

Ирина Остап

ЛИШНИЙ ВЕС НА ЭМОЦИЯХ

4 СОСТОЯНИЯ
КОТОРЫЕ
УДЕРЖИВАЮТ
ЖИР
И ВОДУ



МЕХАНИЗМ И ВЫХОД

Ирина Остап

**Лишний вес на эмоциях. 4
состояния, которые удерживают
жир и воду. Механизм и выход**

«Автор»

2026

Остап И.

Лишний вес на эмоциях. 4 состояния, которые удерживают жир и воду. Механизм и выход / И. Остап — «Автор», 2026

Эта книга – не об очередном методе похудения. Она о том, как восстановить контакт с собой, понять истинные причины лишнего веса и создать условия, в которых стройность становится естественным следствием внутреннего благополучия. Автор книги – клинический психолог, специалист по психосоматике и эмоционально-чувственному интеллекту, исследователь психонейроиммунологии и создатель метода чувственно-вербальной терапии «Антитриггер». Благодаря своей авторской методике она уже помогла десяткам людей вернуть стройность и здоровье. В этой книге собраны знания, практические инструменты и многолетний опыт работы с теми, кто устал безуспешно бороться с лишним весом и хочет понять, что на самом деле мешает телу измениться. Если вы перепробовали многие способы похудения, но желаемый результат так и не стал устойчивым, эта книга для вас. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Остап И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание:	5
Кто я такая и откуда знаю, как вам помочь	6
Введение. Почему вы не похудеете без работы с эмоциями?	8
Ваше тело ждет, когда вы его услышите	10
Запомните: с вами все в порядке!	11
Механизм влияния эмоций на тело	15
Стройность – навык, основанный на знании себя	17
Знакомство со своими эмоциями	20
Что такое эмоции и почему они возникают?	21
Эмоциональные корни лишнего веса	23
Биохимия как следствие эмоций	26
Плохое настроение – повод для лишнего веса	28
Шкала эмоциональных тонов	30
Молекулярный портрет эмоций	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Ирина Остап

Лишний вес на эмоциях. 4

состояния, которые удерживают

жир и воду. Механизм и выход

Содержание:

Кто я такая и откуда знаю, как вам помочь

Введение. Почему вы не похудеете без работы с эмоциями?

Ваше тело ждет, когда вы его услышите

Знакомство со своими эмоциями

Популярные способы похудеть, и почему они не работают

Генетическая «предрасположенность» к лишнему весу

Четыре психических состояния, из-за которых мы набираем вес

Определение вашего типа лишнего веса

Работаем с эмоциями, чтобы быть стройными и счастливыми

Алгоритм отпускания чувств

Изменения в жизни при работе с эмоциями

Что происходит, когда вы работаете с собой методом «Антитриггер»

Дополнительные причины набора веса

Способы помочь себе похудеть

Заключение

ПРИЛОЖЕНИЯ

Кто я такая и откуда знаю, как вам помочь

Начнем с того, что я – обычный человек, такой же, как вы. Но так вышло, что мой путь привел меня к тем знаниям – не эзотерическим, а научным, психологическим и нейробиологическим, – которые помогли мне самой и моим клиентам не только обрести и сохранять душевный комфорт, но и восстановить физическое здоровье и успешно справиться с лишним весом, который, к сожалению, частый спутник очень многих людей.

История моего пути к этим знаниям вкратце такова. Когда-то давно, после рождения первой дочери, я оказалась в состоянии, которое принято называть вегетососудистой дистонией: меня мучили бессонница, хроническая усталость, раздражительность, ощущение, что тело живет отдельно и против меня. Четыре врача, включая дорогостоящего московского специалиста, развели руками после прохождения курса терапии у каждого. Последний невролог сказал просто: «Идите к психологу».

И все изменилось.

Через несколько месяцев работы с психологом симптомы ушли полностью. Я сделала вывод, который с тех пор стал основой моей профессии: *выздоровление – это задача самого человека*. Пока ответственность за свое состояние не взята на себя, никто снаружи не может помочь по-настоящему.

Я дважды возвращала свое тело в стройность после каждой из двух беременностей, сбрасывая примерно по 20 кг. Причем первый раз еще не зная ничего о психосоматике. Просто каждый день я говорила себе: «Мое тело знает, как быть стройным. Моя стройность возвращается ко мне». Тело услышало. И в спокойствии вернулось к той форме, что была до беременности.

Второй раз начинался так же – с доверия телу и тех же слов себе. Вес уходил постепенно, но в какой-то момент в жизнь вошла длительная шоковая ситуация, и за один месяц ушло 8 кг. Быстро, но нездоровым путем: вес ушел на адреналине. Именно тогда я на своем примере прочувствовала обе стороны: и тех, кто не может набрать вес, и тех, кто не может его сбросить. Механизм один – просто реакции разные.

До 2016 года я изучала детскую психологию и сценарии развития личности — но не только ради детей. Я хотела создать счастливую себя. Хотела стать живым, наполненным человеком рядом с детьми и мужем, а не просто функцией «хорошей мамы» и «хорошей жены».

Это стремление привело меня в психологию всерьез. А вместе с тем появилось и желание понять, почему одни люди застревают в тяжелых эмоциональных состояниях, а другие выбиваются, почему одни выздоравливают, а другие нет, почему тело одного человека держится за вес, а у другого вес уходит легко. И главное – что с этим можно сделать.

В 2017 году, уже будучи профессиональным психологом, я прошла семинар по биологии Роберто Барнае – основателя Института биологии в Будапеште, венгерского исследователя, который сам неоднократно выздоравливал от тяжелых заболеваний и посвятил жизнь пониманию того, как тело и психика работают вместе.

Это дало мне мощную твердь под ногами. Стало понятно, как непрожитые эмоциональные заряды создают изменения на клеточном уровне и как тело проживает то, что мы не позволили себе прочувствовать и завершить на уровне психики, а спрятали от восприятия, подавили, вытеснили.

С тех пор прошло девять лет. За это время я получила образование клинического психолога, разработала авторский метод работы с чувствами и помогла вернуть не только стройность многим людям, но и здоровье себе, своей семье и клиентам. Мне удалось то, что удается немногим: остановить родовую динамику и выбрать собственную судьбу.

Чувственно-вербальная терапия «Антитриггер» – мой авторский метод, направленный на освобождение от тяжелых чувств и подъем по шкале эмоциональных состояний через снятие изоляции с непрожитых чувств, иными словами, через точное называние того, что происходит внутри.

За годы работы я обрела особый навык – задавать вопросы прямо в точку эмоциональной боли, в чувство, создающее симптом или биохимию лишнего веса. Когда это чувство становится, наконец, названо и осознанно, биохимия тела начинает меняться вслед за расслаблением психики и нервной системы.

Так работает практическая психонейроиммунология: наука о том, что каждая эмоция отражается в теле молекулами гормонов, нейромедиаторов и нейропептидов. Ежедневные переживания программируют биохимию нашего тела, и то, что мы чувствуем каждый день, напрямую влияет на наш вес вне зависимости от того, знаем мы об этом или нет.

Эту книгу я написала для тех, кто находится в тупике, говоря: «Я почти ничего не ем, а вес набирается» или «Не знаю, что делать с тягой к сладкому и мучному». Для тех, кто перепробовал, кажется, все методы похудения, и это не сработало, потому что глубинные причины так и не стали видимыми.

Мой способ, конечно, не отменяет необходимость физической активности и внимания к питанию, но он обнажает то, что обычно остается невидимым: как ежедневно переживаемые чувства подспудно влияют на вес. Когда этот процесс становится видимым, у вас появляется возможность действовать целенаправленно, а не метаться в безысходности.

Я знаю, каково это – быть в тупике, и знаю, как выйти из него через понимание себя, близость с собой настоящей и нейтрализацию эмоционального «двойного дна», когда мы чувствуем и думаем одно, а показываем людям другое.

Именно это я хочу передать вам, мои дорогие читатели, – ясность и легкость. Ясность в том, почему тело делает то, что делает, и легкость в движении к стройности и в поддержании ее как естественного состояния человека, который понимает себя изнутри и обладает телесной осознанностью.

Введение. Почему вы не похудеете без работы с эмоциями?

Раз вы держите в руках эту книгу, значит, проблема лишнего веса, скорее всего, вам знакома. И вы здесь далеко не одиноки. По данным ВОЗ, более 1,9 миллиарда взрослых людей в мире имеют избыточный вес. В России эта цифра превышает 60% населения. Иными словами, каждый второй человек, которого вы встречаете на улице, борется с лишними килограммами.

И это не просто эстетическая проблема. Избыточный вес приводит к диабету 2-го типа, сердечно-сосудистым заболеваниям, гипертонии, проблемам с суставами, онкологии. Каждый год миллионы людей теряют здоровье, качество и годы жизни из-за осложнений, связанных с избыточным весом.

Но вот что удивительно – при всех усилиях медицины и фармакологии проблема только растет. Индустрия похудения работает на полную мощь. Нам продают пищевые добавки, обещающие «разогнать метаболизм» и слить лишнюю воду. Гонят в спортзалы и на пешие прогулки и это, безусловно, полезно для здоровья. Предлагают подсчитывать калории, взвешивать еду, соблюдать режим. А лишний вес не уходит. Или уходит временно, чтобы вернуться с удвоенной силой. Возможно, вам эта ситуация знакома. А вы знаете, почему так происходит?

