальцем левой ноги. Иначе горя не миновать. Если она заходила в магазин и случайно спотыкалась о порог, то она не заходила в магазин, а обходила это здание вокруг и пробовала заходить со второй попытки. Если она стояла в какой-либо очереди, и обнаруживала, что перед ней через одного

чередовались мужчины и женщины, то она отправлялась вглубь магазина, выжидая время, пока прежняя очередь не разойдётся. Если Инге по каким-то причинам не удавалось совершить ритуал, то её охватывал ужас, повышалось потоотделение, руки холодели, а волосы вставали дыбом. И, чтобы усмирить эти симптомы из-за сорвавшегося ритуала, ей приходилось себя наказывать. Это были различного рода самоистязания. Например, отказ от еды на весь оставшийся день. Испытывая голод, Инга чувствовала спокойствие.

Понятно, что через некоторое время Инга начала испытывать проблемы с желудочно-кишечным трактом. Диагнозы были следующими: СРК, ДЖВП, ГЭРБ. Пытаясь взять под контроль плохие события, которые происходили зачастую только в воображении Инги, она пропускала всё самое важное в своей жизни. Она не заметила, как потеряла последних друзей, сократила до минимума общение с социумом, так как не находила понимания, не могла даже размышлять о создании семьи. Ритуалы полностью овладели её мыслями.

Ещё издавна люди, ведомые животными инстинктами, с помощью различных ритуалов пытались контролировать свою жизнь, чтобы обезопасить себя и своё потомство. Это было главным условием выживания. И действительно, тогда окружающая среда была более чем агрессивно настроена против человека: непредсказуемость погодных условий, нехватка еды, бушующие эпидемии. В нынешнее время окружающая среда не так опасна, как раньше, но на смену ей пришёл бешеный ритм жизни со многими неизвестными. Теряется доверие не только к окружающему миру, но и к собственным переживаниям, принципам, знаниям – «почва уходит из-под ног». Теперь человеку приходится тщательно отбирать информацию, которая поступает из разных источников. Как правило, она противоречива и вводит человека в заблуждение, что отрицательно сказывается на нервной системе. Мало того, что человеку приходится постоянно решать свои внутренние конфликты, так ещё с каждым годом накапливается всё больше внешних раздражителей.

Более того, к современному человеку предъявляется огромное количество требований, несоответствие которым, грозит исключением из стандартного социального круга. Индивидуальность каждого человека размыта. Теперь, чтобы стоять в строю с другими, необходимо иметь массу составляющих. Например, чтобы стать вхожей в определённый коллектив, женщина обязана иметь маникюр, брови специальной формы, одежду определённого стиля, аксессуары. К успешному образу прибавляется престижная работа, отдых в определённых местах, социальный статус.

Схожим набором должен обладать и мужчина. Несоответствие с представлениями общества о «хорошем» человеке вызывает у людей дискомфорт, навязчивое желание стать лучше, чем есть, тревожность. Полученный дискомфорт не бесследно проходит для психики человека, увеличивается беспокойство и страхи. Чаще всего эти страхи вымышленные, воображаемые, ещё не случившиеся.

Американские учёные установили, что негативные воображаемые мысли в нашем мозгу, отрицательно сказываются на здоровье человека. Они способны на химическом уровне «сломать» слаженную работу организма. Тогда здоровье портится не только на ментальном уровне, но и на физическом.

История Инги закончилась благополучно. Мы проработали с Ингой обиду на бабушку, девушка обвиняла её в отсутствии отца в своей жизни. На самом деле, пусть и неприятный для понимания, но это был выбор отца – оставить дочь на попечении бабушки. Ведь он взрослый человек и был вправе сам решать сдаваться или идти до конца. Осознание этого момента успокоило Ингу, бабушка из разряда «враг» перекочевала в ранг «друг», «помощник». Далее клиентка училась принимать жизнь со всеми её взлётами и падениями. Плохие ситуации необходимо рассматривать, как опыт, так необходимый для развития личности. Делаем вывод, запоминаем, и в будущем используем, как лекарство от «грабель». Хорошие ситуации ценим, как и каждый фрагмент жизни в моменте. Прошлое навеивает тоску, будущее – тревогу, поэтому

живём настоящим. Также проработали собственные принципы и границы, которые необходимо отстаивать. Они служат постоянной опорой для человека, чтобы различного рода манипуляторы не использовали незнание и слабости человека в свою пользу.

