

Практическая книга о травме,
внутренней опоре и возвращении к себе

После папиного алкоголя

Как перестать
бояться, злиться
и прятаться,
если отец пил

Ты не
виновата
♡

Но у тебя есть сила
выбрать, что будет дальше



Юлиана Кадырова

После Папиного алкоголя... или синдром ВДА

<https://litres.ru/73978644>

SelfPub; 2026

Аннотация

«После папиного алкоголя» — практическая книга подарок для тех, кто вырос рядом непредсказуемостью +и до сих пор будто ждёт нового взрыва.

Эта книга не обвиняет и не требует срочно простить. Она мягко объясняет, почему после такого детства человек может бояться близости, злиться, прятаться, спасать других, чувствовать ложную вину, стыдиться своих желаний и не верить в спокойную жизнь.

Внутри — понятные техники, фразы-опоры, аффирмации и практики, которые помогают отделить прошлое от настоящего, вернуть контакт с телом, поставить границы, отпустить чужую вину и постепенно выйти из режима выживания.

Эта книга создана как поддержка и подарок тем, кто слишком долго думал: «Со мной что-то не так».

Содержание

Содержание	15
Введение. Ты не сломан. Ты выживал	17
Два важных механизма, о которых нужно знать с самого начала	18
Когда книга не заменит специалиста (красные флаги)	19
Глава 1. Дом, где всегда было небезопасно	20
Что происходит в семье с пьющим отцом	20
Роли, которые дети вынуждены играть	21
Техника 1. «Карта дома» (10 минут)	22
Диссоциация. Когда тело не чувствуешь	23
Аффирмации для главы 1 (повторяй утром и вечером)	25
Схема-резюме главы 1	26
Глава 2. Стыд, который вьелся в кожу, и ложная вина	27
О чём эта глава	27
Что такое токсический стыд	28
Ложная вина (отделяем от здоровой)	29
Техника 2. «Отдели чужой стыд и ложную вину» (15 минут)	30
Аффирмации для главы 2	32
Схема-резюме главы 2	33

Глава 3. Отсутствие желаний: когда «хотеть» было запрещено	34
О чём эта глава	34
Почему ты перестал хотеть — озарение	35
Техника 3. «Меню из 5 маленьких желаний» (5 минут утром)	36
Аффирмации для главы 3	38
Схема-резюме главы 3	39
Глава 4. Страх конфликта и гиперконтроль	40
О чём эта глава	40
Озарение. Почему ты должен быть правым и всё контролировать — две стороны одной медали	41
Старые убеждения	42
Новые разрешения	43
Что делать с виной после того, как взорвался(лась)	44
Техника 4. «Шкала конфликта» (5 минут)	45
Техника 4а. «Пауза перед взрывом» (для вспыльчивых)	46
Техника 4б. «Шаг назад от контроля» (для гиперконтроля)	47
Аффирмации для главы 4	48
Схема-резюме главы 4	49
Глава 5. Страх чужого мнения и голод по одобрению	51
О чём эта глава	51

Озарение. Страх осуждения — это голод по одобрению	52
Техника 5. «Сосед в голове» (7 минут)	53
Техника 5а. «Письмо одобрения самому себе» (15 минут)	54
Техника 5б. «Маленькое проявление» (тренировка)	55
Аффирмации для главы 5	56
Схема-резюме главы 5	57
Глава 6. Гнев как броня и вина за гнев	58
О чём эта глава	58
Озарение. Ты надел броню, чтобы выжить	59
Старые убеждения	60
Новые разрешения	61
Техника 6. «Пауза перед взрывом» (тренировка 21 день)	62
Техника 6а. «Дневник гнева» (5 минут вечером)	63
Техника 6б. «Извинение как сила» (тренировка)	64
Аффирмации для главы 6	65
Схема-резюме главы 6	66
Глава 7. Парадокс близости: почему ты хочешь любви, но не веришь в неё	67
О чём эта глава	67
Озарение — почему ты одновременно хочешь любви и бежишь от неё	68
Ложная вина в близости	70

Техника 7. «Лестница близости» (для всех вариантов)	71
Техника 7а. «Тепло от себя» (для вариантов А и Г)	73
Техника 7б. «Письмо своим страхам близости» (15 минут)	74
Аффирмации для главы 7	75
Схема-резюме главы 7	76
Глава 8. Страх успеха и денег: почему ты саботируешь своё благополучие	78
О чём эта глава	78
Озарение — почему успех кажется опасным и предательством	79
Старые убеждения (внутренние запреты)	81
Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)	82
Техника 8. «Разрешение на успех и деньги» (15 минут)	84
Техника 8а. «Письмо деньгам» (или «Письмо успеху»)	87
Как ещё добавляется ложная вина в денежные вопросы	88
Аффирмации для главы 8 (с пояснениями)	89
Схема-резюме главы 8	91
Глава 9. Разрыв с ролью спасателя: как перестать тащить всех и вернуть себе энергию	93
О чём эта глава	93

Озарение — почему ты стал(а) спасателем	94
Как ложная вина и стыд удерживают тебя в роли спасателя	96
Как узнать себя спасателя — признаки	97
Старые убеждения (внутренние запреты)	98
Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)	99
Техника 9. «Чья это ответственность?» (10 минут)	101
Техника 9а. «Три "нет" в неделю» (тренировка)	103
Техника 9б. «Поддержка вместо спасения» (для тех, кто не может слушать чужие проблемы не вмешиваясь)	104
Техника 9в. «Письмо спасателю в себе» (15 минут)	105
Аффирмации для главы 9 (с пояснениями)	106
Схема-резюме главы 9	108
Глава 10. Контакт с телом и диссоциация: когда тело как будто не твоё	110
О чём эта глава	110
Озарение — почему ты потерял(а) связь с телом	112
Разные степени диссоциации — узнай себя	114
Техника 10. 1. «Заземление 5-4-3-2-1» (безопасно для всех, даже при сильной диссоциации)	116
Техника 10. 2. «Левое-правое» (перекрёстные движения для возвращения в тело)	117

Техника 10. 3. «Маленькое возвращение в тело» (для тех, кому трудно)	118
Техника 10. 4. «Дыхание в ладони» (для успокоения, без страха)	119
Что делать, если заземление не помогает или становится хуже	120
Аффирмации для главы 10	121
Схема-резюме главы 10	122
Глава 11. Восстановление желаний: как снова захотеть жить	123
О чём эта глава	123
Озарение — почему желания — это не эгоизм, а топливо жизни	124
Старые убеждения (внутренние запреты)	125
Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)	126
Техника 11. 1. «Меню из 5 маленьких желаний» (5 минут утром)	127
Техника 11. 2. «Карта потерянных желаний» (20 минут)	128
Техника 11. 3. «Стул желаний» (разговор с внутренним запретителем)	130
Техника 11. 4. «Маленький выбор» (каждый день)	131
Аффирмации для главы 11	132
Схема-резюме главы 11	133
Глава 12. Право на злость и границы: как сказать	135

«нет» и не чувствовать себя предателем	
О чём эта глава	135
Озарение — почему границы — это любовь к себе, а не агрессия	136
Как распознать, что границы нарушены — сигналы тела и эмоций	138
Виды границ — с чем ты можешь столкнуться	139
Старые убеждения (внутренние запреты)	140
Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)	141
Техника 12. «Стена спокойствия» (3 минуты)	142
Техника 12а. «Сказать "нет" без оправданий» (тренировка)	143
Техника 12б. «Я-сообщение» (для обсуждения границ)	144
Техника 12в. «Маленькая злость — маленькая граница» (для тех, кто боится злиться)	145
Аффирмации для главы 12	146
Схема-резюме главы 12	147
Глава 13. Перестать искать одобрения: почему ты постоянно нуждаешься в похвале и как стать себе опорой	149
О чём эта глава	149
Озарение — почему одобрение других никогда не насытит	151
Как отличить здоровую обратную связь от зависимости от одобрения	153

Старые убеждения (внутренние запреты)	154
Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)	155
Техника 13. «Внутренний взрослый» (ежедневная практика)	156
Техника 13а. «Письмо одобрения самому себе» (15 минут)	157
Техника 13б. «Три похвалы себе в день» (21 день)	158
Техника 13в. «Стул одобрения» (для работы с конкретным человеком)	159
Аффирмации для главы 13	160
Схема-резюме главы 13	161
Глава 14. Выбирать партнёра, не похожего на отца: как разорвать цикл и найти здоровые отношения	163
О чём эта глава	163
Озарение — почему мы выбираем партнёров, похожих на отца (или противоположных, но одинаково травмирующих)	164
Как отец (или его отсутствие) влияет на выбор партнёра — разбор четырёх сценариев	166
Старые убеждения (внутренние запреты)	168
Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)	169
Техника 14. «Чек-лист здоровых отношений» (20 минут)	170
Техника 14а. «Карта моих привычных	172

выборов» (15 минут)	
Техника 14б. «Знакомство по чек-листу, а не по химии» (для тех, кто влюбляется с первого взгляда)	173
Техника 14в. «Маленький шаг к здоровым отношениям» (для тех, кто боится одиночества)	174
Аффирмации для главы 14	175
Схема-резюме главы 14	176
Глава 15. Материнская рана: если мать не защитила	178
О чём эта глава	178
Озарение — мать была жертвой, но это не отменяет твоей боли	179
Как проявляется материнская рана во взрослой жизни — узнай себя	180
Ложная вина перед матерью — твой главный блок	182
Старые убеждения (внутренние запреты)	183
Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)	184
Техника 15. «Два письма матери» (20 минут)	185
Техника 15а. «Стул матери» (15 минут)	187
Техника 15б. «Ритуал отделения от матери» (10 минут)	188
Техника 15в. «Что я могу дать себе вместо матери» (15 минут)	189
Как общаться с матерью сейчас — сохраняя	190

любовь и границы	
Важное предостережение: если мать была жестокой, абьюзивной, или контакт разрушает тебя	192
Если твоя мама была хорошей, но не справилась	193
Мудрое завершение главы. Любовь и отделение — не противоположности	194
Аффирмации для главы 15	195
Схема-резюме главы 15	196
Глава 16. Как говорить с прошлым без разрушения: письмо отцу, пустой стул, ритуалы	198
О чём эта глава	198
Озарение — прошлое не исчезнет, но перестанет быть тюрьмой	199
Что можно и чего нельзя в этой главе	200
Техника 16. «Письмо отцу, которое никогда не уйдёт» (30 минут)	201
Техника 16а. «Пустой стул» (диалог с отцом)	203
Техника 16б. «Стул боли отца» (понимание, не оправдание)	205
Техника 16в. «Ритуал прощания со старым сценарием» (10 минут)	207
Техника 16г. «Письмо прощения — только если готов(а)»	208
Аффирмации для главы 16	209
Схема-резюме главы 16	210

Глава 17. Жизнь, где ты не ждёшь взрыва: как перестать жить в режиме ожидания катастрофы	212
О чём эта глава	212
Озарение — твоя нервная система застряла в прошлом	213
Признаки гипервигильности — проверь себя	214
Старые убеждения (внутренние запреты)	215
Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)	216
Техника 17. «Я в безопасности сейчас» (ежедневная практика, 3 раза в день)	217
Техника 17а. «Переключение каналов внимания» (при нарастающей тревоге)	219
Техника 17б. «Мой безопасный день» (раз в неделю)	220
Техника 17в. «Стоп-слово для тревожных мыслей» (при навязчивых катастрофах)	221
Техника 17г. «Письмо своей гипервигильности» (5 минут)	222
Аффирмации для главы 17	223
Схема-резюме главы 17	224
Практикум. 21 день маленьких шагов к себе	226
Рабочая тетрадь (10 страниц для заполнения)	229
Приложения	231
Приложение 1. Экстренная техника при флешбэке / сильной панике (5 минут)	231
Приложение 2. Чек-лист признаков ВДА (20	232

пунктов)

Приложение 3. Группы поддержки	233
Приложение 4. Литература для углубления	234
Конец книги. Ты имеешь право на спокойствие, радость и свои желания	235

Юлиана Кадырова

После Папиного алкоголя... или синдром ВДА

Содержание

Введение. Ты не сломан. Ты выживал 3

Глава 1. Дом, где всегда было небезопасно 5

Глава 2. Стыд, который вьелся в кожу, и ложная вина 9

Глава 3. Отсутствие желаний: когда «хотеть» было запрещено 13

Глава 4. Страх конфликта и гиперконтроль 17

Глава 5. Страх чужого мнения и голод по одобрению 22

Глава 6. Гнев как броня и вина за гнев 26

Глава 7. Парадокс близости: почему ты хочешь любви, но не веришь в неё 31

Глава 8. Страх успеха и денег: почему ты саботируешь своё благополучие 36

Глава 9. Разрыв с ролью спасателя: как перестать тащить всех и вернуть себе энергию 44

Глава 10. Контакт с телом и диссоциация: когда тело как будто не твоё 53

Глава 11. Восстановление желаний: как снова захотеть

жить 60

Глава 12. Право на злость и границы: как сказать «нет» и не чувствовать себя предателем 67

Глава 13. Перестать искать одобрения: почему ты постоянно нуждаешься в похвале и как стать себе опорой 76

Глава 14. Выбирать партнёра, не похожего на отца: как разорвать цикл и найти здоровые отношения 84

Глава 15. Материнская рана: если мать не защитила 92

Глава 16. Как говорить с прошлым без разрушения: письмо отцу, пустой стул, ритуалы 104

Глава 17. Жизнь, где ты не ждёшь взрыва: как перестать жить в режиме ожидания катастрофы 112

Практикум. 21 день маленьких шагов к себе 120

Рабочая тетрадь (10 страниц для заполнения) 122

Приложения 124

Конец книги. Ты имеешь право на спокойствие, радость и свои желания 126

Введение. Ты не сломан. Ты выживал

В семьях, где отец постоянно пьёт, ребёнок живёт в аду. Он приспособливается: замирает, становится незаметным, или громким и агрессивным, или спасает всех подряд. Эти приспособления помогли ему выжить. Но во взрослой жизни они превращаются в тревогу, стыд, отсутствие желаний, взрывы гнева или хроническую усталость.

Ты не сломан. Ты просто выживал единственным известным способом.

Эта книга не требует прощать родителей. Она даёт короткие, повторяемые техники (5—10 минут в день), чтобы перестроить нервную систему с режима «выживания» на режим «жизни».

Формула выздоровления:

Увидеть → назвать → отделить (прошлое от настоящего, чужой стыд от своей ценности) → вернуться в тело → сделать маленький шаг → повторить 21 день.

Два важных механизма, о которых нужно знать с самого начала

Ложная вина. Ты чувствуешь себя виноватым(ой) в том, что не можешь контролировать: в пьянстве отца, в настроении матери, в чужих проблемах. Эта вина не твоя. Её можно отпустить.

Диссоциация. В стрессовые моменты ты «выпадаешь» из тела, всё как в тумане, ты не чувствуешь прикосновений. Это защита психики. Её можно мягко ослабить через заземление.

Когда книга не заменит специалиста (красные флаги)

Мысли о самоубийстве или самоповреждении.

Панические атаки, из-за которых ты не выходишь из дома.

Своя тяжёлая зависимость.

Галлюцинации или потеря связи с реальностью.

Тогда сначала к психиатру или в группы АА/Ал-Анон.

Эта книга — дополнение.

Глава 1. Дом, где всегда было небезопасно

Что происходит в семье с пьющим отцом

Три закона: **хаос**(правила меняются каждый день), **непредсказуемость**(трезвый отец ласков, пьяный — жесток), **отрицание**(все делают вид, что ничего страшного нет). Ребёнок постоянно сканирует угрозы, нервная система никогда не расслабляется.

Роли, которые дети вынуждены играть

Герой— отличник, трудоголик. Во взрослой жизни — перфекционист.

Спасатель— утешает мать, жалеет отца. Взрослый — не может сказать «нет».

Козёл отпущения— бунтует. Взрослый — вспыльчивый, доказывает правоту.

Потерянный ребёнок— тихий, незаметный. Взрослый — не знает желаний.

Миротворец— сглаживает конфликты шутками. Взрослый — лжёт, не проявляет чувств.

Техника 1. «Карта дома» (10 минут)

Выбери возраст, когда тебе было особенно страшно (например, 7 лет). Ответь коротко, по одному предложению:

Где я нахожусь? (комната, коридор, угол, под кроватью)

Что я слышу? (крики, звук ударов, шаги, звон посуды, тишину)

Что я чувствую в теле? (сжатый живот, замершее дыхание, дрожь, онемение — если не чувствуешь, напиши «онемение»)

Какая мысль обо мне? («я плохой», «я виноват», «я должен остановить отца»)

Что я делаю, чтобы защититься? (прячусь, замираю, убегаю и кричу)

Закончив, скажи вслух: *«Я делал(а) всё, что мог(ла). Я не виноват(а). Тот дом остался в прошлом. Сейчас я в безопасности».*

Якорь безопасности(если стало слишком больно):

Остановись. Выпей воды. Поставь стопы на пол. Посмотри на телефон: «Сейчас 2026 год, я в своей квартире». Сделай 5 медленных выдохов. Вернётся к технике позже.

Диссоциация. Когда тело не чувствуешь

Возможно, ты замечал(а): в стрессовый момент ты как будто «вылетаешь» из тела. Всё вокруг в тумане, звуки приглушённые, ты смотришь на себя со стороны. Или вдруг понимаешь, что прошло полчаса, а ты сидишь и смотришь в одну точку.