Наш обмен веществ напрямую зависит от эмоций. Ваши эмоции управляют биохимией организма. А биохимия, в свою очередь, управляет вашим весом. Но об этом почти никто не говорит. Потому что продать таблетку или абонемент в зал гораздо проще, чем научить человека работать с тем, что он чувствует.

И получается, что мы упорно влияем на симптом, игнорируя первопричину. И так будет продолжаться до поры, пока роль эмоций и их влияние на организм окажутся признанными научным сообществом, и работа в этом направлении займет то достойное место, которого она заслуживает.

Эта книга – не научная монография. Я не претендую на переворот в медицине. Кэндис Перт открыла молекулярные основы эмоций еще в 1980-х. Я лишь перевожу современные знания на язык, который понятен человеку, стоящему перед зеркалом и не понимающему, почему диета или спортзал снова не работают.

Мы привыкли воспринимать себя, как некие части целого: тело отдельно, душа отдельно, эмоции где-то сбоку. Но это иллюзия, которая дорого нам обходится. Душевные порывы в виде эмоций, которые, согласно статистике, подавляют 60% людей, настолько обесценены, что мы оказываемся запертыми в тюрьме из жира и лишней воды надолго, порою десятилетиями, а то и до конца жизни.

Тело говорит с вами. Но говорит оно на языке, который вы пока не понимаете. Автономная нервная система¹ – как мост между душой и телом. Она улавливает эмоции и переводит их в физические реакции. Она – защитник, проводник посланий вашей души, который использует единственный доступный ему способ: заедание стресса, накопление «защитного слоя», саботаж ваших усилий похудеть.

В этой книге вы не получите волшебной таблетки. Я не предложу вам очередную «революционную» диету. Потому что быстрых решений для глубоких проблем не существует.

Как клинический психолог с непрерывной практикой работы с телесными симптомами, включая лишний вес, я дам вам то, чего вас лишали все предыдущие книги о похудении:

¹ Автономная (вегетативная) нервная система — часть нервной системы, которая регулирует деятельность внутренних органов, желез, кровеносных и лимфатических сосудов, гладкой и отчасти поперечнополосатой мышечной ткани. Ее работа не контролируется сознанием, поэтому ее называют «автономной» (независимой).

- Понимание – почему ваше тело удерживает вес, несмотря на все усилия, и какие эмоциональные послания души скрыты за этим.
- Инструменты – конкретные техники работы с эмоциями, которые управляют вашим пищевым поведением.
- Знания о том, как функционирует ваша автономная нервная система и почему она саботирует похудение.
- Понимание биохимии эмоций – как чувства влияют на гормоны, метаболизм и способность тела отпускать вес.
- Способность слышать язык своей души через эмоции и телесные ощущения.
- Путь к настоящим изменениям – не «за 21 день» и до первого срыва, а устойчивый и честный алгоритм, который будет работать всегда.

Работа с эмоциями требует времени, честности и смелости. Но разве вы не устали от быстрых решений, которые не работают?

Я гарантирую вам одно: если вы готовы встретиться с собой настоящим, если согласны исследовать не только калорийность продуктов, но и свои чувства, если готовы услышать, что говорит вам ваша душа через тело – вы обретете то, что искали годами.

Вместо мечты об идеальном теле с обложки журнала вы приобретете свободу от бесконечной войны с собой и способность чувствовать, не заедая, понимание языка своей души и метод легализации чувств, их безопасного свободного проживания, и тогда тело вашей мечты станет реальностью. Вы сможете воссоединиться с телом как с частью себя, потеряете в нем врага, с которым нужно бороться за каждый килограмм. И да – вес начнет меняться. Но уже как следствие близости с собой, а не как цель, ради которой вы ломаете себя.

Если вы готовы к настоящему прорыву в своих отношениях с собственным телом, эта книга для вас.

Ваше тело ждет, когда вы его услышите

Запомните: с вами все в порядке!

В тесном купе поезда боковым зрением я замечаю цепкий взгляд. Девушка с нижней полки пытается разглядеть мое лицо, пока я расстилаю постель на верхней. Наверное, ей интересен мой возраст. Поворачиваюсь, приветливо улыбаюсь. Она секунду оценивающе смотрит и опять утыкается в сериал. При этом я машинально отмечаю, что лицо попутчицы на мгновение выразило легкое замешательство. Я привыкла к таким взглядам с оценкой. В 49 лет носить 44–46 размер – нетипично и невольно вызывает вопросы.

Нет, это не просто везение с генами, а результат долгого пути познания себя, опыт проб, ошибок и открытий относительно того, как работает мое тело.

На следующей станции в наше купе на нижнюю полку садится еще одна девушка с очень пышными формами. Все! Ужинать придется наверху, прямо в постели. Обычно полные люди всю дорогу лежат, поэтому я не рассчитываю, что появится место внизу за столом. Это одна из причин того, почему я не очень люблю поезда, но увы, самолеты туда, куда я езжу пять раз в год на переосмысление себя и жизни, временно не летают.

В ту поездку я запаслась вкусняшками. Никогда не надеюсь в поезде на вагон-ресторан. Мне там невкусно. На первый ужин я съела порционный морковный торт с чаем, а на ночь – пачку проростков плюс ролл в лаваше с курицей и наивкуснейшим соусом, от которого глаза закатываются в удовольствии и хочется мурчать. И запила ролл лавандовым лимонадом.

Моя пышнотелая попутчица лежала внизу на противоположной стороне купе, и меня ей было хорошо видно. Когда я дважды за вечер поужинала, она чуть не проглатала меня насквозь вопросительными взглядами.

И я ее понимаю. Я сама когда-то так же смотрела на людей, которые едят «неправильно» и при этом остаются стройными. Как?! Ведь всем известно: ужинать после семи вечера нельзя! А сладкое вообще можно только до 12:00!

Я тоже так думала. Годами. Пока не узнала, что это не абсолютная истина, а упрощенное правило, которое работает не для всех. Такие правила, как и сотни других общих рекомендаций, иногда становятся не способом похудеть, а барьером между нами и здоровыми отношениями с телом.

Я обязательно вам расскажу, к чему в итоге привел меня мой личный путь к стройности, но сначала дайте угадать, что вы уже пробовали и что получилось в итоге.

Вы перебрали десятки диет, считали калории до изнеможения, истязали себя в спортзале. Возможно, даже сбрасывали вес и через несколько месяцев с ужасом обнаруживали, что килограммы вернулись, да еще и привели с собой «друзей».

Вы чувствуете стыд, когда смотрите в зеркало. Вину, когда тянетесь за очередным перекусом, прекрасно зная, что не голодны. Бессилие, когда холодильник словно притягивает вас магнитом после тяжелого дня. И этот мучительный вопрос, который не дает покоя: «Что со мной не так? Почему у меня не получается, когда другие справляются?»

Позвольте мне сказать вам то, что изменит в вашей жизни многое.

С вами все в порядке! Проблема не в отсутствии у вас силы воли и не в том, что вы еще не нашли «правильную» диету. Проблема вот в чем: никто не говорил вам правду о том, что лишний вес – это не просто лишние калории, а реакция на состояние психики и застывшие в теле эмоции и непрожитые чувства, которые влияют автоматически, не достигая сознания, и вращаются по кругу, заставляя вас постоянно перекусывать или запасать воду в теле. Это защитная реакция вашей нервной системы на стресс от нехватки, на сопротивление, обиду, одиночество или непрожитые детские травмы.

Кэндис Перт, американский нейрофармаколог, в своей революционной книге «Молекулы эмоций», вышедшей в далеком 1997 году, наглядно объяснила, что эмоции – это не абстрактные психические явления, а реальные биохимические процессы.

Физическая основа эмоций – нейропептиды и их рецепторы. Нейропептидами называют небольшие белковые молекулы, которые действуют как сигнальные вещества в нервной системе и регулируют процессы организма. Это наш биохимический «мост» между мозгом, эмоциями и метаболизмом. Каждая эмоция соответствует определенному коктейлю нейропептидов, циркулирующих в крови и связывающихся с рецепторами клеток по всему телу, а не только в мозге.

Перт доказала, что сознание и тело неразделимы – нейропептиды передают информацию между мозгом и всеми органами, создавая единую «информационную сеть». Когда мы испытываем эмоцию, нейропептиды распространяются по организму и влияют на иммунную систему, пищеварение, метаболизм и **все** физиологические процессы.

Эмоции «записаны» в теле на молекулярном уровне – хроническое напряжение, страх или радость оставляют биохимический след через постоянную выработку определенных нейропептидов, что объясняет психосоматические заболевания и связь эмоций с весом и физическим здоровьем.

Проведено большое количество исследований, показывающих влияние тяжелых или, как их часто называют, негативных эмоций на набор веса. Эти работы менее революционны, чем открытие Кэндис Перт, но они дают хорошее понимание взаимосвязи стрессовых эмоций и лишнего веса. Например, Л. Сомински и С. Спенсер опубликовали в 2018 году в журнале «Current Opinion in Physiology» результаты своего очередного исследования, ключевые выводы из которого следующие:

- Хронический стресс приводит к повышению кортизола, что стимулирует накопление висцерального жира (на внутренних органах и внутри них).
- У женщин стресс чаще провоцирует тягу к высококалорийной пище.
- Длительный психологический стресс увеличивает риск метаболического синдрома на 45%.
- Стрессовое ожирение труднее поддается коррекции традиционными диетами.

