



Автор : Натали Карпова

ВЫХОД ИЗ ДОФАМИНОВОЙ ПЕТЛИ: ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ ТЕХ, КТО НАС ИГНОРИРУЕТ.

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Натали Карпова

Выход из дофаминовой петли или почему мы выбираем тех, кто нас игнорирует

*<https://litres.ru/74694484>
SelfPub; 2026*

Аннотация

АННОТАЦИЯ

«Выход из дофаминовой петли» — это предельно честный, обнаженный и монументальный манифест о том, как разорвать пожизненный контракт со своей болью. Как перестать «пахать» в отношениях, спасать деструктивных мужчин, отдавать себя до копейки и бесконечно ждать ленивого одобрения от тех, кто физически не способен на близость

В этой книге вы найдете:

12 автобиографических глав-откровений: от детского соперничества за внимание мамы до экстремального дофамина на гамаках с бандитом города и ледяного цинизма «статусного юриста»

Анатомию гормональных капканов: почему нас магнитом тянет к тем, кто нас игнорирует, и как мозг подсаживается на адреналиновые качели

Родовые заклѣтия: почему маме на самом деле не выгоден твой успех и как перестать тащить на себе рюкзак родительской судьбы.

Ювелирные телесные практикумы и серотониновые дыхательные техники под каждую главу, которые помогут выпустить заблокированную обиду из клеток, расслабить челюсть и зажатый низ живота

Содержание

Пролог.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Натали Карпова

Выход из дофаминовой петли или почему мы выбираем тех, кто нас игнорирует

ВЫХОД ИЗ ДОФАМИНОВОЙ ПЕТЛИ: почему мы выбираем тех, кто нас игнорирует.

АННОТАЦИЯ

Вы держите в руках не просто книгу. Это хроника одного большого освобождения, за которое было заплачено слишком высоко: годы выгорания, разрушенные отношения, предательство близких и в конечном счёте — женское здоровье.

Многие видят автора как успешную женщину, которая упоительно ведёт занятия йоги в гамаках, извлекает космические звуки из тибетских чаш и более 16 лет делает людей гармоничными в индустрии красоты. Но правда в том, что за этим фасадом долго скрывалась маленькая испуганная девочка, которая слишком рано повзрослела и научилась выслуживать любовь из раны .

«Выход из дофаминовой петли» — это предельно честный, обнаженный и монументальный манифест о том, как разорвать пожизненный контракт со своей болью. Как перестать «пахать» в отношениях, спасти деструктивных мужчин, отдавать себя до копейки и бесконечно ждать ленивого одобрения от тех, кто физически не способен на близость.

В этой книге вы найдете:

12 автобиографических глав-откровений: от детского соперничества за внимание мамы до экстремального дофамина на гамаках с бандитом города и ледяного цинизма «статусного юриста».

Анатомию гормональных капканов: почему нас магнитом тянет к тем, кто нас игнорирует, и как мозг подсаживается на адреналиновые качели.

Родовые заветы: почему маме на самом деле не выгоден твой успех и как перестать тащить на себе рюкзак родительской судьбы.

Ювелирные телесные практикумы и серотониновые дыхательные техники под каждую главу, которые помогут выпустить заблокированную обиду из клеток, расслабить челюсть и зажатый низ живота.

Это не плач маленькой девочки. Это манифест женщины, которая нашла в себе смелость заглянуть на дно сухого родительского колодца и признать: там нет воды. И больше не нужно её там искать.

Если ваш радар сбоит, батарейки сожжены в ноль, а тело

уже устраивает бунт — остановитесь. Эта книга написана из избытка. Пришло время вернуть себе свободу, свой «Внутренний штиль» и свое законное право на масштаб.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог. Точка невозврата

Введение

ГЛАВА 1. Песочница дефицита: как завязывается первый узел.

Суть: Развод родителей, пьяная агрессия отца, тайная защита мамы и роковая детская формула: «если со мной обращаются жестоко — я сама виновата».

Практикум: Тест-зеркало, упражнение «Проживание боли», выход из «режима замирания» через заземление и разрушение сценария «Чего бы мне это ни стоило».

ГЛАВА 2. Триумф на пепелище: коварная победа в 16 лет.

Суть: Уход отца, слияние с матерью и в то же время резкое взросление. Роль партнера для собственной мамы и фиксация кода: «Любовь — это когда ты тяжело впихиваешь и выворачиваешься наизнанку».

Практикум: Инвентаризация радара спасательства, телесная практика «Возвращение чужого груза» и перенастройка радара на изобилие.

ГЛАВА 3. Безопасная гавань с привкусом дефицита.

