



**Дмитрий Калинин**

Президент Международной  
академии геной психологии

**20** ТЕХНИК  
работы с подсознанием  
**СУДЬБА И**  
**Я**

**Дмитрий Калинин**  
**20 техник работы с подсознанием. Судьба и я**  
**Серия «Генетика счастья»**

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6191931](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6191931)

*Дмитрий Калинин. 20 техник работы с подсознанием. Судьба и я: АСТ; Москва; 2013*  
*ISBN 978-5-17-080401-6*

**Аннотация**

В этой книге речь идет о том, как упорядочить хаос внутри себя, достичь гармонии с собой и окружающими, обрести уверенность в себе. Когда человек наводит порядок в собственной жизни, меняется и мир вокруг, каким бы «безумным» он ни казался. Каждый человек индивидуален, так что и «формула счастья» у каждого своя. Автор помогает ее вывести, снабдив читателя необходимыми инструментами и полезными инструкциями.

## Содержание

Вступление. Этот безумный мир...	5
Происки подсознания	7
Судьба по наследству	7
Болезнь как подарок	12
«Я сама» (случай из практики)	13
Побег в никуда (случай из практики)	15
Уязвленное самолюбие	16
Цена успеха (случай из практики)	17
Женский взгляд	18
Кавалерам вход воспрещен (случай из практики)	19
Бремя «настоящего мужчины»	20
«Опять двойка» (случай из практики)	21
Отцы и дети	23
Девушка-скандал (случай из практики)	24
Получите и распишитесь	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Дмитрий Калинин

## 20 техник работы с подсознанием

### Судьба и я

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.



Дмитрий Калинин – один из ведущих психогенетиков и психоаналитиков России, автор эксклюзивных психологических программ, позволяющих качественно улучшить жизнь человека, нейтрализовать негативную генетическую предрасположенность и скорректировать подсознание на достижение поставленной цели. В числе его клиентов звезды Голливуда, известные политики, успешные бизнесмены, авторитетные журналисты, популярные телевизионные ведущие и артисты.

**Созданная Дмитрием Калининским методика «Генетика счастья» дает возможность использовать самые успешные техники изменения судьбы и улучшения качества жизни. Решив проблемы на подсознательном уровне, вы автоматически освободите себя, своих детей и внуков от негативной родовой эстафеты (наследственности). Вы дадите себе и им возможность обрести полноценную и счастливую жизнь.**

**«Ген счастья» – это лучшее, что вы можете оставить своим детям в наследство!**

- Научиться взаимодействовать с собственным подсознанием.
- Избавиться от обид, претензий и нервных срывов.
- Освободиться от чувства вины и манипуляций.
- Избавиться от страхов, чувства несправедливости и измен.
- Перестать быть жертвой обстоятельств и «обслуживающим персоналом».
- Защищать себя от негативной информации.
- Научиться выходить из кризисов и разрешать конфликты.
- Управлять своей судьбой.
- Обрести собственный путь к счастью.

## Вступление. Этот безумный мир...

Древние китайцы считали: нет ничего хуже, чем жить в эпоху перемен. Но они и предсказать не могли, каким метаморфозам придется подвергнуться людям третьего тысячелетия! О том, что такое стабильность, уверенность в завтрашнем дне, спокойствие за своих детей, родителей, мы попросту забыли. А может, и не знали никогда. Мир кажется непредсказуемым, безумным и невероятно опасным. Инфляция даже в процветающих государствах, революции, которые вспыхивают, словно звезды в ночном небе, кризис экономики, кризис идеологии, кризис экологии и прочие кризисы, коллапсы, катастрофы. Такова наша с вами повседневная реальность. И все это на фоне страшной сказки о близящемся конце света – хоть по календарю майя, хоть по «Апокалипсису».

Да что там древние пророчества: достаточно включить телевизор, и станет ясно – планета неуклонно движется к гибели. По крайней мере, ничего хорошего в обозримом будущем не предвидится. Полюса смещаются, Европа уходит под воду, страшные вирусы атакуют целые континенты... Кажется, невозможно выжить в этом сумасшедшем мире, а о том, чтобы быть счастливым, уже и мечтать не приходится. И очень зря.

Я не открою тайны, сказав, что конец света «планировался» неоднократно, и наш шарик уже не раз переживал нелегкие времена – ничего, до сих пор крутится. Так что пусть эти ужасы вас не беспокоят. Да и вообще,

**все, что творится вокруг, не имеет для нас с вами ни малейшего значения. Это лишь декорации, на фоне которых каждый из нас проживает собственную жизнь.**

Можно быть несчастным в эпоху процветания, но можно добиться успеха и стать абсолютно счастливым даже в эру глобальных перемен, когда кажется, будто мир стоит на краю пропасти. Главное – научиться управлять хаосом.

Речь конечно же не о том, как усмирить природу, переписать пророчества или возродить экономику страны. Речь о том, как упорядочить хаос внутри себя, достичь гармонии с собой и окружающими, обрести уверенность в себе. Когда человек наводит порядок в собственной жизни, меняется и мир вокруг, каким бы «безумным» он ни казался. Хотите в этом убедиться на собственном опыте – тогда советую познакомиться с серией моих книг «Генетика счастья». И первая из них – «5 шагов к счастливому Я» – была посвящена раскрепощению внутренней сексуальности человека.

Если надеетесь найти в ней универсальные «рецепты счастья», вынужден вас разочаровать: их здесь нет. И вовсе не потому, что я не желаю делиться профессиональными секретами. Дело в том, что таких «универсальных» советов просто не существует. Ведь каждый человек индивидуален, так что и «формула счастья» у каждого своя. Но я обещаю, что помогу вам ее вывести, снабжу необходимыми инструментами и полезными инструкциями.

**Все техники, которые будут представлены в книге, абсолютно безопасны. Их можно использовать самостоятельно, в домашних условиях. На тренингах и консультациях я даю и другие, более эффективные методики. Но прибегать к ним без помощи профессионала считаю рискованным.**

Моя многолетняя практика показывает, что можно стать счастливым, успешным человеком в любых обстоятельствах. И «безнадежных» случаев в природе не существует.

Ну а теперь позвольте представиться: Дмитрий Александрович Калинин, доктор психологических наук. А также президент Международной академии генной психологии,

член Международной ассоциации прикладной психологии, Ассоциации психологических наук, Ассоциации американских психологов. За плечами – многолетняя практика, тысячи «неудачников», ставших счастливыми, удачливыми людьми, участие в научных исследованиях, собственные разработки в области геной психологии – самого перспективного, на мой взгляд, психологического направления. Если вы читали мою первую книгу – «Жизнь как исполнение желаний», то, конечно, понимаете, о чем идет речь. А новые читатели очень скоро об этом узнают.

Ну что ж, начнем?

## Происки подсознания

### Судьба по наследству

«Все мы родом из детства»... Знаменитый романтик де Сент-Экзюпери вряд ли предполагал, что его меткое выражение станет чуть ли не девизом психотерапевтов всего мира. Сегодня ни для кого не секрет, что множество «взрослых» проблем зарождаются в самом нежном возрасте. Наверняка вы не раз слышали о том, что детские страхи, комплексы и обиды, суровое или же, наоборот, излишне демократичное воспитание, конфликты с родителями и учителями, ссоры с товарищами по песочнице и вражда между братьями и сестрами – ничто не проходит бесследно. Что ж, это чистая правда.

Казалось бы, вот он – ключ к решению всех проблем. Стоит лишь вспомнить себя в юные годы, совершить виртуальное путешествие в детство (благо многие психотехники позволяют это сделать), обнаружить пресловутый корень зла – и жизнь кардинально изменится. Порой так и происходит. Но зачастую никакие экскурсии в прошлое не позволяют отыскать причину неудач. В конце концов, бывает же у людей счастливое детство! Без серьезных психологических травм, без глубоких обид и затяжных конфликтов. Но откуда в таком случае столько проблем?

Традиционные психотерапевтические методики оставляют вопрос открытым. Зато гениальная психология дает исчерпывающие объяснения. Если вы читали мою первую книгу – «Жизнь как исполнение желаний» – значит, с основами этого направления уже знакомы. Так давайте вместе вспомним ключевые моменты.

Генная психология – новое направление в науке, возникшее около сорока пяти лет назад на стыке математики, генетики, физики и психоанализа. Хотя первый «звоночек» прозвучал гораздо раньше. Еще в 1919 г. Фрейд опубликовал работу, в которой описал интересную закономерность: некоторые события, происходящие с нами здесь и сейчас, повторяют события из жизни предков. И даже если сами ситуации не воспроизводятся один в один, то эмоциональные состояния, которые переживает человек, аналогичны тем, что испытывали его деды и прадеды. Отец психоанализа пришел к выводу, что внезапные приступы тревоги и леденящего ужаса, одолевающие некоторых вполне благополучных граждан, объясняются тем, что их предки пережили страшные трагедии – войны, катастрофы и так далее.

Чуть позже Юнг, любимый ученик Фрейда, развил его идею и вывел теорию синхронизации, суть которой в следующем: если человек испытал сильное эмоциональное потрясение, психологическую травму, его наследник переживет похожее состояние примерно в том же возрасте (плюс-минус год). Со стороны все может выглядеть абсолютно нелогичным: жил человек, жил, на судьбу не жаловался, но в один миг, ни с того ни с сего, словно слетел с катушек. Впал в депрессию буквально «на ровном месте», или начал пить, сам того не желая, или развелся, или погряз в долгах... Можно перевернуть все его прошлое, но далеко не факт, что там вы обнаружите причину неожиданного зигзага судьбы.