Это **диссоциация**. В детстве, когда отец кричал или бил, мозг отключал связь с телом, чтобы не чувствовать боль. Это спасало. Теперь эта защита включается автоматически при малейшем намёке на стресс. Она мешает жить — ты не чувствуешь своих желаний, не можешь вовремя заметить усталость, выглядишь рассеянным(ой).

Экстренная техника при диссоциации (здесь и сейчас):

Назови 5 предметов, которые ты видишь (стол, чашка, ручка, окно, палец).

Назови 4 звука, которые ты слышишь (шум холодильника, дыхание, голос за стеной).

Сделай 3 медленных шага, чувствуя, как стопы касаются пола.

Сожми и разожми пальцы рук 3 раза.

Скажи вслух: «*Сейчас (год, месяц, число). Я в (город, ком-*

ната). *Я в безопасности».*

Аффирмации для главы 1 (повторяй утром и вечером)

«Я разрешаю себе дышать свободно — сейчас безопасно»

(Почему это работает: ты даёшь команду нервной системе перестать сканировать угрозы. Ты не в том доме.)

«Я выбираю жить без старых масок»

(Ты больше не обязан(а) быть героем, спасателем или потерянным(ой) ребёнком. Ты можешь быть просто собой.)

«Я позволяю себе быть неидеальным(ой) и живым(ой)»

(Совершенство — не цена за любовь. Ты имеешь право ошибаться, чувствовать, уставать.)

Схема-резюме главы 1

Хаос + непредсказуемость + отрицание



Ребёнок выбирает роль для выживания (герой, спасатель, козёл, потерянный, миротворец)



Во взрослой жизни роль становится клеткой



Техника «Карта дома» отделяет прошлое от настоящего



Техника от диссоциации возвращает в реальность



Аффирмации закрепляют: я в безопасности, я разрешаю себе быть живым(ой)



Тот дом остался там. Я строю свою жизнь.

Глава 2. Стыд, который въелся в кожу, и ложная вина

О чём эта глава

Ты постоянно извиняешься, даже когда не виноват(а). Боишься, что другие увидят твою «плохую» суть. Compliments тебе неприятны — кажется, человек просто вежлив. Ты не можешь принять помощь — будто не заслуживаешь.

Это не скромность. Это **токсический стыд**. Он въелся в детстве, но его можно отделить от себя.

Что такое токсический стыд

Стыд — это чувство «я плохой целиком». В отличие от здоровой вины («я сделал(а) плохой поступок»), стыд бьёт прямо в личность. В семье алкоголика ребёнок слышит: «Что люди скажут», «Ты позоришь семью», «Не выноси сор из избы». Он впитывает: раз у нас так, значит, и я плохой.

Токсический стыд заставляет бояться любого взгляда, постоянно извиняться, не принимать комплименты, чувствовать себя самозванцем. Он не даёт дышать полной грудью.

Ложная вина

(отделяем от здоровой)

В детстве ты мог(ла) думать: *«Если бы я был(а) лучше, отец бы не пил. Если бы я не злился(лась), мать бы не плакала»*. Это **ложная вина**— ты берёшь на себя ответственность за то, что не можешь контролировать.

Разница:

Здоровое сожаление: «Я сделал(а) больно, мне жаль, я могу извиниться и исправить».

Ложная вина: «Я существую, и уже этим кому-то мешаю. Я виноват(а) без причины».

Ложная вина — это программа выживания. Её можно отпустить.

Техника 2. «Отдели чужой стыд и ложную вину» (15 минут)

Шаг 1. Напиши все стыдные фразы из детства. Примеры: «Ты позоришь семью», «Что соседи скажут», «Стыдно быть нищими», «Из-за тебя все проблемы».

Шаг 2. Напротив каждой напиши, кто это сказал (отец, мать, бабушка, соседка).

Шаг 3. Скажи себе вслух: *«Это не мои слова. Это их стыд, который они повесили на меня. Я отпускаю его»*.

Шаг 4. Напиши новую фразу достоинства взамен каждой старой. Примеры:

«Ты позоришь» → «Я имею право быть видимым(ой)».

«Что люди скажут» → «Чужое мнение — не закон для моей жизни».

«Из-за тебя все проблемы» → «Я не был(а) причиной пьянства отца. Это его выбор».

Шаг 5. Напиши список ложной вины: «Я виноват(а) в том, что... (отец пил, мать плакала, брат обижался)». Напротив каждого напиши: *«Я не виноват(а) в том, что не мог(ла) контролировать. Я отпускаю эту ложную вину»*.

Шаг 6. Прочитай новые фразы и разрешения вслух (лучше перед зеркалом). Повтори трижды.

Якорь безопасности при сильном стыде:

Остановись, выпей воды, назови 5 предметов в комнате. Скажи: «Это старый стыд, он не мой. Я возвращаюсь в настоящее».

Аффирмации для главы 2

«Я отпускаю чужой стыд — он остаётся в прошлом»

(Каждый раз, когда произносишь эту фразу, представь, как с плеч падает тяжёлый груз.)

«Я разрешаю себе быть на свету, не оправдываясь за своё существование»

(Ты не обязан(а) доказывать, что ты достоин(на) места под солнцем. Ты уже его занимаешь.)

«Я снимаю с себя ложную вину. Я отвечаю только за свои поступки»

(Ложная вина — это старая программа. Ты можешь её отменить.)

«Мои ошибки — часть моей жизни, а не моя суть»

(Ошибка не делает тебя плохим(ой) целиком. Она просто показывает, что ты учишься.)

Схема-резюме главы 2

Стыдные фразы из семьи + ложная вина («я виноват в том, что не мог контролировать»)



Токсический стыд «я плохой целиком» и хроническое чувство вины



Техника «Отдели чужой стыд и ложную вину»: выписываю, отделяю, отпускаю



Новые фразы достоинства и разрешения



Аффирмации закрепляют: я на свету, я отвечаю только за себя



Стыд перестаёт быть частью моей личности. Ложная вина уходит.

Глава 3. Отсутствие желаний: когда «хотеть» было запрещено

О чём эта глава

Ты не знаешь, чего хочешь. В магазине теряешься перед полкой с чаем. На вопрос «какой фильм посмотреть?» пожимаешь плечами. Друзья спрашивают, куда поехать в отпуск — а тебе всё равно.

Или ты был(а) «отличником без желаний» — делал(а) уроки, получал(а) пятёрки, вёл(а) себя примерно, но никогда не мог(ла) сказать, что тебе нравится по-настоящему. Всё «почти нормально», «неплохо», «можно и так».

Это не апатия и не депрессия. Это **отключённый механизм желаний**. Его можно включить снова.

Почему ты перестал хотеть — озарение

В благополучной семье ребёнка спрашивают: «Чего ты хочешь?». В твоей семье было иначе. Желания либо высмеивали («ишь чего захотел»), либо игнорировали («не до тебя»), либо наказывали («мать плачет, а он игрушки просит»). Иногда родители просто не замечали твоих «хочу» — потому что всё внимание уходило на выживание.

Твой мозг выучил: *«Хотеть = опасно, бесполезно, стыдно»*. И отключил механизм желаний. Твоя способность хотеть не умерла, она заснула. Как рука, которую отлежал: сначала не чувствуешь, но если пошевелить пальцами — кровоток восстановится.

Техника 3. «Меню из 5 маленьких желаний» (5 минут утром)

Каждое утро (сразу после пробуждения) возьми листок или заметки в телефоне. Напиши **5 вещей**, которые ты хочешь сделать сегодня.

Правила:

Не оценивай, не критикуй, не думай «это глупо».

Если совсем ничего не идёт в голову, напиши 5 микро-желаний: подышать, моргнуть, потянуться, выпить глоток воды, вычеркнуть список.

Из пяти выбери **одно — самое маленькое и простое**. И сделай его в ближайшие 2 часа.

Пример из жизни: «Я хотела пройти от метро до работы в тишине, без подкаста. Сделала. Услышала ветер. Оказывается, мне это было приятно».

Для «отличника без желаний»: начни с выбора там, где цена ошибки мала. Купи два сорта чая и угадай, какой вкуснее. Выбери фильм не по рейтингу, а по тому, на какой картинке глазу приятнее. Разреши себе не «правильно», а «нравится / не нравится».

Якорь для техники (когда ничего не хочется):

Напиши:

Хочу сделать вдох и выдох (сделал — вычеркни)

Хочу моргнуть

Хочу поставить стопы на пол

Хочу выпить глоток воды

Хочу вычеркнуть эти пункты

Смешно? Да. Работает? Тоже да. Ты шевелишь замёрзшую мышцу желания.

Аффирмации для главы 3

«Я разрешаю себе свои желания — любые, даже маленькие»

(Не «я могу хотеть», а «я разрешаю себе», потому что именно разрешение снимает детский запрет.)

«Я позволяю себе радоваться простым вещам без оправданий»

(Радость — не эгоизм. Она подпитывает тебя. Даже маленькая радость имеет значение.)

«Хотеть — не эгоизм. Хотеть — это жизнь»

(Если ты перестанешь хотеть, ты перестанешь жить. Желания — это топливо.)

«Я возвращаю себе право хотеть — по чуть-чуть, каждый день»

(Не надо сразу желать смены работы. Достаточно сначала захотеть апельсинового сока.)

Схема-резюме главы 3

В детстве желания высмеивали, игнорировали или наказывали



Мозг выучил: «хотеть = опасно / бесполезно»



Механизм «хочу» отключился



Во взрослой жизни: пустота, апатия, «отличник без огня»



Техника «Меню из 5 маленьких желаний» каждое утро



Выполняю одно микро-желание в ближайшие 2 часа



Мозг получает новый опыт: «желание + действие + приятно = можно»



Аффирмации снимают внутренний запрет



Через 21 день способность хотеть возвращается — сначала робко, потом смелее.

Глава 4. Страх конфликта и гиперконтроль

О чём эта глава

Ты избегаешь споров любой ценой. Лучше согласиться, промолчать, уступить — лишь бы не началась ссора. Или наоборот: ты взрываешься из-за мелочи, доказываешь свою правоту, а потом стыдишься. А может, ты контролируешь всё вокруг: проверяешь, закрыта ли дверь, выключен ли утюг, не обиделся ли начальник.

Это не «ты слишком нервный». Это эхо тех вечеров, когда пьяный отец превращал любой спор в битвё посуды. Твой мозг запомнил: **конфликт = угроза жизни**.

Озарение. Почему ты должен быть правым и всё контролировать — две стороны одной медали

Почему ты должен быть правым любой ценой.

В детстве ты видел(а), как пьяный отец унижал мать. Ты поклялся(лась) себе: «Со мной такого не будет. Я всегда буду прав. Всегда буду сильнее в споре». Любое возражение стало для тебя нападением на личность. Но сейчас ты не ребёнок. Человек, который с тобой спорит, — не твой пьяный отец. Уступить в споре — не унижение.

Почему ты всё контролируешь.

В детстве дом был непредсказуем. Ты не знал(а), когда отец взорвётся. Твой мозг нашёл выход: «Если я буду всё контролировать, я смогу подготовиться к любой опасности». Но контроль не работает. Непредсказуемость — свойство жизни. Можно проверить дверь десять раз, но завтра может отключиться электричество. Контроль даёт иллюзию безопасности ценой твоей нервной системы.

Реальная безопасность рождается из доверия к себе: «Что бы ни случилось, я справлюсь. Я не маленький(ая)».

Старые убеждения

«Если я уступлю — меня уничтожат»

«Любой спор — это битва, в которой я должен(жна) победить»

«Я должен(жна) всё контролировать, иначе случится катастрофа»

Новые разрешения

«Я разрешаю себе не доказывать правоту — моя ценность не зависит от победы в споре»

(Ты имеешь право ошибаться, менять мнение, соглашаться с другим — и оставаться достойным(ой) человеком.)

«Я позволяю себе отпустить тотальный контроль — жизнь не рухнет»

(Каждый раз, когда ты отказываешься от лишней проверки, ты говоришь себе: «Я доверяю себе справиться с любой неожиданностью».)

«Я выбираю спокойное присутствие вместо гиперконтроля»

(Присутствие — это когда ты здесь и сейчас, а не пытаешься предугадать будущее. Это и есть настоящая безопасность.)

Что делать с виной после того, как взорвался(лась)

Ты накричал(а), наговорил(а) лишнего. После этого накрывает удушающая вина. Не кори себя часами. **Трансформируй вину в действие:**

Скажи себе: «Я сделал(а) ошибку. Я человек, а не робот».

Извинись по шаблону: *«Прости, я накричал(а). Я был(а) неправ(а). Я учусь справляться с гневом».*

Если можно, исправь — сделай что-то доброе.

Отпусти вину: «Я сделал(а) всё, что мог(ла). Дальше мучить себя — это уже гордыня».

Техника 4. «Шкала конфликта» (5 минут)

Когда возникает спор, оцени его от 1 до 10:

1—3— мелкое разногласие (какой чай купить, куда пойти). Опасности нет.

10— реальная угроза жизни (человек с ножом, избиение).

Ты увидишь, что 90% споров — это 1—3 балла. Скажи себе: *«Это не пьяный скандал. Я могу выдержать»*.

Техника 4а. «Пауза перед взрывом» (для вспыльчивых)

Как только чувствуешь жар в груди, сжатие челюсти — сделай **три медленных выдоха**. Сосчитай про себя: выдох — раз, выдох — два, выдох — три. Затем скажи: *«Я сейчас взволнован(а), дай мне минуту подумать»*.

Техника 4б. «Шаг назад от контроля» (для гиперконтроля)

Каждый день выбирай одну ситуацию, где ты обычно проверяешь/перепроверяешь, и **отпусти контроль один раз**. Например: не пересчитывать сдачу, если получил(а) чек; не звонить домашним с проверкой без причины. Заметь: катастрофы не случилось.

Аффирмации для главы 4

«Я разрешаю себе спокойно относиться к разным мнениям»

(Спокойствие — это не равнодушие. Это умение не втягиваться в битву там, где нет врага.)

«Мне не нужно быть правым(ой), чтобы быть в ценности»

(Ценность человека не доказывается победами в спорах. Ты ценен(на) уже тем, что ты есть.)

«Контроль не даёт безопасности. Присутствие сейчас — даёт»

(Присутствие — это когда ты здесь и сейчас, а не пытаешься заглянуть в будущее.)

«Я доверяю себе. Я справлюсь с любым сценарием, который принесёт жизнь»

Схема-резюме главы 4

В детстве — пьяные скандалы, унижения, непредсказуемость



Подсознательные правила: «должен быть всегда прав», «должен всё контролировать»



Во взрослой жизни: либо избегаю споров, либо взрываюсь и доказываю, либо гиперконтролирую



Озарение: сейчас это не нужно. Уступить в споре — не унижение. Отпустить контроль — не катастрофа.



Техника «Шкала конфликта» — вижу разницу между 1 — 3 и 10



Техника «Пауза перед взрывом», техника «Шаг назад от контроля»



При срыве — извиниться и отпустить вину



Аффирмации закрепляют: я спокоен(на), я доверяю жизни, я отпускаю контроль



Постепенно спор перестаёт быть катастрофой. Я остаюсь в безопасности и в контакте.

Глава 5. Страх чужого мнения и голод по одобрению

О чём эта глава

Ты постоянно думаешь: «А что подумают?». Выбираешь одежду, работу, слова под чужой взгляд. Ты редактируешь сообщение по десять раз, боясь показаться глупым. Ты не можешь высказать своё мнение, потому что внутри сразу голос: «А вдруг они осудят?».

Это не «ты слаб(а)». Это эхо детства, где выживание зависело от того, «что скажут соседи». Чужой взгляд был опасен — могли вызвать опеку, начать сплетни, отец мог разозлиться.

Озарение. Страх осуждения — это голод по одобрению

В детстве тебя не хвалили просто так. Одобрение было условным: «Если будешь тихим — не тронут», «Если получишь пятёрку — мать улыбнётся». Ты выучил(а): *«Меня любят только за что-то»*. И теперь ты постоянно ищешь одобрения снаружи — от начальника, подруги, прохожих.

Но проблема в том, что **никто снаружи не может навсегда заполнить эту пустоту**. Даже если сто человек скажут «ты молодец», ты будешь ждать сто первого. Потому что это не про одобрение, а про старую рану. Единственный, кто может дать тебе безусловное одобрение — ты сам(а).

Техника 5. «Сосед в голове» (7 минут)

Шаг 1. Напиши список людей, чьё мнение для тебя важно (или вызывает страх). Пример: мама, начальник, коллеги, прохожие.

Шаг 2. Напротив каждого напиши: «Чего я на самом деле боюсь?». Пример: «Боюсь, что мама скажет "а я же говорила"», «Боюсь, что коллеги подумают, будто я некомпетентный(ая)».

Шаг 3. Спроси себя: «Что самое страшное произойдёт, если они действительно так подумают? Ты умрёшь? Тебя выгонят на улицу?». Скорее всего, нет. Просто будет неприятно. А неприятное чувство — не катастрофа.

Шаг 4. Скажи себе: *«Я не обязан(а) нравиться всем. Моя ценность не зависит от чужих оценок».*

Шаг 5. В течение дня, когда ловишь себя на мысли «а что подумают?», добавь про себя: *«Это сосед в голове. Я выключаю его звук».*

Техника 5а. «Письмо одобрения самому себе» (15 минут)

Напиши письмо себе в детстве. Обратись к тому мальчику или девочке, которые так ждали похвалы. Начни так:

«Дорогой(ая) я в (возраст) лет. Я знаю, как ты ждал(а), чтобы тебя похвалили, заметили. Я, взрослый(ая), говорю тебе: ты хороший(ая) просто потому, что ты есть. Твои чувства важны. Твои желания имеют значение. Ты не обязан(а) быть идеальным(ой), чтобы заслужить любовь. Я люблю тебя таким(ой), какой(ая) ты есть. Отныне я — тот человек, который даст тебе одобрение, которого ты ждал(а)».