Суть: Год на скамейке запасных с женатым мужчиной, по-

бег в брак и «стройка века» длиною в три года в бетонной коробке. Родовые пазлы: командировки мужа, война со свекровью за право быть главной и уход в никуда.

Практикум: Упражнение «Из роли Идеальной — в роль Живой», телесный выпуск заблокированной обиды через дыхание животом.

ГЛАВА 4. Имя ему Александр: капкан раненной птицы

Суть: Судорожный уход из семьи, ночные бары и встреча с призраком отца. Пьяные компании Александра, тотальный удушающий контроль, первый физический удар и ловушка «великого покаяния». Финал на осколках стеклянного шкафа и спецоперация по очищению пространства.

Практикум: Точка невозврата и выход из территории насилия, телесная активация внутренних границ «Крик львицы».

ГЛАВА 5. Половина мужчины: комната Леонида.

Суть: Разочарование в сайтах знакомств, свидания с Лёней до рассвета. Абсурд трех лет: 33-летний «мальчик» в детской комнате, прячущий отношения от мамы-воспитательницы. Потерянная связка ключей, ленивые нотации в беде и внезапный ночной звонок Ослана.

Практикум: Разбор ловушки «эмоционального гипса», телесное пробуждение от мышечной спячки и чек-лист проверки отношений на здоровье.

ГЛАВА 6. Экстремальный дофамин на гамаках для Ослана.

Суть: Попытка приручить дикого зверя и бандита города. Оазис наслаждения в студии йоги, гамаки, наручники и плейлисты для секса. Унизительное ожидание до 4 утра ради ленивого «привет». Лесопилка Ослана: как купить душу женщины за мешок коры и новогоднюю ёлку. Лик безумного разрушителя: 6 абортёв бывших женщин и финальный крах идола во сне.

Практикум: Тест на созависимость и дофаминовую петлю, письменная практика «Увольнение зрителя» и возврат в тело через звуки тибетских чаш.

ГЛАВА 7. Золотая клетка на сухом пайке

Суть: Отрезвление от «женских коучей», обучающих роли профессиональных попрошаек. Встреча со статусным юристом Виктором: Бэтмен в приватной комнате ресторана, феерия поцелуев и вылизывание стоп на бархатной подушке.

Практикум: Самостоятельный разбор «своего Виктора», калибровка телесного щита и провозглашение манифеста возврата личного масштаба.

ГЛАВА 8. Одобрение, которого не будет

Суть: Выход из войны с отцом в уважение к себе. Осознание ограничений пожилого родителя, отказ сообщать ему об операции. Спор с подругой и оборванное на сыне родовое проклятие холода. Страх мамы умереть, так и не узнав настоящей любви, и финальный выход из круга ради них обеих.

Практикум: Тест-рентген «Застрял ли мой Род в петле травмы?», телесно-ментальная практика «Выход из чужого

окопа» через левую руку, чек-лист «Как не сжаться до ребенка» при общении с незрелыми родителями.

ГЛАВА 9. Короткое замыкание: бежевая футболка.

Суть: Встреча с Костей в центре Екатеринбурга. Безупречный фасад в бежевой футболке и шокирующее досье: измены, наркотики, тюремный срок и УДО.

Практикум: Разбор механики капкана «бывшего», упражнение «Заземление дофаминовой бури».

ГЛАВА 10. Разрешение на масштаб: почему маме не выгоден твой успех.

Суть: Разоблачение маминого «высокомерного одиночества» из-за тотального дефицита ресурса. Попытка затащить дочь в свою клетку через обесценивание книги. История о наследстве: как 700 000 рублей с продажи квартиры дедушки были закопаны мамой в землю ради дома в саду. Отказ от маминого кивка, осознание собственного триггера спасательства и переход к сотворчеству в силе.

Практикум: Снятие родовых заклиятий: ментальный аудит скрытых запретов и синдрома самозванца, возврат чужого груза через тело, официальная вольная грамота автономии.

ГЛАВА 11. Выход из дофаминовой петли

Суть: Одежда цвета свободы — нежно-желтый и голубой вместо ментальных войн. Вычищенный от страданий плейлист. Переход от кофе и конфет к балансу и травяному чаю. Удаление роковой сексуальной маски с сайта знакомств. Преподавание и звучание чашами из глубокого внут-

ренного избытка.

Практикум: Инструкция по переходу в серотониновый покой, ловушка суррогатного одобрения (экзамен на «лайки»), ловушка родительских проекций и спасательства инфантилов. Телесно-дыхательная практика «Серотониновый кокон» и 3 действия взрослого человека.