Ещё затронули знаменитую тему: «А что скажут люди?» Эта фраза загубила не одну жизнь. Этот вопрос должен рассматриваться каждым человеком только в рамках законов РФ и экологичности помыслов, всё остальное личный выбор индивида. Также Инга выполняла различные психологические и физические упражнения. Налаживая основные ментальные механизмы, Инга постепенно избавилась от ритуалов и проблем с ЖКТ. Так как у организма больше не было необходимости в защите от стремительно меняющихся условий жизни.

Это жизнь. Если она течёт гладко и неинтересно, то человек начинает скучать, страдает от безделья, от нереализованности, и приобретает сопутствующие психические и физические расстройства. Если человек излишне активен, всё время суетится, много работает без отдыха, чтобы «потушить» свою тревожность и избежать решения важных проблем, то здоровье тоже пошатнётся. Нужен баланс. Баланс психического и физического здоровья!

Глава 2

Нейрофизиологические особенности мозга

1. *Мозг всемогущий. Всё решает он*

В нашей жизни всё решает мозг в обход нашего мнения и сознания. Чтобы вы оценили грандиозные масштабы данного факта, я расскажу упрощённую предысторию. Многие годы психологи работали по определённому шаблону. С клиентом говорилось о сознании, это то, что мы можем контролировать, как-то воздействовать с помощью той же силы воли (понимание, что я делаю, как делаю, для чего делаю, держу в узде свои инстинкты, соблюдаю правила социума). Так же упоминалось подсознание, состоящее из объектов, представлений, принципов, которые сложились у человека за весь период жизни, оно руководит человеком исподтишка. И, собственное «Я», то, как мы себя видим, оцениваем, ощущаем в социуме. То есть, работа велась с сознанием, подсознанием, «Я». Разные психологические концепции отдавали главенствующую роль в развитии человека одному из этих компонентов. Кто-то считал, что на первом месте «Я», кто-то ратовал за «сознание», кто-то за «подсознание».

Так вот, в конце восьмидесятых годов прошлого столетия благодаря эксперименту американского психофизиолога Бенджамина Либета мир узнал о том, что решения принимает наш мозг, а не мы с вами со своим сознанием.

Эксперимент проводился на открытом мозге живого человека (операции на мозге проходят, когда человек в сознании, так как в мозге нет болевых рецепторов, с пациентом можно общаться). Участник эксперимента смотрел на белый экран с движущейся зелёной точкой и должен был засечь момент, когда примет решение сознательно пошевелить кистью, и дальше уже нажимал на эту точку.

Рассматривались три показателя времени: решил пошевелить кистью (зелёная точка), возбуждение мозга, чтобы пошевелить кистью (информация со шлема), и само шевеление кистью (датчик на запястье). То есть, если следовать прежним логическим представлениям, то последовательность реакций должна была быть таковой: сознательное решение пошевелить кистью, команда мозга телу, само движение. Но получилось иначе: когда мозг принял решение пошевелить рукой, сознание было не в курсе этого решения. И лишь через полсекунды сознание только узнавало, что оно должно подумать (испытуемый отмечал положение зелёной точки). Потом еще полсекунды и срабатывал датчик на запястье – мышца сокращалась. Движение рукой.

Позже последователи Б. Либета доказали, что подобная задержка может быть и семь секунд.