Храни это письмо. Перечитывай, когда накрывает страх осуждения.

Техника 5б. «Маленькое проявление» (тренировка)

Каждый день делай один маленький шаг, который боишься осуждения:

Надень яркие носки вместо чёрных.

Напиши в чат своё мнение, не согласное с большинством (коротко и мирно).

Выйди из дома без макияжа (если обычно не выходишь).

Спой в машине громко, не стесняясь взглядов.

Сделай — и отметь: мир не рухнул, тебя не закидали камнями. Смелость растёт из маленьких шагов.

Аффирмации для главы 5

«Я разрешаю себе быть собой — со своими вкусами, мнением, странностями»

(Твоя уникальность — не недостаток, а то, что делает тебя живым. Не нужно быть удобным для всех.)

«Моё собственное одобрение весит больше, чем мнение десяти прохожих»

(Ты сам(а) себе главный зритель. Если ты собой доволен(на) — этого достаточно.)

«Я отпускаю страх осуждения — я больше не под колпаком»

(Ты не в том доме, где каждый шорох был угрозой. Сейчас ты в безопасности.)

«Есть Тот (Бог, жизнь, вселенная), Кто принимает меня безусловно. Этого достаточно»

(Для тех, кому трудно опираться на себя: есть высшая любовь, которая не зависит ни от каких оценок.)

Схема-резюме главы 5

В детстве: зависимость от чужого мнения, недополученное одобрение → голод по одобрению



Страх осуждения, жизнь под взглядами воображаемых судей



Техника «Сосед в голове»: вижу, что реальной угрозы нет



Техника «Письмо одобрения себе»: даю себе то, что недополучил(а)



Техника «Маленькое проявление»: шаг за шагом показываю себя миру



Аффирмации закрепляют: я имею право быть собой, я одобряю себя сам(а)



Чужие взгляды перестают быть главным режиссёром моей жизни. Я свободен(на).

Глава 6. Гнев как броня и вина за гнев

О чём эта глава

Ты взрываешься из-за мелочей, доказываешь правоту, кричишь, а потом стыдишься. Или не кричишь, но внутри всё кипит, и ты прокручиваешь ссору в голове часами. Ты не умеешь извиняться, не умеешь признавать ошибку — это ощущается как унижение.

Это не «ты скандалист». Это **броня**, которую ты надел(а) в детстве, чтобы не быть жертвой.

Озарение. Ты надел броню, чтобы выжить

В детстве ты видел(а), как пьяный отец унижал мать. Ты не мог(ла) его победить, но нашёл(ла) выход: *«Я стану таким же, как он. Тогда меня никто не посмеет тронуть»*. Ты начал(а) копировать его манеру кричать, доказывать, быть всегда правым(ой). Это называется **идентификация с агрессором**.

Эта броня помогла тебе не стать беспомощной(ым) жертвой. Но теперь ты вырос(ла). Ты носишь её каждый день, и она душит. Ты взрываешься на любимых, теряешь друзей, работу. А после каждой вспышки тебя накрывает **вина за гнев**— тебе кажется, что ты плохой(ая) человек, потому что злишься.

Важно: гнев — это не враг. Гнев — это топливо. Он говорит, что твои границы нарушены. Его не надо подавлять, его надо выражать безопасно. И вина за гнев — ложная. Ты имеешь право злиться.

Старые убеждения

«Если я не буду кричать и доказывать — меня задавят»

«Любой спор — это битва, в которой я должен(жна) победить»

«Признать ошибку = уничтожение»

«Злиться — плохо. Хорошие люди не злятся»

Новые разрешения

«Я разрешаю себе чувствовать гнев, не превращаясь в разрушителя»

(Гнев — это энергия. Ты можешь быть злым(ой) и не бить посуду. Можно сказать «я злюсь» спокойным голосом — и этого достаточно.)

«Я позволяю себе ошибаться и признавать это — моя ценность не рушится»

(Признать ошибку — значит показать, что ты вырос(ла) и умеешь учиться. Это уважают.)

«Я отпускаю вину за свой гнев. Моё чувство — не преступление»

(Ты не выбирал(а) свой гнев. Он приходит автоматически. Но ты выбираешь, как его выразить.)

«Я позволяю себе извиняться — это делает меня сильным(ой), а не слабым(ой)»

(Извинение — это мост. Оно показывает, что тебе важнее отношения, чем эго.)

Техника 6. «Пауза перед взрывом» (тренировка 21 день)

Как только чувствуешь жар в груди, сжатые кулаки, напряжение в челюсти — сделай **три медленных выдоха**. Считай про себя: выдох — раз, выдох — два, выдох — три. Затем задай себе вопрос: *«Я сейчас в реальной опасности или это эхо прошлого?»*. В 99% случаев — эхо. Скажи: *«Это старый механизм. Я выбираю спокойный ответ»*.

Техника ба. «Дневник гнева» (5 минут вечером)

Каждый вечер записывай одну ситуацию, где ты взорвался(лась) или хотел(а) взорваться. Ответь на вопросы:

Что меня так задело? (Что именно сказали или сделали?)

Какой старый страх включился? (Унижение? Беспомощность? Опасность?)

Как я мог(ла) бы отреагировать иначе?

Это не для самобичевания. Это для изучения своего механизма. Чем лучше ты его знаешь, тем легче его обойти.

Техника 6б. «Извинение как сила» (тренировка)

Извиниться перед тем, кого обидел(а), — самый страшный шаг для тебя. Но именно он ломает броню. Используй шаблон:

«Я сожалею, что накричал(а). Я был(а) неправ(а). Я работаю над своей вспыльчивостью. Спасибо, что ты выдержал(а) меня».

Потренируйся перед зеркалом. Заметь: ты не раздавился(лась), не унизился(лась). Ты стал(а) больше в глазах другого человека.

Аффирмации для главы 6

«Я разрешаю себе злиться, не разрушая отношения»

(Злость — это сигнал. Можно сказать «я злюсь» спокойным голосом. Этого достаточно.)

«Я отпускаю вину за свой гнев. Мои чувства имеют право быть»

(Чувства не бывают правильными или неправильными. Они просто есть. А твои поступки — это другое.)

«Я позволяю себе ошибаться и просить прощения — это моя сила»

(Ты не становишься меньше, когда извиняешься. Ты становишься больше в глазах других.)

«Я выбираю спокойствие вместо битвы»

(Спокойствие — не слабость. Это контроль над собой. Это высшая форма силы.)

Схема-резюме главы 6

В детстве: видел(а) унижение матери, страх быть жертвой



Выбрал(а) роль агрессора — идентификация с пьяным отцом, надел(а) броню



Во взрослой жизни: взрываюсь, доказываю правоту, потом вина и стыд



Озарение: это была защита, но сейчас она не нужна. Гнев — не враг.



Техника «Пауза перед взрывом» — три выдоха



Техника «Дневник гнева» — изучаю механизм



Техника «Извинение как сила» — ломаю старый паттерн



Аффирмации: я разрешаю гнев, отпускаю вину, выбираю спокойствие



Постепенно гнев перестаёт быть хозяином. Я сам(а) выбираю, как реагировать.

Глава 7. Парадокс близости: почему ты хочешь любви, но не веришь в неё

О чём эта глава

Ты хочешь любви — и боишься любви. Хочешь быть рядом — и боишься быть рядом. Ты мечешься между желанием раствориться в другом и желанием убежать, остаться одному(ой).

Это не «ты шизофреник». Это **парадокс ВДА**, который родом из непредсказуемого и холодного детства.

Озарение — почему ты одновременно хочешь любви и бежишь от неё

В твоей семье даже в трезвые периоды не было тепла. Обниматься было не принято, стыдно, неловко. Дети сами стеснялись ласки, не умели, не просили. Ты не видел(а) образца здоровой близости. Ты выучил(а): *«Близость — это когда тебя не бьют и не кричат. Объятия и ласковые слова — из другого мира, не для меня».*

Кроме того, у каждого ребёнка был свой сценарий выживания в близости. Посмотри на четыре варианта — выбери свой.

Вариант А. Тепла не было, объятий — тем более.

Ты каменеешь при прикосновениях, не говоришь ласковых слов. Во взрослой жизни — холодность, партнёр жалуется, а ты искренне не понимаешь, в чём дело.

Вариант Б. Трезвый отец был нормален, но не ласков.

Ты выучил(а): близость — это быт, а не эмоции. Живёшь с партнёром «рядом, но не вместе»: общий бюджет, график уборки, но почти нет душевных разговоров.

Вариант В. В трезвые периоды высказывал(а) отцу обиду, потом мирились.

Ты перенёс(ла) модель «скандал — затишье — скандал» во взрослые отношения. Кричишь, потом молчишь, потом как ни в чём не бывало. Извиняться не умеешь. Партнёр не понимает, что происходит.

Вариант Г. Отец иногда мог быть ласковым (редко), но чаще жестоким.

Ты не веришь в стабильную любовь. Провоцируешь партнёра, проверяешь, уходишь первым(ой), чтобы не быть брошенным(ой). Идеализируешь в начале, потом резко обесцениваешь.

Ложная вина в близости

Ты можешь чувствовать **вину за желание любви**(«я слишком требовательный(ая)», «я обуза») и **вину за то, что не умеешь любить**(«я недостаточно даю», «со мной что-то не так»). Это ложная вина. Ты не виноват(а), что тебя не научили теплу. Ты имеешь право хотеть любви и учиться ей сейчас.

Техника 7. «Лестница близости» (для всех вариантов)

Выбери безопасного человека (друг, партнёр, которому доверяешь хотя бы немного). Не спеши. Каждый уровень осваивай столько дней, сколько нужно.

Уровень 0. Просто дыши рядом с человеком, не разговаривая.

Уровень 1. Скажи: «Мне спокойно с тобой».

Уровень 2. Попроси о маленькой помощи: «Принеси воды», «Посиди со мной 2 минуты».

Уровень 3. Скажи фразу о своих чувствах: «Сегодня я устал(а)», «Мне было грустно».

Уровень 4. Скажи слова благодарности: «Спасибо, что ты есть».

Уровень 5. Легкое прикосновение: положи руку на плечо на 3 секунды.

Уровень 6. Скажи: «Я рад(а), что ты со мной».

Уровень 7. Признайся в своей неловкости: «Знаешь, я не умею обниматься, я учусь. Спасибо, что ты терпишь».

Уровень 8. Обними (3 секунды).

Уровень 9. Скажи «я люблю тебя» или «ты мне очень дорог».

Уровень 10. Разреши себе поплакать или разозлиться в

его/её присутствии, зная, что тебя не бросят.

Техника 7а. «Тепло от себя» (для вариантов А и Г)

Прежде чем ждать тепла от других, научись давать его себе. Каждый день делай одно маленькое доброе дело для себя:

Погладь свою руку, скажи «я с тобой».

Укутайся в плед, выпей горячий чай.

Положи руку на сердце и просто дыши, чувствуя своё тепло.

Техника 7б. «Письмо своим страхам близости» (15 минут)

Напиши два письма. Первое — от твоего страха быть покинутым. Второе — от страха близости (отстранения). Затем напиши ответ от лица взрослого, мудрого «я»: *«Я вижу, вы пытались меня защитить. Спасибо. Но сейчас я вырос(ла). Я выбираю близость с теми, кто безопасен. Я выбираю оставаться, даже если страшно».*

Аффирмации для главы 7

«Я разрешаю себе хотеть любви и тепла — это моё право»

(Ты не обуза. Желание близости — признак жизни, а не слабости.)

«Я позволяю себе учиться близости в своём темпе, без насилия»

(Ты не обязан(а) уметь обниматься и говорить «люблю» с первого раза. Это навык, его можно наработать.)

«Я отпускаю ложную вину за то, что не умею любить идеально»

(Никто не родился с умением любить. Ты можешь ошибаться, пробовать снова, учиться.)

«Я достоин(на) стабильного тепла, даже если в детстве его не было»

(Прошлое не определяет будущее. Ты можешь построить новые, тёплые отношения.)

«Бог (жизнь) создал(а) меня для любви, а не для одиночества. Я открываюсь этому»

Схема-резюме главы 7

В детстве — один из четырёх сценариев близости с пьющим отцом (А: холод; Б: быт без эмоций; В: скандал — за тишьё; Г: редкая ласка с жестокостью)



Во взрослой жизни — метания между цеплянием и отстранением, неумение принимать тепло, ложная вина



Озарение: это не мои «плохие черты». Меня просто не научили. Я могу научиться сейчас.



Техника «Лестница близости» — маленькие шаги с безопасным человеком



Техника «Тепло от себя» — даю себе то, чего недополучил(а)



Техника «Письмо страхам» — благодарность старым защитам



Аффирмации закрепляют: я имею право на любовь, я учусь, я отпускаю вину



Постепенно близость перестает быть полем битвы. Я

учусь быть рядом и оставаться собой.

Глава 8. Страх успеха и денег: почему ты саботируешь своё благополучие

О чём эта глава

Ты хочешь большего. Мечтаешь о хорошей работе, достойной зарплате, собственном доме, уважении. Но каждый раз, когда появляется реальная возможность, ты находишь причину отступить. Не доделываешь проект в последний момент. Называешь цену ниже, чем мог(ла) бы, а потом жалеешь. Боишься просить о повышении. Не идёшь на собеседование, которое могло бы изменить жизнь. Когда деньги приходят, ты их быстро тратишь или случается что-то, что забирал их. Или ты вообще не начинаешь, потому что «это не моё», «я не достоин(на)», «большие деньги не для нас».

Ты можешь даже не замечать этого самосаботажа. Он выглядит как «лень», «неудачливость», «не тот момент». Но это не так. Это **бессознательный запрет на успех и деньги**, который ты вынес(ла) из семьи алкоголика.

Озарение — почему успех кажется опасным и предательством

В детстве ты видел(а), что любой, кто «высовывается», становится мишенью. Если отец был в плохом настроении (а это часто), он мог напасть на того, кто радовался, кто получил пятёрку, кто принёс хорошие новости. Мать могла сказать: «Не высывайся, а то хуже будет». Успех одного члена семьи подчёркивал неудачу другого — это было невыносимо.

Твой мозг сделал вывод: *«Успех = опасность. Если у меня будет хорошо, меня накажут, отвергнут, или случится что-то ужасное, чтобы уравновесить».*

Кроме того, в тебе живёт **ложная вина за успех**: «Если у меня будет больше денег, я предаю свою семью. Я буду выглядеть белой вороной. Они остались в грязи, а я нет — как я смею?». Эта вина — самая коварная. Она заставляет тебя бессознательно ограничивать себя, чтобы «оставаться своим(ей)», чтобы «не обгонять отца/мать», чтобы «не вызывать зависть».

Правда в том, что:

Ты не обязан(а) повторять судьбу родителей.

Твоё благополучие не отнимает ничего от других. Наоборот — ты можешь помогать им с чистой совестью.

«Деньги — зло» — это убеждение бедных людей, которые так оправдывают свою нищету. Деньги — это просто энергия, нейтральный инструмент. Всё зависит от того, как ты их используешь.

Старые убеждения (внутренние запреты)

«Большие деньги — это опасно, навлекут беду»

«Я не достоин(на) лучшего, надо быть скромным(ой)»

«Если у меня будет хорошо, случится катастрофа»

«Успех сделает меня одиноким(ой), меня возненавидят»

«Деньги портят людей, я стану жадным(ой)»

«Я должен(жна) оставаться бедным(ой) — так я верен(на)
своей семье»

Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)

«Я разрешаю себе зарабатывать столько, сколько я реально стою»

(Твой труд, твои знания, твоё время имеют ценность. Занижать цену — это неуважение к себе. Честный обмен даёт тебе свободу и достоинство.)

«Я позволяю себе радоваться успеху — это не предательство, а жизнь»

(Твоя радость не отнимает радость у других. Наоборот — твой пример может вдохновить близких. А если кто-то завидует — это его проблема, не твоя.)

«Я отпускаю ложную вину за своё благополучие. Мои родители страдали, но я выбираю жить иначе»

(Ты можешь чтить память родителей или их жертву, не повторяя их страдания. Твой успех — не оскорбление, а продолжение жизни.)

«Я разрешаю себе быть богатым(ой) и добрым(ой) одновременно»

(Деньги не меняют суть человека. Если ты был(а) добрым(ой), ты останешься добрым(ой). Более того, финансово свободный(ая) человек может помочь гораздо больше, чем нищий.)

«Я выбираю расти и масштабироваться — это моё право»

(«Не высовывайся» — это закон семьи алкоголика. Ты больше не в той семье. Ты имеешь право занимать место в мире, быть видным(ой), успешным(ой). Это не опасно. Это — твоя жизнь.)

Техника 8. «Разрешение на успех и деньги» (15 минут)

Шаг 1. Вытащи наружу старые запреты.

Напиши список всех фраз о деньгах и успехе, которые ты слышал(а) в детстве от родителей, родственников, учителей. Не редактируй. Примеры:

«Деньги — зло»

«Все богатые — воры»

«Не высовывайся»

«Наше дело маленькое, не для нас богатство»

«Счастье не в деньгах» (как оправдание бедности)

«Большие деньги честно не заработать»

«Будешь богатым — друзья отвернутся»

«Мы люди простые, без этих ваших миллионов»

Шаг 2. Напротив каждого напиши новое взрослое разрешение.