Это исследование подтверждает, что эмоциональное состояние – важный биологический механизм, влияющий на метаболизм и набор веса через гормональные и поведенческие пути. Теперь мы не можем думать, что лишний вес – просто физиологический фактор.

Почему тяжелые эмоции приравниваются к стрессу? Когда мы их испытываем, наше тело реагирует точно так же, как на физическую опасность или любой другой стрессовый фактор. Вырабатываются те же гормоны и нейропептиды, происходят такие же физиологические сдвиги.

Тут нужно пояснить, что стресс – не то, что с нами случается, а то, как мы реагируем на происходящее. Если наша реакция связана с негативными эмоциями, тело включает режим выживания. А если мы реагируем нейтрально, тело остается в балансе.

Долговременное пребывание в состоянии тяжелых эмоций приводит к хронически активированному стрессу, что истощает организм, нарушает метаболизм и может способствовать развитию различных заболеваний, что наглядно показало другое исследование Сомински и Спенсера, проведенное в 2014 году и посвященное связи стресса, грелина («гормона голода») и ожирения.

Дело в том, что для человеческого организма нет принципиальной разницы между страхом перед хищником и желанием убежать от орущего начальника или психующего мужа. Обе ситуации воспринимаются как значимая угроза, на которую нужно реагировать мобилизацией всех ресурсов.

А если человек не испытывает тяжелых эмоций, то и стресса у него нет. Не могу себе представить уважаемых христианских старцев в стрессе, как и буддийского монаха, орущего на детей. Такие люди живут в состояниях веры, всепрощения, любви, единения с Высшим. Там абсолютно другая нейробиохимия – серотонин, окситоцин, эндорфины, дофамин, эндоканнабиноиды и т.д.

Стрессовые эмоции в большинстве своем запускают выброс *кортизола*, который блокирует расщепление жировых клеток и провоцирует накопление висцерального жира на органах. Кортизол снижает способность инсулина проводить сахар в клетки², и те голодают, а у вас при этом возникает желание съесть что-то сладкое.

Гормон *пролактин* меняет водно-солевой и углеводный обмен, от чего цифры на весах растут.

Чувство одиночества или ненужности вызывает выделение *вазопрессина*, который так и называют – антидиуретический гормон. Вазопрессин запасает воду и не дает жидкости и солям уходить из тела до тех пор, пока вы не выделите окситоцин, гормон близости, говорящий телу, что мы в безопасности. Непрожитая травма отверженности переводит автономную нервную систему в режимы «Замри!», «Бей!» или «Беги!» – и тело начинает запасать ресурсы, как будто мы в настоящей опасности.

Наблюдая за своими соседками по купе в поезде, я глубже прочувствовала бытовые сложности, с которыми сталкиваются люди с лишним весом. Это действительно непросто.

Верхняя полка становится недостижимой. Это, как если бы мне пришлось носить на себе еще одну меня и куда-то лезть. Сложно даже шнурки завязать. Колени начинают болеть и мешают просто ходить, занятия спортом становятся практически невозможными. Раздеваться на пляже неловко. Смотреть на себя в зеркало больно. А какие чувства возникают при сравнении себя с другими, знает только тот, кто через это проходил.

Мне было бы искренне интересно поговорить с этими девушками, если бы они захотели. Я могла бы поделиться тем, что узнала за годы своего пути, — основными шагами к комфортному весу и знанием, как избежать ошибок, которые я сама делала много раз. Мы могли бы обсудить те чувства, которые влияют на гормональный баланс и, как следствие, на вес. Да много о чем мы могли бы поговорить, если бы им было интересно.

Я не сторонник того, чтобы искать причину лишнего веса в детских травмах и вообще во всем, что «было до тебя». Не отрицаю влияние на нас наследственных факторов, внутриутробного периода и детских травм. Но проявляется это воздействие прямо сейчас – в тех эмоциях и ощущениях, которые мы проживаем сегодня через принятые по наследству или сформированные в детстве нейронные связи. Поэтому мы с вами будем работать с эмоциями, которые у вас есть прямо СЕЙЧАС. Когда мы нейтрализуем эмоциональные реакции текущего времени, то «обезвреживаем» и триггеры прошлого.

Позиция нейтрализации негативных эмоций «здесь и сейчас» объяснима с физиологической точки зрения. Мы опираемся на нейропластичность мозга. Получая эмоциональную разрядку при применении алгоритмов, которые я вам дам, мозг переписывает прошлый опыт, не затрагивая его, через создание новых нейронных путей.

К примеру, вы могли раньше автоматически чувствовать гнев в ответ на триггерные слова или тон голоса, и возникала мысль «Со мной так нельзя!». Когда вы нейтрализуете лежащие под этой мыслью эмоции, в следующей подобной ситуации у вас появится вариативность, вы проявите новую реакцию – спокойствие, интерес или принятие, например: «Что с ним происходит, что он так кричит?» Произнесите эти две фразы прямо сейчас по очереди, и после озвучивания каждой почувствуйте себя – как меняется состояние?

² Это не единственный фактор влияния кортизола на организм, но один из главных, о других мы поговорим в главе, посвященной действию этого гормона.

Чем древнее триггер тяжелой эмоции, тем больше нейронных связей этой «записи» в теле через дендриты (часть нервной клетки) соединено с другими эмоциональными триггерами из жизни. И просто нужно будет сделать не один, а несколько подходов к работе с такой эмоцией.

Предлагаемая мною методика опирается на исследования Кэндис Перт и ее соратников в области психонейроиммунологии³, исследования в области эпигенетики⁴, фундаментальные знания из нейрофизиологии и, конечно же, на психологию, включая мои собственные разработки и свой метод работы с эмоциональными реакциями.

Если вы все еще читаете эти строки – значит, что-то внутри откликнулось. Значит, вы устали бежать по кругу и готовы попробовать другой путь, основанный на новых научных данных и глубинной психологии. Пора экологично и бережно снять изоляцию с непрожитых и часто неосознаваемых чувств.

Добро пожаловать! Ваше тело ждет, когда вы наконец его услышите. Но сперва придется разобраться в том, как функционирует наша биохимия, от которой зависит вес тела.

³ Психонейроиммунология — область медицины, изучающая процессы функционального взаимодействия нервной системы организма человека и его психики с различными отделами иммунной системы.

⁴ Эпигенетика — раздел генетики, изучающий наследуемые изменения активности генов во время роста и деления клеток.

Механизм влияния эмоций на тело

Представьте, что внутри вас есть невидимый дирижер, который управляет всем в организме – от биения сердца до того, насколько эффективно ваше тело сжигает жир. Он работает без вашего сознательного контроля 24/7, но его влияние на самочувствие, энергию и на фигуру колоссально. Это наша автономная нервная система (АНС).

АНС управляет деятельностью внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносными и лимфатическими сосудами, гладкой и отчасти поперечнополосатой мышечной тканью, регулирует все жизненные процессы организма – сердцебиение, сужение и расширение зрачков, функцию дыхания, функциональную активность тканей, обмен веществ, клеточные процессы. Эта система в том числе колоссально влияет на нашу фигуру, определяя, будет организм набирать вес или терять его.

Гипоталамус – центр, где АНС встречается с эмоциями и гормонами – часть лимбической системы. Лимбическая система ответственна за эмоционально-чувственные реакции. Гипоталамус обеспечивает связь между эмоциями, поведением и функциями организма. Гипоталамус переводит наши эмоции в биохимию гормонов, влияет на эндокринную систему, отвечает за пищевое поведение, является центром наших биологических потребностей. Причем пищевое поведение – одна из самых эмоциональных тем в природе, так как она напрямую связана с выживанием.

Эмоции – это мощные сигналы для мозга. Когда мы испытываем обиду, гнев, радость или спокойствие, мозг интерпретирует это как информацию о состоянии окружающей среды. Например, страх или тревога воспринимается мозгом как угроза, и гипоталамус активирует стрессовый отдел АНС, по нервам бежит сигнал «SOS», выделяются гормоны стресса. Результат: сердце бьется быстрее, дыхание учащается, мышцы напрягаются, пищеварение замедляется – тело замирает, готовясь бить или бежать.

Когда мы чувствуем спокойствие или радость, мозг воспринимает это как сигналы о безопасности и благополучии во внешней среде. Активируется система покоя и восстановления АНС. Результат: сердцебиение замедляется, дыхание углубляется, пищеварение улучшается – тело отдыхает и восстанавливается. В период покоя мощно работает интуиция, приходят озарения и творческие идеи.

Таким образом, эмоции не просто «рулят» АНС, они запускают адаптивные физиологические реакции, которые помогают нам выживать или процветать, подстраивая тело под внешние и внутренние условия.

Одно из свойств автономной нервной системы (АНС) состоит в том, что мы не способны сознательно на нее влиять. Например, не можем, просто захотев, перестать дышать. Не получится. Потому что АНС призвана сохранять и поддерживать жизнь, и она заставит нас сделать вдох, сколько бы мы ни сдерживали себя. Но мы можем воздействовать на нее опосредованно – через эмоции и мысли, через осознанные реакции на внешние и внутренние раздражители.

В АНС есть два основных отдела – симпатический и парасимпатический. В последние годы выделяют третий отдел – энтеральный, но он имеет рецепторы к молекулам симпатического и парасимпатического отделов, поэтому симпатика и парасимпатика настраивают его работу. Энтеральный отдел – собственная нервная система желудочно-кишечного тракта. Его называют «вторым мозгом». Видимо, не случайно при самовнушениях я проговариваю фразы «куда-то вглубь живота».