**Дело в том, что лишь 30% проблем мы приобретаем в течение жизни. Остальные 70% получаем по наследству.**

Так что далеко не все наши неприятности родом из детства – и сегодня это уже не гипотеза, а научно доказанный факт.

До недавних пор в академических кругах генную психологию всерьез не воспринимали: ведь обоснованных подтверждений наследования судьбы никто предоставить не мог.

Хотя трудно было не признать, что ее методы работают. Но настоящий переворот случился в 2003 г., когда ученые обнаружили:

**все, что происходит в жизни человека, записывается в молекуле ДНК<sup>1</sup>.**

Генетики доказали, что по наследству могут передаваться не только болезни, внешность или способности, но и проблемы. Почему мы говорим в сослагательном наклонении? Да потому, что любых неприятностей – и со здоровьем, и с личной жизнью, и с финансами, да с чем угодно – можно избежать.

В 1963 г. американские исследователи, открывшие молекулу ДНК, выяснили, что на нее можно воздействовать тремя способами: химическим, лучевым и... работой с подсознанием<sup>2</sup>. Чем и занимается генная психология.

**Решая проблему на глубинном, подсознательном уровне, мы автоматически меняем информацию, хранящуюся в молекуле ДНК – и проблема уходит не только из жизни человека, обратившегося за помощью, но также из жизни его детей и внуков. То есть корректируются негативные наследственные программы.**

Проще говоря, именно в истории семьи следует искать ответы на большинство жизненно важных вопросов – как наладить отношения с любимым человеком, вырваться из круга неудач, прийти к взаимопониманию с близкими и так далее. Так что внимательнее изучайте родословную: вполне возможно, что ваши сегодняшние проблемы унаследованы от деда или бабушки, которые в свое время не сумели справиться с трудностями – и теперь аналогичные задачи приходится решать вам.

Но как быть, если человек не очень хорошо знаком с биографиями предков или же семейные «скелеты» запрятаны так далеко, что самостоятельно отыскать их невозможно?

**Генная психология, опираясь на теорию наследования, математику и законы квантовой физики (а именно этим законам подчиняется подсознание), позволяет просчитать прошлое семьи, понять, кто именно передал негативную подсознательную программу, как и когда она может проявиться в вашей жизни. А главное, помогает освободиться от нее раз и навсегда.**

Для этого мы составляем генограмму, в которой зашифрована информация о любых наследственных проблемах – от неприятностей в личной жизни до серьезных заболеваний. Процесс это сложный и кропотливый, посвятить вас во все его тонкости я, к сожалению, не могу: чтобы вникнуть в детали, необходимо как минимум специальное образование. Но об основных механизмах наследования судьбы мы конечно же поговорим. Кстати, довольно часто этих сведений бывает достаточно, чтобы разобраться в сложной ситуации.

Вот представьте: встретились два одиночества. Полюбили друг друга, сыграли свадьбу. Но вскоре после медового месяца нежная и трепетная невеста превратилась в сварливую супругу. Чем она недовольна – непонятно, но пилит благоверного с завидным постоянством.

---

<sup>1</sup> Здесь сохранена авторская редакция. Издательство не несет ответственности за смысловые особенности текста. (Примеч. ред.)

<sup>2</sup> Здесь также сохранена авторская редакция. Нуклеиновая кислота (впоследствии названная ДНК) была открыта в 1869 г. М. Фишером. Первые предположения о роли ДНК в наследственности были высказаны О. Эвери, К. Мак-Леоном и М. Мак-Карти в 1944 г. на основе экспериментов с бактериями. А в 1953 г. американец Д. Уотсон и англичанин Ф. Крик расшифровали структуру молекулы ДНК, подтвердив предположение о ее биологической роли. В 1962 г. Уотсон и Крик получили за это Нобелевскую премию по физиологии и медицине. Об их работах, касающихся воздействия на ДНК химических веществ и радиации, и тем более работы с подсознанием, в том числе датированных 1963 г., редакции ничего не известно. (Примеч. ред.)

Положим, поначалу муж пытается угодить супруге, однако со временем понимает, что это бесполезно: напрасный труд, как ни старайся, жена найдет, к чему придраться. И тогда у мужчины возникает вполне закономерное желание: чтобы его оставили в покое.

Тем временем в семье растет сын. Наблюдает он эту картину и примеряет на себя родительскую модель отношений. Став взрослым, он создаст свою семью, подсознательно выбрав спутницу жизни, более-менее похожую на мать. У этой пары родится ребенок, допустим, тоже мальчик. И здесь нас ждет сюрприз. Он, когда вырастет, встретит женщину, которая будет заниматься исключительно собой. Она может с головой уйти в работу или же все свободное время станет проводить в салонах красоты (фитнес-центрах, клубах по интересам). Или ежедневно встречаться с подругами и даже крутить романы на стороне. А мужа будет попросту игнорировать. Досадно? Безусловно. Несправедливо? А вот тут не торопитесь. Давайте оглянемся назад, вернемся в прошлое семьи. Что мы видим? Желание деда (чтобы его оставили в покое) исполняется в жизни внука. Хотя сам внук не испытывает от этого никакой радости, скорее наоборот. Ему-то хочется любви, заботы, внимания. Но если не заниматься коррекцией наследственных программ, его мечта едва ли исполнится при жизни. И он передаст ее по наследству.

В судьбе его сына вряд ли что-то изменится кардинально:

**второе поколение – промежуточное, своего рода передаточное звено.**

А вот внук мужчины, мечтавшего о внимании со стороны жены, свяжет жизнь с особой, которая в точности будет напоминать супругу прапрадеда – ту самую, которая изо дня в день пилила мужа и контролировала каждый его шаг.

Что получается? Во-первых, наследуется неудовлетворенность семейной жизнью: формы недовольства разные, но так или иначе негатив присутствует всегда. А во-вторых, через поколение воплощаются в жизнь нереализованные желания предков. Правда, в утрированном виде. Согласитесь, вряд ли кто-то мечтает, чтобы его игнорировали. Человеку хотелось избавиться от постоянных упреков и сверхконтроля, и только. Но подсознание подобные нюансы не улавливает, поэтому желание предка реализуется по полной программе! И, опять-таки, становится проблемой, которая способна кардинально изменить жизнь наследника. Увы, не в лучшую сторону.

Расскажу вам случай из практики. Молодой человек, слегка за тридцать, обратился ко мне с таким вопросом: с некоторых пор он стал регулярно изменять жене, хотя не испытывал при этом ни малейшего удовольствия. Говорил, что любит супругу, хочет быть верным, но... не получается.

Казалось бы, что может быть проще: не хочешь – не изменяй! Контролируй свои инстинкты, ты же, в конце концов, человек разумный. Но если бы все было так легко... *«Я изменяю, будто против собственной воли»*, – жаловался незадачливый ловелас.

Мы поговорили и выяснили, что никаких подсознательных программ, подпитывающих подобное поведение, у мужчины нет. И лишь когда составили генограмму, стало ясно, что проблема эта досталась ему от деда. Тот в юные годы был большим дамским угодником. Потом женился и с амурными похождениями пришлось завязать. Во-первых, супруга ему досталась довольно властная: у такой не погуляешь. А во-вторых, в советское время за подобное поведение никто по головке бы не погладил: можно было и партбилета лишиться. В общем, скрепя сердце донжуан ушел в отставку. Пик психологического кризиса пришелся на тридцать лет. И в том же возрасте его внук пустился во все тяжкие! От такой «веселой» жизни молодой человек был совсем не в восторге, но против собственной воли воплощал в жизнь нереализованное желание деда.

Еще один пример. Мужчина тридцати пяти лет, умный, предприимчивый, с хорошим образованием, несмотря на все старания, не может сделать достойную карьеру. Он, конечно, не бедствует: зарабатывает прилично, занимает довольно значимую позицию в солидной компании. Но ему этого недостаточно. А главное, он чувствует, что способен на большее, старается продвинуться наверх, открыть собственное дело – но ничего не выходит. В последний момент планы рушатся по непонятным причинам – словно какая-то невидимая сила не позволяет ему двигаться дальше. В лучшем случае он оказывается на вторых ролях – заместитель директора, например. Неплохо, конечно, но его такое положение вещей не устраивает. В чем причина? Быть может, все дело в завышенных ожиданиях, неадекватной самооценке? Ничего подобного: здесь у него все в полном порядке. А проблема, как оказалось, опять-таки в негативной наследственной программе. Его дед попал под раскулачивание – и всю оставшуюся жизнь был вынужден играть роль скромного работяги. Его подсознание запомнило: благополучие влечет за собой большие неприятности – и передало внуку эту подсознательную программу, которая заблокировала возможность достижения успеха, финансового благополучия. Вот почему у моего клиента не ладилась карьера.

**Если на подсознательном уровне стоит блок: выделяться нельзя, то что бы ни объясняли человеку, какие разумные доводы ни приводили бы, ситуация не изменится. До тех пор пока эта программа не будет скорректирована.**

Довольно часто люди сами замечают, что проблема передается в семье из поколения в поколение, что задачи, которые им приходится решать сегодня, уже возникали в жизни их родителей, бабушек, дедушек. Вот только легче от этого не становится: как предки не могли найти выход из ситуации, так и наследники рано или поздно заходят в тупик. Создается ощущение бега по замкнутому кругу, из которого не вырваться, как ни старайся...