Примеры:

«Деньги — зло» → «Деньги — это энергия. Я использую их во благо себе и другим».

«Все богатые — воры» → «Есть много богатых, которые заработали честно и помогают людям. Я могу быть одним из них».

«Не высовывайся» → «Я имею право быть заметным(ой)

и успешным(ой). Это не опасно».

«Наше дело маленькое» → «Я выбираю расти. Ограничения остались в прошлом».

«Счастье не в деньгах» → «Деньги не гарантируют счастья, но они дают свободу, время и ресурсы для счастья. Я выбираю и деньги, и счастье».

«Большие деньги честно не заработать» → «Я могу зарабатывать много, делая то, что люблю, и принося пользу людям. Честность и богатство совместимы».

Шаг 3. Прочитай новые разрешения вслух (лучше перед зеркалом) трижды.

Шаг 4. Сделай один маленький экономический шаг в ближайшие 24 часа.

Не нужно сразу увольняться или требовать миллион. Достаточно маленького, конкретного действия, которое расширяет твою финансовую зону комфорта. Примеры:

Назови цену на 10—20% выше, чем обычно (на фрилансе, при продаже вещей).

Откликнись на вакансию, которая кажется «слишком хорошей для тебя».

Купи себе качественную вещь, не ища самую дешёвую.

Открой накопительный счёт и переведи туда небольшую сумму (даже 500 рублей).

Запиши свою финансовую цель на следующий год конкретными цифрами.

Попроси у начальника обратную связь о том, что нужно

сделать для повышения.

Напиши пост в соцсетях о своих услугах, если раньше стеснялся(лась).

Шаг 5. Через день после шага отметь: мир не рухнул, тебя не наказали, ничего ужасного не случилось. Ты получил(а) новый опыт: «Я могу делать шаг к успеху, и это безопасно».

Техника 8а. «Письмо деньгам» (или «Письмо успеху»)

Напиши письмо деньгам (или успеху). Представь, что деньги — это энергия, которая может быть твоим другом. Начни так: *«Дорогие деньги, я долго тебя боялся(лась). Я думал(а), что ты опасна, что ты меня испортишь, что из-за тебя меня возненавидят... Но теперь я хочу передумать. Я разрешаю себе иметь тебя. Я разрешаю себе пользоваться тобой с умом и благодарностью. Давай дружить»*. Затем напиши список того, что ты сделаешь, когда у тебя будет достаточно денег (не «куплю особняк», а конкретные вещи: «найму хорошего специалиста по здоровью», «съезжу к морю», «помогу брату с учебой»). Это переключает фокус с «деньги — это стыдно» на «деньги — это ресурс для жизни».

Как ещё добавляется ложная вина в денежные вопросы

Вина перед родителями: «Они всю жизнь сэкономили на спичках, а я буду покупать апельсины не по акции? Как я посмею?». — Отпусти. Ты не обязан(а) жить так же, как они. Они сделали выбор (или не имели выбора). Твой выбор — твой.

Вина перед «меньшими братьями»: «В мире столько голодных детей, а я буду тратить на себя?». — Твоя помощь миру начинается с тебя. Если ты будешь в ресурсе, ты сможешь помочь большему количеству людей. Твоё собственное благополучие — не воровство у бедных.

Вина за предательство семьи: «Я стану “выскочкой”, буду не таким, как они». — Да, ты станешь другим. И это нормально. Семья алкоголика — это не эталон. Ты имеешь право отличаться в лучшую сторону. Твоя любовь к семье не зависит от уровня твоего дохода.

Аффирмации для главы 8 (с пояснениями)

«Я разрешаю себе процветать — это моё естественное состояние»

(Ты не обязан(а) выживать. Ты можешь жить в достатке. Природа не терпит пустоты, и твоя жизнь не должна быть пустой.)

«Я отпускаю ложную вину за своё благополучие. Я не предаю семью, я строю свою жизнь»

(Ты можешь чтить своих родителей, не повторяя их нищету. Твой успех — это не плевок в их сторону, а продолжение рода в силе.)

«Я позволяю себе получать удовольствие от денег — тратить, сберегать, вкладывать, дарить»

(Деньги — инструмент. Они созданы для того, чтобы обслуживать твои желания. Удовольствие от трат — это не грех, а естественная награда за труд.)

«Успех не делает меня одиноким(ой). Наоборот — я могу больше давать и быть щедрым(ой)»

(Страх успеха «все отвернутся» родом из детства. Здоровые люди радуются твоему успеху. А те, кто завидует — не твоя аудитория.)

«Деньги — это нейтральная энергия. Я наполняю её»

доброт, заботой и щедростью»

(Повторяй, когда чувствуешь страх перед «порчей» от денег. Ты хозяин денег, а не наоборот.)

«Бог (жизнь, вселенная) желает мне добра. Процветание — это благословение, а не проклятие»

(Если тебе близка духовность: высшая сила не против твоего благополучия. Ты создан(а) для того, чтобы жить, а не выживать.)

Схема-резюме главы 8

В детстве: успех = опасность, «не высовывайся», пьяный отец напал на тех, кто радуется



Ложная вина за успех: «Если у меня будет хорошо, я предам семью, стану чужим(ой), меня накажут»



Самосаботаж: занижаю цену, не доделываю проекты, боюсь просить, трачу деньги сразу



Озарение: эти убеждения — не мои. Меня им научили в аду. Я больше не в том доме.



Техника «Разрешение на успех»: пишу старые запреты и новые разрешения, произношу вслух



Делаю один маленький экономический шаг в ближайшие 24 часа (назвать цену выше, откликнуться на вакансию, отложить деньги)



Техника «Письмо деньгам» — переключаю страх на благодарность



Аффирмации закрепляют: я имею право на процветание,

я отпускаю вину, деньги — мой друг



Постепенно страх успеха ослабевает. Я начинаю разрешать себе больше денег, радости, свободы. Я строю финансовое благополучие на фундаменте самоуважения.

Глава 9. Разрыв с ролью спасателя: как перестать тащить всех и вернуть себе энергию

О чём эта глава

Ты всегда помогаешь. Выслушиваешь жалобы матери, даёшь деньги брату, решаешь проблемы коллег, вытаскиваешь друзей из кризисов, берёшь на себя чужую работу, улаживаешь конфликты между родственниками. Тебе кажется, что если ты не поможешь — случится катастрофа. А когда ты пытаешься сказать «нет», внутри поднимается такая вина, что легче согласиться.

Ты устал(а). Ты истощён(а). Ты почти не помнишь, когда в последний раз делал(а) что-то только для себя, без оглядки на чужие проблемы. И при этом внутри растёт обида: «Я столько для них делаю, а они даже не замечают, не благодарят». Но ты продолжаешь, потому что не умеешь иначе.

Это не «ты слишком добрый(ая)» и не «у тебя нет границ». Это **роль спасателя**, которую ты выучил(а) в детстве, чтобы выжить в хаосе.

Озарение — почему ты стал(а) спасателем

В детстве ты спасал(а) мать от слёз, отца от гнева, младших от страха. Ты думал(а): «Если я помогу маме успокоиться, она перестанет плакать». «Если я заберу младшего в другую комнату, он не увидит скандала». «Если я буду хорошо учиться и не доставлять хлопот, отец не взбесится».

Твой мозг сделал вывод: *«Моя ценность — в моей полезности. Если я не буду нужным(ой) и полезным(ой), меня бросят, отвергнут, и я пропаду».*

Ты выучил(а), что любовь и принятие нужно **заслужить** через бесконечную помощь и самопожертвование. Ты стал(а) главным спасателем в семье. И эту роль ты перенёс(ла) во взрослую жизнь.

Но теперь ты спасаешь не только семью, но и коллег, друзей, соседей, случайных знакомых. Ты бросаешь свои дела, чтобы решить чужие проблемы. Ты даёшь деньги, которые сама(сам) не можешь себе позволить. Ты выслушиваешь часами жалобы, а потом чувствуешь пустоту. Ты не можешь сказать «нет», потому что «нет» = «я тебя не люблю» (в твоей голове).

Правда, которую нужно принять:

Взрослые люди способны решать свои проблемы сами. Ес-

ли они не решают — это их выбор, не твоя ответственность.

Твоя ценность не в твоей полезности. Ты ценен(на) просто потому, что ты есть.

Если ты перестанешь спасать, мир не рухнет. А ты наконец выдохнешь.

Как ложная вина и стыд удерживают тебя в роли спасателя

Вина: «Если я не помогу, с ними случится что-то ужасное, и я буду виноват(а)».

Стыд: «Если я откажу, я буду плохим(ой) человеком, эгоистом (как мой отец)».

Страх: «Если я перестану быть полезным(ой), меня перестанут любить и бросят».

Это ложные чувства. Другие люди — взрослые. Они справятся без тебя. А если и не справятся — это их путь, их ошибки, их жизнь. Ты не Господь Бог, чтобы нести ответственность за всех.

Как узнать себя спасателя — признаки

Ты слышишь жалобу — и у тебя возникает острое желание её решить. Ты даёшь советы, действуешь, тратишь время.

Тебе трудно слушать чужую боль и не вмешиваться. Ты чувствуешь себя бесполезным(ой), если просто сочувствуешь.

Ты берёшь на себя чужие задачи, потому что «быстрее сделать самому, чем объяснять».

Ты постоянно перерабатываешь, потому что не умеешь делегировать и говорить «нет» начальнику или коллегам.

Ты даёшь деньги в долг, даже когда у самой(самого) не хватает.

Ты чувствуешь себя ответственным(ой) за настроение всех вокруг. Если кто-то грустит — ты пытаешься его развеселить.

Ты устал(а) и не понимаешь, почему на тебя сваливается столько чужих проблем.

Старые убеждения (внутренние запреты)

«Я должен(жна) спасти всех, иначе я буду плохим(ой) человеком»

«Мои потребности не важны, важнее — чужие»

«Если я скажу "нет", меня возненавидят и бросят»

«Я не имею права отдыхать, пока кто-то страдает»

«Моя ценность — в моей полезности»

Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)

«Я разрешаю себе помогать только тогда, когда у меня есть силы и желание»

(Ты не обязана(ен) быть в режиме 24/7. Твоя забота о себе — не эгоизм, а необходимость. Истощённый(ая) спасатель ничего не может дать другим.)

«Я позволяю себе не спасать взрослых людей — они сами могут справиться»

(Ты не мама для всех. Другой человек имеет право на свои ошибки и свой путь. Лишив его возможности справляться самому, ты делаешь его слабее.)

«Я отпускаю ложную вину за отказ. Моё "нет" — это забота о себе»

(Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты говоришь «да» своему здоровью, покою, времени. Это правильное «нет».)

«Я разрешаю себе быть ценным(ой) без доказательства своей полезностью»

(Ты достоин(на) любви и принятия просто потому, что ты есть. Ты не должен(жна) заслуживать это помощью и жертвами.)

«Я выбираю делегировать и просить о помощи сам(а)

— это не стыдно»

(Если ты можешь помогать другим, то и другим можно помогать тебе. Просьба о помощи — это не слабость, а умение строить здоровые отношения.)

Техника 9. «Чья это ответственность?» (10 минут)

Возьми лист бумаги. Нарисуй две большие колонки: «**Моё**» и «**Чужое**» (или «Не моё»).

В колонку «Моё» запиши всё, за что ты действительно отвечаешь прямо сейчас:

моё здоровье

мои эмоции и реакции на них

моя работа (то, за что мне платят)

мои дети (если есть) — их безопасность, базовые потребности

мой отдых

мои финансы

мои домашние дела

мои обещания (данные другим)

В колонку «Чужое» запиши всё, что ты обычно берёшь на себя, но что по факту не твоя ответственность:

настроение матери

пьянство отца (если жив)

проблемы коллег, которые они не решают

финансовые долги других людей

одинокость подруги

нежелание мужа искать работу

чужие домашние дела

чужие эмоции (грусть, злость, обида)

что подумают соседи

Прочитай колонку «Чужое» и скажи себе вслух:

«Это не моё. Я несу ответственность за свои дела. Чужие дела я уважаю, но не несу их на своих плечах. Я снимаю с себя чужую ответственность с миром и любовью к себе».

Выбери **одно** дело из колонки «Чужое», которое ты перестанешь делать на этой неделе. Например: перестану утешать маму после её ссоры с отцом (если живёшь отдельно). Или: не буду давать деньги брату, который пропивает их. Или: не буду делать отчёт за коллегу, который опаздывает. Сделай это. Заметь: мир не рухнул, ты не умер(ла) от вины. А у тебя появилось немного энергии для себя.

Техника 9а. «Три "нет" в неделю» (тренировка)

Каждую неделю говори три вежливых «нет» там, где раньше сказал(а) бы «да». Не надо самых страшных отказов. Начни с маленьких.

Примеры:

«Нет, я не могу сегодня задержаться на работе, у меня планы».

«Нет, я не буду помогать тебе с переездом в эти выходные, мне нужно отдохнуть».

«Нет, спасибо, я не хочу брать дополнительный проект».

«Нет, я не пойду на этот скучный корпоратив».

«Нет, я не дам тебе денег в долг, у меня самой(самого) финансовая цель».

После каждого «нет» заметь, как изменилось твоё состояние. Сначала будет тревожно и стыдно. Потом — легче. На третьей неделе — появится свобода.

Техника 9б. «Поддержка вместо спасения» (для тех, кто не может слушать чужие проблемы не вмешиваясь)

Разница между спасателем и поддерживающим человеком:

Спасатель: «Я сделаю это за тебя», «Вот решение, делай так», «Я не могу смотреть на твои страдания, давай я всё улажу».

Поддерживающий: «Я слышу, что тебе тяжело. Если захочешь поговорить — я здесь». «Я верю, что ты справишься». «Скажи, чем я могу тебе помочь в пределах разумного».

Потренируйся в поддерживающих фразах. Когда кто-то жалуется, не давай советов и не бери его проблему на себя. Просто скажи: *«Мне жаль, что это случилось. Ты сильный(ая), я знаю»*. Или: *«Ты лучше знаешь, как поступить. Я поддерживаю любое твоё решение»*. Сохраняй дистанцию. Ты — свидетель, а не главный герой его драмы.

Техника 9в. «Письмо спасателю в себе» (15 минут)

Напиши письмо той своей части, которая привыкла всех спасать. Начни так:

«Дорогой(ая) мой(я) Спасатель, я знаю, как ты старался(лась) меня защитить. В детстве эта роль помогла мне выжить — мама не плакала, когда я помогал(а), отец меньше бил, когда я был(а) удобным(ой). Спасибо тебе. Но сейчас я вырос(ла). Я больше не в том доме. Мне больше не нужно заслуживать любовь полезностью. Я разрешаю себе быть просто собой, без постоянного спасения. Я разрешаю себе уставать, отдыхать, говорить "нет". Ты можешь отдохнуть. Теперь я сам(а) выбираю, кому и как помогать, а кому — нет. И моё "тело" не рухнет».

Храни это письмо. Перечитывай, когда чувствуешь вину за отказ.

Аффирмации для главы 9 (с пояснениями)

«Я разрешаю себе помогать только тогда, когда это идёт от избытка, а не от истощения»

(Ты можешь быть щедрым(ой), но сначала наполни себя. Пустой кувшин не может напоить других.)

«Я отпускаю ложную вину за отказ. Моё "нет" — это акт заботы о себе, а не жестокость»

(Каждый отказ — это не предательство других, а верность себе. Повторяй это столько раз, сколько нужно.)

«Я не отвечаю за чувства и решения других взрослых людей. Только за свои»

(Это граница. Повторяй, когда ловишь себя на желании «исправить» чужую жизнь.)

«Моя ценность — в моём существовании, а не в моей полезности»

(Ты заслуживаешь любви, даже если лежишь на диване и ничего не делаешь. Позволь себе это.)

«Я выбираю спокойно слушать и поддерживать, не беря чужие проблемы на себя»

(Поддержка — это присутствие, а не решение. Ты можешь просто быть рядом, и этого достаточно.)

«Я разрешаю себе отдыхать, радоваться и жить»

свою жизнь — это не эгоизм»

(Эгоизм — это когда тебе плевать на других. А когда ты заботишься о себе, чтобы не выгореть — это ответственность перед собой и теми, кто тебя любит.)

Схема-резюме главы 9

В детстве: роль спасателя — чтобы выжить и получить крупницы любви, нужно быть полезным(ой). Помощь = принятие.



Во взрослой жизни: спасаю всех, не могу сказать «нет», беру чужую ответственность, истощение, обида, вина



Озарение: моя ценность не в полезности. Взрослые люди могут справляться сами. Я не Господь Бог.



Техника «Чья ответственность?» — отделяю моё от чужого



Техника «Три "нет" в неделю» — тренирую границы



Техника «Поддержка вместо спасения» — учусь быть рядом, не решая чужие проблемы



Техника «Письмо спасателю в себе» — благодарю свою старую роль и отпускаю её



Аффирмации закрепляют: я имею право на отдых, на отказ, на свою жизнь



Постепенно спасательство уходит. Я перестаю быть уставшим(ой) «жилеткой». Я выбираю помогать с радостью, а не из вины. Я возвращаю себе свою энергию.