Два отдела АНС – как два менеджера, которые управляют организмом без нашего участия.

Первый менеджер – симпатический отдел АНС (далее – С-отдел от слова «стресс») активируется при стрессовых реакциях, поэтому иногда его называют системой «замри-бей-беги». Это наш телохранитель, спаситель, опекун жизни.

В норме С-отдел включается утром, когда выделяющийся от появления солнечного света кортизол помогает нам открыть глаза и заряжает бодростью. Уровень кортизола в обычном режиме организма достигает пика утром, помогая нам проснуться и активно начать день, а затем постепенно снижается к вечеру. Кортизол «страшен» только в больших количествах, в нормальных дозах он важен и полезен.

К вечеру С-отдел снижает свою активность и на смену ему приходит парасимпатический (далее – П-отдел от слова «покой»). Этот менеджер является нашим «массажистом, поваром и лекарем». Благодаря ему мы чувствуем приятное расслабление, вялость, желание прилечь на диван или сразу в кровать. Пик работы П-отдела приходится на ночь, когда мозг «обзванивает» ткани и органы на предмет неполадок, восстанавливает и омолаживает клетки и системы, «лечит душу».

В норме С-отдел и П-отдел уравнивают друг друга. Эти два менеджера работают поочередно. При работе С-отдела системы и клетки не ремонтируются, не восстанавливаются, не делятся. Деление клеток и восстановление тканей происходит только при работе П-отдела АНС. Именно поэтому дети так много спят, пока не вырастут, – во время сна клетки делятся, строят тело.

Представьте, что при работе С-отдела вы как будто снимаете деньги с вашего банковского счета. Деньги в этой метафоре символизируют энергию. А вечером, когда включается П-отдел, вы закидываете средства обратно на счет. Недоспали? Значит, не закинули нужную сумму и ушли в минус. Не досыпаете постоянно? Банкротство (болезни) близко. Но если бы дело было только во сне...

Когда С-отдел превалирует над П-отделом, как это происходит при интенсивном или хроническом стрессе, клетки страдают, перестают достаточно обновляться, мы быстрее стареем. «Массажист и лекарь» в это время не выходит на работу. А для нас с вами, с учетом темы этой книги, особенно важно, что при стрессовых эмоциях, особенно хронических или ярко-интенсивных, меняется баланс гормонов, что влияет на вес и наше пищевое поведение.

Если мы перманентно находимся в стрессе, то есть постоянно активизируем С-отдел, то замедляется метаболизм, накапливаются жир и вода, мы чувствуем тягу к быстрым углеводам, жирной пище и перееданию. А повышение стресса напрямую зависит от эмоций, которые мы проживаем, часто не обращая на них никакого внимания.

«Перегретый» стрессовыми эмоциями С-отдел

- заставляет надпочечники вырабатывать много кортизола, который участвует в углеводном обмене, запасая жир;
- повышает уровень вазопрессина, запасая жидкость в теле и сгущение крови;
- повышает уровень пролактина, который также влияет на водно-солевой и углеводный обмены;
- снижает до минимума молекулы радости и стройности – дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфины.

С-отдел также влияет на гормоны голода и насыщения через работу других гормонов-медиаторов стресса.

Стройность – навык, основанный на знании себя

Многие думают, что стройность – это лотерея, в которую выигрывают при рождении, но на самом деле мы наследуем не «склонность к полноте», а набор психоэмоциональных программ, то есть реакций на себя и реальность. И вслед за этими программами разворачивается сопутствующая биохимия – кто-то неосознанно поддерживает высокий кортизол раздражением на окружающих, кто-то добывает эндорфины и дофамин в путешествиях и на ретритах, кто-то привычно снижает себе серотонин огорчениями и грустными мыслями. Люди живут по-разному, и это не вопрос правильности или неправильности – это вопрос привычки (автоматизации реакций) и степени осознанности.

Моя мама всю жизнь носила лишний вес и умерла от осложнений диабета 2-го типа. Папа то набирает, то скидывает килограммы, поскольку так и не научился управлять своим весом. Вместе с такими родовыми программами я пришла в этот мир еще и с большой долей скепсиса. Долго искала ответы и обнаружила, что в популярных рекомендациях по избавлению от лишнего веса не хватает важной части картины. Той части правды, которую в итоге я нашла для себя: **причины накопления и снижения веса лежат «в голове».**

Мозг командует гормонами, а также сам производит нейромедиаторы⁵ и нейропептиды⁶, которые управляют всем телом, включая метаболизм и вес. И ключом к пониманию этих процессов для меня стала психика, а точнее – наши эмоции, чувства.

Без эмоций не происходит ни один каскад физиологических реакций, они – катализаторы внутренних процессов в ответ на проявления внешней и внутренней реальности. Но что заставляет нас чувствовать те или иные эмоции, а мозг вырабатывать гормоны и нейромедиаторы или давать команды железам на выделение тех или иных биологически активных веществ? Ответ: внутренняя прошивка личности. Те привычные нейронные связи, которые работают «на автомате» и называются привычными эмоциональными и поведенческими реакциями, включая *пищевое поведение*.

Гиппокамп⁷ – центр фиксации (консолидации) долговременной памяти – работает в тесной связке с амигдалой⁸, которая запускает инстинктивные стрессовые реакции «Замри!», «Бей!», «Беги!». Это означает, что наша биохимия реагирует на все, что мозг распознает как похожее на опасность из прошлого опыта. Гиппокамп, амигдала и другие структуры мозга непрерывно сканируют текущий момент в поисках знакомых угроз, и когда в сигналах настоящего они считают триггеры⁹ прошлого, тело отвечает так, словно опасность реальна прямо сейчас.

Стрессовая реакция запускается раньше, чем человек успевает осознать причину беспокойства. Еще до того, как появляются мысли об опасности, гормоны стресса уже начинают

⁵ Нейромедиаторы (нейротрансмиттеры, посредники, «медиаторы») — биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрохимического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами, а также, например, от нейронов к мышечной ткани или железистым клеткам.

⁶ Нейропептиды — пептиды, образующиеся в центральной или периферической нервной системе и регулирующие физиологические функции организма человека.

⁷ Гиппокамп — часть лимбической системы головного мозга, играющая ключевую роль в процессах памяти, эмоций и пространственной ориентации. Лимбическая система — это комплекс структур головного мозга, расположенных на медиальной и нижней поверхностях больших полушарий, которые анатомически и функционально связаны между собой. Она охватывает верхнюю часть ствола головного мозга, будто поясом, и образует его край (лимб). Термин «лимбическая система» ввел в научный оборот в 1952 году американский исследователь Пол Маклейн.

⁸ Амигдала (миндалевидное тело) — парная структура в головном мозге, которая играет ключевую роль в формировании эмоций, памяти, принятии решений и социальных взаимодействиях.

⁹ Триггер (от англ. trigger — «спусковой крючок») — это стимул, который вызывает сильную эмоциональную или поведенческую реакцию, обычно связанную с прошлым опытом.

расти. Амигдала мгновенно отправляет норадреналиновый¹⁰ сигнал в гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось¹¹ – систему, которая управляет стрессовым ответом организма. В ответ надпочечники сначала выбрасывают адреналин, а затем кортизол. И человек вдруг ощущает внутреннее беспокойство, но еще не понимает, что именно его встревожило, и тем более не может объяснить, откуда взялись тревожные или неприятные мысли.

Когда мы начинаем понимать, как эмоции воздействуют на клетки, программы организма и его защитные реакции, как они создают гормональный ряд и то, что называют гормональным сбоем, перед нами открывается личный путь к телу, с которым комфортно.

Но пока эмоции не займут свое место в нашем понимании себя и своих отношений с весом, сложно найти свой собственный ключ к управлению телом.

Эмоции кажутся очевидными – мы их чувствуем каждый день – и поэтому они остаются одной из самых недооцененных частей головоломки. Они везде, но мы так редко обращаем на них внимание как на реальную физическую силу, меняющую наше тело.

Сила эмоций – не в самом факте их существования, а в масштабе их влияния на метаболизм, развитие болезней, отношения и долголетие. В наборе и удержании лишнего веса эмоции являются не фоном, а механизмом.

Если сейчас вы почувствовали раздражение, не спешите откладывать книгу. Сначала прочитайте то, что я расскажу дальше.

Связь эмоций и гормонов настолько противоречит общепринятому мнению, что способна вызвать выброс норадреналина. Этот нейромедиатор синтезируется, когда мы сталкиваемся с чем-то, что расходится с нашими убеждениями, и появляется желание оспорить, возразить, включается режим «Бей!» В этом состоянии воспринимать новую информацию действительно трудно, так как лобные доли мозга, отвечающие за анализ и логику, временно отключаются. Природа устроила так: или стрессовая реакция, или мышление.

Доступ к новому открывается только в расслаблении. Поэтому сделайте прямо сейчас одно простое упражнение: быстрый вдох носом, небольшую комфортную задержку, и долгий, медленный, плавный выдох. Длинный выдох переключает газообмен и активирует П-отдел автономной нервной системы – ту самую систему покоя и восстановления. После этого способность анализировать и сопоставлять информацию возвращается. А здоровый скепсис – всегда хороший попутчик.