ГЛАВА 12. Парад бывших или тест на удержание границ

Суть: Эффект «захлопнувшейся двери». Как призраки прошлого чувствуют ваш ментальный уход. Дежурный лайк от Стаса на видео с уязвимостью. Голодный пинг Никиты, переслушивающего чат, и великий ответ: «Тебе повезло, что у тебя это было». Финальный экзамен: ритуал разрывания старого блокнота йога-центра и ночной звонок бывшего мужа.

Практикум: Упражнение «Инвентаризация ваших привилегий», «Правило 15 минут», техника «Молчаливый уход» для тела, «Взгляд без фильтров» перед зеркалом и серотониновое дыхание.

Заключение. Путь к себе: когда просыпается душа

Пролог.

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА.

Я смотрю на экран телефона. На часах полночь. В чате мессенджера горит его последнее действие – ленивый, дежурный лайк на моё сообщение. Лайк вместо слов. Лайк вместо интереса. Два клика по экрану, которые для него ничего не значат, а для меня...

Для меня это мгновенно стало триггером. Внутри причино закипает гремучая смесь из злости и азарта. Мой мозг, обученный годами ментальных войн, уже начинает судорожно придумывать следующий ход: «Что мне написать ему такого колкого или манящего, чтобы он развернулся ко мне? Как доказать ему, что со мной так нельзя, ведь я классная?»

Но сегодня всё по-другому. Три недели назад я перенесла тяжелую операцию. Мне удалили 20 см кисту и левый яичник. Моё тело ещё не окрепло. Оно восстанавливается и меньше всего ему сейчас нужны какие-либо переживания. И в этой ночной тишине, занёсся палец над кнопкой «Удалить чат» и я вдруг замираю. Меня прошибает холодный пот оглушительного осознания: это чувство отверженности и неважности мне до боли знакомо. Я проживаю его снова и снова. Это не случайность. Это моя личная дофаминовая петля.

Я делаю глубокий вдох и нажимаю «удалить». Чат исчезает. И в этот момент я решаю написать книгу о том, как

я женщина, которая танцевала стриптиз на гамаках в своей студии для бандита города, которая умоляла о внимании состоятельного юриста и годами выслуживала любовь — наконец-то разорвала этот пожизненный контракт со своей любовью.

ВВЕДЕНИЕ

ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ НЕ ПРОСТО КНИГУ. Это моя хроника одного большого освобождения, за которое было заплачено слишком высоко: годы выгорания, разрушенные отношения, предательство близких и в конечном счёте, моё собственное женское здоровье.

Многие видят меня как женщину, которая с упоением ведёт занятия йоги в гамаках, извлекая чистые космические звуки из тибетских чаш, а ещё более 16 лет я делаю мужчин и женщин красивыми, посвятив себя профессии парикмахер-стилист. Внешне я всегда позиционировала себя сильной, цельной и неуязвимой, готовой всегда прийти на помощь.

Но правда в том, что за этим фасадом скрывается маленькая испуганная девочка, которая слишком рано повзрослела. И мне больше не стыдно за это. Это маленькая девочка в юности выворачивала карманы, чтобы спасти маму, и со слезами выпрашивала 3000 рублей на колледж у отца, глотая упрёки в меркантильности.

Большинство из нас выходят во взрослую жизнь со сломанным внутренним радаром. Нас не учили любить себя —

нас учили любить из раны. Нам зашили в подсознание разрушительный код: «Просто так тебя любить нельзя. Ты должна пахать, заслуживать внимание, быть удобной, спасать раненых, деструктивных мужчин, отдавать всю себя в надежде, что тебя наконец-то выберут и заметят.»

И мы покорно бежим по этому кругу. Мы попадаем в дофаминовые петли, ещё и ещё, меняем мужчин, как обложки: брутала на красавца, юристов на бандитов, – но раз за разом натыкаемся на одну и ту же ледяную стену эмоциональной глухоты. Мы глушим этот голод вредной едой и литрами кофе, алкоголем, сгорая в режиме жёсткого энергосбережения, а затем истощения, пока тело не устроит революцию и не заберёт то, что накопилось годами боли.

Эта книга – не плачь маленькой девочки. Это манифест женщины, которая нашла в себе смелость заглянуть на дно сухого родительского колодца и признать: там нет воды. И больше не нужно её там искать.

Я пишу эти главы для сотен тысяч женщин которые прямо сейчас задыхаются в дофаминовых петлях и созависимых деструктивных отношениях. Я пишу её из избытка. Из точки, где чужая, навязанная программа дефицита наконец-то выявлена и обезврежена, оставив право выбора идти своим путём.