Глава 10. Контакт с телом и диссоциация: когда тело как будто не твоё

О чём эта глава

Ты почти не чувствуешь своего тела. Хроническое напряжение в плечах, шее, пояснице ты замечаешь только когда становится невмоготу. Головные боли, ком в горле, тошнота без причины, проблемы с желудком — твои постоянные спутники. Или наоборот — ты вообще ничего не чувствуешь: холод, жара, голод проходят мимо сознания. Ты можешь не есть целый день и не заметить.

В стрессовой ситуации ты «выпадаешь» — всё как в тумане, звуки приглушённые, ты смотришь на себя со стороны, как будто это кино. Или вдруг понимаешь, что прошло полчаса, а ты сидишь и смотришь в одну точку, не помня, о чём думал(а). Тебе трудно определить, где болит, что именно болит. Массажисты говорят, что ты «деревянный(ая)», тренеры по йоге — что не чувствуешь своего тела.

Это не «ты бесчувственный(ая) чурбан» и не фантазии. Это **диссоциация и потеря контакта с телом**, которые развились в детстве, когда тело было источником боли и

опасности. Ты научился(лась) отключать ощущения, чтобы выжить. Теперь эта защита мешает жить.

Озарение — почему ты потерял(а) связь с телом

В детстве тело было слабым, уязвимым. Пьяный отец мог ударить, толкнуть, схватить за волосы. Даже если физического насилия не было, тело находилось в постоянном напряжении: ты сжимался(лась), чтобы стать меньше, замирал(а), чтобы не привлекать внимание, задерживал(а) дыхание, чтобы не слышать крики.

Твой мозг, чтобы защитить тебя, стал **отключать** связь с телом. Это называется диссоциация. «Если я не чувствую боли, значит, её нет. Если я не чувствую своего тела, меня не могут уничтожить». Эта стратегия спасала тогда. Ты мог(ла) часами сидеть в одной позе, не чувствуя, что затекла нога. Ты не замечал(а) голода, холода, усталости.

Но теперь эта стратегия работает против тебя. Ты не замечаешь сигналов тела: усталость → перегораешь на работе. Голод → ешь что попало или пропускаешь еду. Боль → запускаешь болезнь. Эмоции застревают в теле и превращаются в психосоматику (головные боли, давление, проблемы с желудком).

Кроме того, ты потерял(а) доступ к телесной радости — к ощущению тёплой воды, мягкого пледа, расслабления после прогулки. Ты живёшь «головой», а тело просто таскаешь за

собой как обузу.

Разные степени диссоциации — узнай себя

Лёгкая степень (бывает у многих, у ВДА — хроническая):

Ты можешь заснуть днём, а проснувшись, не понимать, какой сейчас год или время года. Нужно несколько секунд, чтобы «вернуться».

Ты иногда «проваливаешься» в мысли и не слышишь, что к тебе обращаются.

Ты можешь есть и не чувствовать вкуса.

Средняя степень:

В стрессе у тебя начинает плыть зрение, звуки становятся приглушёнными.

Ты смотришь на свои руки и чувствуешь, что они чужие.

Ты можешь пораниться и не заметить боли сразу.

Тяжёлая степень (требуется помощь специалиста):

Ты «выпадаешь» из реальности и не помнишь, что делал(а) последние часы.

Ты чувствуешь, что живёшь не свою жизнь, что ты актёр в кино.

Ты слышишь голоса или видишь вещи, которых нет (это уже психиатрия, срочно к врачу).

Эта книга работает с лёгкой и частично средней степе-

ную. Если у тебя тяжёлая степень — обратись к психотерапевту, специалисту по травме, EMDR-терапевту.

Техника 10. 1. «Заземление 5-4-3-2-1» (безопасно для всех, даже при сильной диссоциации)

Когда чувствуешь, что «уплываешь», — сделай эту технику. Она возвращает в реальность **через внешние якоря**, минуя тело, если оно пугает.

5 предметов, которые ты видишь. Назови вслух (или про себя) пять предметов вокруг: «Стол, чашка, ручка, окно, книга на полке». Заметь цвет, форму, текстуру.

4 звука, которые ты слышишь. Прислушайся: «Шум холодильника, мой вдох, голос за стеной, тиканье часов». Не оценивай, просто назови.

3 прикосновения. Почувствуй, что касаешься: «Ноги стоят на полу, спина касается спинки стула, воздух касается щеки».

2 запаха. Вдохни и назови: «Запах кофе, запах книги». Если нет запахов — подойди к окну, открой банку с кофе, потри апельсиновую корку.

1 вкус. Выпей глоток воды или вспомни вкус. «Вкус воды, свежий, чистый».

После этой техники ты обычно чувствуешь, что «сел(а) на землю».

Техника 10. 2. «Левое- правое» (перекрёстные движения для возвращения в тело)

Эта техника помогает соединить полушария мозга и выйти из диссоциации.

Начни похлопывать себя попеременно по плечам: левая рука — правое плечо, правая рука — левое плечо. Темп средний.

Или делай перекрёстные шаги: левой ногой шаг вперёд и одновременно правой рукой касаешься левого колена. Потом правой ногой шаг — левая рука касается правого колена.

Пока делаешь, проговаривай: *«Я здесь. Сейчас (год, месяц, число). Я в (город, комната). Я в безопасности»*.

Техника 10. 3. «Маленькое возвращение в тело» (для тех, кому трудно)

Не пытайся сразу «почувствовать всё тело». Начни с малого:

Почувствуй кончик указательного пальца левой руки. Просто его, без оценки.

Почувствуй мочку левого уха.

Почувствуй пятку левой ноги.

Почувствуй место, которым сидишь на стуле — просто давление.

Каждый раз добавляй новую точку. Через 21 день ты сможешь чувствовать гораздо больше.

Техника 10. 4. «Дыхание в ладони» (для успокоения, без страха)

Сложи ладони лодочкой, поднеси к лицу. Сделай медленный вдох через нос, ощущая, как воздух касается внутренней стороны ладоней. Задержи дыхание на 2 секунды. Выдохни через рот тёплым воздухом прямо в ладони, почувствуй тепло. Повтори 5-10 раз. Это упражнение возвращает в тело через приятное ощущение.

Что делать, если заземление не помогает или становится хуже

Если после попытки «вернуться в тело» ты чувствуешь панику, сильное отвращение, флешбэк — **прекрати** немедленно. У тебя, возможно, глубокая травма, требующая работы со специалистом. Временно используй только внешнее заземление через предметы (5-4-3-2-1) и не пытайся чувствовать тело.

Аффирмации для главы 10

«Я разрешаю себе чувствовать своё тело — оно мой друг, а не враг»

(Твоё тело не предавало тебя. Оно терпело, напрягалось, чтобы ты выжил(а). Пришло время подружиться.)

«Я отпускаю онемение — я могу возвращаться в реальность мягко и безопасно»

(Диссоциация — не приговор. Маленькими шагами можно восстановить контакт.)

«Моё тело помнит всё, но я учу его покою и безопасности»

(Нейропластичность существует. Каждое упражнение создаёт новую связь: тело = безопасно.)

«Я выбираю быть здесь и сейчас, даже если страшно»

(Присутствие в настоящем — твоя сила. Ты больше не ребёнок, которого может ударить пьяный отец.)

«Я доверяю сигналам своего тела: голоду, усталости, боли — это мои учителя»

(Начни замечать: когда хочется есть? когда устал? когда пора отдохнуть? Это базовая забота.)

«Бог (жизнь) дал(а) мне тело как дом. Я обустроиваю этот дом с любовью»

(Твоё тело — единственное место, где ты живёшь 24/7. Оно заслуживает внимания.)

Схема-резюме главы 10

В детстве: тело — источник боли и опасности → мозг отключает связь с телом (диссоциация), чтобы выжить.



Во взрослой жизни: не чувствую сигналов тела, хроническое напряжение, психосоматика, «выпадение» в стрессе.



Озарение: эта защита больше не нужна. Я могу мягко возвращаться в тело.



Техника «Заземление 5-4-3-2-1» — внешние якоря без тела.

Техника «Левое-правое» — возвращение через движение.

Техника «Маленькое возвращение в тело» — от пальца к целому.

Техника «Дыхание в ладони» — приятное успокоение.



Аффирмации закрепляют: я чувствую, я здесь, я в безопасности.



Постепенно я перестаю «выпадать». Я слышу своё тело, забочусь о нем, живу в настоящем моменте.

Глава 11. Восстановление желаний: как снова захотеть жить

О чём эта глава

Ты не знаешь, чего хочешь. В магазине теряешься перед полкой с чаем. На вопрос «что тебе подарить?» — пожимаешь плечами. Друзья спрашивают, куда поехать в отпуск, — а тебе всё равно. Иногда кажется, что ты вообще ничего не чувствуешь, внутри пустота, как в выключенном телевизоре.

Или ты был(а) «отличником без желаний» — делал(а) уроки, получал(а) пятёрки, вёл(а) себя примерно, но никогда не мог(ла) сказать, что тебе нравится по-настоящему. Всё «почти нормально», «неплохо», «можно и так». Ты можешь строить карьеру, зарабатывать деньги, но внутри — пустота и усталость. Потому что ты живёшь чужую жизнь.

Это не апатия и не депрессия (хотя может быть их следствием). Это **отключённый механизм желаний**. Его можно включить снова. Шаг за шагом.

Озарение — почему желания — это не эгоизм, а топливо жизни

В детстве за желания тебя наказывали. Высмеивали («ишь чего захотел»), игнорировали («не до тебя»), обвиняли в эгоизме («мать плачет, а он игрушки просит»). Твой мозг выучил: «Хотеть = опасно, бесполезно, стыдно». И он просто отключил механизм желаний — как выключает свет, чтобы не платить за электричество.

Но желание — это не роскошь. Это **базовый навигатор жизни**. Когда ты хочешь, ты:

просыпаешься утром с интересом, а не с тяжестью
выбираешь, что надеть, с удовольствием, а не безразлично
знаешь, куда двигаться в карьере, отношениях, творчестве
чувствуешь себя живым(ой), а не роботом

Без желаний ты едешь по инерции, пока не врежешься в стену выгорания. Твоя способность хотеть **не умерла, она заснула**. Как рука, которую отлежал: сначала не чувствуешь, но если пошевелить пальцами — кровоток восстановится.

Старые убеждения (внутренние запреты)

«Хотеть — эгоизм, я буду плохим(ой) человеком»

«Мои желания никому не нужны, их всё равно не исполнят»

«Сначала надо сделать всё, что должна(ен), а потом (никогда) — что хочется»

«Если я захочу, а не получу — будет ещё больше, лучше не хотеть вовсе»

«Мои желания не важны по сравнению с чужими страданиями»

Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)

«Я разрешаю себе хотеть маленькое и даже глупое — это моё право»

(Не надо сразу желать смены работы или переезда. Начни с сорта чая или цвета носков. Каждое маленькое «хочу» — это кирпичик в возвращении к себе.)

«Я позволяю себе выбирать то, что нравится, даже если это никому не нужно»

(Ты не обязан(а) оправдывать свои желания пользой для других. Твоя радость — уже достаточное основание.)

«Я отпускаю правило "сначала надо, потом хочу" — жизнь не экзамен»

(В детстве это правило спасало — ты не смел(а) хотеть, пока отец пьян. Сейчас оно только истощает. Ты можешь хотеть прямо сейчас.)

«Мои желания — это моя внутренняя навигация. Я учусь их слышать»

(Вместо того чтобы думать «правильно ли я хочу?», просто замечай: «Ага, это мне нравится, а это нет». Без оценки.)

Техника 11. 1. «Меню из 5 маленьких желаний» (5 минут утром)

Каждое утро пиши 5 желаний на сегодня. Выбери одно самое маленькое и сделай в ближайшие 2 часа. Если совсем ничего не хочется — напиши микро-желания: подышать, моргнуть, потянуться, выпить воды, вычеркнуть список. (Подробнее — в Главе 3)

Техника 11. 2. «Карта потерянных желаний» (20 минут)

Это упражнение особенно важно для «отличников без желаний» и тех, кто вообще не помнит, что ему нравилось.

Сядь удобно, закрой глаза. Вспомни себя в детстве — 5 лет, 7 лет, 10 лет. **Что тебе нравилось делать?** Не «что я должен(на) был(а)», а от чего загорались глаза?

Рисовать, лепить, строить из лего?

Кататься на велосипеде, лазать по деревьям, играть в подвижные игры?

Петь, танцевать, придумывать истории?

Смотреть определенные мультфильмы, играть в настольные игры?

Ухаживать за животными, собирать гербарий, наблюдать за облаками?

Запиши эти занятия на лист бумаги. Затем подумай: **какое из них ты мог(ла) бы попробовать сегодня в миниатюре?** Не обязательно возвращаться к тому же хобби всерьёз. Просто:

купи маленькую коробку лего и построй что-то за 10 минут

возьми цветные карандаши и нарисуй что угодно (даже если только линии)

выйди во двор и покрути педали, если есть велосипед
включи детскую песню и подпой

погладь кошку или собаку (или попросись у друзей)

Это упражнение возвращает тебя к той части личности, которая не была заражена страхом и стыдом. Там, глубоко, ты всё ещё тот ребёнок, который умел радоваться без причины. Он не пропал — он спит. Разбуди его.

Техника 11.3. «Стул желаний» (разговор с внутренним запретителем)

Поставь два стула. Сядь на один. Представь, что на втором сидит тот внутренний голос, который запрещает тебе желать (голос матери, отца, или просто «внутренний критик»). Скажи ему: *«Я хочу (например) купить себе красивую вещь. Почему ты против?»* Затем пересядь на его стул и от его лица ответь: *«Потому что ты не заслуживаешь, потому что нет денег, потому что люди осудят, потому что...»* Вернись на свой стул и возрази взрослым голосом: *«Деньги у меня есть. Моя ценность не зависит от вещей. Чужое мнение не имеет значения»*. Повторяй диалог, пока не почувствуешь, что запрет ослабевает. Эта техника переводит внутренний конфликт во внешний диалог, и старый голос теряет свою безусловную власть.

Техника 11. 4. «Маленький выбор» (каждый день)

Каждый день делай один выбор не по принципу «правильно / удобно / дёшево», а по принципу «**что мне больше нравится?**». Не страшно, если ошибёшься. Главное — **принять решение, опираясь на своё предпочтение**, а не на чужое мнение или привычку. Примеры:

Выбери чай не тот, что всегда, а тот, на который глаз упал.

Выбери маршрут до работы не самый быстрый, а тот, где приятнее идти.

Выбери в кафе то, что сейчас захотелось, а не то, что «полезнее» или «дешевле».

Выбери отдохнуть, когда устал(а), вместо того чтобы доделывать работу.

Через месяц ты удивишься, как много маленьких радостей появилось в жизни.

Аффирмации для главы 11

«Я разрешаю себе хотеть — это моё топливо, а не эгоизм»

(Без желаний ты перестаёшь жить. Они не отнимают ничего у других.)

«Мои желания имеют право на существование, даже если они никому не нужны»

(Ты не обязан(а) быть полезным(ой) даже в своих хотелках. Иногда можно хотеть просто для себя.)

«Я выбираю слышать свой внутренний голос, даже если он говорит тихо»

(Практикуй тишину — выключи фон, спроси себя: «Что я чувствую сейчас? Что мне хочется?». Ответ придёт.)

«Я возвращаю себе право хотеть — по чуть-чуть, каждый день»

(Скорость не важна. Важно направление. Маленькие шаги ведут к большим изменениям.)

«Бог (жизнь) не создавал(а) меня роботом. Я создан(а) для желаний, радости, движения к своей правде»

(Твоя природа — хотеть и расти. Не мешай себе.)

Схема-резюме главы 11

В детстве желания высмеивали, игнорировали или наказывали



Мозг выучил: «хотеть = опасно / бесполезно / стыдно»



Механизм «хочу» отключился



Во взрослой жизни: пустота, апатия, «отличник без желаний», «не знаю, чего хочу»



Озарение: желания — это не эгоизм, а топливо жизни. Меня просто не научили хотеть.



Техника «Меню из 5 маленьких желаний» — каждое утро пишу и делаю одно



Техника «Карта потерянных желаний» — вспоминаю детские радости и пробую их сегодня



Техника «Стул желаний» — диалог с внутренним запретителем



Техника «Маленький выбор» — каждый день выбираю по

принципу «нравится», а не «правильно»



Аффирмации закрепляют: я разрешаю себе хотеть, мои желания важны



Через 21 день способность хотеть возвращается — сначала робко, потом смелее. Жизнь начинает играть красками.

Глава 12. Право на злость и границы: как сказать «нет» и не чувствовать себя предателем

О чём эта глава

Ты терпишь. Терпишь, когда тебя перебивают, когда наваливают лишнюю работу, когда занимают деньги и не отдают, когда вторгаются в личное пространство, когда повышают голос. Ты улыбаешься, киваешь, соглашаешься. А потом внутри закипает злость — но ты её подавляешь, потому что «неудобно», «неприлично», «а вдруг обидятся». Или наоборот: ты резко ставишь границу, грубо, с криком, а потом мучаешься виной и стыдом.

И третья крайность: ты вообще не понимаешь, где твои границы. Ты не знаешь, когда тебе плохо, когда нарушено твоё личное пространство, когда с тобой обходятся неуважительно. Ты привык(ла), что так и надо. Что «нормальная жизнь» — это когда терпишь.

Это не «ты бесхарактерный(ая)» и не «ты агрессор». Это отсутствие навыка выстраивать **здоровые границы** и **здорового отношения к собственной злости**.