И если по мере чтения книги снова придет мысль, что «все не так», дышите и просто читайте дальше. Как только пазлы в вашей голове сложатся в целостное понимание причин своего лишнего веса, норадреналин перестанет выделяться и желание спорить пропадет, а к концу книги у вас возникнет новое восприятие эмоций и гормонов, и все окончательно встанет на свои места.

Плюсом станет и то, что ваша осознанность в чувствах и мыслях, в телесных процессах, в причинах накопления и сброса веса сильно возрастет. Вы сможете видеть у себя и других взаимосвязи эмоций, мыслей и веса тела, которые не видят врачи из-за четкого разграничения сфер деятельности в медицине. Вы просто не сможете больше «развидеть» эти взаимосвязи. Придет понимание, что стройность – это навык, основанный на знании себя и законах единства психики и тела, т.е. психосоматики. Навык, о котором не рассказывают врачи-диетологи, нутрициологи и консультанты по питанию. Они обучены работать с материальной, видимой сто-

¹⁰ Норадреналин — биологически активное вещество, выполняющее функции гормона (вырабатывается надпочечниками) и нейромедиатора (в нервной системе). Он регулирует артериальное давление, поддерживает бодрствование, повышает концентрацию внимания и помогает организму реагировать на стресс.

¹¹ Гипоталамо гипофизарно надпочечниковая система (ось НРА) — нейроэндокринный комплекс, включающий гипоталамус, гипофиз и кору надпочечников. Она регулирует реакцию организма на стресс (в т. ч. через выработку кортизола) и влияет на метаболизм, иммунитет и другие важные процессы.

роной реальности, и не всегда учитывают, что эмоциональная сфера человека тоже является материальной, хоть мы и не видим эмоции. Зато видим их проявления.

Что касается меня, то я тоже знакома с лишними килограммами, но навык возвращаться в 44-46 размер у меня отточен двумя подходами сброса веса по 20 кг. Да, вы угадали, у меня двое детей. В первый раз лишний вес ушел за два года, после вторых родов – за восемь месяцев.

Да что уж там, не далее, как в прошлом году я три недели сбрасывала 5 кг, которые набрала... на занятиях по возвращению стройности. Пошла за компанию «подровнять рельеф», а в итоге набрала 5 кг за четыре недели занятий. И это были не мышцы!

Важно не никогда не набирать вес. Важно научиться осознавать процессы в своем теле и управлять ими через психику.

Знакомство со своими эмоциями

Что такое эмоции и почему они возникают?

Эмоции – это наш реактивный отзыв на внешний или внутренний раздражитель. Внешний – поведение других людей, ситуации, погода и т.д. Внутренний – переживания о весе, симптомах болезни, боли в теле, мысли, ощущения.

Эмоции позволяют эффективнее адаптироваться к условиям окружающей среды, так как служат обратной связью на то, что мы проживаем. Они являются для мозга быстрым и надежным инструментом оценки и обратной связи: помогает ли то или иное воздействие/бездействие выжить и размножиться или, напротив, угрожает безопасности и благополучию.

В дикой природе выживание напрямую зависит от способности мгновенно реагировать на опасности и возможности. Животное, которое быстрее распознает угрозу – например, запах хищника или подозрительный звук, – имеет больше шансов спастись. Запах хищника сопряжен с опасностью жизни. Эмоция страха в этом случае запускает целую цепочку физиологических реакций: в кровь выбрасывается адреналин, сердцебиение учащается, дыхание ускоряется, мышцы напрягаются. Организм мобилизует все ресурсы для немедленных действий в виде бегства или борьбы. Страх не просто сигнализирует об опасности, но и готовит тело к адекватному ответу.

Аналогичным образом положительные эмоции закрепляли поведение, ведущее к удовлетворению базовых потребностей. Радость или удовольствие от приема пищи, нахождение в безопасном месте, близость от общения с сородичами или удовлетворение от успешного размножения подсказывали организму: «это полезно, делай так еще». Благодаря этому все живые виды охотнее повторяют действия, способствующие выживанию и продолжению рода, и избегают того, что связано с болью или угрозой.

Года три назад мы занимались снижением веса с девушкой по имени Ирина. Она четыре раза в неделю бегала по 8 км, занималась на постоянной основе плаванием и йогой, имела своего личного тренера-подругу и ездила с ней на ретриты стройности.

Ноги Ирины были стройными и мускулистыми, но второй подбородок и живот никак не поддавались коррекции, несмотря на постоянные физические нагрузки. Иногда жир на животе становился чуть более мягким, но обычно он был упругим и крепким на ощупь. К тому же у Ирины часто случались отеки лица и всего тела, и причину этих отеков медицинскими методами она выяснить не смогла.

Все показатели здоровья Ирины были в норме, а отеки все равно случались. Три раза в неделю она делала водогон, принимая чай-диуретики. Так себе развлечение для сохранения баланса минералов и витаминов в теле, скажу я вам. Нужно параллельно восполнять дефициты элементов, которые вымываются. Морока еще та!

Мы провели диагностику эмоций, создающих лишний вес, и Ирина определила у себя реакции борьбы и обороны (сопротивления), основанные на чувстве финансовой уязвимости (нехватка). У нее была не закрыта потребность в финансовой безопасности. Ирине приходилось выбивать из заказчиков деньги, да еще и бывший парень никак не мог вернуть большую сумму. Об этих деньгах она часто думала с досадой, раздражением и злостью на заемщика.

С биохимией человека, которому нужно бороться за свои ресурсы, выгрызать, отвоевывать свое, происходят определенные изменения. Давайте для наглядности перенесем эту ситуацию в мир дикой природы и рассмотрим на примере млекопитающих, с которыми у нас одни и те же сигнальные системы.

Шея и живот – самые опасные при драке места тела. Если вырвут часть мышц ноги, выживание весьма вероятно. Если нанесут травму мышцам спины, тоже можно избежать смерти. Можно жить даже без конечности. Но если противник порвет горло, то животное умирает. Если он вскрыет сопернику живот и выпустит наружу кишки, гибель жертвы неминуема.

У нас амигдала работает схожим образом, запуская базовые реакции на угрозу. Эти механизмы выживания у человека присутствуют практически в том же виде.

Эмоции не только запускают мгновенные биохимические и мускульные реакции, но и помогают запоминать важные события: опыт, окрашенный сильными переживаниями, закрепляется в памяти надежнее и влияет на будущие решения.

У человека эмоции стали неотъемлемой частью социальной жизни. Они помогают нам сопереживать другим, формировать привязанности, сотрудничать и строить отношения. При этом базовые механизмы у нас, как у млекопитающих: эмоции по-прежнему служат быстрой и эффективной системой оценки и регуляции поведения, соединяя врожденные программы с индивидуальным опытом. В конечном счете эмоции – не роскошь или побочный продукт развития мозга, а необходимый инструмент выживания. Эмоции дают мгновенное понимание что хорошо, что плохо и возможность действовать так, чтобы сохранить жизнь себе и своему виду.

В книге я буду приводить аналогии с жизнью млекопитающих, потому что у нас с ними единый механизм выживания, и мне так проще показать вам, как работают наши автоматические защитные реакции – у нас они те же, что и у животных, просто поверх них надстроены более сложные системы мышления. И наше мышление создает нам дополнительные возможности для стресса.

У животных все происходит в настоящем моменте. Заяц, когда убежал от волка, не вспоминает на следующий день: «А-а-ах, как я вчера убежал от волка, как страшно-то было, до сих пор не пришел в себя». Мы, люди, можем разыграть битву в воображении, и тело будет реагировать так же, как будто это происходит на самом деле. Мы можем несколько раз в день вспоминать расставание, которое произошло год назад, или несправедливость, которая случилась два месяца назад, и каждый раз активировать эти события внутри себя, не понимая, что тело в это самое время включает ту нейро- и биохимию, которая была во время неприятного события.

Можно долго спорить про наличие и отсутствие у человека инстинктов как таковых, мнения здесь могут быть разные. Вопрос неоднозначен из-за различного понимания самого термина «инстинкт». Классическое определение инстинкта предполагает жесткую, неизменную программу поведения, запускаемую конкретным стимулом. У человека такие чистые формы по мнению ряда ученых не встречаются – почти все базовые реакции модифицируются опытом и культурой. Поэтому я буду говорить «инстинктивные реакции».

Думаю, что мы, люди, можем пренебрегать инстинктивными реакциями, быть выше них, только когда находимся на верхних строчках Шкалы эмоций, которую мы подробно рассмотрим далее. В высоких чувственных состояниях у нас прекрасно работает префронтальная кора мозга, ответственная за волю и выбор, и ее работа легко гасит инстинктивные реакции и дает доступ к новому поведению.

Эмоциональные корни лишнего веса

Связь эмоций и лишнего веса – научно установленный факт, известный достаточно давно.

Великий русский физиолог Петр Кузьмич Анохин (1898–1974), убедительно доказал, что эмоции играют главную регулирующую роль в обмене веществ и других процессах организма. Реакции в теле и поведении активируются эмоциональным посылом, без эмоциональной составляющей ни одно млекопитающее и глазом не моргнет. Более того, Анохин выяснил, что эмоции определяют, была цель поведения достигнута или нет. Если нет, эмоции отрицательные. Если цель достигнута – положительные.