Если вы устали воевать и сражаться с жизнью за право быть счастливой, выбранной, любимой, если ваш радар сбоят, а батарейки сожжены в ноль – остановитесь. Переверните

страницу. Пришло время вернуть себе свободу и своё право на масштаб.

ГЛАВА 1.

Песочница дефицита: как завязывается первый узел.

Моя мама невероятная! Яркая, красивая, статная – на неё всегда оборачивались и мужчины и женщины. Она всегда была устремлена вперёд и когда я училась в школе она получала высшее образование и регулярно уезжала на сессии. Для меня её отъезды были катастрофой, потому что я не знала, каким будет мой следующий день, так как мой папа начинал пить и был непредсказуем. Алкоголь мгновенно превращал его в опасное непредсказуемое животное, то он был очень добр ко мне, но стоило мне что-то не так сказать попасться под руку – как в нём вспыхивали дикие вспышки агрессии. Я до сих пор помню, как пряталась и держала дверь в ванной, потому что он бегал за мной по квартире с ремнём, и его удары были жестокими, обжигающими и не по-детски сильными.

В эти минуты в моем маленьком детском теле закладывался фундамент катастрофы. Страх за свою жизнь намертво скручивался со злостью и отчаянием, диким азартом выживания: я должна спастись. Я должна дождаться маму, ведь при ней он не пьёт. Я должна сделать так, чтобы не отсвечивать, не спорить, не лезть, чтобы меня не уничтожили.

Тогда я ещё не знала, что спустя годы моё подсознание назовёт весь этот ужас «знакомым домом» и я буду искать и находить подсознательно мужчин с именем моего папы и даже с его датой рождения, которые будут поднимать на меня руку и причинять мне боль...

Мой отец, будучи взрослым пьяным мужчиной, перекладывал всю ответственность за своё поведение на меня – маленькую беззащитную девочку. Когда мама приезжала с сессии, она чувствовала, что дома происходило что-то не то и я думала, что узнав про то, как мы жили в её отсутствие – она защитит меня. Моё сердце замирало в этой надежде. Но стоило отцу взять слово, как происходило страшное. Он мастерски выворачивал ситуацию наизнанку. Пьяный агрессор с ремнём в руках превращался в жертву, а я маленькая испуганная девочка – становилась виноватой. «Она сама меня вывела, огрызалась, не слушалась – вот и получила» — говорил отец.

И мама верила ему. Она смотрела на меня глазами полными холодного упрёка, соглашаясь с его ложью.

В этот момент мой мир рушился окончательно. Мама выбрала его, а не меня. Меня предали дважды. Именно в те минуты внутри меня навсегда завязался мёртвый узел дофаминовой петли. В моё подсознание на мёртво в печаталась формула: «Если со мной обращаются жестоко и лениво — я сама виновата. Мне нужно во что бы ты ни стало переиграть этот сценарий, развернуть их всех к себе и доказать, что я

классная и меня нужно выбрать и можно любить. Чего бы мне этого не стоило».

Спустя много лет, когда я – уже взрослая женщина – решилась открыто поговорить с мамой о тех страшных днях, она открыла мне свою правду. Оказывается, она не молчала. Она устраивала отцу жёсткие разборки полётов, кричала на него и защищала меня... Но делала это строго втайне от меня. Она думала, чтобы бережет мою детскую психику от семейных скандалов.

Какая трагическая, роковая ошибка. Моя мама действовала из страха и созависимости, пытаюсь тайна наказать пьяного деспота. Я же будучи маленькой – видела только внешнюю сторону: отец бьёт и обвиняет, а мама при мне соглашается. Моя детская психика не знала о тайных разговорах за закрытыми дверями. Мой мир рушился открыто, на глазах у всех, а защищали меня – тайком, за закрытой дверью. Именно это вместо громкого крика «Стоп!» заставило меня поверить, что я не ценна, и запустило мою дофаминовую петлю на долгие годы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.



Тест — зеркало: как обнаружить свою петлю.

А теперь я попрошу вас сделать глубокий вдох и выдох и задать вопрос внутрь себя: чьего одобрения я жду прямо сейчас? Запишите три фразы обесценивания от близких, ко-

которые вы до сих пор помните.



Упражнение «Проживание боли».

Лёжа на спине, закройте глаза, сделайте три медленных вдоха и спокойных выдоха и почувствуйте где сжалось и где скопилась эта обида в теле.

Это ком в горле? Тяжесть в груди? Сжатый узел в солнечном сплетении или холод в животе?

