

Олег Бухтояров, Денис Самарин

ДОМИНАНТА ЖИЗНЕННОЙ ЦЕЛИ



Олег Бухтояров

Доминанта жизненной цели

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.9:61
ББК 88:5

Бухтояров О. В.

Доминанта жизненной цели / О. В. Бухтояров — «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-253921-3

Как жизненная цель влияет на здоровье, устойчивость к болезням и продолжительность жизни? В этой книге российские учёные, врачи-клиницисты, предлагают целостный взгляд на скрытые процессы душевной деятельности человека с позиций медицины, психофизиологии и клинической практики. Авторы впервые подробно раскрывают теорию доминанты жизненной цели — внутреннего вектора, который определяет поведение, адаптационные ресурсы организма и во многом влияет на развитие хронических заболеваний, включая онкологические. Опираясь на научные данные, врачебный опыт и реальные клинические наблюдения, авторы показывают, как утрата смысла, внутренний конфликт и отсутствие жизненной цели отражаются на состоянии человека — и как осознанное формирование новой доминанты может стать важной опорой на пути к восстановлению, сохранению здоровья и активному долголетию. Книга для тех, кто хочет глубже понять связь психики и тела, увидеть скрытые механизмы, влияющие на качество жизни, и научиться использовать внутренние ресурсы организма более осознанно и эффективно. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9:61
ББК 88:5

ISBN 978-5-04-253921-3

© Бухтояров О. В., 2026

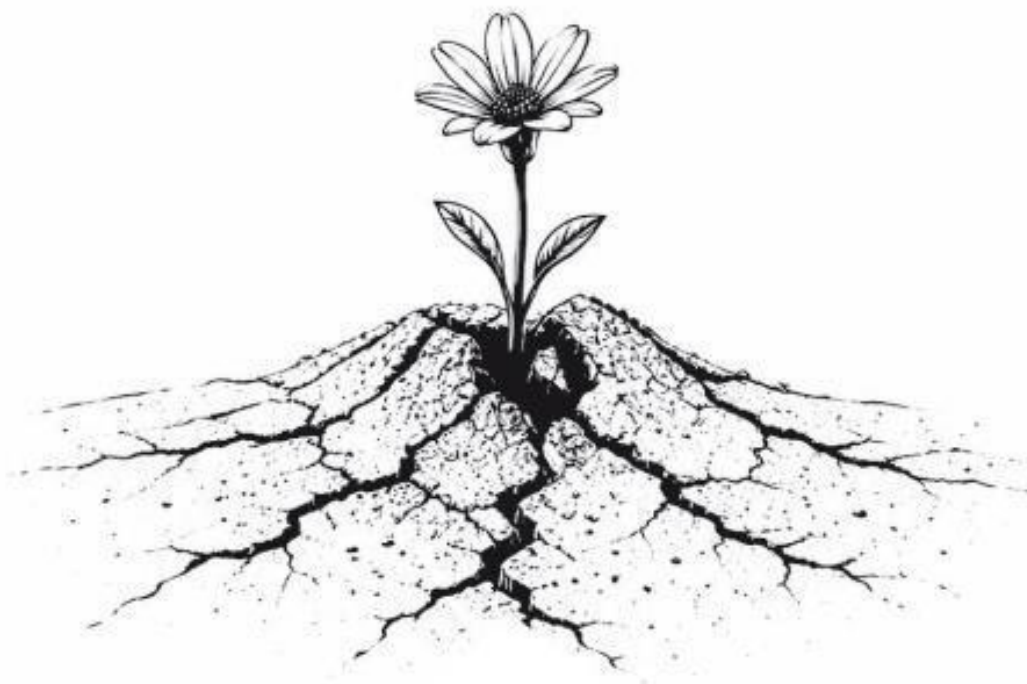
© Эксмо, 2026

Содержание

Отзывы	7
Введение	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Олег Бухтояров, Денис Самарин

Доминанта жизненной цели



Иллюстрации *Марии Высочкиной*

Обложка *Андрея Осипова*



© Олег Бухтояров, Денис Самарин, текст, 2026

© Мария Высочкина, иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОТЗЫВЫ

«Это очень правдивая книга. Правда бывает невыносимо горькой. Но правда всегда – правда, сильнейшее лекарство, мощнейшая терапия, позволяющая через боль и страдания победить болезнь. Не сломаться, не уйти в затвор. Не перестать радоваться жизни и не впасть в уныние. Так же, как „Раковый корпус“ А. Солженицына, книга, полезная и для тех, кому – возможно – только озвучили диагноз, и для их родных и близких. Она также исключительно полезна клиницистам, сталкивающимся – особенно впервые – с онкобольными и пока только набирающими профессиональный опыт. Авторы книги, очевидно, имеют богатейший опыт борьбы со злокачественными опухолями, при этом подходят к своим пациентам неформально, понимая суть их душевного состояния. Цитируя одного профессора в области борьбы с онкологией, повторю: руки и талант врача, желание больного излечиться и воля Божия. Вот та триада, без которой невозможен успех в борьбе с онкологией. О таланте врача и о том, как не сдаться диагнозу рак, эта книга. В остальном – воля Божия...»