Таким образом, управляет нами - подсознание, то есть скрытые от нас автоматизмы мозга, его нейронные связи, наш опыт. Исподтишка. Для наглядности, покажу этот «опыт» без

классификации по смысловым разделам. Итак, опыт – это наши представления о себе и других людях, ситуации, принципы, мнения, вероисповедания, проблемы, комплексы, привычки, предпочтения, соблазны, поведение, прошлое, настоящее и даже мечты.

Поэтому, если вы долго болеете, не можете бросить вредные привычки, изменить свою жизнь, то все претензии к мозгу. Сила воли вам не поможет.

2. Нейронные сети. Механизмы мозга

В мозге взрослого человека 87 миллиардов нейронов. А вот у новорождённого малыша, их в два раза больше. Так как же в его небольшой головке умещается такое количество нейронов, хотя по размеру она меньше, чем у взрослого человека? Дело в том, что у младенцев нейроны располагаются локально, то есть по месту назначения (зрительные в теменной, слуховые в височной и т.д.), по принципу, где родился, там и пригодись. В этот период новорождённый не имеет каких-либо готовых образов в мозге, даже лицо человека он начинает определять не сразу: сначала очертания, затем глаза, далее рот, позднее нос, и лишь потом всё лицо целиком. Но в процессе познания окружающего мира нейроны собираются со всех закоулков мозга в единую связку для обслуживания какой-либо деятельности, например, манипуляции с игрушкой. Чем чаще ребёнок повторяет одну и ту же деятельность, тем крепче становится эта связь, и увеличивается в объёме (мозг растёт). При взаимодействии нейроны отращивают, так называемые «шипики», с помощью которых и крепятся друг к другу. «Шипики» – это разросшиеся нервные окончания, увеличивающие площадь соприкосновения между связанными нейронами. За это открытие нейробиолог Эрик Кандел получил, в своё время, Нобелевскую премию.

Большинство нейронов, если ребёнок растёт в обогащённой среде (общение, игрушки, атрибуты, занятия, игры), свяжутся в нейронные комплексы. Это будет говорить о том, что ребёнок овладел навыками и умениями. А вот остальные нейроны погибнут, так и не найдя себе применения. Поэтому, если в начале жизни это были просто прикреплённые к местам многочисленные нейроны, то ко взрослой жизни это будут группы нейронов, объединённые функционально и тематически. Нейронные связи продолжают формироваться до двадцати пяти лет. Всё, база создана! Все остальные новые навыки, которые человек будет приобретать в течение жизни, будут накладываться на эту основу, базу.

А вот теперь представьте сколько у вас сейчас этих нейронных связей, сколько всего вы умеете делать, и даже об этом не задумываетесь. Для обслуживания любого процесса в мозге нейроны спешат объединиться в одну связку, преодолевая значительные, по их меркам, расстояния (от виска до затылка, например). То есть весь мозг испещрён этими путями, ведущими к одному из многочисленных нейронных ансамблей. Так, серое вещество мозга – это информация в нашем мозге, а вот белое вещество – это и есть те самые пути, связывающие различные центры мозга (слуховые, зрительные, моторные и др.).

Чтобы вы лучше себе представили, продемонстрирую. У людей, которые много лгут, белого вещества на двадцать пять процентов больше, чем у людей, предпочитающих говорить правду. Например, девушку спросила подруга: «Как ты провела вчерашний вечер?» Она может сказать правду: «Весь вечер читала книгу». Мозгу не придётся много работать, вот на этой «полке» – вчера, а вот на этой «полке» – книга. Никаких лишних действий. Но если девушка захочет солгать: «Я была на концерте рок-звезды в Москве», тогда придётся взбаламутить не одну нейронную связь. Так, чтобы девушке сочинить целую историю, нейронам придётся собирать информацию со всех закоулков мозга, перелопатить все архивы по этой тематике. Более того, она будет не просто рассказывать ситуацию, а делать её ещё и правдоподобной. Вот в подобном поиске нейроны не только вдоволь набегаются, но ещё и «оставят след» в виде нейронных путей. А представьте, что девушка врёт регулярно. Чем больше подобных дорожек, тем больше белого вещества.