Озарение — почему границы — это любовь к себе, а не агрессия

В детстве твои границы не уважались. Отец мог ворваться в комнату без стука. Мог забрать твои вещи. Мог заставить тебя делать то, что ты не хотел(а). Мог орать, унижать — это тоже нарушение границ. Ты выучил(а): *«Мои границы не важны. Чтобы выжить, надо терпеть и подстраиваться»*.

А если ты пытался(лась) защитить свои границы (сказать «нет», отодвинуться, возразить), тебя наказывали: «Ты грубый(ая)», «Не умничай», «Только попробуй», или просто били. Ты выучил(а): *«Защищать себя опасно. Лучше не иметь границ»*.

Но правда в том, что здоровые границы — это основа любви к себе. Это не агрессия, не эгоизм. Это просто знание: где заканчиваюсь я и начинается другой. Где моя ответственность и его ответственность. Где моя территория — и я на ней хозяин.

Когда у тебя нет границ, ты:

позволяешь другим нарушать твоё время, энергию, достоинство

накапливаешь злость, которая потом вырывается в виде взрывов или болезней

не можешь строить здоровые отношения, потому что не

умеешь говорить «нет» и «стоп»

Когда у тебя есть границы, ты:
знаешь, чего хочешь, а чего нет
уважаешь себя, и другие начинают уважать тебя
можешь быть добрым(ой), но без саморазрушения
чувствуешь внутреннюю опору

Как распознать, что границы нарушены — сигналы тела и эмоций

Твоё тело и эмоции говорят тебе о нарушении границ задолго до того, как ты это осознаёшь. Научись слышать эти сигналы:

Физические: напряжение в плечах, сжатая челюсть, ком в горле, тяжесть в груди, желание сжаться в комок или убежать.

Эмоциональные: раздражение, злость, обида, чувство, что тебя используют, усталость после общения с конкретным человеком.

Мысли: «Почему я опять согласился(лась)?», «Когда это уже кончится?», «Он не имеет права... но я не могу сказать».

Если ты замечаешь хотя бы один из этих сигналов — твои границы, скорее всего, нарушены. Твоя задача — не терпеть дальше, а мягко, но твёрдо обозначить границу.

Виды границ — с чем ты можешь столкнуться

Физические границы: кто может тебя трогать, когда, как. Можно ли обнимать тебя без спроса? Можно ли заходить в твою комнату без стука? Можно ли трогать твои вещи?

Эмоциональные границы: ты не обязан(а) выслушивать жалобы часами, решать чужие эмоциональные проблемы, быть «жилеткой» для всех. Ты имеешь право сказать: «Я сейчас не могу это слушать, у меня нет ресурса».

Временные границы: твоё время принадлежит тебе. Ты имеешь право не отвечать на сообщения мгновенно, не работать после 18:00, не отменять свои планы ради других.

Материальные границы: твои деньги, вещи, ресурсы — твои. Ты имеешь право не давать в долг, не одалживать вещи, не оплачивать чужие счета.

Интеллектуальные границы: ты имеешь право на своё мнение, не соглашаться, не доказывать. Ты не обязан(а) выслушивать критику, если она не конструктивна.

Старые убеждения (внутренние запреты)

«Если я поставлю границу — меня отвергнут, будут злиться, бросят»

«Мои потребности не важны, важнее — чужие»

«Сказать "нет" — значит быть плохим(ой), грубым(ой), эгоистичным(ой)»

«Я должна(ен) терпеть, чтобы сохранить отношения»

«Если я рассержусь, я стану как отец»

Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)

«Я разрешаю себе иметь границы — это моя территория»

(Ты — единственный(ая) хозяин своей жизни. Никто не имеет права вторгаться без твоего согласия.)

«Я позволяю себе говорить "нет" и не чувствовать вину»

(Вина за отказ — ложная. Ты не обязан(а) служить всем. Твоё «нет» — это забота о себе.)

«Я отпускаю страх, что меня бросят из-за моих границ»

(Если человек уходит из-за того, что ты поставил(а) здоровую границу — он и не был твоим другом / партнёром. Здоровые люди уважают границы.)

«Моя злость — это не опасность. Это сигнал, что границы нарушены»

(Ты можешь злиться и при этом не кричать. Злость — просто компас, указывающий, где стоп.)

«Я выбираю уважать свои границы так же, как уважаю чужие»

(Ты не нарушаешь чужие границы — требуй того же уважения к себе.)

Техника 12. «Стена спокойствия» (3 минуты)

Представь, что ты внутри прозрачного кокона или стены. Эта стена пропускает всё хорошее — тепло, поддержку, любовь, но задерживает всё, что нарушает твои границы: крики, манипуляции, давление, чужую злость. Ты слышишь это, но не впитываешь. Оно остаётся снаружи. Ты можешь сказать: *«Это твоя злость, не моя. Это твоя проблема, не моя. Я остаюсь в своём спокойном пространстве»*. Практикуй эту визуализацию каждый раз, когда чувствуешь, что на тебя давят.

Техника 12а. «Сказать "нет" без оправданий» (тренировка)

Большинство из нас, когда отказывают, начинают оправдываться: «Извините, я не могу, у меня... (куча причин)». Оправдания — это попытка смягчить отказ, чтобы другой не разозлился. Но взрослый человек не нуждается в оправданиях. Простое «нет» достаточно.

Шаблоны для отказа (без оправданий):

«Нет, спасибо, не сегодня».

«Нет, это не входит в мои планы».

«Нет, я не могу взять на себя эту задачу».

«Нет, мне это не подходит».

«Нет, я не даю деньги в долг».

Потренируйся говорить эти фразы перед зеркалом, пока они не перестанут звучать фальшиво. Затем начни использовать в реальной жизни — сначала с безопасными людьми.

Техника 12б. «Я-сообщение» (для обсуждения границ)

Когда ты хочешь сказать человеку, что он нарушает твои границы, не используй «ты-сообщения» (они звучат как обвинение). Используй «я-сообщения»:

Вместо «Ты вечно меня перебиваешь!» → «Мне важно, чтобы меня дослушали до конца. Когда меня перебивают, я теряю нить и расстраиваюсь».

Вместо «Ты постоянно берёшь мои вещи без спроса» → «Я чувствую себя некомфортно, когда мои вещи берут без разрешения. Пожалуйста, спрашивай меня заранее».

Вместо «Ты меня напрягаешь своими жалобами» → «У меня сейчас мало ресурса слушать сложные темы. Давай поговорим в другой раз».

Формула: *«Я чувствую (эмоция), когда происходит (ситуация). Пожалуйста, делай (конкретное действие) иначе».*

Техника 12в. «Маленькая злость — маленькая граница» (для тех, кто боится злиться)

Ты привык(ла) либо подавлять злость, либо взрываться. Попробуй третий путь: **выражать злость в размере, соответствующем нарушению**. Если нарушение маленькое — злость маленькая. Например:

Коллега перебил — скажи спокойно: *«Я не закончил(а), дай досказать»*.

Друг опоздал на 10 минут — скажи: *«Я жду уже 10 минут, мне неприятно. В следующий раз предупреждай»*.

Партнёр не помыл посуду, как обещал — скажи: *«Я расстроена(ен), что пришлось мыть посуду за тобой. В следующий раз, пожалуйста, делай это вовремя»*.

Ты не кричишь, не молчишь — ты просто обозначаешь границу спокойным, уверенным тоном. Практикуй это каждый день в мелочах.

Аффирмации для главы 12

«Я разрешаю себе иметь границы — это моё право»

(Границы — не стена, а дверь, которую ты открываешь по своему желанию.)

«Я позволяю себе говорить "нет" без оправданий и вины»

(Твоё «нет» — это полное предложение. Оно не нуждается в объяснениях.)

«Моя злость — мой союзник. Она говорит, где нарушены мои границы»

(Злость — не враг. Она как сигнальная лампочка: «Обрати внимание!»)

«Я отпускаю страх, что меня отвергнут из-за моих границ»

(Тот, кто отвергает тебя за здоровые границы, сам не умеет их уважать. Это не твоя потеря.)

«Я выбираю уважать себя через чёткие границы»

(Каждый раз, когда ты мягко, но твёрдо обозначаешь границу, ты говоришь себе: «Я важен(на)».)

«Бог (жизнь) дал(а) мне мою территорию. Я обустроиваю её с любовью и уважением»

(Твоя жизнь — твоя территория. Никто не имеет права хозяйничать на ней без твоего согласия.)

Схема-резюме главы 12

В детстве: границы ребёнка нарушались, а попытки защитить себя наказывались → выучил(а): «у меня нет права на границы, надо терпеть».



Во взрослой жизни: терплю до взрыва, либо взрываюсь грубо, либо вообще не чувствую, где мои границы.



Озарение: границы — это любовь к себе, а не агрессия. Злость — это сигнал о нарушении границ.



Техника «Стена спокойствия» — визуализация защиты



Техника «Сказать "нет" без оправданий» — тренировка отказов



Техника «Я-сообщение» — как говорить о границах без обвинений



Техника «Маленькая злость — маленькая граница» — выражаю злость соразмерно нарушению



Аффирмации закрепляют: я имею право на границы, моё «нет» ценно, злость — мой союзник



Постепенно я учусь спокойно говорить «нет», не впадая в вину или агрессию. Мои границы становятся прочными и гибкими. Меня начинают уважать, а главное — я начинаю уважать себя.

Глава 13. Перестать искать одобрения: почему ты постоянно нуждаешься в похвале и как стать себе опорой

О чём эта глава

Ты ловишь себя на том, что ждёшь оценки от других. Сделал(а) отчёт — идёшь к начальнику: «Ну как? Нормально?». Приготовила(ил) ужин — спрашиваешь у партнёра: «Вкусно?». Надела новую вещь — оглядываешься на подруг: «Ну как мне?». Твои посты в соцсетях собирают лайки, но ты переживаешь, если их мало. Ты постоянно думаешь: «А что они подумают?», «А как я выгляжу в их глазах?», «А достаточно ли я хорош(а)?».

Твоё настроение качается как качели: похвалили — эйфория, не заметили — пустота, покритиковали — депрессия. Ты не чувствуешь себя устойчиво, потому что твоя самооценка зависит от внешних источников.

Это не «ты несамостоятельный(ая)». Это **потребность в одобрении**, которая стала наркотиком. В детстве тебя не одобряли просто так. Одобрение было условным, редким, и

ты научился(лась) его добиваться. Теперь ты не можешь без него, как бывший курильщик без сигареты.

Озарение — почему одобрение других никогда не насытит

В детстве ты не получил(а) **безусловного принятия**. Твои родители (или один из них) не говорили тебе «ты хороший(ая) просто так, за то, что ты есть». Любовь и одобрение нужно было заслужить: хорошим поведением, оценками, полезностью, незаметностью. Ты выучил(а): *«Чтобы меня любили, я должен(жна) быть полезным(ой), удобным(ой), успешным(ой) — или наоборот, незаметным(ой), лишь бы не ругали»*.

Теперь, во взрослой жизни, ты продолжаешь искать это одобрение. Ты хочешь, чтобы мать наконец сказала «ты молодец», начальник похвалил, партнёр заметил твои старания. Но **внешнее одобрение никогда не заполнит внутреннюю пустоту**. Это как пытаться утолить жажду солёной водой: выпьешь — ещё больше хочется.

Почему? Потому что дыра не в том, что тебя мало хвалят. Дыра в том, что ты сам(а) себе не дал(а) разрешения быть ценным(ой) без условий. Ты ждёшь внешнего знака, который снимет внутренний запрет. Но этот знак может прийти только от тебя самой(ого).

Единственный выход — перестать искать одобрение снаружи и начать давать его себе. Это не гордыня и

не нарциссизм. Это **репарентинг**— воспитание самого себя, того ребёнка, которого недолюбили. Ты становишься для себя тем любящим родителем, которого у тебя не было.

Как отличить здоровую обратную связь от зависимости от одобрения

Здоровая обратная связь: тебе важно мнение эксперта, чтобы улучшить свою работу. Ты спокойно принимаешь критику и хвалу, но твоё самоощущение не рушится от отрицательного отзыва.

Зависимость от одобрения: ты не можешь сделать шаг без того, чтобы кто-то не похвалил. Критика воспринимается как катастрофа и приговор. Ты постоянно сверяешься с другими, не доверяя себе.

Признаки зависимости от одобрения:

Ты переспрашиваешь: «Ты точно не злишься? Тебе правда понравилось?»

Ты не можешь принять решение, не посоветовавшись с несколькими людьми.

Ты отказываешься от своих желаний, если кто-то их не одобряет.

Ты чувствуешь тревогу, когда пост в соцсетях набирает мало лайков.

Ты не можешь порадоваться своим достижениям без чужой похвалы.

Старые убеждения (внутренние запреты)

«Если меня не хвалят — значит, я плохой(ая)»

«Чужое мнение важнее моего, потому что я себе не верю»

«Я не имею права быть довольным(ой) собой без одобрения других»

«Критика — это доказательство моей никчёмности»

«Я должен(жна) всем нравиться, иначе я не выживу»

Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)

«Я разрешаю себе быть ценным(ой) без чужих оценок»

(Твоя ценность — это не дыра, которую надо затыкать. Это фундамент, который всегда с тобой.)

«Я позволяю себе доверять своему внутреннему голосу больше, чем чужим мнениям»

(Твой внутренний голос иногда ошибается, но он твой. Практикуй слушать его.)

«Я отпускаю потребность всем нравиться — это невозможно и не нужно»

(Даже самый лучший(ая) человек на свете кому-то не нравится. Это нормально.)

«Я разрешаю себе радоваться своим достижениям без чужой похвалы»

(Вечером напиши одно «сегодня я молодец, потому что...». Делай это 21 день.)

«Я выбираю быть себе самым главным одобряющим человеком»

(Ты можешь стать для себя тем любящим родителем, которого не хватало. Начни с малого.)

Техника 13. «Внутренний взрослый» (ежедневная практика)

Когда ловишь себя на мысли «а что подумают?», «понравилось ли им?», остановись и спроси себя: **«А что я сам(а) думаю?»**. Запиши свой ответ. Например:

Вместо «Понравился ли начальнику мой отчёт?» → «Я довольна(ен) своей работой? Что я сделал(а) хорошо?»

Вместо «Одобрит ли мать мой выбор?» → «Я сам(а) считаю этот выбор правильным для себя?»

Вместо «Что подумают подруги о моём новом образе?» → «Мне нравится, как я выгляжу? Комфортно ли мне?»

Каждый день фиксируй хотя бы одно своё мнение о себе. Делай это 21 день. Твой «внутренний взрослый» начнёт просыпаться.

Техника 13а. «Письмо одобрения самому себе» (15 минут)

Напиши письмо себе в детстве. Обратись к тому мальчику или девочке, которые так ждали похвалы, но так и не дождались. Начни так:

«Дорогой(ая) я в (возраст) лет. Я знаю, как ты ждал(а), чтобы тебя похвалили, заметили, сказали, что ты хороший(ая). Ты старался(лась) — но никто не замечал. Ты был(а) удобным(ой), тихим(ой), хорошим(ой) — но похвалы не было. Или ты бунтовал(а) — и тебя ругали. Мне так жаль, что ты не получил(а) того, что заслуживал(а). Я, взрослый(ая), говорю тебе: ты хороший(ая) просто потому, что ты есть. Твои чувства важны. Твои желания имеют значение. Ты не обязан(а) быть идеальным(ой), чтобы заслужить любовь. Я люблю тебя таким(ой), какой(ая) ты есть. Отныне я — тот человек, который даст тебе одобрение, которого ты ждал(а) так долго. Я буду замечать твои успехи. Я буду хвалить тебя за усилия. Я буду рядом, когда тебе грустно. Ты больше не один(на) в поиске похвалы».

Храни это письмо. Перечитывай в моменты, когда накрывает жажда одобрения.

Техника 13б. «Три похвалы себе в день» (21 день)

Каждый вечер пиши три вещи, за которые ты можешь себя похвалить. Это могут быть совсем маленькие вещи:

«Я вовремя встал(а) и не опоздал(а)».

«Я выбрал(а) здоровую еду».

«Я сказал(а) "нет" коллеге, хотя было страшно».

«Я выдержал(а) критику и не развалился(лась)».

«Я уделил(а) время себе — принял(а) ванну, почитал(а) книгу».

«Я не взорвался(лась) в споре, хотя хотелось».

Ни одно достижение не слишком маленькое. Ты учишь свой мозг замечать тебя. Через 21 день ты начнёшь автоматически видеть свои успехи и меньше нуждаться в чужой оценке.

Техника 13в. «Стул одобрения» (для работы с конкретным человеком)

Если чьё-то одобрение для тебя особенно важно (мать, отец, партнёр, начальник), сделай это упражнение. Поставь два стула. Сядь на один. Представь, что на втором сидит тот человек. Скажи ему всё, что ты хотел(а) сказать о своём стремлении получить его одобрение. Потом пересядь на его стул и от его лица скажи (не оправдывая, а просто проговаривая): «Я не умел(а) давать тебе одобрение. У меня не было ресурса. Но ты достоин(на) похвалы. Ты справился(лась) с невыносимым». Вернись на свой стул и скажи себе: *«Я больше не жду от тебя одобрения. Я даю его себе сам(а)»*.

Аффирмации для главы 13

«Я разрешаю себе быть ценным(ой) без чужих оценок»

(Твоя ценность — врождённая. Она не зависит от того, сколько лайков или похвал ты получаешь.)

«Моё собственное одобрение весит больше, чем мнение десяти прохожих»

(Ты сам(а) себе главный зритель. Если ты собой доволен(на) — этого достаточно.)

