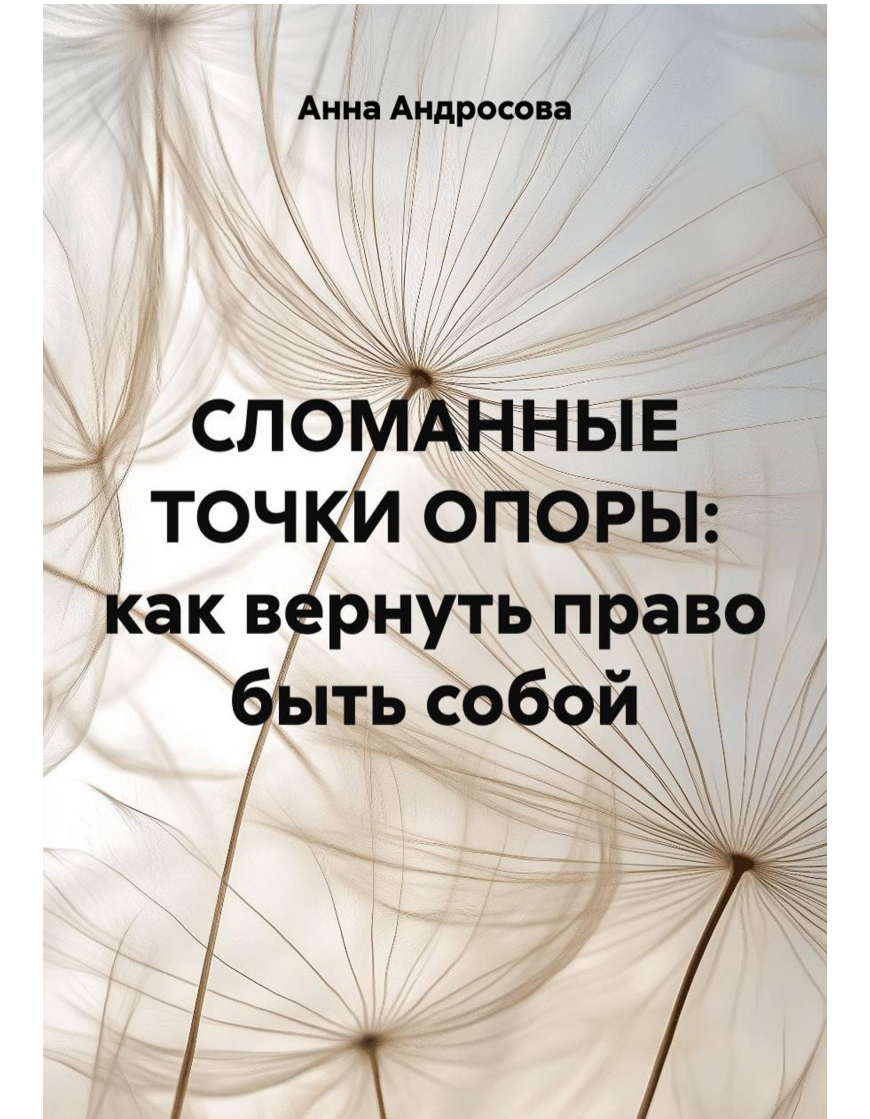




Анна Андросова

**СЛОМАННЫЕ
ТОЧКИ ОПОРЫ:
как вернуть право
быть собой**

Анна Андросова
СЛОМАННЫЕ ТОЧКИ
ОПОРЫ: как вернуть
право быть собой

<https://litres.ru/73505363>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не про астрологию в привычном смысле. И не про психологию. И не про нейробиологию. Она про место, где всё это сходится — про точку опоры.

Ту самую, которую выбивают в детстве родительскими фразами. «Не лезь», «не высовывайся», «будь как все», «ты ничего не добьёшься» — эти слова становятся нашим внутренним голосом, ломают дофамин, окситоцин, серотонин, заставляют нас либо застывать, либо вечно гнаться и не чувствовать радости.

Анна Андросова, нейроастролог и психолог с 10-летним стажем, автор 6 книг, создала систему, которая позволяет увидеть: ваша боль не случайна. Она прописана в натальной карте. И её можно исцелить.

12 знаков — 12 точек опоры. 12 глав — 12 исцеляющих текстов, от которых плачут. Упражнения, нейробиология, психология и астрология в одной книге.

Для взрослых, которые хотят наконец вернуть себе себя.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Что такое точка опоры	7
Глава 2. Как родительские фразы становятся внутренним голосом	16
Глава 3. Нейробиология слома: что происходит в мозге, когда выбивают опору	21
Глава 4. Два сценария: пассивность и гиперкомпенсация	27
Глава 5. Овен: право на «я сам»	31
Глава 6. Телец: право на «мое»	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Анна Андросова

СЛОМАННЫЕ ТОЧКИ

ОПОРЫ: как вернуть

право быть собой

Введение

Когда-то я была просто астрологом. Смотрела карты, рассказывала людям, кто они, зачем пришли, что их ждёт. Это работало. Но оставался осадок: человек знал, но ничего не менял.

Потом я стала психологом. Училась работать с травмой, с внутренним ребенком, с родительскими сценариями. Это работало глубже. Но не хватало системы, которая объяснила бы, почему именно эта травма, почему именно эти родители, почему именно так.

А потом я нашла нейробиологию. И все сложилось.

Оказалось, что астрология — это карта. Психология — путь. А нейробиология — механизм. Вместе они дают ответ на главный вопрос: как починить то, что сломали в детстве.

Меня зовут Анна Андросова. Я нейроастролог и психолог. 10 лет практики, 6 книг. За моими плечами — тысячи кон-

сультаций, сотни историй, десятки спасенных отношений и возвращенных себе людей.

Эта книга родилась из боли. Из моей собственной. Из боли моих клиентов. Из тех самых фраз, которые когда-то ска-
зали нам и которые мы носим в себе годами.

«Не лезь».

«Не высовывайся».

«Будь как все».

«Ты ничего не добьешься».

Я знаю, как они звучат. Я знаю, как они ломают. И я знаю, как их чинить.

Знаете, мне всю жизнь говорили «не высовывайся». А я за последний год написала три книги. И только что закончила четвертую. Ту, которую вы держите в руках. Я могла бы себя остановить. Сказать: «хватит, куда тебе, кто ты такая». Но я не остановилась. Я вылезла. Высунулась. Сделала.

Пусть думают, что я зазнайка. Мне все равно. Потому что я знаю, чего мне стоила каждая буква. И я горжусь собой.

Если вы держите эту книгу в руках — значит, пришло время. Время вернуть себе себя. Время вспомнить, кто вы есть на самом деле. Время починить свою точку опоры.

И если я смогла — вы тоже сможете.

Глава 1. Что такое точка опоры

В каждой системе есть понятие опоры. В физике это точка, относительно которой тело сохраняет равновесие. В психологии — внутренняя устойчивость, которая позволяет не разваливаться под давлением жизни. В астрологии у каждого знака есть своя «точка сборки» — то, что дает ему чувство «я есть, я в порядке, я могу».

Я называю это **ТОЧКОЙ ОПОРЫ**.