Действие: Положите руку на это место. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов, направляя воздух прямо в этот «узел». Напишите в блокноте: *где живёт мой узел? Как он выглядит физически (каменный, сжатый, горячий, пустой)?*

Выход из «режима замирания» через заземление

Цель: Когда включается дофаминовая петля (ожидание сообщения, паника, попытка заслужить любовь, доказать что я хорошая), тело часто замирает, дыхание становится поверхностным, мы «вылетаем» из реальности например, в телефон. Эта практика возвращает управление вам.



Как только вы ловите себя на мысли

«Я должна доказать, им, ему...»

или судорожно проверяете телефон:

Стопы: Поставьте обе стопы ровно на пол. Физически почувствуйте опору, сильно надавите пятками в пол.

Взгляд: Найдите глазами в комнате 5 синих предметов (или любого другого цвета). Это вернёт мозг из дофаминовой иллюзии в реальность.

Дыхание «Квадрат»: Вдох на 4 счета — задержка дыхания на 4 счета — выдох на 4 счета — задержка на 4 счета. Повторите 3 раза.



Телесный инсайт:

Скажите своему телу вслух:

*«Я в безопасности. Мне прямо сейчас никто не угрожает.
Мне не нужно бежать и спасаться»*

Практика 3. Разрушение сценария «Чего бы мне это ни стоило»

Цель: Показать телу разницу между «добыванием» ленивой любви (огромные энергозатраты) и расслаблением.



Инструкция:

Встаньте. Сожмите кулаки, напрягите плечи, челюсть, пресс — зажмите все тело так сильно, как только можете. Удерживайте это дикое напряжение 15 секунд. Это то, как ваше тело живет в сценарии «я докажу, чего бы мне это ни стоило».

На выдохе резко сбросьте напряжение, наклонитесь впе-

ред, расслабьте руки, шею, поболтайте ими как тряпичная кукла. Сделайте глубокий выдох со звуком «Хааа».

Почувствуйте разницу. Запишите: *«Сколько сил моё тело тратит на то, чтобы развернуть к себе холодного человека? Готова ли я перестать так сильно напрягаться ради чужого одобрения?»*

Практика 4. Телесное «Да» и телесное «Нет» (Калибровка фильтров)

Цель: Вернуть телу чувствительность к хорошему отношению и научить его отторгать «ленивое» или жестокое общение на физическом уровне.



Инструкция:



Вспомните ситуацию, когда близкий друг, мама или приятный вам человек искренне, тепло и вовремя вам помог/ответил. Что чувствует тело? (Обычно это расширение в груди, тепло, расслабление плеч). Это ваше **Телесное Да** — маркер здоровых отношений.



А теперь вспомните «ленивое» общение мужчины. Что чувствует тело? (Сжатие, сухость во рту, напряжение в шее). Это ваше **Телесное Нет**



Действие:

Дайте себе обещание: ориентироваться на маркер «расслабления». Если общение с мужчиной с первых дней вгоняет тело в мышечный зажим и тревогу — это не любовь, это старая петля. Тело не врёт.

ГЛАВА 2.

Триумф на пепелище: коварная победа в 16 лет.

Пятнадцать лет моей жизни прошли под аккомпанемент криков, скандалов, драк и бесконечных ссор моих родителей. В нашей семье мир наступал ненадолго. Мама, будучи очень властной и сильной женщиной, превратила свою жизнь в священную войну: она исступлённо боролась с папиным алкоголизмом. Она пыталась «исправить» и «переделать» его, точно также, как я годы спустя буду пытаться переделать каждого эмоционально глухого мужчину на своем пути.

Мой детский кошмар закончился внезапно, когда мне исполнилось 16. Папа тяжело заболел и попал в больницу – у него свернулась одна лёгкое. Но финал нашей семейной драмы написала не болезнь. Когда мама пришла навестить его в палату, она обнаружила, что не она одна его навещает. Властное мамино эго получило сокрушительный удар. Мои синяки, слёзы, скандалы и драки не были резким поводом, чтобы уйти навсегда. Но появление соперницы разрушило её иллю-

зию тотального контроля.

Родители развелись. Мой главный конкурент – отец был с позором выставлен за дверь. И для меня началось время, которое мой мозг запомнил как величайшую победу в жизни.

В эмоциональном плане дома наконец-то наступила весна. Исчезли пьяные крики, недовольство и ссоры. Каждый вечер мы с мамой засиживались на кухне и разговаривали часами. Мы обсуждали мой день, она делилась своими рассуждениями о жизни, своими взрослыми проблемами и страхами. Я чувствовала себя такой нужной и важной. Мой мозг ликовал: «Вот она, награда! Мы победили, и теперь мы вместе!»