Современные исследования в полной мере подтверждают идеи Анохина. Психонейроиммунология и нейроэндокринология изучают единство действия нервной, иммунной и эндокринной систем. Эмоции через активацию определенных структур мозга влияют на выработку гормонов, которые, в свою очередь, изменяют метаболизм, работу сердечно-сосудистой системы, пищеварения, иммунитета и т.д.

Клеточный биолог Брюс Липтон¹² в своих книгах и лекциях говорит о том, что эмоции, мысли и убеждения имеют прямое и мощное влияние на нашу биологию, включая гены, метаболизм и общее здоровье. Он описывает, как нас программируют факторы жизни, в том числе родовые и родительские установки. И как, изменяя свои чувства и мысли, мы выздоравливаем и строим желаемую нами жизнь.

Брюс Липтон уделяет большое внимание эпигенетике, изучающей влияние среды на экспрессию (включение в работу и выключение) генов. Сама ДНК не меняется, но гены открываются и закрываются для копирования белков под воздействием, в том числе, хронического стресса. (Как я уже говорила, стрессовая реакция и негативные эмоции – синонимы. Без тяжелых эмоций нет стресса.) То есть ген, отвечающий за производство лептина – «гормона сытости», может быть закрыт для копирования из-за наличия хронических тяжелых чувств или родовых установок, которые опять же стоят на непрожитых (подавленных или вытесненных) предками эмоциях.

Книга Кэндис Перт «Молекулы эмоций» раскладывает по полочкам понимание, как эмоции и чувства меняют нейро- и биохимию. Злость выражается норадреналином и другими молекулами, радость в разных проявлениях – серотонином, дофамином, эндорфинами, энкефалинами¹³ и т.д. Далее я приведу подробный расклад каждой из эмоций на шкале, которую использую в работе с клиентами.

Следующий большой шаг в этом направлении сделала Биологика¹⁴, которую я использую для диагностики эмоциональных причин изменений здоровья с 2017 года. Она описывает болезни как часть специальных биологических программ, имеющих психическую природу. То, что мы называем болезнью, возникает вследствие сильных или хронических эмоциональных перепадов, влияющих на автономную нервную систему и усиливающих ее активирующую часть, отвечающую за стресс, – С-отдел АНС. К специальным биологическим программам не относятся: последствия отравлений, облучений или несчастного случая.

Биологика позволяет найти эмоциональные корни болезней и нейтрализовать их. Благодаря этой методологии я задаю вопросы себе, близким или клиентам по психосоматике прямо

¹² Брюс Липтон — американский биолог и философ, известный своими идеями в области эпигенетики: он утверждает, что окружающая среда и сознание могут влиять на экспрессию генов и здоровье человека.

¹³ Эндорфины и энкефалины — разновидности нейропептидов, обладающих морфиноподобным действием, обеспечивают «эффект счастья» или удовольствия, контролируют многие психосоматические состояния и эмоциональные проявления.

¹⁴ Биологика — направление в германской новой медицине, разработанное венгерским ученым Роберто Барнаи. Эта научная дисциплина признана Венгерской Академией наук.

в точку эмоциональной боли, и происходит узнавание ситуаций, влияющих на психику и здоровье. Мы снимаем изоляцию с неосознаваемых чувств и получаем изменение ситуации со здоровьем.

Как психолог я не имею отношения к назначению или отмене препаратов, это дело врачей.

Биологику я использую как инструмент точной навигации, чтобы найти тяжелые эмоции, сделать их осознаваемыми и последовательно нейтрализовать до полного снятия эмоционального следа. После этой работы память о событии-активаторе сохраняется, но теряет свой психологический заряд. Воспоминания больше не включают реакцию, а значит, клетки тела перестают служить психике хранилищем непрожитой боли.

Если свести работы ученых-новаторов воедино, получается, что мысли и чувства создают условия для разных телесных процессов, включая накопление, удержание и сброс веса. Биохимия, а вслед за ней здоровье, вес, питание, подчиняются сознанию, а сознание подчиняется личному восприятию, принятым родовым установкам и коллективным программам общества.

Для наглядности давайте рассмотрим конкретную ситуацию из жизни и проследим получившуюся логическую цепочку. Женщине приходит в голову мысль, что новый спутник жизни уделяет ей мало внимания. Такая идея появляется потому, что в багаже прошлого этой женщины есть измена первого мужа. А если заглянуть глубже, в ее детство, то родительского внимания там практически не было. Из-за созданных этим опытом глубинных чувств женщины в триггерной ситуации у нее возникают беспокойные, пугающие мысли.

Пришедшее женщине в голову подозрение об измене партнера не может не вызывать у нее эмоционального отклика. Она чувствует усугубление одиночества, пустоту в душе, словно она никому не нужна, ею пренебрегают.

Ощущение одиночества провоцирует выделение *вазопрессина*. Вазопрессин, как я уже упоминала, является антидиуретическим гормоном, проще говоря, он задерживает в теле жидкость. К тому же вазопрессин действует по-разному в разных ситуациях: он может сужать сосуды, сгущать кровь, усиливать выделение кортизола и т.д. Обычно главным гормоном стресса называют кортизол. Однако его выделение в организме во многом зависит от вазопрессина – гормона, который помогает запускать стрессовую реакцию.

Получается, что каждый раз, когда женщина чувствует одиночество, выделяется вазопрессин, и все больше жидкости остается в межклеточном матриксе. Год таких мыслей, и вот уже на весах +10 кг «лишней» воды.

Это для нашего восприятия вода в теле «лишняя», а биологической машине выживания, которой является наше тело, вся эта вода жизненно необходима. Одиночество на биологическом уровне считывается телом как оторванность от важных существ, потерю связи с кланом, необходимость выживать в одиночку. А в природе потерявшееся, отбившееся от стаи животное зависит от запасов воды и солей в организме.

Теперь мы с вами видим механизм набора и удержания жидкости: триггер из опыта прошлого – глубинные чувства – мысли – эмоции – биохимия – добавление веса.

Почему чувства, а не мысли лежат в основе цепочки? Потому что они первичны, возникают автоматически и гораздо быстрее мыслей.

Чувствовать мы научились еще в животе у мамы. Мама радовалась, и мы получали с кровью гормоны радости и последующие ощущения благодати. Мама злилась или боялась, и мы сжимались, получая материнский адреналин и кортизол. Так природа готовит нас к жизни после рождения в тех условиях, в которых живут родители, учит эмоциональным реакциям матери. Происходит первичное программирование сценария жизни.

А думать мы научаемся намного позже, чем чувствовать. Около полутора-двух лет дети учатся оформлять мысли в слова. Около трех-четырех лет до ребенка доходит, что его мысли

никто не слышит, и ему становится доступен обман во имя достижения цели. До какого-то возраста дети не имеют этой двойственности сознания, поэтому не врут.

Вы можете думать «Как прекрасен этот мир!», когда злитесь? Нет. И думать «Люди – ужасные создания», когда чувствуем любовь или интерес, мы тоже не можем. Мысли приходят в соответствии с теми чувствами, которые мы ощущаем. Я бы даже сказала, что мысли – это облеченные в слова чувства.

Поэтому мы с вами будем разбираться в первую очередь с чувствами.

Получив необходимую информацию и практические упражнения, вы сможете изменить ваш привычный образ мыслей вне зависимости от прежнего опыта. Когда изменится мышление и восприятие лишнего веса, вы начнете работать над настроением. Ежедневно повышая свое настроение, вы измените гормональное состояние и нейропептидно-гормональный коктейль в теле.

Если ко всем вышеуказанным изменениям добавить легкую приятную физическую активность, короткие дыхательные упражнения, поддерживающие пси-практики, настрои и медитации¹⁵ на ночь, ваш путь к стройности значительно сократится.

Еще одна хорошая новость в том, что изменения, которые начинаются «с головы», сохраняются на всю жизнь! Когда вы станете замечать и изменять свои эмоциональные шаблоны, вы сможете управлять своим весом. Но давайте сперва разберемся, что такое вообще эмоции и какими они бывают.

¹⁵ Медитация — совокупность психических упражнений, направленных на развитие навыка концентрации внимания, осознанности и управления эмоциональными состояниями. Цель — не «остановить мысли» или уйти от реальности, а научиться наблюдать за потоком мыслей и чувств без автоматической реакции на них, спокойно и беспристрастно.

Биохимия как следствие эмоций

Большинство из нас привыкло мыслить в логике соматопсихики – то есть от тела к психике. Эта логика говорит: гормоны, нейромедиаторы и нейропептиды **определяют** наше эмоциональное состояние. Именно из нее выросло знаменитое определение депрессии: *«У вас депрессия, потому что в мозге не хватает серотонина – нарушен его обратный захват рецепторами. Значит, нужен антидепрессант, который заблокирует этот захват и повысит уровень серотонина в синаптической щели».*

Эта гипотеза родилась в 1960-х годах и до сих пор служит главным обоснованием для назначения и продажи антидепрессантов. Но низкий серотонин – это финальная биохимическая картина депрессии, а не ее причина. Следствие, а не источник.

Депрессии предшествуют хроническая грусть и уныние – тихое, фоновое переживание потери возможностей, потери смысла, потери движения к чему-то хорошему, желаемому для человека.

Серотонин, как убедительно показывает психонейроиммунология, не синтезируется в вакууме. Для его выработки нужен живой внутренний контекст – чувство собственной ценности, радость обладания, ощущение своей значимости и устойчивости в желаемых социальных ролях: получить статус жены, найти любимое дело, стать матерью, занять свое место в иерархии компании. Серотонин – наш биохимический ответ на ощущения «Ты важна», «Тебе и твоим желаниям есть место в этом мире».