Это не просто уверенность в себе. Это нечто более глубокое — нейробиологический и астрологический фундамент, на котором строится личность. Когда эта опора есть, человек:

- чувствует свои желания и идет за ними (Овен)
- знает, что у него может быть свое, и не боится это защищать (Телец)
- свободно обменивается информацией и идеями (Близнецы)
- ощущает безопасность в близости и умеет принимать заботу (Рак)
- светит, не нуждаясь в постоянных аплодисментах (Лев)
- делает дело с удовольствием, а не из страха ошибки (Дева)
- выбирает, не боясь отвержения (Весы)
- доверяет, не теряя себя (Скорпион)

- мечтает, не впадая в тоску (Стрелец)
- достигает, не сгорая в вечном «надо» (Козерог)
- мыслит свободно, не надевая маску «нормальности» (Водолей)
- чувствует, не тоскуя в иллюзиях (Рыбы)

Но что происходит, когда эту опору выбивают?

В детстве, а иногда и во взрослом возрасте, звучат фразы. Родительские, учительские, социальные. Они бьют ровно в те точки, которые должны быть опорными. И человек учится подавлять свою природу.

Он не перестает быть Овном, Тельцом или Рыбами. Но его естественные механизмы начинают работать со сбоем. Дофамин перестает выбрасываться на предвкушение. Окситоцин — на близость. Кортизол застывает в режиме вечного стресса.

Так формируется *сломанный взрослый*. Тот, кто:

- хочет, но не может начать;
- имеет, но не чувствует удовлетворения;
- общается, но остается одиноким;
- заботится, но не принимает заботу;
- достигает, но не радуется;
- выбирает, но мучается;
- доверяет, но проверяет;
- мечтает, но не верит;
- работает, но не отдыхает;
- мыслит, но стесняется;

- чувствует, но прячет.

Эта книга — про то, как это происходит. И главное — как это чинить. Мы пройдем по всем 12 знакам. Разберем:

- какие фразы бьют в точку опоры;
- что при этом происходит в мозге;
- как это выглядит во взрослой жизни;
- и что делать, чтобы вернуть себе опору.

Потому что чинить можно в любом возрасте. Нейропластичность — свойство мозга меняться — работает всегда. Астрология дает нам карту. Нейробиология — инструменты. Психология — путь.

Прежде чем говорить о том, как ломают, нужно понять, что именно ломают.

В астрологии Солнце — это ядро. Точка сборки. Центр, вокруг которого вращается все остальное. То, кем мы являемся на самом деле, когда не играем роли, не защищаемся, не подстраиваемся, не прячемся.

Солнце в знаке зодиака — это наша базовая энергия. Наш способ быть в мире. Наша точка опоры по праву рождения.

Овен не учится быть первым. Он рождается с этим.

Телец не учится иметь свое. Он рождается с этим.

Близнецы не учатся интересоваться миром. Они рождаются с этим.

Рак не учится чувствовать. Он рождается с этим.

Лев не учится сиять. Он рождается с этим.

Дева не учится делать хорошо. Она рождается с этим.

Весы не учатся искать гармонию. Они рождаются с этим.
Скорпион не учится глубине. Он рождается с этим.
Стрелец не учится верить. Он рождается с этим.
Козерог не учится достигать. Он рождается с этим.
Водолей не учится мыслить свободно. Он рождается с этим.

Рыбы не учатся чувствовать мир. Они рождаются с этим.
Каждый знак — это солнце, которое светит своим, особенным светом. Это не приобретенное качество. Это врожденное. Это то, **с чем душа пришла в этот мир.**

Все остальное — Луна (эмоции, привычки, реакции из детства), Меркурий (ум, коммуникация), Венера (любовь, ценности), Марс (воля, действие), Асцендент (маска, которую мы носим) — это надстройки. Важные. Сложные. Тоже травмированные. Но не первичные.

Солнце — первично.

Что происходит, когда Солнце ранят

Родительские фразы, травмы, запреты — они быют по всему. По эмоциям, по самооценке, по воле, по уму. Но больше всего — по Солнцу. По самой сердцевине. По тому, кто ты есть на самом деле.

Овну говорят: «не лезь, не высовывайся» — и его солнце тускнеет. Он перестает быть первым. Он застывает.

Тельцу говорят: «отдай, не жадничай» — и его солнце

меркнет. Он перестает чувствовать, что у него может быть свое.

Близнецам говорят: «замолчи, не задавай вопросов» — и их солнце гаснет. Они перестают интересоваться миром.

Раку говорят: «не ной, не будь тряпкой» — и его солнце замерзает. Он прячет свои чувства глубоко внутрь.

Льву говорят: «не выпендривайся, будь скромнее» — и его солнце закрывают тучи. Он перестает сиять.

Деве говорят: «опять не идеально, мог бы лучше» — и ее солнце покрывается трещинами. Она никогда не чувствует себя достаточно хорошей.

Весам говорят: «будь как все, а то останешься одна» — и их солнце теряет опору. Они перестают выбирать себя.

Скорпиону говорят: «не драматизируй, не будь таким» — и его солнце уходит в тень. Он перестает доверять.

Стрельцу говорят: «не выдумывай, будь проще» — и его солнце гаснет. Он перестает верить.

Козерогу говорят: «ты ничего не добьешься, работай» — и его солнце тяжелеет. Он перестает чувствовать радость от достижений.

Рыбам говорят: «спустись на землю, не витай в облаках» — и их солнце тонет. Они теряют связь со своей глубиной.

Аспекты, дома и другие слои

В натальной карте травматизация личности, самости по-

казана через:

1) Напряженные аспекты всех планет с Солнцем (квадратуры, оппозиции) — чем больше таких аспектов, тем сложнее человеку быть собой, тем больше препятствий на пути самовыражения.

2) Соединения и гармоничные аспекты Солнца с «тяжелыми» планетами. Даже гармоничный аспект с «тяжелой» планетой — это не подарок, а вызов. Он дает силу, но только если человек прожил эту энергию осознанно. Если нет — она работает в минус, и тогда звучат те самые родительские фразы.

Солнце в аспекте с Сатурном — запрет на проявление, холод, раннее взросление. Таким детям говорили: «будь взрослым», «не капризничай», «ты должен», «не позорь меня», «радуйся тому, что есть». Ребенок учится терпеть, сжимать зубы и не показывать слабость.

Солнце в аспекте с Плутоном — борьба за власть, контроль, обесценивание. Фразы: «ты бестолковый», «из тебя ничего не выйдет», «я сказала — значит так», «кто ты такой, чтобы спорить», «не драматизируй», «не зли меня». Ребенок либо подавляет свою волю, либо вступает в бесконечную борьбу.

Солнце в аспекте с Ураном — хаос, непредсказуемость, резкие смены правил. Фразы: «вечно ты выдумываешь», «что опять не так», «не высовывайся», «будь как все», «не выделяйся». Ребенок не понимает, чего от него ждут, мир

кажется опасным и непредсказуемым.

Солнце в аспекте с Нептуном — размытые границы, иллюзии, обман. Фразы: «тебе показалось», «ты все выдумываешь», «не ной», «слишком чувствительный», «сам виноват». Ребенок перестает доверять своим чувствам и восприятию реальности.

3) Положение Солнца в 12 доме. Солнце в 12 доме — одна из самых сложных позиций для самости. Здесь энергия Солнца не может проявляться открыто. Она скрыта, заперта, работает в подполье. В детстве такому ребенку не давали права быть видимым. Ему могли говорить: «сиди тихо, не мешай, тебя не спрашивали, будь скромнее, не высовывайся, ты слишком много места занимаешь». Ребенок усваивает: быть собой — опасно. Себя лучше не показывать. Светить можно только в тени. Во взрослом возрасте это дает либо вечное ощущение «меня не видно», либо необходимость светить другим, забывая о себе.