Но за этот триумф мне пришлось заплатить своим подростковым возрастом. Незаметно для самой себя я встала на свободное место – место моего отца. Денег катастрофически не хватало, мама работала на двух работах и я очень рано вышла на работу сама. Из защищаемого ребёнка я мгновенно превратилась в партнёра своей матери. Я работала и отдавала зарплату маме, носила тяжелые сумки с продуктами из сада и магазина, я изо всех сил старалась быть идеальной, нужной, незаменимой, надёжной сильной, чтобы маме было легче, чтобы она опять не отвернулась от меня.

Тогда в свои 16 лет я окончательно закрепила в подсознании роковую формулу: «Любовь и близость – это когда ты тяжело впахиваешь и вкладываешь всю себя, решаешь чужие проблемы, доказываешь свою полезность. И если ты не

выворачиваешься наизнанку – тебя бросят».

С этим невидимым багажом в 25 лет я уверенно пошла под венец... Но об этом чуть позже.

Практические задания.

Вы только что прочитали главу о том, как в юности мне пришлось быстро повзрослеть, отдавать маме свою юность, свою первую зарплату и стать для неё опорой, которой должен был быть взрослый мужчина.

О том, как ломаются базовые настройки девочки, когда её лишают права быть просто ребёнком и заставляют заслуживать любовь.

А теперь давайте снимем фильтр родовой программы и посмотрим на вашу жизнь.

Инвентаризация радара: кого вы спасаете вместо себя?

Возьмите лист бумаги и напишите себе ответы на следующие вопросы:

1)

Вспомните свои отношения с мамой и папой в детстве и юности. Было ли у вас ощущение, что вы отвечаете за настроение кого-то из них или их обоих? За их счастье или финансовое выживание?

2)

Как этот патерн «спасательницы» проявляется в вашей жизни сейчас? Посмотрите внимательно и вспомните ваши взаимодействия с подругами, клиентами и мужчинами. Ло-

вите ли вы себя на том, что вас тянет к раненым, деструктивным, слабым людям, которых нужно вытащить, спасти, отогреть, разглядеть потенциал. Запишите их имена.

3)

Осознайте цену своего спасательства. Сколько вы лично-го ресурса – здоровья, времени, денег, масштаба потратили, пытаясь наполнить чужие сухие колодцы?

Телесная практика.

«Возвращение чужого груза».

Когда ребёнок берет на себя проблемы родителей, этот невидимый рюкзак оседает в теле в виде хронического напряжения в плечах, шее и грудном отделе. Именно поэтому я регулярно занимаюсь йогой. Но сейчас мы просто сбросим эту плиту.

- встаньте прямо, стопы на ширине плеч. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и поднимите плечи к ушам, зажав шею. Задержите дыхание на 5 секунд. Почувствуйте, как тяжело нести этот чужой груз.

- затем сделать резкий, шумный выдох через рот со звуком «Ха!» и бросьте плечи резко вниз, полностью расслабив руки. И так повторите семь раз.

- положите правую руку на центр груди (в область сердечного центра), а левую – на живот. Почувствуйте свое дыхание. Произнесите мысленно или вслух: «Я больше не несу рюкзак мамины судьбы! Я люблю её, но я – её дочь, они её спасатель. Я возвращаю ей её ответственность, а себе заби-

раю право жить в свою собственную, отдельную и счастливую жизнь».

Перенастроить радар: ваш шаг к свободе сегодня.

Выход из родовой дофаминовой петли начинается с возвращения себе права тратить свой ресурс на себя.

Задание:

Потратьте сегодня время, деньги или внимание исключительно на свой масштаб. Сделайте то, что раньше посчитали бы «эгоизмом». Купить то, что давно хотели, но откладывали на потом, жалея деньги. Откажитесь от решения чужой проблемы, сказав твёрдое «нет».

Понаблюдайте за возникающим чувством вины. Не бегите от него. Дайте ему присутствие, улыбнитесь ему и скажите: «Это просто старый мамин/бабушкин чип напоминает о себе. Но я выбираю изобилие».

ГЛАВА 3.

Безопасная гавань с привкусом дефицита.

Мой выход во взрослую личную жизнь начался с жестокого обмана. Целый год я провела в отношениях с мужчиной, который клялся мне в любви, красиво ухаживал, но скрывал главное – он был женат. Моё подсознание снова ювелирно воссоздало детскую травму: я опять оказалась на скамейке запасных, опять соперничала с невидимой «главной» женщиной за право быть замеченной. Когда правда вскрылась, я не сразу нашла в себе силы уйти, но этот год оставил на

моей душе глубокий ожог.