Когда же человек день за днем переживает «Еще не достиг/ла», «Не получил/а», «Еще не в браке», то есть «Еще не полноЦЕНЕН/НА», то серотониновая система просто не получает команды на синтез гормона. Рецепторы к серотонину не атрофируются сами по себе, они лишь перестают тренироваться, потому что захватывать нечего, пока внутри живет тихая грусть о собственной недостаточности по сравнению с другими или при недостижении желаемого.

Биохимия депрессии – это молекулярный отпечаток застывшей, невыделенной хронической грусти, уныния. Не причина депрессии, а ее след. Отсутствие серотонина – финальная точка процесса, и фармацевтика предлагает вмешаться только в этот финал. Психосоматика работает иначе – с состоянием человека, как с истоком. И меняя состояние, меняет финал – биохимию.

Вмешиваясь в процессы захвата серотонина, мы «накачиваем шину, не вытащив гвоздь»: молекула временно поднимается в титрах, но первопричина – хроническое эмоциональное переживание утраты собственной ценности – никуда не исчезает и продолжает разрушительную работу.

Я убеждена: осознание эмоций и понимание их влияния на биохимию и клеточные процессы – это фундамент. Управление эмоциями – не просто путь к стройности, благополучию и здоровью, а возвращение к «заводским настройкам» души – к талантам и возможностям, с которыми мы пришли в эту жизнь и которые похоронили под слоями чужих требований, воспитания и вынужденного приспособления.

Если вы хотите разобраться в деталях, какой «коктейль» формируется в вашем организме в ответ на каждую эмоцию, то далее я дам краткую сводку биохимических показателей («молекулярный портрет») в соответствии со шкалой эмоциональных тонов и характеристики тех молекул, которые при этом вступают в игру. А полный разбор эмоциональных состояний требует отдельного изучения, и ему выделено место в другой моей книге, посвященной «науке настроения».

В целом достаточно понимать, что молекулы, которые повышены в состояниях от принятия до единства, – самые целебные из тех, что способно производить наше тело. Они запускают расщепление лишнего жира и выделение избыточной жидкости, создают условия для выздо-

ровления и поддерживают здоровье как устойчивый фон жизни. Эти молекулы восстанавливают баланс между С-отделом и П-отделом АНС и служат для мозга живым сигналом: жизнь безопасна, ресурсов достаточно, можно процветать, а не выживать.

Но это не значит, что отныне нужно стремиться испытывать только «положительные» эмоции и избегать остальных! «Плохих» и «хороших» эмоций не существует. Тот, кто порой переживает отчаяние, острее чувствует моменты счастья. Главное – после падения подниматься вверх по шкале эмоций. Только вы выбираете, как себя чувствовать, что бы ни происходило вокруг.

Эмоциональные волны не утихнут, пока мы живы: мир изменяется, ситуации изменяются, и это неизбежно вызывает эмоциональные реакции. Возьмите свое настроение в зону личной ответственности, и тогда тело отзовется здоровьем, удлинением теломер и длиной счастливой жизни.

«Я все понимаю, но ничего не могу с этим сделать», – часто слышу я от клиентов. И слабость характера тут ни при чем. Любое изменение требует много энергии, поэтому мозг так упорно тянет к привычному. Наш центр осознанного управления собой, фабрика нового поведения – это префронтальная кора (ПФК), передняя часть лобных долей мозга. Она осуществляет планирование, удержание целей, торможение автоматических реакций, принятие решений. Проще говоря, это «директор» мозга. Он решает, что делать, зачем, в каком порядке и стоит ли вообще.

Но директор включается только тогда, когда человек чувствует себя в безопасности и сталкивается с чем-то новым. Как только ситуация становится знакомой или опасной, управление уходит к более древним, автоматическим отделам в мозге. Они работают быстро и почти не тратят энергию.

Как ПФК создает новое поведение: останавливает привычную реакцию – удерживает цель, не давая о ней забыть – перебирает варианты – выбирает новое действие или осознанный отказ от действия – проверяет результат и при необходимости меняет курс.

В состоянии хронического стресса и внутренней тревоги ПФК снижает свою активность. Древние отделы мозга перехватывают управление, и человек действует по старым схемам, даже когда умом он все понимает.

Поэтому телесная регуляция эмоций первична. Сначала важно снять фоновое ощущение угрозы и небезопасности. После этого ПФК снова включается в полную силу. И только тогда становятся возможными новые мысли, новые решения, новое поведение и новые результаты в жизни в виде снижения веса.

Плохое настроение – повод для лишнего веса

Многие считают, что полные люди добрее, чем худые. Но то, что принимается за доброту, на самом деле отражает совсем иные глубинные чувства: нежелание обидеть другого, страх произнести то, что на самом деле хотелось бы сказать, боязнь испортить отношения из-за своей прямооты. Людям часто кажется, что если они будут показывать то, что чувствуют, то от них все отвернутся, что они потеряют расположение друзей и близких. Но это не так! Можно пользоваться «Я-сообщениями», конструктивной критикой и другими речевыми приемами выражения эмоций и донесения своих потребностей. А если люди, которые привыкли пользоваться вашими ресурсами, отодвинутся от вас, потому что вы перестали жертвовать собой и терпеть потребительское отношение к себе, то разве это друзья? В любом случае выражать свои истинные желания очень полезно и для вас, и для окружающих.

Вспоминается случай с руководителем детского коллектива, которая после первого раза, когда ей подарили лилии, рассыпалась в благодарностях, говоря, что она их очень любит. Логично, что в дальнейшем ей стали дарить одни лилии. Через два года (!!!) оказалось, что про лилии она тогда сказала из вежливости, а на самом деле любит кустовые розы. Все, кто два года дарил ей лилии, почувствовали большой конфуз. Если бы художественный руководитель сказала сразу, что лилии ей нравятся, но больше всего она любит кустовые розы, то у дарителей не было бы неловкости, а она сама все два года получала бы свои любимые цветы! И да, эта худрук – женщина полная.

Я много раз замечала взаимосвязь: чем более честен человек с собой, чем лучше он слышит и верит своим чувствам, тем меньше проблем с лишним весом у него возникает. Люди, которые остаются на связи со своими эмоциями, не подавляют и не вытесняют их в телесное бессознательное, а проживают или отрабатывают, остаются стройными. Люди же с большим лишним весом часто думают одно, говорят другое, а делают третье: они обманывают себя, прячут от себя и других свои настоящие чувства.

Нас приучили думать, что для снижения веса нужно меньше есть и больше двигаться, помогать телу массажем или аппаратными процедурами. Но есть миллионы женщин, которым не помогли ни диета, ни спортзал, ни массаж. Существующие на сегодняшний день способы похудеть если и дают результат, то ненадолго. Они не перестраивают мышление, не закрывают неудовлетворенные потребности и нередко даже увеличивают ощущение пустоты внутри.

Нас не учили воспринимать чувства и эмоции всерьез, поэтому люди не видят в привычных эмоциональных реакциях причин набора лишнего веса. Да и об исследованиях, это подтверждающих, не говорят в новостях. Так появляется эмоциональная неграмотность, и от нее растет вес.

Если бы все знали, как эмоции влияют на вес и здоровье, мотивации меняться, ставить хорошее настроение на первое место, поддерживать себя и других, вести душевные разговоры, вокруг стало бы значительно больше.

Кстати, о телевизоре. Скажите мне, что вы смотрите, и я назову ваши «любимые» гормоны и нейрпептиды. Если вы предпочитаете скандалы, интриги, расследования, то ваши постоянные спутники – адреналин, норадреналин, кортизол и другие молекулы стресса. Во время просмотра подобных передач и фильмов автономная нервная система, которая не отделяет вымышленное/иллюзорное от реального, посылает организму настоящие сигналы о выработке гормонов и нейромедиаторов стресса.

Неприятности в новостях кричат телу, что нужно спастись или спасти других. Зеркальные нейроны связывают наши ощущения с чувствами людей из новостей или просматриваемых фильмов, и если они находятся в страшной ситуации, то и вашему телу эта опасность тоже грозит – прямо в момент просмотра. Сознательно вы сидите у себя на диване. А бессознательно

– присоединяетесь к героям сюжета и во время просмотра получаете те самые молекулы, которые побуждают С-отдел АНС повышать напряжение сверх меры, что чревато бессонницей и снижением творческих способностей.

Для стройности полезно смотреть передачи и фильмы, дающие живой приток радости и интереса – дофамина, эндорфинов, серотонина и окситоцина. Познавательные видео о способностях человеческого сознания, остроумные комедии, веселые шоу – все, что заставляет вас смеяться, одновременно запускает выброс эндорфинов. Эти мощные молекулы лечат тело изнутри – снимают воспаление, убирают лишнюю воду, возвращают легкость, несут стройность. А если вы смеетесь вместе с близкими, добавляется окситоцин – тот самый гормон близости, который, помимо прочего, регулирует водный баланс и помогает телу отпустить лишнее. Объединенная сила этих двух мощных целебных молекул дает прекрасный результат при снижении веса.