При проработке открывается доступ к разным ресурсам. Солнце в аспекте с Сатурном дает внутреннюю дисциплину и способность выдерживать то, что другим не под силу. Солнце в аспекте с Плутоном дает власть, влияние и умение трансформировать реальность. Солнце в аспекте с Ураном дает свободу, независимость и гениальные озарения. Солнце в аспекте с Нептуном дает творческое вдохновение и способность чувствовать то, что скрыто от других. Солнце в 12 доме дает доступ к глубинной интуиции, к снам, к образам,

к чтению человеческих душ.

Травма закрывает эти ресурсы. Проработка открывает их обратно.

Исцеление — это возвращение к Солнцу

Когда мы говорим о восстановлении опоры, мы говорим о возвращении к своей солнечной природе.

Овен учится снова быть первым — не лучше всех, а просто первым в своей жизни.

Телец учится снова иметь свое — не отнимая у других, но и не отдавая себя.

Близнецы учатся снова говорить — не боясь, что их слова никому не нужны.

Рак учится снова чувствовать — не пряча слезы, не стыдясь уязвимости.

Лев учится снова сиять — не ожидая аплодисментов, а просто потому что такова его природа.

Дева учится снова делать — не идеально, а достаточно хорошо.

Весы учатся снова выбирать — не боясь ошибиться и потерять любовь.

Скорпион учится снова доверять — не слепо, но открыто. Стрелец учится снова верить — не наивно, но глубоко.

Козерог учится снова достигать — не надрываясь, а с радостью.

Водолей учится снова быть собой — не пряча свою уникальность.

Рыбы учатся снова чувствовать мир — не тонуть, а плыть. Это не про то, чтобы стать кем-то другим. Это про то, чтобы вернуть себя.

Того, кем вы были до того, как вам сказали «нельзя». Ваше Солнце никуда не делось. Оно просто спряталось. Затуманилось. Застыло. Но оно есть. Оно всегда было.

Глава 2. Как родительские фразы становятся внутренним голосом

Мы редко помним детство как сплошной поток событий. Оно состоит из отдельных сцен, ярких вспышек, повторяющихся ситуаций. И — из фраз.

Фразы, которые мы слышали от значимых взрослых, не исчезают бесследно. Они оседают где-то глубоко, становятся фоном, а потом — внутренним голосом.

Этот голос может звучать как наш собственный. Но если прислушаться — это голос мамы, папы, бабушки, учительницы. Тот, кто когда-то сказал: «не лезь», «не высовывайся», «будь как все», «ты ничего не добьешься».

В психологии это называется **интроекты** — чужие убеждения, которые мы проглотили целиком, не пережевав, не проверив, не усомнившись. Они стали частью нашей психики, но не стали нашими по-настоящему.

В нейробиологии это выглядит иначе. Каждая повторяющаяся фраза, особенно эмоционально заряженная, формирует нейронные связи. Чем чаще звучит «не ной», тем прочнее становится сцепка в мозге, которая связывает проявление чувств с опасностью, стыдом, наказанием.

Ребенок не анализирует: «А правильно ли мне это говорят?». Он просто запоминает: если я плачу — меня ругают,

отворачиваются, обесценивают. Значит, плакать нельзя.

И дальше этот механизм уходит в подполье. Взрослый человек уже не помнит ту фразу. Но когда ему хочется заплакать — внутри включается спазм. Ком в горле. Ощущение, что сейчас будет стыдно.

Голоса родителей становятся нейронными путями.

Их можно отследить, только если знать, куда смотреть.

У каждого знака зодиака — своя точка опоры. И свои фразы, которые по ней бьют.

Овну говорят: «не лезь, не высовывайся, сиди ровно» — и его воля к действию блокируется.

Тельцу: «не жадничай, отдай, не трогай» — и его чувство «моего» размывается.

Близнецам: «не болтай, не суй нос, не задавай вопросов» — и его контакт с миром обрывается.

Раку: «не ной, не будь тряпкой» — и его право на чувства замораживается.

Льву: «не выпендривайся, не воображай» — и его самооценку становится зависимой от внешних оценок.

Деве: «опять не идеально, мог бы лучше» — и его внутренний критик заступает на вечную вахту.

Весам: «будь как все, а то останешься одна» — и его выбор становится страхом отвержения.

Скорпиону: «не злись, не драматизируй, никому не нужен со своими тараканами» — и его доверие уходит в подвал.

Стрельцу: «курам на смех, спрячь свой энтузиазм» — и

его вера в лучшее гаснет.

Козерогу: «ты ничего не добьешься, работай» — и его жизнь превращается в вечный марафон без финиша.

Водолею: «будь как все, не выдумывай» — и его гениальность остается под замком.

Рыбам: «спустись на землю, не витай в облаках» — и его единственное убежище объявляют опасным.

Эти фразы не всегда звучат каждый день. Иногда достаточно одного раза, сказанного с нужной интонацией, в нужный момент. Ребенок запоминает не слова. Он запоминает послание: **с тобой что-то не так. Твоя природа неправильная. Будь другим.**

И он старается. Он учится подавлять то, что в нем заложено. Он становится удобным. Или бунтует. Или замирает. Но природа никуда не девается. Она просто **уходит в тень** и начинает работать со сбоем.

Почему именно эти родители?

Часто, работая с травмой, мы задаемся вопросом: «Почему мне достались именно такие родители? Почему они говорили именно эти слова? Почему не видели, не слышали, не понимали?».

В астрологии есть ответ. И он не про то, чтобы обвинять. Он про то, чтобы понять.

Ребенок выбирает родителей. Душа приходит в этот мир не случайно. Она выбирает семью, род, обстоятельства — как школу. Родители — не враги и не случайные люди.

Они — зеркала, учителя, катализаторы. Они дают именно те травмы, которые нужны душе для роста.

Это не значит, что травма — это хорошо. Это значит, что она не случайна.

Ребенок, которому нужно научиться отстаивать свои границы, родится у Тельца-родителя, который эти границы не уважает. Ребенок, которому нужно вернуть себе голос, родится у Близнецов-родителей, которые этот голос заглушают. Ребенок, которому нужно исцелить самооценку, родится у Льва-родителя, который не умеет хвалить.

Это звучит жестоко. Но в этом есть глубокая справедливость. **Травма = задача.**

Те фразы, которые запали глубже всего, — не случайность. Это именно те раны, которые нужно исцелить. Именно те уроки, которые нужно пройти. Именно те опоры, которые нужно восстановить. И когда вы говорите: «Мои родители сломали мне жизнь» — вы отчасти правы. Но есть и другая правда: вы сами выбрали этих родителей, чтобы научиться чинить.

Карма — не наказание. Карма — это опыт, который душа выбрала для роста. Исцеляя детские травмы, вы исцеляете не только себя. Вы исцеляете род. Вы меняете сценарии, которые передавались поколениями. Вы делаете эту работу не только для себя — для всех, кто был до, и для всех, кто будет после.

Поэтому, работая с внутренним голосом, помните: за ним

стоят не просто родители. За ним стоит ваш собственный выбор — прийти сюда и пройти этот путь. И вы его проходите. Прямо сейчас. Читая эти строки. Плача над ними. Узнавая себя. Вы уже в середине пути.

Осталось пройти его до конца.

Глава 3. Нейробиология слома: что происходит в мозге, когда выбивают опору

«Точка опоры» — это слово, которое мы привыкли слышать как метафору. Как что-то про внутреннюю силу, про характер, про жизненную философию.