Мозг – это сложная структура, которая до сих пор до конца не изучена. Зато существует множество доказательств того, что этот главный орган центральной нервной системы обладает таким уникальным свойством, как пластичность. Она заключается в способности мозга к трансформации под воздействием опыта. Нейроны, клетки мозга, способны принимать, передавать и хранить полученную информацию. В мозгу они образуют целые сети. Для выполнения определённых задач они объединяются и формируют нейронные связи. Чем больше связей, участвующих в определённой деятельности, например, рисовании, образовано в мозгу, тем крепче эта связь, и тем лучше человек владеет этим ремеслом.

Благодаря нейронным связям мозг способен изменяться по качественному и количественному составу. То есть с помощью определённых ситуаций, упражнений, задач мозг можно научить, а при надобности, и переучить. Причём нейронные связи объединяют работу разных участков мозга.

Американский нейробиолог Эдвард Тауб ставил эксперименты на обезьянах. В одном из них он обнаружил, что отдельные участки мозга отвечают за работу определённой части тела, так, например, для каждого пальца есть своя активная область в мозге. Далее он сшил два пальца на лапе одной из обезьян и, спустя какое-то время обнаружил, что оба участка в мозгу обезьяны, ранее действующие отдельно, теперь объединились в один участок. Понятно, два пальца по отдельности – это два участка мозга; два сшитых пальца работают, как один – это один участок мозга. Потом он разъединил операционным путём сшитые пальцы и стал ждать. Далее с этими обезьянами и Таубом случилась целая детективная история, которая растянулась на несколько лет. Он лишился своих подопытных. Но, когда по прошествии времени, Таубу удалось снова поработать с этой обезьяной он обнаружил, что участки мозга отделились друг от друга и стали самостоятельно отвечать только за свой палец. Этот эксперимент доказывает, что связи имеют свойство формироваться и, при определённых условиях, разрушаться.

Кроме того, между связями существует конкуренция. Чем больше времени и внимания мы отдаём каким-либо мыслям, деятельности, тем больше новых нейронов они себе забирают, укрепляя отвечающую за них связь в мозгу.

3. Автоматизмы мозга. Динамический стереотип

Многие помнят эксперименты физиолога И. П. Павлова с собачками, и о том, что он впервые ввёл понятия условных и безусловных рефлексов, которые и составляют основу автоматизмов нашего мозга, и как следствие, паттернов нашего поведения, взглядов, отношений к живому и неживому. Так же он впервые познакомил нас с динамическим стереотипом. Если говорить простым языком, то это способность нашего мозга при многократном повторении одного и того же действия, закреплять эти навыки и воспроизводить их на автомате, что экономит ресурсы нашего организма. Благодаря этому свойству, нам не приходится каждый день заново учиться держать ложку, мы это делаем на автопилоте. Это касается не только действий, но и эмоций, поведения, реагирования на различные внутренние и внешние раздражители.

Но стереотип этот динамический, то есть можно обучиться, а можно и разучиться, если некоторое время не подкреплять имеющийся условный рефлекс. Но прощанье с установками, укоренившимися в мозгу, процесс не лёгкий.

И. П. Павлов говорил о том, что расставание с прежними паттернами (привычками) даётся нам не просто. «...Часто, — писал И. П. Павлов, — тяжёлые чувства при изменении обычного образа жизни, при прекращении привычных занятий, при потере близких людей, не говоря уже об умственных кризисах и ломке верований, имеют своё физиологическое основание в значительной степени именно в изменении, в нарушении старого динамического стереотипа и в трудности установки нового».

Об этом говорил и австрийский учёный Конрад Лоренц, который сформулировал эволюционный смысл «бесконечного стремления нашего мозга к динамической стереотипии». Его

исследования подтвердили, что **МЫ НЕ МОЖЕМ НАРУШИТЬ ПРИВЫЧКУ, НЕ ИСПЫТАВ ПРИ ЭТОМ СТРАХА.**

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.