Смех для стройнеющих – не пустое развлечение, а способ влияния на физиологические процессы. Эндорфины, которые вырабатываются во время искреннего хохота, способны унять сильнейшую боль, ускорить регенерацию тканей, обострить внимание, укрепить иммунитет и резко снизить уровень кортизола. Есть задокументированные случаи, когда смех ставил на ноги людей с диагнозами болезней, в лечении которых бессильна официальная медицина.

Один из самых известных случаев – история Нормана Казинса. Американский журналист, писатель и профессор был обездвижен анкилозирующим спондилитом – тяжелым заболеванием позвоночника и всей соединительной ткани тела. Казинс отверг неблагоприятный прогноз врачей и буквально «засмеял» болезнь. Он часами смотрел комедии, слушал чтение комедийных рассказов, культивировал радость как лекарство – и выздоровел.

Его история вдохновила индийского врача Манана Катарию на создание йоги смеха – практики, в которой люди смеются намеренно, без повода, синтезируя нейромедиаторы счастья по своему желанию. Сегодня клубы йоги смеха работают в десятках стран.

Но нам с вами смехотерапию в поликлиниках не назначают. А зря. Думаю, настало время взять заботу о собственном настроении и эмоциональном благополучии в свои руки не дожидаясь, пока система это признает.

Шкала эмоциональных тонов

Попытки упорядочить и классифицировать эмоции предпринимались на протяжении всей истории человеческой мысли – от античных философов, размышлявших о страстях души, до современных психологов и нейробиологов, изучающих работу мозга. Одной из самых известных и обсуждаемых моделей XX–XXI веков стала «Шкала сознания», предложенная американским психиатром и исследователем Дэвидом Хокинсом. Он создал методику кинезиологического (мускульного) тестирования, позволяющую определить энергетическую мощь того или иного состояния. Результатом его исследований стала шкала, охватывающая спектр от самых низких, разрушительных состояний до высших, просветленных.

В своей работе я использую шкалу, близкую по смыслу к системе Хокинса, но все же отличную от нее, дополненную моими личными выводами из психологической практики и интуитивным опытом.

Вверху Шкалы эмоциональных состояний находятся единение с Высшим, авторство жизни, свобода, творчество, любовь, благодарность, наслаждение красотой, радость, вера, знание, интерес, замысел, оптимизм, удовлетворенность, спокойствие, прощение, принятие и сдача реальности.

А где же счастье, спросите вы? Дело в том, что у каждого человека представление о счастье свое. Кто-то счастьем называет спокойствие в отсутствии тревоги, кто-то счастлив, когда он сделал то, что хотел и получил результат, кто-то называет счастьем состояние потока. Я, например, чувствую себя счастливой, когда нахожу ответы на свои вопросы или путешествую, впечатляя себя новыми стимулами.

Ниже принятия и сдачи лежат чувства, которые включают инстинктивные реакции «Замри!», «Бей!», «Беги!» – нетерпение, разочарование, сожаление, осуждение, сомнение, отрицание, борьба/оборона, гнев, зависть, страх, горе/потеря, отвращение/отрицание, одиночество, вина, стыд, отчаяние, бессилие, апатия.

Это то, что мы ощущаем как стрессовый ответ на реальность. Негативные чувства – и есть тот самый стресс. Напомню, что стресс – не то, что с нами случилось, а негативная интерпретация произошедшего нашей нервной системой в соответствии с прошлым опытом, который мы можем даже не помнить. А сами стрессовые чувства могут быть такими привычными, что мы их даже не осознаем, как не осознаем кровь, текущую по сосудам. Как я уже упоминала, в стрессовом ответе наши лобные доли анализа и логики почти отключены, творчество, развитие и созидание невозможны, мозг не принимает новую информацию, а мы не выходим за рамки привычного. Системы работают по очереди: или новые мысли и действия через лобные доли (префронтальную кору), или старые автоматические инстинктивные реакции «Замри! Бей! Беги!», сопровождаемые эмоциями с нижней части шкалы до принятия и сдачи.

Когда люди испытывают эмоции, расположенные на шкале ниже принятия и сдачи, в теле запускаются стрессовые реакции, которые мы ощущаем как негативные (тяжелые) чувства, давящие состояния. По сути, это усовершенствованные инстинкты.

Возьмем, к примеру, инстинкт создания запасов. Белка делает запасы автоматически, ее поведение запускается изменением длины светового дня осенью: чисто биологический, бессознательный механизм. Человек же запасается иначе. Его двигатель – не сезон (кроме дачного), а эмоции: страх, ощущение нехватки, тревога о недостаточности ресурсов, и нередко запасливость встречается у того, кто в реальной жизни не знал голода. В этом смысле человеческий «инстинкт запасаения» порой оказывается даже мощнее беличьего, так как питается не природными сигналами, а внутренними переживаниями, которые могут возникать в любое время года

и по любому поводу – тревога от роста цен, от новостей, от изменения политической ситуации, от просмотра «пророческих» видео.

Принятие и сдача делят шкалу на две части. Разложим эмоциональные состояния ниже и выше принятия и сдачи по разным осям.

1. Направление энергии.

Выше принятия энергия движется наружу на созидание, расширение, отдачу.

Ниже принятия энергия движется внутрь на защиту, удержание, контроль потерь.

2. Отношения с другими.

Выше: отношения строятся по принципу «Давать и получать», где контакт происходит из силы и ресурсов, основан на взаимообмене или дарении.

Ниже: отношения строятся на подавлении других по принципу «Завладеть и не потерять» или на подавлении себя «Отдавать и не получать». Контакт с другими происходит из защиты и выживания. Процветает схема отношений, описываемая треугольником Карпмана¹⁶.

3. Отношения со временем.

Выше: жизнь в настоящем, действие из момента без обусловленности прошлыми событиями.

Ниже: человек живет в прошлом или тревожном будущем – прокручивает, что было, или боится того, что будет.

4. Ощущение себя.

Выше: «Я – автор / соавтор» – меняю свой мир, делаю что-то вместе с миром.

Ниже: «Я – жертва обстоятельств» – мир на меня воздействует, жизнь случается.

5. Нейробиология.

Выше: мозг в режиме исследования, включен в мир, активна префронтальная кора озарений, воли, действия. Серотонин, дофамин, окситоцин.

Ниже: мозг в режиме угрозы – доминирует стресс-ось (гипоталамус-гипофиз-надпочечники), амигдала перехватывает управление и включает «Замри!», «Бей!», «Беги!».

6. Отношение к неизвестному.

Выше: неизвестное = возможности. В неизведанное можно идти с интересом и доверием.

Ниже: неизвестное = опасность. Нужно контролировать, предугадывать, избегать опасности.

7. Телесный ответ.

Выше: тело раскрывается – дыхание углубляется, мышцы расслабляются, внутри есть ощущения пространства.

Ниже: тело сжимается – спазм, задержка дыхания, хроническое напряжение как готовность к удару.

8. Отношение к ресурсам.

Выше: ресурсы воспринимаются как циркулирующие – приходят, уходят и возвращаются. Отдавание без обеднения.

Ниже: ресурсы воспринимаются как конечные и чужие – их надо забрать, сохранить, не отдавать.

9. Язык внутреннего диалога.

Выше: «хочу», «интересно», «попробую», «выбираю» – язык воли и движения.

Ниже: «должен/на», «нельзя», «опять», «всегда», «никогда» – язык ограничений и повторов.

10. Философия жизни.

¹⁶ Треугольник Карпмана (драматический треугольник) — психологическая модель, описывающая деструктивные взаимоотношения между тремя ролями: Жертвы, Преследователя (Агрессора) и Спасателя. Концепцию разработал американский психотерапевт Стивен Карпман в 1968 году.

Выше: мир – это ткань, в которую я вплетен/а; поле, которое откликается на меня.

Ниже: мир – это система угроз, которую нужно пережить; экзамен, который сдается выживанием.

Под любым из вышеперечисленных десяти «соусов» эмоциональная шкала выглядит так:

Слияние с Высшим / Состояние потока

Авторство жизни

Свобода

Любовь

Благодарность

Вера / Знание

Радость / Доброжелательность

Интерес / Замысел

Оптимизм

Удовлетворенность

Спокойствие / Безопасность

Прощение

ПРИНЯТИЕ / СДАЧА

Скука

Нетерпение

Сомнение

Разочарование

Сожаление

Осуждение / Обвинение

Отвержение / Отвращение / Отрицание

Борьба / Оборона / Сопротивление

Гнев / Агрессия

Зависть / Ревность

Страх (от легкой тревоги до ужаса)

Горе / Уныние

Одиночество

Вина

Стыд

Отчаяние

Бессилие / Беспомощность

Апатия / Выгорание

Но самое главное для понимания того, как формируется лишний вес и почему от него так сложно избавиться, – это биохимия эмоций. Каждая эмоция, каждое чувство проявлена в теле своим уникальным молекулярным коктейлем, который запускает вполне конкретные физиологические процессы.

Ниже я опишу молекулярный «портрет» каждой эмоции – от самых тяжелых состояний до самых возвышенных. Уверена, что когда вы увидите эти «портреты», вам станет по-настоящему понятно, почему так важно работать с тяжелыми чувствами и поддерживать свое внутреннее состояние каждый день вне зависимости от того, что происходит снаружи. Но сперва нам с вами нужно обсудить еще одну очень важную концепцию.

Молекулярный портрет эмоций

СВОДКА: ↑ ПОВЫШЕНО / ↓ СНИЖЕНО

(Данные ниже исходят из логики и

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.