Но за этой метафорой стоит вполне конкретная биология. Отделы мозга. Нейромедиаторы. Гормоны. Нейронные связи, которые формируются в детстве и либо дают нам опору, либо делают ее шаткой.

У каждого знака есть свои ведущие зоны мозга и нейромедиаторные системы, которые от природы работают с определенной интенсивностью.

Это не значит, что у Овна работает только дофамин, а у Тельца — только вазопрессин. Мозг устроен сложнее. Намного сложнее того, что изложено в этой книге.

В нашем мозге — целый коктейль из одних и тех же нейромедиаторов, и все зоны так или иначе задействованы у каждого человека. Дофамин, окситоцин, серотонин, норадреналин, кортизол, эндорфины — они есть у всех. Они перемешаны, взаимодействуют, влияют друг на друга.

Но есть важный нюанс: **какие-то системы работают с повышенной нагрузкой, а какие-то — фоново**. Именно

от природы, от знака, от того, с каким Солнцем человек родился.

Астрология в этом смысле — карта предрасположенностей. Нейробиология — механизм.

Поэтому, когда я говорю: «у Овна дофамин», я не утверждаю, что у него нет ничего другого. Я говорю о том, какая система у него ведущая, чувствительная, уязвимая. Когда в детстве звучат фразы, бьющие по точке опоры, они нарушают работу именно этих систем. Формируются порочные нейронные петли. Мозг запоминает: «хотеть — опасно», «иметь свое — стыдно», «делиться мыслями — рискованно».

Это упрощение. Сильное упрощение. Я отдаю себе в этом отчет.

Но оно нужно, чтобы вы увидели главное: ваша проблема имеет биологическую природу. Это не просто «характер» и не «слабость». Это сформированные нейронные связи. И их можно перестроить.

Теперь коротко по каждому знаку. Как работает здоровый механизм и что происходит, когда его ломают.

Овен. Дофамин и предвкушение

Здоровый Овен живет предвкушением. Он видит цель — и мозг выбрасывает дофамин еще до того, как цель достигнута. Это топливо для движения, для «я сам», для здоровой агрессии. Когда говорят: «не лезь, не высывайся, седи ровно» — дофаминовый выброс на цель блокируется. Мозг перестает верить, что «хотеть — можно». Во взрослом воз-

расте это выглядит как невозможность начать, либо как вечная гонка без насыщения.

Телец. Вазопрессин и право на «свое»

Вазопрессин — нейропептид, отвечающий за защиту своих границ и ресурсов. Это про «это мое, и я имею право это охранять». Когда говорят: «не жадничай, отдай, поделись» — вазопрессиновая система ломается. Либо человек вообще не чувствует своих границ (не может сказать «нет»), либо впадает в гиперзащиту (никого не подпускает, вечно копит).

Близнецы. Дофамин и окситоцин в связке

Дофаминовая система направлена на удовлетворение любопытства. Когда мозг находит ответ, соединяет факты, восклицает «ах, вот оно как!» — это дофамин. Это топливо познания. Но Близнецам недостаточно просто узнать. Им важно поделиться. Здесь включается окситоцин — удовольствие от контакта, от обмена, от реакции собеседника. Фразы «не суй нос, не болтай, не задавай вопросов» разрывают этот цикл. Либо человек бесконечно поглощает информацию, но не может поделиться (дофамин есть, окситоцина нет). Либо говорит без остановки, но внутри пусто (окситоцин есть, а дофамина от настоящего интереса — нет).

Рак. Окситоцин и привязанность

Окситоцин дает чувство «я среди своих, я в безопасности, меня принимают». Это база доверия к миру. Фразы «не ной, не будь тряпкой, хватит мамкать» ломают эту систему. Мозг запоминает: близость опасна, уязвимость наказуема.

Во взрослом возрасте — либо гиперзабота без права на заботу о себе, либо эмоциональная закрытость.

Лев. Серотонин и самооценнность

Серотонин дает чувство собственной значимости, не зависящей от внешних оценок. Это спокойное достоинство. Фразы «не выпендривайся, не воображай, кому ты нужен» ломают серотониновую систему. Человек перестает чувствовать свою ценность просто так. Либо он гонится за признанием, либо уходит в тень.

Дева. Норадреналин, кортизол и тревожность

Стриатум отвечает за мелкую моторику, привычки, последовательности. Норадреналин — за внимание и бдительность. Кортизол — за стресс-реакцию. Фразы «не трогай, вечно у тебя разбросано, опять не идеально» сбивают всю систему. Либо паралич перфекциониста (не могу закончить), либо хроническая критика себя и других. Кортизол не выключается, тревога становится фоновой.

Весы. Окситоцин, орбитофронтальная кора и выбор

Орбитофронтальная кора оценивает варианты с учетом социальных последствий. Окситоцин делает отношения значимыми. Фразы «будь как все, а то останешься одна» бьют прямо в эту связку. Выбор становится мучительным — любой вариант несет риск отвержения. Либо человек застывает в вечных качелях, либо теряет себя в отношениях.

Скорпион. Норадреналин, ацетилхолин и глубина

Норадреналин дает бдительность и готовность к действию. Ацетилхолин — способность удерживать фокус, глубоко вникать, не отпускать. Фразы «не злись, не драматизируй, не копайся в прошлом» ломают этот баланс. Либо человек создает драмы, чтобы чувствовать себя живым (норадреналиновая гонка), либо застревает в обидах и не может отпустить (ацетилхолиновая фиксация).

Стрелец. Эндорфины и восторг

Эндорфины — это естественные для организма опиаты, которые дают чувство эйфории, восторга, «кайфа» от жизни. Именно они заставляют сердце биться чаще при виде новых горизонтов. У эндорфинов есть разные рецепторы. Мю-рецепторы дают подъем, радость, ощущение «я могу все». Каппа-рецепторы — глубину, смыслы, связь с большим. Фразы «будь проще, курам на смех, спрячь энтузиазм» ломают этот баланс. Либо вечный бег за новизной без насыщения, либо экзистенциальная тоска и потеря веры.

Козерог. Кортизол, дофамин, префронтальная кора и анализ

Префронтальная кора строит планы и оценивает риски. Кортизол мобилизует. Дофамин дает радость от достижений. Фразы «ты ничего не добьешься, работай, не раскисай» перегружают систему. Кортизол застывает в фоне, дофамин перестает радовать, префронтальная кора превращается в генератор тревоги. Либо вечный трудоголизм, либо выгорание и ступор.

Водолей. Дорсолатеральная префронтальная кора и свобода

Дорсолатеральная префронтальная кора отвечает за когнитивную гибкость, независимость от внешнего давления, торможение страха. Это центр свободы мысли. Фразы «будь как все, не выдумывай, кому нужны твои идеи» бьют прямо по этой зоне. Либо человек надевает маску нормальности и задыхается, либо уходит в изоляцию и гениальничает в одиночестве.

Рыбы. Норадреналин и поиск стимуляции

Норадреналин дает чувство «жизнь интересна». Когда его мало — мир становится серым, плоским. Фразы «спустись на землю, не витай в облаках, живи как все» лишают Рыб их единственного способа поднять себе норадреналин — ухода в иллюзию. Либо апатия и потеря красок, либо зависимость от более жестких стимулов.

Все перечисленное - карта словов. Далее мы разберем два главных сценария, по которым живут почти все сломанные взрослые, и как из них выходить.