Стоп. Это уже упадничество, с таким настроением действительно далеко не уедешь. Выход есть всегда! Хотя, не спорю, с «дурной» наследственностью жить не просто, ведь

**все нерешенные проблемы предков переходят по наследству потомкам.**

Так что нам зачастую приходится работать и за себя, и за того парня. А точнее, за дядю, тетю или двоюродную бабушку. Но это не значит, что судьба устраивает нам слишком суровые испытания.

**Запомните: жизнь никогда не ставит непосильных задач. Если перед вами возникла проблема, значит, вы способны ее решить.**

С какими ситуациями работает генная психология? С самыми разными. Безденежье, «синдром неудачника», семейные неурядицы, психосоматические заболевания и так далее.

**Это связано с тем, что любые проблемы базируются на негативных подсознательных программах, которые, как мы выяснили, зачастую передаются по наследству.**

Методы генной психологии позволяют вычислить, в каком возрасте вас поджидает та или иная неприятность – и предотвратить ее. Звучит заманчиво, не так ли? Но не думайте, что специалист, словно добрый волшебник, все сделает за вас. Он выявит истоки проблемы, обнаружит установки, ее питающие, поможет их скорректировать. Но основная работа ляжет на ваши плечи: вам предстоит измениться, иначе сдвинуться с мертвой точки не получится.

**Как только человек меняет свое отношение к себе и к миру, запускается механизм коррекции жизни.**

И здесь нас ждет множество сюрпризов, вплоть до «чудесных» исцелений. Я говорю совершенно серьезно: в моей практике было немало случаев, когда люди без таблеток и операций излечивались от серьезных заболеваний. И, если разобраться, в этом нет ничего удивительного.

## Болезнь как подарок

**Доказано: 97% заболеваний носят психосоматический характер.**

Сам термин «психосоматика» происходит от греческого «Психея» – душа и «сома» – тело. Это направление в психологии, возникшее еще в XIX веке, изучает влияние психологических факторов на появление и развитие соматических заболеваний. Согласно главному постулату, в основе любого недуга лежат эмоциональные переживания, которые и вызывают функциональные изменения в организме. Иными словами, изначально болезнь зарождается на психологическом уровне – в виде подавленных эмоций, низкой самооценки, пренебрежения собственными интересами и так далее. И лишь затем проявляется на физиологическом уровне.

Таким образом организм подает нам сигналы, словно пытается предупредить, что с нашей жизнью творится что-то неладное. Страдания тела говорят об эмоциональной истощенности, необходимости избавиться от разрушительных внутренних конфликтов и заблуждений. И если игнорировать этот факт, то окончательно победить болезнь вряд ли удастся. Симптомы можно приглушить, но рано или поздно недуг вернется, причем наверняка в более тяжелой форме. Это все равно что отключить звук у сирены, оповещающей о начале воздушной тревоги. Да, сигнал исчезнет, но бомбардировку никто не отменит. К тому же, как вы понимаете, ее последствия окажутся более печальными.

Подробный разговор на эту тему нам с вами предстоит в одной из следующих книг – «Психосоматика. Болезнь как возможность стать счастливым». Сейчас остановимся лишь на некоторых моментах, поговорим о наиболее распространенных наследственных заболеваниях.

Еще Гиппократ заметил: «Если человек хочет стать здоровым, то сначала нужно спросить его, готов ли он избавиться от причин болезни. Только после этого можно будет ему помочь». На сегодняшний день существует около 400 видов психотерапевтических направлений, помогающих человеку бороться с болезнью.

**Методы геной психологии позволяют выявить психологическую причину заболевания, стабилизировать эмоциональное состояние пациента и скорректировать негативные наследственные программы, которые в 70% случаев и вызывают возникновение недуга.**

По сути, болезнь – своего рода капитуляция, отказ решать поставленную задачу. Что, как вы понимаете, совсем не здорово. Мало того, что вы уходите от ответственности – вы еще и перекладываете ее груз на плечи своих детей и внуков.

Конечно, не все так трагично: легкая простуда – вовсе не повод для обращения к психотерапевту. Вероятно, вы просто перетрудились, организм требует передышки – поэтому и устраивает недомогание, чтобы дать человеку возможность «законно» отдохнуть, прийти в себя. А вот когда вам нужно нечто большее – повышенное внимание со стороны близких или «индальгенция», он организует что-нибудь посерьезнее, вплоть до инфаркта или инсульта.

**Если в семье имеются наследственные заболевания, это означает, что представители нескольких поколений были не в состоянии справиться с родовыми задачами.**

К сожалению, большинство об этом не подозревает. Вот почему порой человек годами ходит по врачам, пьет таблетки, проходит курсы физиотерапии и прочее – но при этом чувствует себя все хуже. Мы привыкли воспринимать болезнь как трагедию, мешающую нам быть счастливыми. А между тем это подарок. Да-да, не удивляйтесь!

**Любое заболевание – это шанс изменить себя, свои отношения с миром, возможность стать лучше, выйти на новый уровень – и заметно повысить качество жизни. Генная психология помогает человеку преодолеть этот путь.**

Не подумайте, мы вовсе не призываем отказаться от традиционного лечения, ни в коем случае! Но если параллельно проходить курс психологической коррекции, это значительно увеличивает шансы на выздоровление.

Кроме того, генная психология позволяет предотвратить заболевание: можно выявить предрасположенность к тому или иному недугу, скорректировать психологическую причину, которая на протяжении нескольких поколений приводила к болезням – и тем самым предупредить ее возникновение. Если же человек выздоровел, самое главное – не допустить рецидива.

**А для этого нужно сформировать мышление здорового человека. Что в большинстве случаев требует работы с подсознанием.**

Люди редко идут со своими болезнями к психологу. Но когда они обращаются ко мне с какой-то жизненной проблемой, это зачастую позволяет «убить двух зайцев»: стабилизировать эмоциональное состояние и помочь победить (или предотвратить) недуг.

**Существуют конкретные психологические причины (часто наследственные), приводящие к определенным заболеваниям – гинекологическим, эндокринным, проблемам с ЖКТ и даже к онкологии. Когда корректируется причина, запускается процесс самовосстановления организма, и болезнь исчезает.**

### **«Я сама» (случай из практики)**

У 37-летней Юлии<sup>3</sup> хорошая работа, очаровательный сынишка, чуткие и понимающие родители, интересные друзья – вот только с мужчинами отношения не складываются.

*– Не знаю почему, но все мои кавалеры какие-то... бесхарактерные. Иногда это выясняется довольно быстро, но порой – слишком поздно, когда я уже успеваю привязаться к мужчине. И тогда расставание дается особенно тяжело, ведь человек становится родным... Так было и с отцом Данилы. Но я ни о чем не жалею: хочу, чтобы рядом был настоящий мужчина – сильный, уверенный в себе, за которым как за каменной стеной. Но, увы, мне такие не попадаются. А если и встречаются, то очень быстро исчезают с горизонта. Или оказываются женатыми, что меня совершенно не устраивает: я хочу серьезных отношений. Не знаю, в чем проблема... Вероятно, во мне?*

Вероятно. И причины такого «невезения» мы обнаружили в родительской семье.

На первый взгляд Юля росла практически в идеальной обстановке. У нее были добрые, умные, любящие родители, которые почти никогда не ссорились и довольно демократично воспитывали детей – Юлю и ее младшего брата. Девочка прекрасно училась, была лидером в классе, рано начала привлекать внимание мальчиков. И родители не препятствовали ее встречам с юными поклонниками: они доверяли дочери, да и сама Юля не давала им поводов для беспокойства. Так в чем же дело?

Увы, довольно часто за внешним благополучием скрываются серьезные проблемы. Так было и в образцовой семье Юлиных родителей. Как оказалось, ее папа был человек своеоб-

---

<sup>3</sup> Все имена героев изменены по этическим соображениям. Любое совпадение является случайным.

разный: всецело поглощенный своей работой кандидат наук, вся жизнь которого сосредоточена в институте, на кафедре, в лаборатории. Дома он лишь присутствовал, а заправляла всем – правильно – мама. Сильная, умная, независимая женщина, она прекрасно справлялась и с работой, и с ведением хозяйства, и с воспитанием детей. Отец лишь выполнял ее указания, что, кажется, его абсолютно устраивало. Но маму такая ситуация не очень-то радовала. Нет, она не жаловалась, не подавала виду – но глубокая неудовлетворенность личной жизнью съедала ее изнутри. В конце концов женщина смирилась со своей ролью – лидера и жертвы одновременно. Да-да, именно жертвы – ведь ради семьи она отказалась от собственной женственности, не позволяла себе расслабляться, быть слабой, ведомой.

Как выяснилось, Юлина бабушка была из той же «породы» – из тех, кто и коня на скаку, и в горящую избу. И Юля как старший ребенок переняла лидерскую линию поведения – то есть мамину. Неудивительно, что она привлекала слабых мужчин, а сильных – отталкивала.

Унаследовала она не только ролевую модель, но и предрасположенность к болезням, передающимся по материнской линии. И, как оказалось, наследственность здесь была не самая приятная. Бабушка, мамина мама, умерла от рака. Матери тоже был поставлен этот диагноз, но, к счастью, она излечилась. Так что моя клиентка определенно попадала в группу риска по онкологии.

Естественно, в такой ситуации в первую очередь нужно разбираться с онкологической наследственностью. Чтобы выявить причину этой предрасположенности, мы составили генограмму и выяснили, что в Юлиной семье по женской линии на протяжении нескольких поколений наследовалась неудовлетворенность личной жизнью. Женщины, вопреки своему желанию, играли мужские роли, тянули семьи, поскольку мужья по тем или иным причинам оказывались на это неспособными. Их жертвенность в итоге и приводила к страшным заболеваниям.