«Я отпускаю потребность всем нравиться — это клетка, а не свобода»

(Погоня за одобрением делает тебя зависимым(ой). Свобода — когда ты можешь быть собой, даже если кому-то не нравишься.)

«Я выбираю быть себе самым близким и любящим человеком»

(Ты всегда с собой. Ты можешь стать себе опорой, поддержкой, источником похвалы.)

«Бог (жизнь) одобрил(а) меня уже тем, что создал(а). Этого достаточно»

(Для тех, кому нужен высший источник: ты уже получил(а) одобрение по факту своего рождения.)

Схема-резюме главы 13

В детстве: условное или отсутствующее одобрение → ребёнок выучил: «меня любят только за что-то»



Во взрослой жизни: зависимость от похвалы, страх критики, качели настроения



Озарение: внешнее одобрение никогда не насытит. Я могу дать его себе сам(а).



Техника «Внутренний взрослый» — вместо «а что подумают?» спрашиваю «а что я сам(а) думаю?»



Техника «Письмо одобрения себе» — даю себе то, что недополучил(а)



Техника «Три похвалы себе в день» — учу мозг замечать свои успехи



Техника «Стул одобрения» — завершаю гештальт с конкретным человеком



Аффирмации закрепляют: я ценен(на) без оценок, я себе опора



*Постепенно я перестаю искать одобрения на стороне.
Моя самооценка становится устойчивой, как скала.*

Глава 14. Выбирать партнёра, не похожего на отца: как разорвать цикл и найти здоровые отношения

О чём эта глава

Ты уже не раз замечал(а): твои отношения складываются по одному и тому же сценарию. Сначала ты влюбляешься, кажется, что вот он(а) — тот самый(ая), не такой(ая), как все. А потом. ... начинается знакомое: холодность, непредсказуемость, измены, алкоголь, крики, обесценивание, или наоборот — ты сам(а) становишься холодным(ой) и убегаешь. Или ты выбираешь надёжного, скучного, предсказуемого человека, но внутри ничего не чувствуешь, живёшь как робот.

Ты думаешь: «Почему мне не везёт?», «Почему все мужчины (женщины) такие?», «Может, я не способен(на) на нормальные отношения?». Ответ проще и сложнее одновременно: **твоя психика ищет не то, что тебе нужно, а то, что знакомо**. Даже если знакомое — это боль.

Озарение — почему мы выбираем партнёров, похожих на отца (или противоположных, но одинаково травмирующих)

В детстве твой отец (или мать) был(а) для тебя главным объектом привязанности. И одновременно — источником страха, непредсказуемости, боли. Твоя нервная система привыкла к этому коктейлю: «любовь + страх», «близость + опасность». Для неё это норма. Здоровые, спокойные, предсказуемые отношения кажутся скучными, пресными, «не теми». Там нет знакомого напряжения, нет «бабочек», которые на самом деле — тревога.

У тебя есть два бессознательных сценария:

Выбрать партнёра, похожего на отца. Он будет пить, кричать, исчезать, унижать, или наоборот — быть холодным, недоступным, заставляя тебя заслуживать любовь. Ты будешь пытаться его переделать, спасти, доказать, что ты достойна любви. Но не сможешь — потому что его поведение не про тебя, а про него.

Выбрать партнёра, противоположного отцу, но травмирующего по-своему. Он будет мягким, тихим, удобным. Ты будешь доминировать, спасать, контролиро-

вать. Или наоборот: он будет настолько предсказуемым, что тебе станет скучно и ты сама(а) начнёшь провоцировать скандалы, чтобы «почувствовать жизнь».

Правда, которую нужно принять: пока ты не исцелишь свои детские раны, ты будешь притягивать (или притягиваться) к людям, которые отражают эти раны. Не потому, что ты «плохо выбираешь», а потому, что твоя нервная система не знает другой нормы. Хорошая новость: это можно изменить.

Как отец (или его отсутствие) влияет на выбор партнёра — разбор четырёх сценариев

Сценарий 1. Отец был агрессивным, унижающим, бил.

Дочь может выбирать таких же мужчин — чтобы «переиграть» сценарий детства (на этот раз я добьюсь любви, или отомщу). Или наоборот — выбирать мягких, слабых, чтобы быть сверху. Сын может становиться таким же агрессором или искать женщину, которая будет его спасать.

Сценарий 2. Отец был пьющим, но не агрессивным, скорее безвольным, уходящим в себя.

Дочь будет искать мужчину, которого можно спасти, контролировать, тащить на себе. Сын может стать таким же уходящим или, наоборот, гиперответственным «спасателем».

Сценарий 3. Отец был эмоционально холодным, отсутствующим (даже если физически был дома).

Дочь будет искать внимание холодных, недоступных мужчин — чтобы снова и снова заслуживать любовь. Сын станет таким же холодным и недоступным, повторяя модель отца.

Сценарий 4. Отца не было вовсе (умер, ушёл, мать одна).

Человек может идеализировать отца и искать идеального

партнёра (которого не существует), либо бояться привязанности, потому что «всё равно уйдёт».

Старые убеждения (внутренние запреты)

«Если мужчина не кричит и не унижает — он меня не любит» (или «любовь должна быть трудной»)

«Спокойные, добрые мужчины — скучные, ничего не чувствую»

«Я должна(ен) заслужить любовь / спасти партнёра / доказать свою ценность»

«Все мужчины (женщины) одинаковые, лучше не привязываться»

«Я не достоин(на) хороших отношений, потому что я сломанный(ая)»

Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)

«Я разрешаю себе выбирать партнёра, который безопасен, даже если это непривычно»

(Твоя нервная система будет сопротивляться: «Где страсть? Где драма?». Не верь ей. Безопасность — это основа здоровых отношений.)

«Я позволяю себе не спасать и не переделывать партнёра. Он взрослый человек»

(Ты не обязана(ен) быть его мамой, психотерапевтом или спасателем. Если он не меняется — это его выбор, а не твоя задача.)

«Я отпускаю убеждение "все мужчины одинаковые". Это не правда, это моя травма говорит»

(Есть мужчины, которые не пьют, не бьют, не исчезают. Они существуют. Твоя задача — научиться их замечать.)

«Я выбираю партнёра по реальным качествам, а не по знакомой боли»

(Составь список качеств, которые тебе нужны, а не тех, к которым ты привык(ла). И сверяйся с ним.)

Техника 14. «Чек-лист здоровых отношений» (20 минут)

Составь свой список. Не теоретический, а реальный — что для тебя важно именно сейчас. Пример:

Безопасность (физическая и эмоциональная): не повышает голос, не унижает, не толкает, не манипулирует молчанием.

Предсказуемость: его поведение не меняется резко от любви до ненависти. Он стабилен.

Уважение к моим границам: принимает моё «нет», не давит, не требует доказательств любви.

Способность к диалогу: может говорить о чувствах, не переходя на крик и оскорбления.

Отсутствие зависимостей: алкоголь, наркотики, игромания — красный флаг.

Ответственность: он отвечает за свои слова и поступки, не перекладывает вину.

Способность к близости: может быть уязвимым, просить поддержки, давать поддержку.

Автономия: у него есть своя жизнь, интересы, друзья — он не требует, чтобы ты стала(ся) его единственным смыслом.

Теперь оцени по 10-балльной шкале свои прошлые отно-

шения (или текущие). Если они набирают меньше 50 по сумме — это нездоровые отношения. И если новый партнёр не набирает хотя бы 6-7 по каждому пункту — не начинай даже.

Техника 14а. «Карта моих привычных выборов» (15 минут)

Напиши имена своих бывших партнёров или тех, кто тебе сильно нравился. Напротив каждого напиши:

Что было общего с отцом (или с матерью)?

Что конкретно привлекало? (например, «непредсказуемость, я чувствовал(а) адреналин», «холодность, я пытался(лась) достучаться»)

Чем это закончилось?

Какой урок я из этого вынес(ла)?

Прочитай этот список. Ты увидишь повторяющийся сценарий. Это твоя «слепая зона». Задача — увидеть её, чтобы не повторять.

Техника 14б. «Знакомство по чек-листу, а не по химии» (для тех, кто влюбляется с первого взгляда)

Ты привык(ла) доверять «химии». Но твоя химия настроена на боль. Поэтому **правило трёх свиданий / трёх месяцев**: пока не пройдёт этот срок, не принимай серьёзных решений. Первые три месяца гормон влюблённости блокирует критическое мышление. Ты видишь партнёра в розовом свете, не замечаешь красные флаги.

На первых свиданиях спрашивай открытые вопросы, а не просто наслаждайся «химией»:

«Как ты справляешься со стрессом?» (если ответ «выпиваю» — красный флаг)

«Как прошли твои прошлые отношения? Почему расстались?» (если все бывшие «психопаты» — красный флаг)

«Что для тебя самое важное в отношениях?» (и сверяй со своим чек-листом)

Техника 14в. «Маленький шаг к здоровым отношениям» (для тех, кто боится одиночества)

Ты можешь бояться, что если откажешься от привычного типа партнёров, останешься один(на). Это нормальный страх. Но лучше побыть одному(ой), чем в разрушительных отношениях.

Начни с малого:

Перестань отвечать на сообщения мужчины, который пьёт или исчезает.

Не соглашайся на свидание с тем, кто сразу вызывает тревогу.

Обрати внимание на человека, который давно рядом, тихо, предсказуемо — может, это он?

Пойди на свидание с «не твоим типом» (спокойным, добрым) без ожиданий — просто ради опыта.

Аффирмации для главы 14

«Я разрешаю себе выбирать партнёра, который безопасен, даже если сначала не "искрит"»

(Здоровая искра загорается медленнее. Дайте ей время.)

«Я отпускаю убеждение, что любовь должна быть трудной и болезненной»

(Любовь может быть тихой, спокойной, тёплой. Это тоже любовь.)

«Я достоин(на) стабильных, уважительных отношений»

(Ты не обязан(а) отрабатывать карму. Ты заслуживаешь покоя и радости.)

«Я выбираю партнёра по реальным качествам, а не по эху детской травмы»

(Твоя «химия» переучится, если ты дашь себе время и не будешь торопиться.)

«Бог (жизнь) создал(а) меня для любви, а не для выживания в отношениях»

(Ты достоин(на) отношений, где ты не боишься, а дышишь полной грудью.)

Схема-резюме главы 14

В детстве: отец — непредсказуемый, холодный, агрессивный, или отсутствующий. Травма привязанности.



Во взрослой жизни: бессознательно ищу партнёра, который отражает эту травму (агрессора, жертву, холодного, алкоголика) — потому что это «знакомо» и «волнует».



Озарение: моя «химия» настроена на боль, а не на здоровье. Я могу переучиться.



Техника «Чек-лист здоровых отношений» — чёткие критерии



Техника «Карта привычных выборов» — вижу свой повторяющийся сценарий



Техника «Знакомство по чек-листу, а не по химии» — не доверяюсь гормонам



Техника «Маленький шаг» — перестаю отвечать старым типам, обращаю внимание на новых



Аффирмации закрепляют: я имею право на здоровые от-

ношения, я выбираю безопасность



Постепенно я разрываю цикл повторения травмы. Я учусь влюбляться в безопасных людей. Я строю отношения на доверии, уважении и стабильности.

Глава 15. Материнская рана: если мать не защитила

О чём эта глава

В предыдущих главах мы много говорили об отце. Но в семье алкоголика есть ещё один человек, чья роль часто недооценена и противоречива — это **мать**. Ты можешь испытывать к ней сложные, смешанные чувства: любовь, жалость, злость, разочарование, благодарность, обиду. И часто — глухую, запретную злость за то, что она не защитила тебя, не ушла, не справилась, а иногда и сама срывалась на тебе.

Эту злость многие взрослые дети алкоголиков запрещают себе. «Как я могу злиться на мать? Она же страдала. Она же жертва. Она меня кормила, одевала». Но подавленная злость никуда не девается. Она превращается в депрессию, психосоматику, трудности в отношениях с женщинами (для дочерей) или с собственной уязвимостью (для сыновей).

Эта глава — не про обвинение матери. Она про признание факта: ты имеешь право на свои чувства, даже если они неудобные. И про то, как исцелить материнскую рану, чтобы перестать быть вечным спасателем или вечной жертвой.

Озарение — мать была жертвой, но это не отменяет твоей боли

Давай посмотрим правде в глаза. Твоя мать, скорее всего, тоже была травмирована. Возможно, она выросла в такой же семье. Возможно, она боялась отца, не знала, как уйти, не имела денег, жилья, поддержки. Её психика тоже строила защиты: отрицание, терпение, диссоциацию, а иногда и жестокость по отношению к детям.

Вот что важно: можно одновременно признавать, что мать была жертвой, и признавать, что тебе было больно от её поведения. Это не противоположности. Ты не предаёшь мать, когда признаёшь свою боль. И ты не становишься «неблагодарным(ой)», когда злишься на неё.

Мать не защитила тебя. Могла не уйти от отца, могла сама кричать, могла не замечать твоих слёз, могла перекладывать на тебя взрослые обязанности. В результате ты вырос(ла) с чувством, что никому нельзя доверять, что твои потребности неважны, что любовь надо заслужить через полезность.

Исцеление материнской раны — это не про примирение с матерью (хотя это может быть частью). Это про то, чтобы перестать носить в себе её боль, её стыд, её неспособность защитить. И про то, чтобы стать для себя той любящей матерью, которой у тебя не было.

Как проявляется материнская рана во взрослой жизни — узнай себя

Для женщин (дочерей алкоголика):

Ты боишься стать как мать: терпящей, несчастной, зависимой. Поэтому либо гиперконтролируешь партнёра, либо выбираешь слабых, которых можно спасти, чтобы не быть «той самой».

Ты не доверяешь женщинам — подруги кажутся ненадёжными, завистливыми.

Ты боишься собственной агрессии и одновременно не умеешь за себя постоять.

Ты слишком рано стала «маленькой мамой» для младших или для самой матери.

Для мужчин (сыновей алкоголика):

Ты идеализируешь женщин или, наоборот, обесцениваешь их, боишься их силы, уязвимости, требований.

Ты ищешь женщину-спасателя, которая будет «лучше мамы», но потом разочаровываешься.

Ты не умеешь проявлять уязвимость, потому что мать не принимала твои слёзы («не ной», «будь мужчиной»).

Ты можешь выбирать холодных, недоступных женщин, повторяя сценарий с отцом, но через мать.

Пример для мужчин:

Алексей, 35 лет: «Я не могу просить о помощи. Мать говорила: "Ты мужик, терпи". Теперь я разрываюсь между желанием близости и страхом показаться слабым».

Общие проявления для всех:

Ты чувствуешь хроническую вину за свою жизнь, свой успех, свою радость (как будто ты не имеешь права быть счастливее матери).

Ты спасаешь других в ущерб себе.

Ты не умеешь принимать заботу и помощь, потому что никогда её не получал(а).

Ты боишься, что любой человек, который тебя любит, однажды предаст или оставит.

Ложная вина перед матерью — ТВОЙ ГЛАВНЫЙ БЛОК

Самое сильное, что держит тебя в старом сценарии — это **ложная вина**:

«Я не имею права злиться на мать, она же страдала»

«Если я буду жить своей жизнью и буду счастлива(ен), я предаю мать»

«Я должна(ен) спасти мать, она без меня пропадёт»

«Мать одна, я не могу уехать/отделиться/жить своей жизнью»

Разорви этот круг. Ты не обязан(а) быть спасателем матери. Она взрослый человек, который сам(а) сделал(а) свой выбор — остаться, терпеть, не уходить. Ты можешь её жалеть, понимать, но не нести её на своих плечах. Твоё счастье не предательство. Наоборот — когда ты счастлива(ен), у тебя появляются силы реально помогать (если ты хочешь), а не выгорать в ложном спасательстве.

Старые убеждения (внутренние запреты)

«Я не имею права злиться на мать — она же жертва»

«Если я не буду спасать мать, она погибнет, и я буду виноват(а)»

«Мои потребности не важны по сравнению с материнским страданием»

«Я должна(ен) быть благодарной(ым) уже за то, что она меня не бросила»

«Если я стану счастливее матери, я её предаю»

Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)

«Я разрешаю себе злиться на мать за то, что она не защитила меня»

(Злость — это не предательство. Это признание факта: твои границы были нарушены, твои потребности игнорировались. Злость помогает отделиться.)

«Я позволяю себе не спасать мать. Она взрослый человек и сама отвечает за свою жизнь»

(Ты не обязана(ен) быть её мамой, психотерапевтом, мужем/женой, спасателем. Отделение — это здоровый шаг.)

«Я отпускаю ложную вину за то, что живу лучше или иначе, чем мать»

(Ты не обязана(ен) повторять её судьбу, чтобы доказать ей любовь. Твоя жизнь — твоя.)

«Я разрешаю себе быть счастливым(ой) — это не предательство, а исцеление рода»

(Когда ты счастлива(ен), ты разрываешь цикл травмы. Это дар и себе, и будущим поколениям.)

«Я могу злиться на мать и любить её одновременно — это не противоречие»

(Человек не чёрно-белый. Можно видеть и её боль, и свою.)

Техника 15. «Два письма матери» (20 минут)

Важное предупреждение: Эта техника может вызвать сильные эмоции — слёзы, гнев, пустоту. Это нормально. Если станет слишком тяжело — остановитесь, выпейте воды, назовите 5 предметов вокруг, сделайте 5 медленных выдохов. Вернётесь к письму завтра или через неделю. Не насиловать себя.