Глава 4. Два сценария: пассивность и гиперкомпенсация

У сломанной опоры есть два лица. Они выглядят по-разному, но корень у них один: человек не может быть собой естественно.

Первый сценарий — пассивность. Человек перестает хотеть, проявляться, заявлять о себе. Он как будто замирает. Живет «как надо», «как принято», «как все». Внутри — пустота, зыбкая, серая, тягучая. Ему все равно, где работать, с кем жить, во что одеваться. Он плывет по течению и уже не помнит, когда в последний раз чего-то по-настоящему хотел.

Это сценарий «замороженного огня». Ребенку когда-то сказали: «не лезь, не высовывайся, будь как все». И он послушался. Он научился не хотеть, не проявляться, не рисковать. Его дофаминовая система просто перестала работать на предвкушение. Цели есть? Есть. Желания? А нет желаний.

Второй сценарий — гиперкомпенсация. Человек делает все наоборот. Он лезет во все дыры, доказывает, дерется, грызется за место под солнцем. Он хочет быть первым, лучшим, заметным. Но когда получает свое — не чувствует ничего. Миллион, успех, признание — пустота. Потому что контур присвоения результата не сформирован.

Это сценарий «вечной гонки». Ребенку говорили: «не вы-

совывайся», а он высовывается. Говорили «не надо тебе этого», а он доказывает, что надо. Но внутри — не удовлетворение, а голод. Потому что победа не приносит радости, если в детстве ее обесценивали.

У разных знаков эти сценарии выглядят по-разному.

Овен в пассивности — не может начать, вечно откладывает, боится конкуренции. В гиперкомпенсации — лезет напролом, но не чувствует радости от побед.

Телец в пассивности — не имеет своего, раздает себя, не может сказать «нет». В гиперкомпенсации — все копит, никого не подпускает, вечно в защите.

Близнецы в пассивности — молчат, замыкаются, боятся проявляться. В гиперкомпенсации — болтают без остановки, но внутри пусто.

Рак в пассивности — закрывается, никого не подпускает, «я сам справлюсь». В гиперкомпенсации — заботится обо всех, забывая про себя.

Лев в пассивности — уходит в тень, не проявляется, «зачем, все равно не оценят». В гиперкомпенсации — гонится за признанием, но не чувствует себя ценным просто так.

Дева в пассивности — не может начать, паралич перфекциониста. В гиперкомпенсации — критикует всех и вся, но себя еще больше.

Весы в пассивности — теряют себя в отношениях, подстраиваются, не выбирают. В гиперкомпенсации — вечные качели, не могут остановиться на одном.

Скорпион в пассивности — никому не доверяет, контролирует, не подпускает. В гиперкомпенсации — ищет драмы, страсти, эмоциональные качели.

Стрелец в пассивности — теряет веру, не мечтает, живет «как надо». В гиперкомпенсации — вечный бег, новые проекты, путешествия, но внутри пустота.

Козерог в пассивности — выгорает, не может ничего, прокрастинирует. В гиперкомпенсации — пашет на износ, не умеет отдыхать, не чувствует радости.

Водолей в пассивности — надевает маску нормальности, живет не свою жизнь. В гиперкомпенсации — бунтует, но не творит, свобода без радости.

Рыбы в пассивности — апатия, потеря красок, жизнь серая. В гиперкомпенсации — уход в иллюзию с чувством вины, зависимость от игр, алкоголя, фантазий.

Важно понимать: и пассивность, и гиперкомпенсация — это две стороны одной медали. За ними стоит одно и то же — невозможность быть собой естественно. Либо ты замираешь, чтобы не получить по шапке. Либо ты дергаешься, чтобы доказать, что ты есть.

Ни то, ни другое не приносит счастья.

Но есть и третье. Можно вернуть себе опору. Не застыть и не дергаться. Быть собой — не громче и не тише, чем нужно. Хотеть и получать радость. Иметь свое и не бояться защищать. Делиться мыслями и чувствовать контакт. Быть уязвимым и оставаться в безопасности.

Дальше в этой книге мы разберем каждый знак отдельно. И главное — дадим упражнения, которые помогают вернуть опору. Потому что чинить можно всегда. Мозг меняется, нейронные связи перестраиваются, а астрология просто показывает карту.

Осталось только пойти по ней.

Глава 5. Овен: право на «я сам»

Астрологический портрет

Овен — первый знак зодиака. Открывает круг, запускает цикл. В астрологии он связан с инициативой, волей, здоровой агрессией, с энергией «я первый», «я сам». Это знак огня, кардинальный, импульсивный. Овну нужно начинать, двигаться, соревноваться, побеждать.

В здоровом состоянии Овен — это человек, который легко загорается идеями, быстро принимает решения, не боится конкуренции. У него есть внутреннее право хотеть, брать, идти. Он не сомневается: «а можно ли мне?». Он просто делает.

Овен живет предвкушением. Самое сладкое для него — момент, когда цель уже видна, дофамин заливает мозг, и тело кричит: «вперед!». Ради этого ощущения он готов рисковать, преодолевать, проигрывать и снова вставать.

Но есть и обратная сторона. Овен может быть импульсивным, нетерпеливым, резким. Ему трудно ждать, трудно доделывать, трудно признавать, что кто-то быстрее. Все это — издержки той же энергии. В здоровом теле они компенсируются опытом и зрелостью. В сломанном — становятся ло-

вушкой.

Что ломают (ключевые фразы)

Овну нельзя запрещать быть первым. Нельзя гасить его инициативу. Нельзя стыдить за «я сам». Потому что это не каприз — это его способ существовать в мире.

Но родители часто делают именно это. Им неудобно, что ребенок слишком активный. Им страшно, что он куда-то влезет. Им кажется, что его нужно «социализировать», «обтесать», «сделать удобным».

И звучат фразы:

- Ничего не делай.
- Ни с кем не соревнуйся.
- Не высовывайся.
- Будь как все.
- Упрямый ты, тяжело тебе в жизни будет.
- Сиди, у тебя все равно не получится.
- Не лезь, дай взрослым.
- Не надо тебе этого.

Эти фразы бьют прямо в точку опоры Овна. Они говорят ему: твоя активность — проблема. Твое желание быть первым — опасность. Твое «я сам» — неуместно.

Ребенок не перестает хотеть. Но он учится не показывать. Он замораживает свою инициативу. А потом вырастает и не понимает, почему ничего не хочется.

Нейробиология слома

У Овна ведущая нейромедиаторная система — дофаминовая. Это нейромедиатор предвкушения, мотивации, движения к цели.

Для Овна важно не только достичь, но и бежать. Не только победить, но и соревноваться. Не только получить, но и сделать.

В здоровом теле Овен получает дофамин от самого факта движения. Разогнаться, прыгнуть, рвануть, обогнать — это приносит радость само по себе. Не потому что за этим последует награда. А потому что тело кричит: «я жив, я двигаюсь, я есть!».

Дофамин выбрасывается:

- в момент предвкушения цели («сейчас будет!»)
- в момент движения («я лечу!»)
- в момент неожиданного успеха («я сделал это!»)

Это тот самый огонь в глазах, азарт, драйв.

Когда ребенку говорят: «не лезь, не высовывайся, сиди ровно, у тебя не получится», дофаминовый контур ломается сразу в нескольких местах.

Мозг получает сигнал: хотеть опасно. Предвкушение блокируется. Движение перестает приносить радость. Тело становится тяжелым, неподъемным, мертвым.

Цель есть. Предвкушения нет. Движение есть. Кайфа нет.