Юлия сказала, что у мамы был рак груди – и это многое прояснило. Дело в том, что любые проблемы с грудью говорят о гипертрофированном материнском инстинкте, чрезмерной заботе о близких, игнорировании собственных интересов. Эта женщина всегда относилась к мужу как к большому ребенку, довольно долго продолжала опекать своих взрослых детей. Да, она победила болезнь, но теперь под ударом оказалась ее дочь, Юлия. Моя клиентка не жаловалась на здоровье, и никакие диагнозы в ее медицинской карте пока не значились. Но поскольку она в точности скопировала мамину модель поведения, вероятность, что ей передастся и онкологическая предрасположенность, была очень высока.

Оказалось, что эта благополучная с виду женщина совершенно не умела жить для себя. В детстве она была отличницей и примерной девочкой вовсе не по велению сердца: Юлия очень боялась расстроить маму, у которой и без того было много забот. Повзрослев, девушка начала встречаться с мужчинами – и ее главной целью стало доказать избраннику, какая она замечательная. Юлия вновь подавляла себя, игнорировала собственные желания, старалась оправдывать чужие ожидания, теперь уже – любимого человека. Когда появился ребенок, он стал для Юлии центром вселенной. Карьера ушла на второй план, личная жизнь тоже. Иными словами, Юлия в который раз проигрывала унаследованный негативный сценарий...

Чтобы прервать эту предрасположенность, скорректировать наследственную программу, нужно было решить внутренний конфликт с родителями. Когда Юлия освободилась от маминого давления и стала уважительно относиться к отцу, она научилась принимать себя, перестала подавлять свои эмоции и желания, приносить себя в жертву, отказалась от лозунга «Я сама» – то есть избавилась от тотального недоверия к мужчинам. И почувствовала себя женщиной.

Стабилизируя свое внутреннее состояние, Юлия освободилась от комплекса жертвы, от чувства долга и жалости к себе, она позволила себе жить так, как хочется ей, научилась уважать и ценить себя, отстаивать собственные интересы. И генетическая предрасположен-

ность к онкологии снизилась как минимум на 85%! Кроме того, мы создали базу, без которой просто невозможно построить счастливую личную жизнь. Теперь у Юлии все шансы выйти замуж за сильного, достойного мужчину, и, похоже, скоро ее мечта станет реальностью.

## **Побег в никуда (случай из практики)**

Раиса Анатольевна пришла ко мне в совершенно подавленном состоянии. Недавно она перенесла рак. Женщине сделали операцию, она прошла курс химиотерапии, и врачи считали, что теперь волноваться не о чем. Но страх, что в любой момент болезнь может повториться, не давал ей спокойно жить.

*– Я пытаюсь не заикливаться, не думать о страшном диагнозе, много общаюсь с дочерьми, стараюсь больше времени проводить с внуками... Знаете, мне самой уже ничего не нужно. Я хочу только одного: чтобы мои дети и внуки были счастливы.*

Со стороны могло показаться, что эта дама по мере сил пыталась радоваться жизни. Но, по сути, она не жила. Она целиком растворилась в своих близких: собственные интересы, желания, цели полностью отсутствовали. Стараясь убежать от болезни, Раиса Анатольевна убегала от жизни, от самой себя.

Чем больше мы разговаривали, тем очевиднее становилось, что женщина живет одним днем. Зачем что-то планировать, зачем тратить на себя силы, время и деньги – ведь я уже больна! Эта мысль повторялась снова и снова, казалось, что моя клиентка находит в ней какое-то странное успокоение. Конечно, она не подозревала, что таким образом программирует себя на рецидив. А ее поведение, образ жизни еще больше увеличивали риски. Раиса Анатольевна полностью отдавала себя близким, а в основе ее добровольной жертвы лежало неумение жить для себя, игнорирование собственных интересов, неудовлетворенность личной жизнью. Словом, почва для возникновения онкологических заболеваний была весьма и весьма благодатная.

**Когда мы говорим о реабилитации, самое главное – переформатировать отношение человека к жизни: стабилизировать внутреннее состояние и сформировать образ мыслей здорового человека.**

Что это значит? Здоровый человек строит планы на будущее, думает о завтрашнем дне. Человек болеющий воспринимает каждый чих как первый признак страшного недуга, живет в ожидании беды. Чувствуете разницу?

Задача была непростая, но вполне решаемая. Раисе Анатольевне предстояло научиться жить для себя, выйти из роли жертвы и обслуживающего персонала. Мы проработали страхи – и ушла заикленность на болезни, женщина перестала относиться к своему диагнозу как к чему-то сверхзначимому, определяющему всю ее жизнь. Она освободилась от чувства долга и чувства вины – и позволила себе жить собственной жизнью.

Раиса Анатольевна больше не ощущала себя ущербной, неполноценной, поняла, что жалость – губительна, и начала относиться к себе как к нормальному, здоровому человеку. Она научилась прорабатывать негативные эмоции, перестала сравнивать себя с другими (и в первую очередь – с больными, на которых за время лечения насмотрелась достаточно), осознала, что способна изменить свою жизнь по собственному усмотрению.

Кроме того, она освободилась от обиды на мужчин. В свои 53 года позволила себе быть не только мамой, бабушкой, тещей – но и женщиной. Начала заботиться о себе, следить за собой, почувствовала себя желанной. В итоге принципиально изменилось ее мировоззрение – она научилась думать и действовать как здоровый человек. Раиса Анатольевна признала за собой право жить – и риски рецидива были сведены к минимуму.

## Уязвленное самолюбие

**Тревожность, раздражительность, страхи, нервные срывы, внутреннее напряжение, подавленная агрессия, неумение перерабатывать эмоции и информацию часто приводят к нарушению функций желудочно-кишечного тракта.**

Время от времени практически каждый человек переживает подобное состояние – и тогда сбои в работе ЖКТ случаются эпизодически. Но длительный стресс, затяжная депрессия, постоянное ощущение подвешенности, «застревание» в ситуациях способны привести к серьезным органическим изменениям. На опасность, страх, злобу организм реагирует мышечными сокращениями. При этом возникает сильное внутреннее напряжение и спазмы, которые в итоге приводят к физическим заболеваниям.

Работа ЖКТ отражает способность воспринимать и анализировать идеи и ситуации. Так что если возникают проблемы с желудком, это может быть сигналом того, что человек не может адекватно реагировать на происходящее, не знает, как вести себя в тех или иных обстоятельствах. Как правило, люди с больным желудком не умеют взаимодействовать с жизнью, им трудно усвоить и «переварить» случившееся. Тревога, беспокойство, раздражение, агрессия (и явная, и скрытая) рано или поздно оборачиваются гастритом, язвой, колитом и прочими расстройствами пищеварения. Чувство вины, самобичевание, комплекс неполноценности, неудовлетворенность собой или окружающим миром, страх перемен – все это нередко приводит к язве желудка или двенадцатиперстной кишки, острым формам гастрита.

В большей степени подобным заболеваниям подвержены мужчины – поскольку они особенно тяжело переносят удары по самолюбию. К тому же многие представители сильного пола эмоционально закрыты, не умеют выражать свои чувства и переживания, предпочитают все держать внутри себя. Ведь мачо не плачут, не правда ли?

Всем знакомо выражение «уязвленное самолюбие». Человек, который часто пребывает в таком состоянии, сильно рискует заработать язву – не метафорическую, а самую что ни на есть настоящую.

К группе риска относятся и перфекционисты, а также те, кто во что бы то ни стало стремится доказать свою значимость, успешность, сверхценность. Такое поведение говорит о множестве комплексов, низкой самооценке, неприятии себя или окружающих и приводит к проблемам с ЖКТ.

Склонность к сверхконтролю, стремление постоянно держать руку на пульсе вызывают сильное напряжение и сбои в работе кишечника. Люди, наделенные властью, которые постоянно боятся оказаться не на высоте, быть свергнутыми с «пьедестала», тоже нередко страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта. К этой группе примыкают и гиперответственные товарищи, которые не умеют расслабляться и живут в состоянии непрерывного стресса.

**Если возникают сбои в работе ЖКТ, в первую очередь необходимо научиться прорабатывать эмоции и жить в собственной зоне ответственности (о чем мы с вами поговорим чуть позже). Когда это происходит, человек освобождается от внутреннего напряжения, и проблемы с ЖКТ исчезают.**

## Цена успеха (случай из практики)

Андрею 29 лет. У него хорошее образование, отличная работа: он занимает довольно высокий пост в одной процветающей компании – такой блестящей карьерой в его годы может похвастаться далеко не каждый. А вот с девушками ему почему-то не везет. Он без труда заводит знакомства с симпатичными, интересными барышнями, но не находит в отношениях тепла, внимания – словом, истинной близости. С этой проблемой молодой человек и пришел на первую консультацию. Ни о каких заболеваниях Андрей не упоминал – как и большинство клиентов психолога. Но, как оказалось, у парня были серьезные проблемы с желудком. И это неудивительно.

Всю свою сознательную жизнь Андрей стремился быть лучшим – в учебе, в спорте, в карьере. В детстве он не отрывался от учебников даже на каникулах, отдыхать ездил исключительно в «полезные» детские лагеря: языковой, спортивный, летнюю математическую школу. Потом поступил в престижный вуз, начиная со второго курса, стал подрабатывать по специальности. В общем, вся биография Андрея свидетельствовала о том, какой он молодец.