Ярослав Львович Скворцов, декан факультета международной журналистики МГИМО МИД России, кандидат социологических наук

«В книге затронуты важные аспекты. Прежде всего – это сам ЧЕЛОВЕК, лечение нужно начинать не с повреждённых органов, а с первопричины возникновения проблемы. Любое заболевание, особенно онкологическое, возможно излечить, если пациент имеет доминанту жизненной цели. Я глубоко изучала, почему одни заболевают раком, не имея генетических предрасположенностей, а другие – нет! И ответы прекрасно изложены здесь. Авторы на собственном опыте через примеры своих пациентов демонстрируют, что возможно излечение. Эта книга даёт возможность людям пересмотреть своё отношение к жизни. Полностью согласна со словами: “В самых трудных ситуациях выживают те, у кого есть цель, кто знает, зачем им нужно выжить и для чего!”

Благодарю Олега Викторовича за его глубокую и честную работу. За любовь и веру в Людей!»

Елена Владимировна Фастова, первый заместитель министра сельского хозяйства Российской Федерации, председатель попечительского совета РОО «Экология человека»

«Книга О. В. Бухтоярова и Д. М. Самарина “Доминанта жизненной цели” для меня стала не только руководством по физическому восстановлению, но и системным взглядом сверху на внутреннюю трансформацию. После открытия доминанты жизненной цели я увидела, как возвращение смысла и ясность цели влияют на каждый день. После прочтения остаются не просто знания, а путеводитель по жизни с новой доминантой: цель – быть здоровой и телом, и душой, и разумом, нести здоровье в окружение и служить людям; каждый шаг на пути к ней ощущается осознанно и целеустремлённо. Теперь я это знаю».

Мария Контэ, писательница, телеведущая

«Доминанта жизненной цели – долгожданная книга. Долгожданная для практикующих врачей, родственников больного и, конечно же, для самого больного. Человек, узнав диагноз РАК, как и богатырь, стоящий перед заветным камнем, остаётся один на один с выбором. Направо пойдёшь – погрузишься в болезнь в ожидании неминуемого. Прямо пойдёшь – и вот уже и индийские йоги, тибетские врачеватели и знакомая знахарка тёти Вали.

Книга предлагает другой путь, путь мобилизации могущественных сил своего организма на борьбу с болезнью на основе доминанты жизненной цели, направленной в будущее. Теория доминанты жизненной цели соотносится с учением К. С. Станиславского о сверхзадаче.

Сверхзадача – отвечает на вопрос “во имя чего?” Перед больным стоит тот же вопрос “во имя чего стоит жить?”»

Иосиф Семёнович Фишман, художественный руководитель Театра музыкальных мини-атюр

«Книга, от которой хочется жить. Интересен не только текст, но и то, что авторы пытаются каждому, попавшему в беду, сказать между строк. Книга, которая в любой ситуации помогает говорить жизни “Да!”. Правильно выбранный слог, темп повествования, отточенный, отшлифованный, доверительный и располагающий.

Нам порой кажется, что жизнь складывается так, что у нас нет вариантов её изменить. Оказывается, есть... Получила большое наслаждение, давненько в моей душе не бывало такого подъёма. На многие волнующие вопросы получила ответы, моя книга и по духу, и по содержанию. Искренне желаю, чтобы книгу прочитали очень много мыслящих и умных людей».

Елена Анатольевна Бабура, руководитель Управления Роспотребнадзора по Калининградской области

«Полезное руководство на стыке медицины и психологии: освещает влияние психологических факторов и нейронных механизмов на онкологию и предлагает практические стратегии психосоматической поддержки, опираясь на теорию и клинический опыт. Фокус на персонализированной помощи, улучшении качества жизни и эффективном взаимодействии с семьёй и медицинской командой, с акцентом на междисциплинарное сотрудничество и бережную коммуникацию на каждом этапе лечения».

Елена Анатольевна Брусилова, президент АО «Надёжные инвестиции»

«В наше чрезвычайно сложное время, когда мои современники остаются один на один со своими проблемами, болезнями, одиночеством и губительными мыслями, не доверяя подчас вообще никому, эта книга может стать Спасением!»

Дмитрий Алексеевич Чагин, член Совета директоров «Корпорации развития Санкт-Петербурга»

Введение

Проблема связей психики и тела, идеального и материального всегда привлекала внимание учёных и философов, а в рамках медицины с древних времён существовало ясное понимание необходимости целостного восприятия больного человека, поскольку целое есть нечто большее, чем простая сумма его частей. Именно поэтому ещё в V веке до нашей эры «отцом медицины» Гиппократом (около 460 года до н. э. – около 370 года до н. э.) был провозглашён главный принцип медицины «лечить не болезнь, а больного», который навеки стал незыблемым ориентиром для работы врача в любой точке мира.

Так должно было быть, но, к сожалению, в XXI веке так не происходит! Парадоксально, но вся мощь мировой науки и её огромный вклад в современную медицину привели не к целостному пониманию больного человека, а к смещению фокуса внимания на гены, молекулы, клетки, ткани и органы, поэтому гиппократовский принцип потерял своё первоначальное значение и превратился в обычный лозунг, оторванный от реальности.

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.