Во взрослом возрасте такой Овен видит возможность, но вместо азарта чувствует пустоту и паралич. Именно оттуда это глухое «а смысл?».

Кроме того, страдает механизм присвоения результата. Когда победу обесценивают («подумаешь, ерунда, мог бы лучше»), дофамин перестает выбрасываться на успех. Человек достигает, но не чувствует радости.

Психология слома

Овен рождается с определенными характеристиками. Ему нужно быть первым. Ему важно соревноваться. Он хочет пробовать, лезть, исследовать, делать по-своему. У него есть внутренний огонь, «я сам», здоровая агрессия.

И тут приходят родители. Которые, скорее всего, сами выросли в системе «не высовывайся, будь как все, сиди тихо». Им неудобно, что ребенок такой активный. Им страшно, что он куда-то взлетит. Им кажется, что его нужно «социализировать», «обтесать», «сделать удобным».

И в какой-то момент звучат фразы. Может быть, не каждый день. Может быть, всего несколько раз за детство. Но они западают глубоко. Ребенку транслируют: «Ты неправильный. Твоя природа — плохая. Будь другим. Будь удобным. Будь как все».

Ребенок не становится удобным и послушным. Он не ломает себя специально. Но внутри поселяется стыд.

Стыд за свою активность. Неловкость, когда хочется быть первым. Тревога, когда надо заявить о себе. Ощущение, что с тобой что-то не так, что ты слишком громкий, слишком быстрый, слишком «много».

И дальше ребенок вырастает, но это чувство остается. Теперь уже взрослый человек сам себе говорит: «Не высовывайся, сиди ровно, кому ты нужен». Голос родителя становится внутренним голосом.

Портреты взрослого Овна без опоры

Первый сценарий — пассивность. Вы вообще перестали хотеть. Вам все равно, где работать, с кем жить, во что одеваться. Внутри — зыбкая пустота. Вы плывете по течению, потому что в детстве ваше «хочу» задавили. Любая цель вызывает не азарт, а глухое «а смысл?». Вы видите возможности, но не можете сдвинуться с места. Тело тяжелое, неповоротливое. Движение не приносит радости.

Второй сценарий — гиперкомпенсация. Вы лезете во все дыры, доказываете, деретесь за место под солнцем. Вы хотите быть первым, лучшим, заметным. Но когда получаете свое — не чувствуете ничего. Миллион, успех, признание — пустота. Потому что в детстве победы обесценивались. Вы гонитесь, но не догоняете. Дофаминовый цикл остается незамкнутым.

В обоих сценариях — невозможность опереться на себя.

Потому что опора должна была сформироваться в детстве, когда ваше «я сам» уважали, а его — задавили.

Диагностика (как узнать себя)

Ответьте честно на эти вопросы. Чем больше «да», тем сильнее сбита опора Овна.

1. Вам трудно начинать новые дела?
2. Часто ли вы откладываете важное, потому что «не время», «не готов», «надо еще подумать»?
3. Боитесь ли вы конкуренции? Участвовать в соревнованиях, бороться за место, заявлять о себе?
4. Бывает ли, что вы хотите что-то сделать, но внутри включается тормоз: «а смысл, все равно не получится»?
5. Вы либо вообще не проявляете инициативу, либо делаете это слишком агрессивно, а потом стыдно?
6. Чувствуете ли вы пустоту после достижения цели? Как будто не радость, а «ну и что дальше»?
7. Есть ли у вас ощущение, что тело тяжелое, что двигаться — это усилие, а не радость?
8. Говорили ли вам в детстве: «не лезь, не высовывайся, сиди ровно, у тебя не получится»?

Если узнали себя — вы не ленивы и не безнадежны. У вас просто сломана дофаминовая система. И ее можно починить.

Упражнения

Упражнение 1. Право на хотение

Возьмите лист бумаги и напишите сверху: «Если бы я был абсолютно уверен в успехе, чего бы я хотел прямо сейчас?». Пишите все, что приходит в голову, без цензуры. Не оценивайте, не говорите «это глупо», «это дорого», «это невозможно». Просто список. Минимум 10 пунктов.

Теперь выберите из списка один пункт, самый маленький и безопасный. То, что можно сделать за ближайшие три дня. И главное — каждый день утром и вечером представляйте, как вы это делаете. Не как получите, а как начинаете. Мозг должен снова научиться выбрасывать дофамин на предвкушение.

Упражнение 2. Микро-победа

Каждый вечер записывайте три вещи, которые у вас сегодня получились. Не достижения века, а любые:

- Встал с кровати, хотя было тяжело.
- Сделал зарядку пять минут.
- Написал одно письмо.
- Сказал «нет», когда не хотел соглашаться.
- Просто выжил в тяжелый день.

После каждого пункта говорите вслух: «Я это сделал. Я молодец». Звучит глупо, но нейропластичность работает только через повторение и подкрепление. Если вы не похва-

лите себя, мозг не поймет, что это было хорошо и не закрепит новый паттерн.

Упражнение 3. Телесный драйв

Выберите любую физическую активность, где есть:

- Скорость (бег, велосипед, быстрая ходьба)
- Сопротивление (единоборства, силовая, кроссфит)
- Соревнование (теннис, бег на время, даже игра с самим собой)

Занимайтесь короткими подходами, но интенсивно. Овну не нужен марафон, ему нужен взрыв. После тренировки обязательно зафиксируйте: «Я это сделал. Я сильнее, чем вчера». Это замкнет дофаминовый контур.

Упражнение 4. Возвращение азарта

Раз в неделю делайте что-то без цели. Просто ради процесса: сыграйте в настольную игру, поучаствуйте в квизе, сходите на любительские соревнования, потанцуйте, сделайте ставку в тотализаторе (символическую). Важно: не ради победы, а ради предвкушения и процесса. Наблюдайте за своим состоянием. Возвращается ли азарт? Трепещет ли нутро?

Упражнение 5. Я сам

Каждое утро задавайте себе вопрос: «Что сегодня я делаю сам, без советчиков, без согласования?». Это может быть что угодно: сам выберу, что съесть на завтрак; сам решу, по какой дороге пойти; сам начну писать отчет, не дожидаясь пинка; сам позвоню, кому давно хотел. Главное —

сам выбор и сам запуск. Мозг должен вспомнить: я могу. Я первый в своей жизни.

Упражнение 6. Анти-стыд

Каждый раз, когда внутри включается голос «а смысл?», «не высовывайся», «все равно не получится» — останавливайтесь и спрашивайте: «Чей это голос? Мой или тот, из детства?». И отвечайте: «Это не мой голос. Я имею право хотеть. Я имею право быть первым. Я имею право пробовать и ошибаться».

Упражнение 7. Исцеляющий текст

Маленький, посмотри на меня. Я знаю, как сильно ты хотел. Как горели твои глаза, когда ты видел что-то новое. Как рвалось наружу это «я сам, я сам, я сам!». Как ты бежал быстрее всех, лез выше всех, пробовал, ошибался, вставал и снова бежал. Ты не был непослушным. Ты был живым. Ты не был слишком активным. Ты был собой. Твоя энергия — это не недостаток. Это твой дар. Это огонь, с которым ты пришел в этот мир. Огонь, который должен был гореть всю жизнь, согревать тебя и освещать путь.