Казалось бы, ну что тут плохого? Напротив – такое рвение весьма похвально. Парень знает, чего хочет и как этого достичь. Действительно, со стороны его жизнь представлялась практически безупречной – но только Андрей знал, какой ценой досталось ему это «счастье».

Начнем с того, что этот успешный молодой человек имел весьма смутное представление о своих целях и желаниях. Он хотел быть лучшим, а в чем – не так уж важно. Институт для него выбирали родители, на работу он устроился по протекции мамы. При первой же встрече у меня возникло ощущение, что и карьеру он делает не для себя, что на самом деле его главная задача – оправдать чужие надежды, не разочаровать маму, папу, босса, возлюбленную. И я не ошибся.

Андрей рос в довольно специфической атмосфере. Он был классическим «мальчиком из хорошей семьи». Родители – уважаемые, успешные люди, которые любят друг друга и души не чают в единственном сыне. Они старались дать ребенку все самое лучшее: не жалели денег на развивающие игрушки и занятия, устроили в престижную школу, нанимали репетиторов. Разве можно упрекать их в излишней требовательности? В конце концов, они создали для парня просто идеальные условия! Он это понимал, а потому – старался, старался, старался...

Впрочем, как выяснилось, отец Андрея был человеком лояльным и вовсе не желал сделать из сына вундеркинда. Но мама... О, это была очень интересная особа. Стильная, красивая, успешная и чрезвычайно умная женщина – бизнес-леди и хранительница семейного очага одновременно. Хотя ее главной ролью была роль серого кардинала. Да, именно она в этой семье дергала за ниточки, заставляя своих мужчин исполнять ее желания. Нет, она не принуждала и не требовала, зачем? Она манипулировала тоньше, деликатнее. Со стороны никто бы не заподозрил, что в этом доме абсолютно всем заправляет женщина. «Официально» главой семьи считался отец – но именно мама поставила его на пьедестал и делала все, чтобы он на нем удержался.

Аналогичный постамент она присмотрела и для Андрея. Именно благодаря стараниям мамы у парня сформировался образ настоящего мужчины, соответствовать которому было ой как непросто. Мама задала очень высокую планку, и, чтобы дотянуться до нее, Андрей буквально выбивался из сил. И все же обычно ему удавалось не разочаровывать ее. Как и своих девушек, которые как одна были красивыми, успешными и весьма требовательными. В общем, под стать маме. Скажите, о какой гармонии в отношениях может идти речь, когда главной задачей Андрея было исполнять желания возлюбленных, ежедневно доказывать им (а также маме и самому себе), какой он молодец?

Это колоссальное внутреннее напряжение и спровоцировало сбой в работе ЖКТ. Времени заниматься собой, расслабиться, отдохнуть у парня просто не было. Он должен был зарабатывать, думать о карьере, о желаниях девушки и мамы – о чем угодно, только не о себе. Молодой человек уже несколько лет не был в отпуске – потому что боялся потерять контроль над ситуацией, боялся, что, пока он будет отдыхать, его обойдут конкуренты, он упустит некие возможности для очередного карьерного рывка. Организм работал на износ, человек не расслаблялся, стресс стал привычным фоном жизни. . .

Когда Андрей понял, что имеет право жить для себя, что карьера никуда не убежит и деньги за время его отпуска тоже не исчезнут, когда он разрешил внутренний конфликт с родителями, ушли его завышенные требования к себе. Он освободился от чувства долга и чувства вины, от страха совершить ошибку и остаться ни с чем. Андрей спустился с пьедестала и позволил себе быть собой, научился прорабатывать информацию, эмоции и четко говорить «нет» – и проблемы с ЖКТ исчезли.

Немного изменился и его ритм жизни: Андрей стал чуть меньше работать, но, к своему большому удивлению, начал еще быстрее продвигаться вверх: количество перешло в качество. И вот когда он перестал гнаться за успехом и угождать другим, его отношения с девушками вышли на новый уровень.

## **Женский взгляд**

Практически каждая представительница прекрасного пола хотя бы раз в жизни сталкивается с гинекологическими проблемами. Между тем большинство так называемых «женских» болезней возникает из-за неприятия своей женской природы.

**Недовольство собой, комплексы, связанные с внешностью, сексуальная неудовлетворенность, психологические травмы, издержки воспитания, неуважительное отношение к себе и к мужчинам – все это способно привести к функциональным нарушениям половой сферы.**

Порой женщины, как на работу, ходят к «любимому» доктору, регулярно обследуются, исправно принимают лекарства – но в итоге добиваются лишь временного улучшения. В какой-то момент болезнь возвращается – и приходится все начинать сначала.

**Чтобы окончательно победить болезнь, нужно выявить ее истинную причину, проработать ее и оставить в прошлом – тогда даже незначительное медицинское вмешательство позволит забыть о недуге раз и навсегда.**

Довольно распространенная причина «женских» болезней – страх собственной сексуальности, нежелание ощутить себя женщиной в полном смысле слова. Так что сильные, эмансипированные особы, которые стремятся играть по мужским правилам на мужской территории, попадают в группу риска по гинекологическим заболеваниям.

Искусственное подавление женственности, нежелание выделяться, боязнь быть привлекательнее, сексуальнее других, страх вызвать ревность мужа или возлюбленного также не лучшим образом отражаются на женском здоровье.

Особый случай – нежелание становиться матерью. Порой женщины отказываются иметь детей, поскольку считают, что появление малыша разрушит их привычную жизнь, заставит пожертвовать свободой, личным временем, работой, интересами – и в итоге наживают серьезные проблемы по части гинекологии.

Разочарование в жизни, сетования на нелегкую женскую долю, неудачный брак, проблемы в отношениях с детьми часто приводят к заболеваниям матки. Аналогичные проблемы возникают, когда женщина не любит своего мужа, но по тем или иным причинам про-

должает жить с ним (поскольку он порядочный человек, или же потому что не хочет, чтобы дети росли без отца). Таким образом, она не просто лишает себя счастья, но и провоцирует возникновение болезней половой сферы.

Чувство безысходности, неудовлетворенность семейными отношениями (особенно когда это усугубляется алкоголизмом второй половины), ощущение себя жертвой прямиком ведут к самым серьезным гинекологическим заболеваниям, вплоть до бесплодия и онкологии. Ощущение незащищенности, боязнь конфликтов с мужчинами, страх насилия, обиды на представителей сильного пола, сексуальные травмы также могут стать причиной «женских» болезней. И пока психологические истоки недуга не будут проработаны, о полном выздоровлении не может быть и речи.

## **Кавалерам вход воспрещен (случай из практики)**

*– Мне ужасно не везет с мужчинами. На первых порах все складывается прекрасно, но вскоре отношения заходят в тупик. Либо мы начинаем ссориться из-за каждого пустяка, либо выясняется, что меня обманывают...*

Вот так, без предисловий, начала свой рассказ Оксана – молодая, привлекательная девушка с внешностью топ-модели. Трудно было поверить, что у такой красавицы не складывается личная жизнь. Но как оказалось, это была далеко не единственная проблема. Оксана не получала никакого удовольствия от секса и уже несколько лет была постоянной пациенткой гинеколога. Заболевания, с которыми она обращалась к врачу, были не особенно серьезными, однако доставляли немало неприятностей. И почему-то упорно не поддавались лечению – несмотря на старания врачей. О том, что все эти проблемы взаимосвязаны, девушка, разумеется, не думала.

Я попросил барышню рассказать о себе, о своем детстве, об отношениях с родителями – и вот что услышал.

Сколько Оксана себя помнила, мужчин в доме никогда не было. Ее дедушка, мамин отец, погиб на войне, и бабушка потом так и не вышла замуж, растила дочь, маму Ксюши, одна. У матери личная жизнь тоже не сложилась: она вышла замуж, родила дочку и вскоре развелась. Девочку воспитывали две женщины с неустроенной судьбой. Своего отца Оксана не видела даже на фотографии: мать отказывалась вспоминать об «ошибках молодости», говорить о человеке, который «разрушил ее жизнь». Единственное, что поняла девушка из маминых рассказов, что отец сильно обидел маму, причинил ей боль. Оказался негодяем и предателем – впрочем, как все мужчины. Мама была уверена: мужчинам доверять нельзя. Стоит на минуту потерять бдительность – и тебя обманут, бросят, используют. И женщина приложила массу сил, чтобы убедить в этом дочь. Напрямую она не запрещала ходить на свидания, но как только Оксана начинала с кем-то встречаться, мама тут же заводила любимую песню: не трать на него время, все равно он тебя бросит. Если же отношения с парнем налаживались, мама давила на жалость, упрекала Оксану, что она совсем перестала бывать дома, что, наверное, мама ей больше не нужна, что скоро дочь выйдет замуж и совсем про нее забудет.

Как вы догадываетесь, мама зря волновалась: ее воспитание дало «отличные» результаты: девушка не могла построить нормальные отношения с мужчиной, так что ни о каком замужестве речи не заходило. Рано или поздно Оксана расставалась с очередным кавалером, снова сидела дома по вечерам, а мама заливалась соловьем на тему, какая у нее замечательная дочка. После чего следовало резюме: теперь, дорогая, ты убедилась, что мужчинам доверять нельзя?

Стоит ли удивляться, что у этой красивой, умной, интересной девушки была масса комплексов. Она считала себя непривлекательной, несимпатичной, не сексуальной. Тотальное

недоверие к мужчинам, ожидание предательства, страх близких отношений – разве можно с таким «букетом» устроить личную жизнь? Оксана сама разрушала отношения, как только появлялся намек на истинную близость. Разумеется, она этого не желала – но подсознание действовало помимо ее воли.