Мне было 22, когда среди этого хауса и боли появился он — мой будущий муж. На контрасте с лживым женатым любовником он оказался ангелом. Скромный, тихий, предсказуемый, очень спокойный. Возле него не нужно было воевать, не нужно было разгадывать тайны поведения. Моя уставшая психика выдохнула: «Здесь меня никто не обидит. Меня наконец-то вы выбрали. Можно расслабиться».

Мы поженились спустя два года. Я была уверена, что никогда не повторю сценарий своих родителей. Я была не такая, как моя мама, я вела себя скромнее и старалась быть хорошей женой. Я думала, что весь кошмар позади и мы нарожаем кучу детей и будем жить душа в душу.

Я ещё не знала, что тихий и спокойный муж не сможет долго удерживать мою дофаминовую систему в покое. Если в отношениях нет драмы и борьбы, сценарий всегда найдёт способ воссоздать их извне. И этот способ назывался — командировки... но об этом позже.

Мой брак начался не с романтического медового месяца, а с побега. На тот момент у меня был жёсткий пятилетний контракт с работодателем, но отработав в 3,5 года в невыносимых условиях без выходных и отпусков, я бросила всё и бежала. Сбежала к нему, его маленькую квартиру в маленьком городе. Мне казалось, что я вырвалась на свободу и смогу начать свою семейную жизнь совсем никак мои родители, но моё подсознание лишь сменила одни декорации выживания

на другие.

Эта квартира оказалась маленькой однокомнатной, из которой мы хотели сделать студию. Она была в состоянии абсолютного, глухого бетона. Муж решил делать ремонт сам. И этот процесс растянулся на долгие три года. Все это время я жила в состоянии перманентного хаоса, строительный пыли и отложенной жизни. Психика, привыкшая с детства к дефициту и борьбе, мгновенно адаптировалась к этой «стройке века». Муж не пил и не кричал, но дофаминовая петля нашла свой выход: я снова оказалась в точке, где нужно было бесконечно терпеть, вкладываться и ждать, когда же наконец наступит то самое светлое, чистое «завтра».

Первое время на этой трёхлетней стройке я отчаянно играла в «идеальную жену». Я превозносила мужа, вдохновляла его, восхищалась тем, какой он сильный мужчина, раз решил делать ремонт сам. Я вливала в него все свои силы, пытаясь заслужить право на счастье в этой бетонной коробке. Но время шло, ремонт двигался очень медленно, и мой внутренний бензин иссяк. На смену вдохновению пришла накопленная годами злость. Я начала изводить его упреками, устраивать бесконечные допросы: «это когда-нибудь закончится?!» Мне нужен был фоновый стресс, эта ругань, потому что мой мозг просто не умел жить в тихом, затянувшимся ожидании.

Парадокс разрешился в самый уязвимый момент: я забеременела. Словно по щелчку пальцев, ремонт практически

завершился, пыль улеглась и мы наконец-то начали жить, как нормальная спокойная семья. Моя израненная психика праздновала победу. Но дофаминовая петля не собиралась отпускать меня так легко. Как только у нас исчез повод для домашних войн и строительного хауса, сценарий нашел новый, куда более изощренный способ вернуть меня в привычный ад одиночества. У мужа начались командировки и я снова оставалась одна, но уже с младенцем на руках. Я понимала, что это ненормально, я не хотела жить, как родители моего мужа, где его отец был постоянно в командировках, а его мама воспитывала двух сыновей одна. Мой муж рос в дефиците отцовского внимания, а я – в дефиците материнского.

Мы сошлись, как два раненых пазла, чтобы... С идеальной точностью воссоздать ад наших родителей.

Муж на автомате копировал своего отца и убегал в работу, а его мать на автомате пыталась задушить нас своим контролем и вниманием. Нами управлял родовой сценарий. Я безумно, до дрожи в коленях боялась остаться одной и воспитывать ребёнка в одиночестве, как это делали наши матери. Я не хотела проживать чужую, несчастливую жизнь. Но парадокс дофаминовой петли заключался в том, что чем сильнее я боролась за внимание мужа, тем дальше он отдалялся, прячась за фигуру своей матери и нашего подрастающего сына.

Я несколько лет воевала со свекровью за право быть главной женщиной для своего мужа. Но мой муж раз за разом

выбирал в сторону своей матери, стыдя меня и оставляя один на один с моей обидой. Постепенно эта невидимая стена росла. Сын подрос, муж полностью переключил своё внимание на него, а я... Я проснулась в один из дней и поняла, что стала абсолютно лишней в собственной семье. Я проиграла своему ребёнку и свекрови. Когда сыну было шесть лет я собрала вещи и ушла в никуда, унося в сердце огромную кровоточащую дыру отверженности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

Из роли «Идеальной» — В роль Живой.