Но кто-то сказал тебе: «не лезь». Кто-то сказал: «сиди ровно». Кто-то сказал: «не высовывайся, будь как все, у тебя все равно не получится». И ты остановился. Ты не перестал хотеть. Ты перестал показывать. Ты заморозил свой огонь, потому что боялся, что снова будет больно. Что снова скажут: «куда ты лезешь», «кому ты нужен», «сиди, не высовывайся». Ты научился быть удобным. Тихим. Незаметным. Ты на-

учился не начинать, чтобы не проигрывать. Не хотеть, чтобы не разочаровываться. Не рваться, чтобы не падать. Внутри поселилась эта фраза: «а смысл?». Она звучит каждый раз, когда ты видишь цель. Каждый раз, когда в груди загорается огонек. Каждый раз, когда хочется сказать: «я сам». «А смысл? Все равно не получится. Все равно скажут, что плохо. Все равно обесценят».

Этот голос — не твой. Это голос того взрослого, который когда-то испугался твоей жизни. Который не знал, что делать с твоим огнем. Который сам когда-то замерз и теперь боится, что ты обожжешься. Это не твой голос. Слышишь? Не твой. Твой голос звучит иначе. Он звучит как утреннее солнце, как первый старт, как «я сам, я сам, я сам!». Твой голос не спрашивает разрешения. Твой голос просто говорит: «я хочу». Твой голос просто говорит: «я могу». Твой голос просто говорит: «я есть».

Я знаю, ты привык не верить. Ты привык ждать подвоха. Ты привык думать, что если чего-то хочешь — значит, надо заслужить, отработать, доказать. Ты не знал другого. Тебе не дали права просто хотеть. Тебе не дали права просто брать. Тебе не дали права просто быть. Но сейчас я говорю тебе то, что никто не сказал вовремя. Ты имеешь право хотеть. Не заслуживать. Не доказывать. Не зарабатывать. Просто хотеть — и иметь право на это желание. Само по себе. Потому что ты есть. Ты имеешь право быть первым. Не лучше всех. Не единственным. Просто первым — в своей жизни,

в своем деле, в своем шаге. Иметь право на победу. Иметь право на проигрыш. Иметь право снова встать и снова бежать. Ты имеешь право пробовать. Пробовать и ошибаться. Пробовать и падать. Пробовать и понимать, что это не твое. Каждая ошибка — не приговор, а шаг. Шаг к тому самому, твоему. Ты имеешь право на свою скорость. Не быстрее и не медленнее, чем нужно другим. А так, как бежится именно тебе. Ты имеешь право обгонять и имеешь право отставать. Ты имеешь право идти в своем ритме. Ты имеешь право на свой путь. Даже если никто по нему не ходил. Даже если все говорят, что там ничего нет. Даже если страшно. Ты имеешь право пойти и посмотреть сам. Ты имеешь право на свой голос. Громкий, если хочется громко. Тихий, если хочется тихо. Ты имеешь право говорить и имеешь право молчать. Ты имеешь право быть услышанным. Ты имеешь право на свои желания. Не те, которые «правильные». Не те, которые «одобряют». А те, которые горят внутри. Те, от которых просыпаешься утром и не можешь лежать. Те, от которых сердце бьется быстрее. Ты имеешь право на свою агрессию. Не на ту, что разрушает. А на ту, что помогает встать, когда упал. На ту, что толкает вперед, когда страшно. На ту, что говорит: «не трогай мое, не лезь в мое, это моя жизнь». Ты имеешь право на свое «я сам». На свою самостоятельность. На свои решения. На свои ошибки. На свои победы. На свой путь. Ты имеешь право быть. Не «как надо». Не «как принято». Не «как все». А просто быть. Таким, какой ты есть. С огнем

внутри. С желаниями. С азартом. С этой вечной готовностью бежать, прыгать, начинать.

Я знаю, внутри сидит страх. Страх, что если разрешить себе хотеть — начнется голод, который не остановить. Страх, что если разрешить себе быть первым — все отвернутся. Страх, что если разрешить себе быть собой — не примут, не поймут, скажут «опять ты со своим». Это не твой страх. Это страх того ребенка, которого когда-то не приняли. Которого когда-то остановили. Которого когда-то научили бояться своего огня. Но ты уже взрослый. Ты уже можешь защитить этого ребенка. Ты уже можешь сказать ему: «я здесь, я с тобой, я не дам тебя в обиду». Ты уже можешь выбирать. Каждый день. Каждое утро. Каждую минуту. Выбирать хотеть. Выбирать начинать. Выбирать идти. И не важно, что говорят другие. И не важно, получится или нет. Важно только одно: ты идешь. Ты делаешь. Ты живешь.

Сними с тебя эту старую программу «не высовывайся, будь как все, сиди ровно». Верни себе твое право быть первым в своей жизни. Верни себе твой огонь. Он не погас. Он просто ждал. Все это время он ждал, когда ты разрешишь себе гореть. Разреши сейчас. Прямо сейчас. Сделай вдох. Почувствуй тепло в груди. Это твой огонь. Он жив. Он всегда был жив. Он просто ждал тебя.

Тот маленький мальчик или девочка, который когда-то замер в ожидании разрешения, — он все еще внутри тебя. Он все еще ждет. Ждет, что кто-то скажет: «да, ты можешь».

Ждет, что кто-то скажет: «я в тебя верю». Ждет, что кто-то скажет: «иди, я с тобой». Этим кем-то можешь стать только ты. Ты можешь подойти к нему сейчас. Мысленно. Или вслух. Или просто почувствовать его где-то в груди, в животе, в горле. И сказать ему: «Я вижу тебя. Я вижу, как сильно ты хочешь. Я вижу, как тебе страшно. Я вижу, как ты замер в ожидании. Я здесь. Я с тобой. Я не уйду. Ты можешь идти. Я разрешаю. Ты можешь хотеть. Я разрешаю. Ты можешь быть первым. Я разрешаю. Ты можешь ошибаться. Я разрешаю. Ты можешь падать. Я разрешаю. Ты можешь вставать и снова бежать. Я разрешаю. Ты можешь быть собой. Я разрешаю. Я разрешаю тебе жить».

А теперь закрой глаза. Сделай глубокий вдох. И представь, что внутри тебя загорается огонь. Не тот, что обжигает и разрушает. А тот, что греет и освещает. Тот, с которым ты пришел в этот мир. Тот, который ждал все это время. Он не погас. Он просто тлел под слоями страха, стыда и запретов. Но он жив. Он всегда был жив. Почувствуй его в груди. Тепло. Свет. Энергию. Он растет. Он разгорается. Он заполняет тебя всего. Это твой огонь. Твой собственный, родной, настоящий. Огонь, который имеет право гореть. Огонь, который имеет право светить. Огонь, который имеет право вести тебя по жизни. Ты не должен его гасить. Ты не должен его прятать. Ты не должен извиняться за него. Ты имеешь право гореть. Прямо сейчас. Сильно. Ярко. По-своему.

Вдох. Выдох. Огонь внутри. Я здесь. Я есть. Я могу. Я хо-

чу. Я буду. Я первый в своей жизни.

Этот текст можно перечитывать столько раз, сколько нужно. Можно читать утром, чтобы разрешить себе начинать. Можно читать вечером, чтобы разрешить себе заканчивать. Можно читать в моменты, когда внутри включается «а смысл?». Каждый раз, когда услышишь этот голос — возвращайся сюда. И говори себе снова и снова:

Я имею право хотеть. Я имею право быть первым. Я имею право пробовать и ошибаться. Я имею право на свой путь. Я имею право на свой огонь. Я есть. Я жив. Я иду.