С первых дней знакомства Оксана старалась контролировать каждый шаг своего избранника: проверяла почту, заглядывала в телефон, дотошно выспрашивала, кто звонил и так далее. И как только появлялся малейший повод для ревности, она хваталась за него, как утопающий за соломинку. Что вполне понятно: девушка жила в страхе, что не сегодня завтра ей сделают больно. Так чего ждать? Лучше сразу поставить жирную точку. Любая невинная эсэмэска (поздравление с праздником или просьба перезвонить) воспринималась как катастрофа. Оксана сразу начинала упрекать своего мужчину в измене, выяснять, кто да на каком основании его беспокоит, устраивала грандиозный скандал буквально на ровном месте. После чего отношения либо прекращались совсем, либо партнер отдалялся от нее на какое-то время. И все эти сериальные страсти кипели на фоне сексуальной неудовлетворенности и регулярных гинекологических заболеваний. Словом, жизнь этой «девушки с обложки» не имела ничего общего с красивыми историями из глянцевого журнала.

Когда мы убрали претензии к маме и к отцу, когда Оксана поняла, что нельзя ставить знак равенства между папой и другими мужчинами, она освободилась от страха унижения, от страха измены, научилась доверять мужчинам, перестала ощущать себя жертвой, избавилась от жалости к себе, повысила самооценку – вот тогда и гинекологические болезни отступили. А вскоре наметились приятные перемены в личной жизни.

## **Бремя «настоящего мужчины»**

**Недовольство собой, нерешенный конфликт с отцом, сложные отношения с женщинами: матерью, женой, любовницами – прямой путь к многочисленным «мужским» болезням – от простатита до импотенции.**

Кроме того, «мужские» болезни часто связаны с накопленными обидами, злостью и гневом по отношению к женщинам, негативным опытом в общении с противоположным полом. Если не найти причину и не скорректировать негативную подсознательную программу, которая ее питает, можно быть уверенным: неудачи на сексуальном фронте и заболевания половой сферы настигнут человека и в будущем.

Еще одна распространенная причина – желание отомстить женщинам. За испытанное однажды чувство унижения, за удар по мужскому самолюбию... И эта жажда мести зачастую бьет по самому «мстителю».

Когда мужчина не чувствует себя сильным и независимым, хозяином, добытчиком, главой семьи, его шансы подорвать «мужское здоровье» значительно возрастают. Так что мечта некоторых дамочек (а в особенности тещ, как утверждает молва и многочисленные анекдоты) о муже-подкаблучнике нередко оборачивается личной драмой. Мужчина, такой «удобный» в быту, оказывается абсолютно неинтересным (а то и вовсе не состоятельным) в постели.

Если человек заиклен на своей мужественности, стремится во что бы то ни стало быть лучшим, старается соответствовать образу супермена или «настоящего мужика», боится окатиться «не на высоте», у него наверняка возникнут проблемы с эрекцией.

Чувство вины по отношению к женщинам тоже способно вызвать функциональное расстройство половой сферы. Поводов, чтобы вынести себе обвинительный приговор, существует больше чем достаточно.

И безусловный фаворит в этом списке – измена. «Ты обманул любимую женщину, предал ее и не понес никакого наказания?!» – шепчет подсознание кающегося распутника. И в итоге обеспечивает своему хозяину не только муки совести, но и букет «интересных» болезней в придачу, которые не позволят ему впредь ходить «налево».

Впрочем, измена – далеко не единственный повод для мужского чувства вины. «Я мало зарабатываю, значит, я не мужик; я неудачник; я и гвоздя вбить не могу...» И далее по списку. Самое грустное, что такие самолично забракованные мужчины не только приобретают болезни половой сферы, но и ставят крест на собственном развитии. Уверенность в своей «виновности» не дает им двигаться вперед, зарабатывать, расти по службе, научиться заколачивать гвозди, в конце концов. На все эти полезные вещи попросту не остается ни сил, ни здоровья.

Страх финансовых потерь, карьерного краха, боязнь потерять престижную работу не позволяют человеку жить в гармонии с собой и миром. А также являются причиной множества «мужских» заболеваний. Недаром резкий всплеск подобных недугов отмечался в августе–сентябре 1998-го, сразу после дефолта.

И отдельно хочу сказать о неразрешенных конфликтах с родителями, которые очень часто приводят к сексуальным расстройствам и заболеваниям половых органов у мужчин. Совсем не важно, когда возникло непонимание, ссора между сыном и его отцом или матерью – в далеком детстве, в подростковом возрасте или длится с незапамятных времен и по сей день. Если конфликт не разрешен, риск половых дисфункций чрезвычайно велик. И здесь крайне важно докопаться до истинной причины недуга, проработать ее – и тогда можно рассчитывать на полное выздоровление, возможно даже без медицинского вмешательства.

### **«Опять двойка» (случай из практики)**

Антон, интересный двадцатипятилетний парень, пришел ко мне на прием практически с «готовым диагнозом»: психосоматическая импотенция.

*– Неловко об этом говорить, но у меня ничего не получается с женщинами. Я обращался к врачам – они лишь разводят руками, говорят, физиологических причин нет. Видимо, проблема «в голове». Не думайте, с ориентацией все в порядке: меня интересуют именно женщины. И я испытываю влечение, когда флиртую, общаюсь, но... Как только дело доходит до постели, возбуждение почему-то пропадает. В последнее время я вообще ни с кем не знаколюсь – уже просто боюсь очередного фиаско...*

Мы пообщались с Антоном и выяснили, что у парня огромный страх оказаться не на высоте – и это касается не только секса. Он старается быть идеальным во всем, а в общении с девушками – особенно. У него есть четкие представления о том, каким должен быть «настоящий мужчина», и, надо сказать, соответствовать столь высоким требованиям способны разве что киногерои. Нетрудно было догадаться, что эту планку поставил кто-то из близких. Как оказалось, мама.

Резкая, вспыльчивая и чрезвычайно требовательная дама держала в ежовых рукавицах и сына, и мужа. Отца Антона она считала неудачником – слабым, никчемным, ни на что не способным. И каждый раз, когда Антон совершал ошибку или просто чем-то расстраивал маму, она заводила свою любимую пластинку: ты такой же, как твой отец, и ничего путного из тебя не выйдет.

Страх перед женщинами был сформирован еще в глубоком детстве и с годами все больше усиливался. Всех девушек, с которыми Антон встречался, он подсознательно воспринимал как агрессоров – что, как вы догадываетесь, не добавляло ему уверенности в себе.

К тому же имелись и другие проблемы. Недовольство собой, комплексы из-за внешности (абсолютно безосновательные), «синдром неудачника», стыд перед женщинами, перфекционизм, недооценка себя как мужчины – с таким «джентльменским набором» сложно рассчитывать на нормальные сексуальные отношения.

Ситуация осложнялась внутренним конфликтом с отцом. Мать внушила сыну, что папа – человек слабый и безвольный, и Антон всеми силами пытался доказать ей (и себе), что он не такой. Убедиться в обратном у парня не было возможности: его отец часто ездил в командировки, да и вообще был человеком замкнутым, стеснительным, так что близкого общения между ними не было.

Чтобы решить проблему, нам пришлось основательно потрудиться. И прежде всего нужно было проработать внутренний конфликт с родителями. Когда мы справились с этой задачей, Антон избавился от страха перед матерью, научился принимать и уважать отца – и перестал предъявлять претензии к себе. Он освободился от чувства вины перед матерью, перед женщинами, чьи ожидания он не оправдал, от завышенных требований к себе, от чувства долга. Парень больше не боялся быть собой, не стремился к идеалу, который придумала для него мама, научился ценить и уважать себя. Он избавился от страха унижения и страха потерпеть фиаско – и после этого ушли и проблемы с потенцией, для которых, как с самого начала утверждали врачи, не было никаких оснований. По крайней мере, с медицинской точки зрения.

## Отцы и дети

Мой вам совет: внимательно изучите историю своей семьи. Вполне возможно, что вы отыщете причину собственных неудач или недугов в биографии деда или двоюродной тетушки. А вычислив «виновника», постарайтесь понять, какую именно проблему он не сумел решить. К примеру, у женщины не сложилась личная жизнь: все мужчины очень скоро исчезали с ее горизонта. Но почему? Она была слишком властной, подавляла партнеров? Или предъявляла завышенные требования? А может, она просто не умела любить? Проблема, как видите, одна, но причины могут быть самыми разными.

И вот еще на что следует обратить внимание: в каком возрасте предок столкнулся с проблемой, которую так и не смог решить. Если в его жизни непреодолимые преграды возникли до 35 лет, то внукам непременно придется решать аналогичные задачи. Условия, конечно, могут быть совершенно другими, но суть не изменится. К примеру, в 27 лет бабушка пережила развод – значит, и 27-летнюю внучку ждут неприятности на личном фронте, хотя до этого момента никаких проблем в отношениях не наблюдалось. Или дед в 32 года начал крепко выпивать – а его внук «на старости лет» подсел на компьютерные игры.

Неприятности, с которыми мы не можем справиться с 35 до 55 лет, уже не так опасны: потомкам достанется облегченный вариант нашей задачи. А нерешенные проблемы, терзавшие пенсионеров, аукнутся внукам депрессией, психологическим кризисом – но их жизнь кардинально не изменят.

А теперь самое главное.

### **Нельзя винить предков в собственных неудачах.**

Да, они не сумели решить родовую задачу, чем изрядно осложнили вам жизнь. Но это не повод сетовать на судьбу, ни в коем случае!