Вы только что прочитали мою историю о том, как уставший от пахоты и дефицита девочка пыталась спрятаться в кокон «Идеальной жены» в однушку с лютом ремонтом.

А теперь посмотрите на свою жизнь. Где вы предаете себя?

Возьмите лист бумаги, ручку и напишите ответы на следующие вопросы, только честно:

1)

Какую грань или талант вы прямо сейчас «Заперли в шкафу», ради сохранения отношений или статуса «Хорошей девочки»?

2)

Вспомните те моменты, когда вы из кожи вон лезли чтобы удержать мужчину, который эмоционально отстранялся. Что вы делали? Запишите эти действия. Посмотрите на них: это

действительно любовь или это панический страх маленькой девочки остаться в одиночестве?

3)

Опишите компромисс, на который вы идёте каждый день в своих отношениях. Вы терпите холод? Эмоциональную жадность? Тесноту? Ради чего вы это делаете? Ради галочки «Я замужем»/ «Я в отношениях»?

Телесная практика.

Выпуск заблокированной обиды.

Когда мы заставляем себя быть идеальными и молчим, чтобы не портить настроение, вся наша невысказанное боль, злость, обида помещается внутри нашего тела и превращаются в телесные блоки (а со временем – в кисты, миомы и другие болезни). Давайте выпустим это прямо сейчас.

Это упражнение можно делать стоя, сидя или лёжа.

- Закройте глаза. Положите левую ладонь на область пупка на живот и сделав глубокий вдох через нос, надуйте живот представляю как воздух наполняет ваш живот.

- на выдохе приоткрыв рот мягко медленно выдыхайте и сдавая на выдохе мягкий звук «Ххх-аааа», втягивая живот на выдохе, словно отпускаю весь воздух из него, отпускаю всю тяжесть после тяжелого дня. Сделайте таких семь циклов дыхания. На вдохе живот надувается, на выдохе мягко втягиваем его в себя.

- затем положите ладони низ живота. Почувствуйте тепло своих рук и скажите вслух: «я больше не обязана быть

идеальной, правильной, чтобы меня любили. Моё тело имеет право чувствовать усталость, злость и несогласия. Я возвращаю себе право быть Живой».

Перенастройка радара: ваш шаг к свободе сегодня.

Выберите одно действие, которое вы сделаете исключительно для себя, наплевав на ожидание окружающих. Откажитесь от готовки сложного ужина, если устали. На час на прогулку в одиночестве. Запишитесь на йогу. Купите себе любимый десерт.

Сделайте это с чётким осознанием: «я больше не обслуживаю чужие дефициты».

ГЛАВА 4.

Имя ему Александр: капкан раненной птицы.

Мой уход не был красивым шагом в новую жизнь. Это был отчаянный, судорожный побег. Я уходила, согнувшись пополам от невыносимой боли и удушающего, огромного чувства вины: я бросала дом, семью которую строила почти 10 лет, я разрушила привычный мир своего шестилетнего сына. Но оставаться там и дальше чувствовать себя «лишним элементом» я больше не могла.

Оказавшись в одиночестве, я пыталась заглушить эту разрывающую тишину и пустоту. Я пустилась во все тяжкие, начав позволять себе то, чего годами не позволяла себе в браке: бары, шумные дискотеки, ночные танцы, алкоголь и иллюзию свободы. Я пыталась доказать себе, что я ещё жива. И

именно там в одном из баров, из темноты подсознания материализовался самый страшный призрак моего детства. Мужчина похожий как две капли на моего отца, с такими же повадками и даже таким же именем.

Он появился, как идеальный спаситель. Заглядывая мне в глаза, он говорил слова, от которых моё раненное эго таяло: «..когда я увидел тебя, среди этого кальянного дыма и хаоса словно подул свежий ветерок. Ты такая светлая. Я захотел приблизиться к твоей чистой энергии, что не смог устоять». Я слушала его и мой голодный мозг ликовал: «Нас выбрали! Нас разглядели! Мы ценны!» Я ещё не знала, что этот «ценитель моей чистой энергии» всего через несколько недель закроет за мной двери капкана тотального контроля и поднимет на меня руку.

Первое время я жила в абсолютно наркотическом угаре от его внимания. После брака, где я годами выпрашивала крохи внимания, Александр казался безумным романтиком. Он писал мне каждый день, он караулил меня у работы, он буквально дышал мной. Мой голодный Дофаминовый радар зашкаливал от восторга.

Очень быстро поддавшись этому порыву, я сделала роковую ошибку – позволила ему переехать к себе. Сначала все было сказочно, мы растворялись друг в друге. Но как только отношения вошли в колею, иллюзия растаяла.

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.