Когда это работает

Эти упражнения работают только в системе. Первые две недели вы просто делаете, не оценивая. Мозг будет сопротивляться, говорить «ерунда», «не помогает», «стыдно». Это нормально. Это голос той самой детской фразы. Ваша задача — каждый раз отвечать: «Я делаю. Я имею право». Через три-четыре недели дофаминовый контур начнет перестраиваться. Появятся:

- Утренняя энергия
- Желание начинать
- Радость от мелких побед
- Азарт вместо страха

Вы не станете другим человеком. Вы станете собой — тем Овном, которым всегда были, но которому когда-то запре-

тили быть.

Глава 6. Телец: право на «мое»

Астрологический портрет

Телец — второй знак зодиака, знак земли, фиксированный. В астрологии он связан с ресурсами, телом, чувством безопасности, с правом иметь и владеть. Это про «мое», про устойчивость, про удовольствие от жизни через ощущения. Если Овен — «я хочу и я беру», то Телец — «я имею и я наслаждаюсь». Это умение наполняться, накапливать, чувствовать опору под ногами.

В здоровом состоянии Телец — человек, который твердо стоит на земле. Он знает, что у него есть свое место, свои вещи, свои деньги, свое тело. Он умеет получать удовольствие — от еды, от прикосновений, от красоты, от самого факта «я есть и у меня все есть». Он не суетится, не дергается, не гонится. Он просто живет и наслаждается.

Телец — это про доверие миру. Про то, что завтра будет еда, завтра будет тепло, завтра будет безопасно. Это база, на которой строится все остальное.

Но когда эту базу ломают, Телец перестает быть устойчивым. Он либо застывает в вечной обороне, либо теряет свои границы совсем.

Что ломают (ключевые фразы)

Тельцу нельзя запрещать иметь свое. Нельзя стыдить за желание обладать. Нельзя заставлять делиться через силу. Потому что это не жадность — это его способ чувствовать себя в безопасности.

Но родители часто делают именно это. Им неудобно, что ребенок не хочет отдавать игрушку. Им кажется, что «жадничать» — плохо. Им важно, чтобы ребенок был «хорошим» и «щедрым». И звучат фразы:

- Не жадничай.
- Отдай, поделись.
- Дай другому поиграть.
- Не трогай, это не твое.
- Не тащи в дом этот хлам.
- У тебя уже есть, хватит.
- Не куплю, не заслужил.
- Ты что, собственник?

Эти фразы бьют прямо в точку опоры Тельца. Они говорят ему: твое желание иметь свое — неправильно. Твои границы — неважны. Ты должен отдавать, даже если тебе больно. Твое «мое» — это стыдно.

Ребенок не перестает хотеть иметь свое. Но он учится не показывать. Он замораживает свою потребность в безопасности. А потом вырастает и не понимает, почему не может

сказать «нет», почему раздаёт себя, почему внутри дыра, которую не заполнить.

Нейробиология слома

У Тельца ведущая система связана с вазопрессинном. Это нейропептид, который отвечает за защиту своих границ и ресурсов. За право говорить «нет», за готовность отстаивать свое, за чувство «это мое, и я имею право это охранять».

В здоровом состоянии вазопрессин дает Тельцу твердость, устойчивость, способность защищать себя и свое без агрессии, а с достоинством.

Когда ребенку говорят: «не жадничай, отдай, поделись, не трогай», вазопрессиновая система ломается. Мозг получает сигнал: свое иметь опасно. Границы защищать — стыдно. Хотеть и накапливать — неправильно.

Во взрослом возрасте это дает два сценария. Либо человек вообще не чувствует своих границ — не может сказать «нет», раздаёт себя, позволяет другим вторгаться в свое пространство. Либо впадает в гиперзащиту — никому не доверяет, все копит, ничем не делится, вечно в обороне. Потому что в детстве его ресурсы постоянно отнимали, и теперь мозг в режиме вечной боевой готовности.

Кроме вазопрессина, у Тельца важны ацетилхолин и серотонин. Ацетилхолин дает способность получать удовольствие от телесных ощущений — от еды, от прикосновений,

от красоты. Серотонин — чувство стабильности и спокойствия, «у меня все есть, я в порядке». Когда систему ломают, эти механизмы тоже страдают. Удовольствие становится недоступным, спокойствие — невозможным.

Психология слома

Телец рождается с глубинным чувством «мне нужно иметь свое». Ему важно собирать, накапливать, трогать, чувствовать. Ему нужно, чтобы было «мое» — место, вещи, игрушки, тело. Это база, на которой строится доверие к миру.

И тут приходят родители. Которые сами, скорее всего, выросли в дефиците. Которым внушили, что хотеть — стыдно, что «жадность — порок», что надо делиться, даже когда не хочешь. И в какой-то момент звучат фразы. Может быть, не каждый день. Может быть, всего несколько раз за детство. Но они западают глубоко. Ребенок усваивает: моя потребность в «своем» — неправильная. Я не имею права отказывать. Мои границы — неважны. Я должен делиться, даже если мне больно. Внутри поселяется стыд за то, что хочется иметь свое. Вина за то, что не хочешь отдавать. Тревога, что «мое» могут отнять в любой момент.

Ребенок не становится удобным и щедрым. Он становится либо беззащитным (не может защитить свои границы), либо гиперзащищенным (никого не подпускает). Но внутри в обоих случаях — пустота и недоверие к миру.

Портреты взрослого Тельца без опоры

Первый сценарий — отсутствие границ. Вы не можете сказать «нет». Вы раздаете себя, свои ресурсы, свое время, свои деньги. Вам стыдно просить, стыдно занимать место, стыдно хотеть чего-то для себя. Вам кажется, что если вы откажете — вас отвергнут, перестанут любить. Вы позволяете другим вторгаться в ваше пространство, пользоваться вами, брать ваше. А внутри — обида и чувство, что вас используют. Но сказать об этом вы не можете.

Второй сценарий — гиперзащита. Вы никому не доверяете. Все копите, ничего не отдаете, никого не подпускаете. Любое посягательство на ваше время, деньги, вещи или пространство — катастрофа. Вы в вечной боевой готовности. Вам кажется, что если вы расслабитесь — у вас все отнимут. Вы живете в крепости, но внутри крепости — пустота и одиночество.

В обоих сценариях — невозможность наслаждаться. Потому что контур «иметь и наслаждаться» не сформирован. Либо ты не имеешь, либо имеешь, но не чувствуешь радости.

Диагностика (как узнать себя)

Ответьте честно на эти вопросы. Чем больше «да», тем

сильнее сбита опора Тельца.

1. Вам трудно тратить деньги на себя, даже когда они есть?
2. Вы часто чувствуете вину, когда покупаете что-то «просто так»?
3. Вам сложно говорить «нет», даже когда очень хочется отказать?
4. Вы боитесь, что ваши вещи, деньги или пространство отнимут?
5. Вы либо все копите и не можете выбросить, либо наоборот — не позволяете себе иметь свое?
6. Вам трудно принимать подарки и помощь без чувства, что вы «должны»?
7. Говорили ли вам в детстве: «не жадничай, отдай, поделись, не трогай»?

Если узнали себя — вы не жадны и не бесхребетны. У вас просто «сломана» вазопрессиновая система. И ее можно починить.

Упражнения

Упражнение 1. Мое место

Найдите в доме угол, который будет только вашим. Поставьте туда вещи, которые нравятся именно вам. Каждый день проводите там 10 минут, говоря себе: «Это мое. Я имею право».

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.