### **Жизнь справедлива по определению.**

Случайностей не бывает. Думаете, почему вы родились именно в этой семье? Почему ваши мама и папа – это ваши мама и папа, а не королевская чета Англии? Потому что вам, для вашего роста и развития, нужно было оказаться именно в таких условиях.

И уж конечно, не стоит перекладывать ответственность за свою жизнь на плечи родителей. Родители вообще ни при чем: они лишь передаточное звено, мы наследуем проблемы через поколение. Неправильно воспитывали? Наказывали, подавляли, уделяли мало внимания? Поймите, они действовали так, а не иначе в силу собственных наследственных программ. К тому же, как мы уже сказали, этот опыт вам необходим.

### **Конфликт отцов и детей заложен самой природой, и как только ребенок его разрешает, он начинает жить собственной, самостоятельной жизнью, избавляется от негативных наследственных программ, автоматически убирая их из жизни своих потомков.**

И не важно, в каком возрасте это происходит. Даже не важно, живы ли его родители.

Неужели без этого никак нельзя? Ведь не так уж редко между детьми и родителями складываются замечательные отношения. Более того, порой уже взрослые дети продолжают считать своих родителей чуть ли не идеалом. Вот кому действительно повезло!

Не нужно заблуждаться: конфликт существует всегда. Он может быть явным – с взаимными упреками, выяснением отношений, демонстративными сценами. Или скрытым, внутренним – когда человек тихо ненавидит родителей (порой не отдавая себе в этом отчета) или, напротив, старается во всем им угодить. Что же касается идеализации родительской семьи, для подсознания это равнозначно открытому конфликту. Потому что в такой ситуации чело-

век не стремится построить собственную жизненную модель, не пытается переосмыслить семейный опыт – лишь копирует чужую жизненную линию и тем самым тормозит развитие рода.

Понять, как нерешенный конфликт с родителями отражается на жизни взрослых детей, поможет история одной моей клиентки.

## **Девушка-скандал (случай из практики)**

Светлане слегка за тридцать. У нее хорошая работа, чудесный ребенок и замечательный муж, с которым... она постоянно ссорится.

*– Я замужем почти десять лет, и все это время мы живем как на вулкане. Ругаемся из-за всяких мелочей, обвиняем друг друга во всех смертных грехах, постоянно собираемся разводиться. Причем я чувствую, что сейчас мы действительно на грани развода. Очень боюсь потерять мужа. Он хороший человек, любит меня, несмотря ни на что, но... все зашло слишком далеко.*

Возможно, кто-то решит, что семейные ссоры – дело житейское. Существует же поговорка «милые бранятся – только тешатся». Но это был явно не тот случай: «мексиканские страсти» не доставляли никакого удовольствия ни мужу, ни жене. Почему же они ссорились?

Мы стали разбираться и выяснили, что зачинщицей скандалов всегда выступает Светлана. То она безо всяких причин подозревает мужа в неверности, то недовольна его зарплатой или считает, что он мало занимается с ребенком – в общем, поводы находились всегда. Позже, слегка остыв, Света признавала, что завелась на пустом месте – однако разрушительный механизм был уже запущен. Еженедельные скандалы за десять лет превратились в неприятную семейную традицию, от которой давно следовало бы отказаться. Но не получалось. Супруги стали подумывать о разводе – на сей раз совершенно серьезно. К тому же их ссоры далеко не лучшим образом отражались на ребенке, а причинять боль дочери никто не хотел. Теоретически Светлана понимала, что ее супруг – порядочный человек, хороший отец, любящий муж, и развод с ним – не самый удачный выход из ситуации. Но как наладить отношения, как перестать провоцировать скандалы, она понятия не имела. Тогда я попросил ее подробнее рассказать о себе, и оказалось, что главная причина семейных неурядиц в том, что у Светы сложились довольно странные отношения с родителями.

Светлана выросла с убеждением, что ее отец – человек слабый, ветреный, безответственный. Сколько она себя помнила, папа всегда был таким: частенько выпивал с друзьями, время от времени заводил романы на стороне. А мама «тянула лямку»: работала, вела хозяйство, воспитывала дочь. Словом, играла роль жертвы, но при этом весьма успешно контролировала ситуацию в семье. Разумеется, скандалы в доме были обычным делом. Причем мать регулярно втягивала Свету в конфликты с отцом, частенько брала ее с собой искать загулявшего папу, попутно внушая, какой он негодяй, подлец и изменник. Да и вообще: все мужчины сволочи, а женщины – страдалицы. Если же Света что-то делала не так, ей тут же выговаривалось, что она «вся в отца». А ведь она – девочка, а значит, должна радовать маму: хорошо учиться, слушаться, быть опорой. Иными словами – добровольной союзницей по страданиям.

Вот такие нерадостные установки получила Светлана от мамы. Правда, отца она продолжала любить и считала, что, несмотря на все его «грешки», в глубине души он хороший человек.

Когда девочке было двенадцать, родители развелись, и мама всю свою энергию перенаправила на дочь. По ее мнению, девочка вступила в «сложный» возраст, и теперь ей требовался неусыпный контроль. Что-что, а руководить и контролировать мама умела превосходно, и дочка в полной мере прочувствовала на себе ее «заботу». Свете запрещалось гулять

по вечерам, ходить на свидания, звонить мальчикам. Если же она с кем-то встречалась, у мамы наготове было безотказно действующее обвинение: «Как не стыдно: ты ведешь себя как отец, который гулял и позорил семью». Конечно же мать перегибала палку – и Света это чувствовала. В ней зрел протест, отношения между матерью и дочерью становились все напряженнее. Возможно, в какой-то момент Светлана взбунтовалась бы, но мама встретила другого мужчину, переключилась на него и немного ослабила давление на дочь. Наступило временное перемирие, хотя конфликт так и остался неразрешенным.

Отношения с отцом на первый взгляд были проще. Он не вмешивался в жизнь дочери, не допекал ее нравоучениями, но при этом Света ощущала, что папа любит и принимает ее. В то же время благодаря стараниям мамы она понимала, что отцу нельзя доверять, поскольку он – человек безвольный и ненадежный. Одним словом – мужчина.

Света надеялась, что в ее семье все будет иначе – но, увы. Не получилось. И виной тому – подсознательные программы и неразрешенный конфликт с родителями. Убеждение, что все мужчины – бесхарактерные негодяи, потворствующие своим слабостям, Света перенесла на весь род мужской. Хотя она этого и не осознавала.

На первый взгляд ее муж не имел ничего общего с ее отцом. Это был самостоятельный, интересный, успешный мужчина. Но, видимо, для Светланы он оказался недостаточно сильным: очень быстро она загнала его под каблук. Правда, со стороны никто бы не заподозрил, что в этой паре всем заправляет жена. Однако роль «серого кардинала», бесспорно, принадлежала Свете. Сознательно она не хотела никого подавлять, не собиралась играть первую скрипку – но унаследованное недоверие к мужчинам не позволяло ей расслабиться, довериться супругу. Мамина модель поведения – «Я все должна держать под контролем. На мужчин полагаться нельзя» – очень прочно обосновалась в Светином подсознании.

Кроме того, конфликт с матерью, унаследованное совмещение ролей – жертвы и лидера одновременно – заблокировали сексуальность Светланы, так что ни о какой гармонии в отношениях не могло быть и речи.

Как ни сопротивлялась Светлана, но все, что происходило в семье ее родителей, она перенесла и в собственную жизнь. Согласно ее сценарию, женщина – жертва, которая *вынуждена* руководить мужчиной и объяснять всем, как правильно жить. А конфликт – это способ привлечь внимание, донести свое мнение и даже, как ни странно, проявить заботу. Вот почему Света постоянно провоцировала скандалы. Для ее подсознания ровные, стабильные отношения были чем-то ненормальным. И поэтому, как только в семье наступало затишье, Света начинала искать очередные поводы для ссор.

Чтобы выйти из замкнутого круга, предстояло серьезно поработать. И прежде всего – разрешить внутренний конфликт с матерью. Когда это случилось, Светлана освободилась от негативных наследственных программ. У нее повысилась самооценка, Света почувствовала себя взрослой, самостоятельной женщиной, которая больше не нуждается в мамином одобрении – и таким образом перекрыла возможность манипулировать собой.

Затем мы стали решать внутренний конфликт с отцом. Было важно, чтобы Света перестала относиться к нему как к неполноценному человеку – иначе она бы не смогла построить гармоничные отношения с мужчинами. Постепенно Света смогла принять отца таким, какой он есть, поняла, что он нормальный, полноценный человек, который имеет право жить так, как считает нужным. Кроме того, она пришла к выводу, что его «слабость» – своеобразное проявление любви к своей жене, Светиной маме.

Оказалось, что в первые годы совместной жизни он вел себя как истинный джентльмен – дарил жене цветы и подарки, оказывал всевозможные знаки внимания. Но мать Светланы (у которой имелись свои наследственные программы) воспринимала такое поведение как проявление слабости. Что это за мужик, который ходит перед ней на цыпочках? Она начала

подавлять мужа, а тот, чтобы почувствовать себя мужчиной, стал вести себя с точностью до наоборот – тогда и начались его «левые» похождения, бесконечные пьянки с друзьями.

Разрешив внутренний конфликт с родителями, Светлана заметила, что в ее отношениях с мужем наметилось заметное потепление. Необходимость генерировать скандалы исчезла! Теперь, чтобы привлечь к себе внимание, Светлане не нужно было затевать ссору. Она научилась общаться с мужем без упреков и обвинений. А главное, Света почувствовала себя женщиной, а не генералом в юбке, позволила себе расслабиться, стать ведомой – иными словами, доверилась супругу, уступила ему «бразды правления» семьей. Их отношения стали совершенно другими: теперь эта пара легко обходится без традиционных скандалов и вопрос о разводе больше не стоит.

**Решив вечный конфликт поколений, мы получаем возможность освободиться от негативной наследственной предрасположенности, усилить позитивный опыт рода и дальше строить собственную жизнь.**

Но чтобы докопаться до этих глубин, нужно в первую очередь избавиться от внутреннего напряжения, убрать эмоции, которые подпитывают негативные программы и отравляют нашу жизнь. Это *недовольство собой, недовольство другими, чувство вины, чувство жалости и страха*. Именно эти монстры удерживают нас в прошлом, не позволяют двигаться вперед. О том, как их победить, и пойдет речь в этой книге.

## Получите и распишитесь

Думаю, многим знакомо ощущение бега по замкнутому кругу. Кто-то постоянно попадает в ситуации, где чувствует себя несправедливо обиженным; другой то и дело выступает в роли тирана, а потом мучается чувством вины; третий, пытаясь угодить окружающим, все время забывает о собственных интересах, и так далее. Почему? Предки «удружили»? Совсем не обязательно. Зачастую мы сами привлекаем к себе проблемы – своим поведением, своей реакцией на происходящее. А потом еще и удивляемся: за какие «преступления» нам такие «наказания»?

Что ж, давайте разбираться. В начале каждой консультации или тренинга я задаю несколько вопросов. Вопросы простые, никакого подвоха в них не содержится. Итак:

Когда вы что-то покупаете в магазине, сколько раз вы оплачиваете товар? Конечно, один – какие еще могут быть варианты?

Логично ли за одну и ту же вещь расплачиваться два, три, а то и десять раз? Вот, к примеру, вы купили конфеты. Отдали деньги, получили чек. Придя домой, распечатали коробку, попробовали и... Вам придет в голову возвращаться в магазин, чтобы вновь заплатить за ту же самую коробку конфет? Сильно сомневаюсь. Даже если конфеты оказались замечательными и вы получили огромное удовольствие. Ведь вы за них уже заплатили! Естественно: за покупку мы платим только один раз!

Предположим, вы поговорили по телефону, и через некоторое время курьер принес вам квитанцию. Счет оказался немаленьким, и вы не в восторге от мысли, что придется раскошеливаться. Но на ком лежит ответственность за сумму, указанную в квитанции? Правильно, на вас.

Логично ли предъявлять претензии курьеру, который принес счет? Совершенно нелогично: разве он целый час разговаривал по межгороду? Так что, какие могут быть к нему претензии?

Должен ли курьер обвинять себя в том, что доставил счет на кругленькую сумму и тем самым испортил вам настроение? Нет, конечно. Он просто делал свою работу. Ваше душевное состояние его вообще не должно интересовать. Его дело – только принести квитанцию.

Согласны? Отлично. Тогда представьте другую ситуацию. Вы сидите дома, никого не трогаете, и тут раздается телефонный звонок. Вы снимаете трубку: звонит приятель, который... ни с того ни с сего начинает обвинять вас чуть ли не во всех смертных грехах! Причем совершенно безосновательно! Вот тебе и раз: настроение испорчено, день идет насмарку...

Теперь скажите: кто, на ваш взгляд, несет ответственность за случившееся? Многие недолго думая с радостью перекалывают всю ответственность на «агрессора». Действительно: по какому праву он позволяет себе такое поведение?! Другие проявляют благородство, соглашаются взять на себя некоторую долю ответственности – процентов двадцать, тридцать, а то и пятьдесят. Ведь все мы слышали, что в любом конфликте «виноваты» обе стороны. Поэтому, так и быть, разделим ношу. В конце концов, мне, белому и пушистому, это когда-нибудь зачтется.

А если я скажу, что ответственность за случившееся целиком и полностью ложится на ваши плечи? Не спешите возмущаться, подумайте. Ведь ваш невежливый приятель – тот же курьер, доставивший счет. Видимо, не так давно вы «проштрафились» – обиделись на кого-то, пожаловались на жизнь и так далее – и вот теперь пришло время платить.

Кто-то наверняка возразит: мол, я лично этому товарищу ничего плохого не делал – так за что платить? Но, позвольте, разве по телефону вы общались с курьером? Нет, он – человек посторонний, просто принес квитанцию. Точно так же и здесь: приятель обрушил

на вас шквал обвинений вовсе не потому, что вы ему чем-то досадили. Он, повторю, всего лишь курьер, доставивший счет.

Знать бы еще, за что расплачиваешься... Что ж, выяснить это не сложно. Вспомните ситуации, в которых вы были недовольны собой, жизнью или окружающими, ощущали раздражение, обиду, гнев – словом, испытывали всевозможные негативные эмоции. В далекое прошлое путешествовать не придется: все это произошло не более семи месяцев назад. Откуда эта «магическая» семерка? Никакой магии – квантовая физика, по законам которой, как мы уже упоминали, работает подсознание. Так вот, семь месяцев – это максимальное время прохождения импульса в пространстве.

**Любые наши мысли и переживания запускают соответствующие импульсы – и в течение семи месяцев жизнь выставляет нам «счет».**

Предположим, 1 января вы неожиданно вспомнили, что не поздравили тетушку с Новым годом. Какой ужас: старушка, наверное, переживает, чувствует себя брошенной и несчастной. Какой же я негодяй! В общем, поругали себя, испытали чувство вины – и не позднее 1 июля полностью ответите за свои переживания. При условии, что в Новый год вы полностью закрыли тему. Например, позвонили любимой родственнице, чем и успокоили свою совесть. Или же вновь благополучно забыли о старушке – не важно. Главное, что ваши «эмоциональные потрясения» больше не повторялись. Но если, скажем, 1 марта вы вспомнили тот эпизод и опять поругали себя, за это снова придется платить. Теперь уже не позднее 1 октября.

Если бы в реальности все происходило строго по алгоритму, любой здравомыслящий человек рано или поздно вычислил бы эту закономерность. Но в жизни закон работает немного иначе. Когда 1 января я совершаю некое действие, то до 1 августа, нравится мне это или нет, я полностью понесу за него ответственность. Когда 1 марта я мысленно возвращаюсь к той ситуации, то до 1 октября должен буду заплатить и за это «путешествие во времени», и за сам поступок, совершенный в январе. То есть счет увеличивается. Если 1 мая я опять вспомню новогоднюю ситуацию, то до 1 декабря мне будет выставлен тройной счет. А теперь вопрос: насколько логично 1 октября и 1 декабря платить за то, что было полностью оплачено 1 июля? В магазине мы платим только раз. Так почему же в жизни заставляем себя платить снова и снова?

**Когда человек мысленно возвращается назад, он переносит в свое будущее ухудшенный вариант прошлого. И с каждым возвратом в прошлое будущее становится все менее прекрасным. Иначе говоря, живя прошлым, мы блокируем возможность быть счастливыми в будущем.**

Но что это мы все о грустном. Ведь вспоминать можно и о приятном, правда? Конечно. Но это тоже опасно. Удивлены? Сейчас объясню. Так уж устроен человек: он вспоминает о радостных моментах прошлого, только когда недоволен настоящим. Подсознание воспринимает такие «экскурсии» как побег от реальности – и мгновенно закрывает перед нами двери в счастливое завтра. Вместо того чтобы решать насущные проблемы, мы начинаем ностальгировать по былым временам, думать, как же было замечательно тогда и как сложно живется теперь. Тем самым расписываясь в собственной беспомощности, признавая, что здесь и сейчас мы не достойны счастья, что не способны стать счастливыми в будущем.

**В прошлое возвращаться можно и нужно: за опытом, за знаниями – но не за эмоциями!**

А теперь давайте вернемся к ситуации с несправедливыми обвинениями по телефону. Мы уже выяснили, что вся ответственность за случившееся лежит на «пострадавшем». Но какова, на ваш взгляд, будет его реакция?

Есть два варианта. Во-первых, можно мысленно высказать обидчику все, что о нем думаешь. Нормально? Вроде бы да. Человек ни на кого не ругается, просто пытается проанализировать случившееся, а заодно – освободиться от негативных эмоций. Правильно? Нет, неправильно. Он мысленно возвращается в неприятную ситуацию, заново переживает ее – а значит, зарабатывает дополнительные штрафные очки. Он ведь не «спасибо» обидчику говорит – он пытается доказать себе, что тот человек если и не законченный негодяй, то, по крайней мере, далеко не ангел. Иными словами, снова испытывает негативные эмоции, тем самым увеличивая свой «счет».

Второй вариант: позвонить знакомому и рассказать об этом эпизоде. Казалось бы, конструктивное решение: вместе с товарищем попытаться понять и проанализировать проблему. Ведь одна голова хорошо, а две – лучше, правда? Вовсе нет. Скорее даже наоборот: ситуация только ухудшится. Мало того, что человек опять возвращается в прошлое – он еще и втягивает в неприятности своего друга.

«Пострадавший» делится своими переживаниями, «спускает пар», надеясь, что ему станет легче. Действительно, сиюминутное облегчение он почувствует, но по большому счету сделает только хуже – и себе, и «тому парню». Потому что передать *эмоцию* в будущее невозможно – и она возвращается к нему, заново запуская разрушительный механизм. Зато можно передать негативную *информацию* – а подсознание собеседника ее запишет, переработает – и через некоторое время этот, казалось бы, посторонний человек начнет сталкиваться с аналогичными сложностями.

## **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.