Письмо первое — от раненого ребёнка (гнев и боль).

Начни так: *«Мама, я злюсь на тебя за то, что...»*. Пиши всё, что накипело. Не редактируй, не цензурируй. Примеры:

«Что ты не ушла от отца, хотя он бил нас»

«Что ты срывалась на мне, когда была усталой»

«Что ты не замечала моих слёз, потому что была занята собой»

«Что ты сделала меня своей жилеткой, рассказывала про свои страдания, а я был(а) ребёнком»

«Что ты не защитила меня, когда отец...»

Это письмо **не отправлять**. Оно только для тебя. Оно нужно, чтобы признать свою боль, которую ты, возможно, всю жизнь подавлял(а).

Письмо второе — от взрослой, исцеляющейся ча-

СТИ.

Напиши второй вариант. Начни так: *«Мама, я вижу, что тебе тоже было больно. Ты не умела иначе. У тебя не было ресурсов. Но это не отменяет того, что мне было больно. Я выбираю отделиться от твоей боли. Я не буду больше нести её на себе. Я прощаю тебя за то, что ты не смогла дать мне то, что не получила сама. И я отпускаю обиду, чтобы жить своей жизнью».*

Техника 15а. «Стул матери» (15 минут)

Поставь два стула. Сядь на один. Представь, что на втором сидит твоя мать. Скажи ей всё, что не сказал(а) — из первого письма. Можешь плакать, кричать, говорить тихо. Не торопись.

Затем пересядь на её стул и от её лица скажи то, что, возможно, она сказала бы, если бы была способна на честность (не оправдывая, а понимая её ограничения): *«Я не умела быть мамой. У меня не было примера. Мне было страшно и больно. Я жалею о том, что не защитила тебя. Прости, если можешь»*.

Вернись на свой стул и скажи: *«Я слышу тебя. Я не обязана(ен) прощать, но я выбираю отпустить груз твоей боли. Я отделяюсь. Ты — это ты, я — это я»*.

Техника 15б. «Ритуал отделения от матери» (10 минут)

Если ты живёшь отдельно или даже вместе, сделай символический ритуал отделения. Возьми верёвку или ленту. Представь, что это связь, которая тянет тебя назад к материнской боли. Скажи: *«Я отпускаю роль спасателя матери. Я отпускаю чувство, что я должна(ен) её осчастливить. Я разрешаю себе жить свою жизнь»*. Затем перережь верёвку ножницами (или развяжи узел). Храни обрезок как напоминание о том, что отделение возможно.

Если у тебя нет возможности сделать это с верёвкой, просто напиши на листе *«Я отделяюсь от материнской боли»* и сожги его.

Техника 15в. «Что я могу дать себе вместо матери» (15 минут)

Напиши список того, чего ты не получил(а) от матери, но хочешь дать себе сейчас. Например:

Поддержку («Я справлюсь, я верю в себя»)

Защиту («Я имею право на границы»)

Тепло («Я разрешаю себе отдыхать и радоваться»)

Принятие («Я хорошая(ий) просто так, не за достижения»)

Заботу о здоровье («Я схожу к врачу, я позволю себе болеть»)

Каждый день делай одно маленькое действие из этого списка для себя. Ты становишься для себя любящей матерью. Этот процесс называется **репарентинг**— повторное воспитание себя, когда взрослый человек учится давать себе то, чего недополучил в детстве: заботу, поддержку, безусловное принятие.

Как общаться с матерью сейчас — сохраняя любовь и границы

После того как ты выполнил(а) внутреннюю работу (письма, стул, ритуалы), перед тобой встаёт вопрос: а что делать в реальном общении с матерью? Как не проваливаться обратно в спасательство, чувство вины, старые роли? Вот несколько конкретных стратегий.

1. Фразы для защиты, когда мать жалуется или давит

«Мама, я слышу, что тебе тяжело. Я не могу решить эту проблему, но я сочувствую»

«Я не знаю, что тебе посоветовать. Думаю, тебе лучше обратиться к специалисту»

«Я сейчас не могу говорить об этом, у меня мало времени. Давай лучше о другом»

«Я тебя люблю, но это твоя ответственность, а не моя»

«Если тебе нужна помощь, давай подумаем, кто ещё может тебе помочь, кроме меня»

2. Ограничение времени и частоты общения

Звонки 1 раз в неделю по 15 минут

Встречи не дольше 2 часов

Не отвечать на сообщения мгновенно

3. Если мать обесценивает, критикует или манипу-

лирует

«Мама, я не буду продолжать разговор в таком тоне. Позвони, когда будешь спокойна»

«Я слышу твою критику, но у меня другое мнение. Давай не спорить»

«Мне больно это слышать. Если продолжишь, я положу трубку»

Важное предостережение: если мать была жестокой, абьюзивной, или контакт разрушает тебя

Если твоя мать регулярно унижала, била, была холодной, жестокой, манипулировала, угрожала — ты имеешь полное право на полный разрыв контакта. Исцеление не требует поддерживать отношения с абьюзером, даже если это твоя мать. Ты не обязана(ен) прощать, сохранять контакт из чувства долга, видеться на праздниках. Если ты выбрал(а) разрыв — это не делает тебя плохим(ой) человеком. Это делает тебя взрослым, который заботится о своей психике.

Если твоя мама была хорошей, но не справилась

Этот раздел для тебя, если ты узнаёшь себя: «Мама меня любила. Она заботилась обо мне, как могла. Она не пила, не била, не унижала. Но она не ушла от отца. Я не могу на неё злиться — она же хорошая. Но внутри у меня всё равно есть обида».

Вот что важно понять. Твоя мама действительно была хорошей — в меру своих сил, в меру своего воспитания, в меру обстоятельств. Она не хотела тебе зла. Но она была **слаба**. Не ушла, потому что боялась, не имела денег, не верила в себя. Это не делает её плохой матерью. Это делает её **человеком с ограниченными ресурсами**.

Разреши себе два чувства одновременно:

«Я люблю маму. Она хорошая. Я благодарен(на) ей за всё, что она делала».

«Мне было больно от того, что она не ушла / не защитила / не справилась. Моя боль законна».

Эти чувства не противоречат друг другу. Ты можешь написать «Письмо благодарности и принятия» с двумя частями: благодарность и признание ограничений.

Мудрое завершение главы. Любовь и отделение — не противоположности

После всех техник, после злости, слёз, писем и ритуалов важно сказать главное.

Ты не обязан(а) выбирать между любовью к матери и своей жизнью.

Ты можешь любить её. Той любовью, которая осталась где-то глубоко, возможно, под слоями боли, обиды, разочарования. Ты можешь жалеть её — ту женщину, которая не справилась, не ушла, не защитила, потому что сама была сломана. И при этом ты можешь твёрдо стоять на своём: «Я больше не несу твою боль. Я отделяюсь. Я строю свою жизнь».

Никто не виноват. Не потому, что «все прощены», а потому, что концепция вины здесь не работает. Выход не в том, чтобы найти виноватого, а в том, чтобы **выйти из системы «кто виноват»**.

Ты можешь сказать: *«Я не обвиняю тебя, мама. Ты делала, что могла, в тех обстоятельствах. Я злюсь на тебя и люблю тебя — эти чувства могут жить вместе. Я отделяюсь от твоей боли, но не от тебя. Я перестану быть твоим судьёй. Я просто живу свою жизнь»*.

Аффирмации для главы 15

«Я разрешаю себе злиться на мать — это моё право, это не делает меня плохим(ой)»

«Я отпускаю ложную вину за то, что живу своей жизнью, а не спасаю мать»

«Я позволяю себе быть счастливее матери — это не предательство, а исцеление»

«Я могу злиться на мать и любить её одновременно — это не противоречие»

«Я перестану искать виноватого. Никто не виноват. Я просто исцеляюсь»

«Я отделяюсь от матери с любовью, а не с ненавистью. Моё отделение — это акт зрелости»

«Любовь к матери и забота о себе не исключают друг друга. Я выбираю и то, и другое»

«Я выбираю быть для себя той матерью, которой у меня не было»

«Если контакт разрушает меня — я имею право на разрыв. Моя безопасность важнее чувства долга»

«Бог (жизнь, вселенная) — моя истинная Мать, которая никогда не оставляет. Я в безопасности»

Схема-резюме главы 15

В детстве: мать — жертва, слабая, иногда жестокая, но в любом случае не защитила в полной мере.



Во взрослой жизни: ложная вина, спасательство, страх счастья, повторение материнского сценария.



Озарение: мать была ограничена, но моя боль законна. Я могу злиться и отделяться, сохраняя любовь.



Техника «Два письма матери» — гнев и прощание



Техника «Стул матери» — диалог и отделение



Техника «Ритуал отделения» — символический разрыв



Техника «Что я могу дать себе вместо матери» — репарентинг



Реальные стратегии общения — фразы, ограничения, защита



Предостережение для жестокой матери — разрешение на разрыв



Для «хорошей, но слабой матери» — письмо благодарности и принятия



Мудрое завершение: никто не виноват, любовь и отделение не противоположности



Аффирмации закрепляют: я отпускаю вину, я отделяюсь с любовью, я строю свою жизнь



Постепенно материнская рана перестаёт кровоточить. Я перестаю быть вечным спасателем. Я исцеляю себя через заботу о себе.

Глава 16. Как говорить с прошлым без разрушения: письмо отцу, пустой стул, ритуалы

О чём эта глава

Всю книгу мы говорили о том, как детство с пьющим отцом повлияло на твою жизнь. Ты узнал(а) свои защиты, страхи, убеждения. Ты много работал(а) над собой. Но остаётся одна, самая глубокая задача — **встретиться с прошлым лицом к лицу**, чтобы перестать носить его в себе.

Эта глава — не принуждение к прощению. Она не требует, чтобы ты мирился(лась) с отцом или оправдывал(а) его. Она предлагает **ритуалы**, с помощью которых ты сможешь высказать то, что не было сказано, отпустить то, что держит, и почувствовать, что прошлое больше не управляет настоящим.

Ты не обязан(а) прощать. Но ты можешь освободиться.

Озарение — прошлое не исчезнет, но перестанет быть тюрьмой

Ты не можешь изменить то, что случилось. Ты не можешь заставить отца извиниться или осознать свою вину. Но ты можешь изменить **свои отношения с этим прошлым**. Сейчас внутри тебя живёт маленький ребёнок, который всё ещё ждёт от отца справедливости, извинений, любви. Ждёт годами, десятилетиями. Это ожидание истощает.

Ритуалы прощания — это способ сказать этому внутреннему ребёнку: «Я слышу тебя. Твоя боль важна. Но мы перестаём ждать. Мы берём свою жизнь в свои руки».

Это не магия. Но психология знает: символические действия (написать письмо и сжечь, сказать слова пустому стулу, совершить обряд отпускания) помогают мозгу завершить гештальт. Они дают сигнал: «Это закончено. Я двигаюсь дальше».

Что можно и чего нельзя в этой главе

Можно:

Признать свою боль и злость

Высказать отцу всё, что накопилось (в безопасной форме)

Поплакаться, покричать, выпустить эмоции

Символически попрощаться с надеждой на «нормального

отца»

Отделиться от его судьбы и его выбора

Нельзя:

Требовать от себя прощения, если его нет

Оправдывать насилие и жестокость

Вступать в реальный конфликт с отцом, если это опасно

Заставлять себя чувствовать то, чего нет

Если отец жив и общение с ним опасно для тебя (агрессия, насилие, манипуляции) — не используй техники, требующие прямого диалога. Используй только письменные и символические (письмо, ритуал, стул без его реального присутствия).

Техника 16. «Письмо отцу, которое никогда не уйдёт» (30 минут)

Это самая важная техника главы. Делай её в спокойном месте, когда тебя никто не прервёт. Возьми ручку и бумагу (не телефон — рука даёт другой уровень доступа к чувствам).

Шаг 1. Напиши письмо. Без цензуры, без правил, без попытки быть «хорошим(ей)». Обращайся к отцу напрямую. Начни с того, что приходит в голову. Пиши всё: гнев, обиду, боль, разочарование, вопросы, на которые нет ответов. Примеры фраз:

«Папа, когда ты пил, мне было страшно. Я боялся(лась), что ты убьёшь маму или меня».

«Я злюсь на тебя за то, что ты не пришёл на мои школьные концерты».

«Я обижен(а) на тебя за то, что ты никогда не говорил мне "я люблю тебя"».

«Мне жаль, что у нас не было нормальных отношений. Я скучал(а) по отцу, которого у меня никогда не было».

«Ты выбрал бутылку вместо меня. Это больно».

«Я не прощаю тебя за то, что...» (пиши).

Не редактируй. Не думай о грамотности. Пусть льётся.

Шаг 2. Прочитай письмо вслух(можно шёпотом, но

лучше голосом). Представь, что отец сидит напротив и слышит. Дай себе время на эмоции — слёзы, дрожь, ком в горле — это выходит боль.

Шаг 3. Реши, что делать с письмом. Варианты:

Сжечь (самый сильный ритуал). Сожги письмо в безопасном месте (металлическая миска, раковина). Представляй, как с дымом уходит боль, обида, ожидание.

Порвать на мелкие кусочки и выбросить.

Спрятать в конверт с надписью «Отцу, который меня не слышал» и убрать в дальний ящик, с обещанием не перечитывать год.

Отправить, если отношения безопасны и ты готова(ен) к последствиям (редкий случай, только с поддержкой терапевта).

Важно: После ритуала скажи себе: *«Я высказал(а) то, что молчал(а) годами. Я не обязан(а) ждать ответа. Я забираю свою энергию обратно».*

Техника 16а. «Пустой стул» (диалог с отцом)

Это техника из гештальт-терапии. Она позволяет прожить диалог, которого никогда не было.

Поставь два стула друг напротив друга. Сядь на один. На второй поставь подушку или просто представь, что там сидит твой отец.

Часть 1. Ты говоришь. Обратись к отцу. Скажи ему всё, что не сказал(а): как тебе было страшно, как ты злишься, чего тебе не хватало, в чём ты его обвиняешь. Говори в настоящем времени, обращайся прямо: «Папа, когда ты пил...» Не торопись. Если хочется плакать или кричать — делай.

Часть 2. Ты отвечаешь за отца (не оправдывая, а понимая). Пересядь на стул отца. Представь себя им, насколько можешь (не надо вживаться в роль садиста — оставайся в безопасном воображении). От его лица скажи то, что, возможно, он сказал бы, если бы был способен на честность: *«Я не умел быть отцом. У меня самого не было примера. Я не справился с жизнью. Я не хотел тебе зла, но я был слаб. Мне жаль, что я сделал тебе больно».* Даже если твой реальный отец никогда этого не скажет — ты даёшь голос той части его, которая могла бы так чувствовать. Это не оправдание, а завершение внутреннего диалога.

Часть 3. Ты возвращаешься на свой стул. Скажи заключение: *«Я слышу, что ты был слаб и ограничен. Но я не обязан(а) нести твою боль. Я отделяюсь от твоей судьбы. Я больше не жду от тебя извинений. Я отпускаю надежду, что ты изменишься. Я живу свою жизнь».*

После техники обязательно заземлись: выпей воды, назови 5 предметов вокруг, сделай несколько глубоких выдохов.

Техника 16б. «Стул боли отца» (понимание, не оправдание)

Эта техника для тех, кто готов увидеть в отце не только монстра, но и раненого человека. **Важное предупреждение:** она не требует прощения. Она помогает перестать искать причину своего страдания в себе.

Сядь на стул. Напротив поставь пустой стул. Представь, что на нём сидит твой отец, но не взрослый монстр, а маленький испуганный мальчик — лет 5—7. Мальчик, которого, возможно, били, унижали, не любили, который рос в такой же семье, где он был беспомощен.

Скажи этому мальчику: *«Я вижу, что тебе было больно. Тебя никто не защищал. Ты не умел обращаться с этой болью и начал пить. Это не оправдывает того, что ты сделал со мной. Но я перестану искать причину в себе. Твоя жестокость — не потому, что я плохой ребёнок, а потому, что ты сам был сломан. Я отделяю свою боль от твоей».*

Затем, если чувствуешь силу, поменяйся стульями и от лица того маленького мальчика скажи: *«Мне жаль, что я сделал тебе больно. Я не умел иначе. Ты не виноват в том, что я пил».* Вернись на свой стул и закончи: *«Я не прощаю то, что было непростительно. Но я перестану нести твою боль на своих плечах. Твоё прошлое — не моя вина. Моё бу-*

дущее — моя ответственность».

Техника 16в. «Ритуал прощания со старым сценарием» (10 минут)

Эта техника закрепляет отделение. Возьми лист бумаги и напиши на нём всё, от чего ты хочешь отказаться: «роль спасателя отца», «ожидание, что он извинится», «мечта о нормальном отце», «чувство, что я недостаточно хорош(а) для его любви», «вера в то, что если бы я старался(лась) больше — он бы не пил». Пиши конкретно, от первого лица.

Затем (в безопасном месте) сожги этот лист или порви на мелкие кусочки. Пока делаешь это, говори: *«Я отпускаю это. Я возвращаю себе свою жизнь. Я больше не жду от отца того, чего он не может дать».*

Пепел смой в унитаз или развей над землёй. Ключки выброси.

Техника 16г. «Письмо прощения — только если готов(а)»

Некоторые люди находят облегчение в прощении. Но прощение — это не для отца, это для тебя. Это когда ты перестаёшь пить яд обиды в надежде, что он умрёт от этого. Прощение — это не оправдание и не примирение. Это решение: «Я больше не трачу свою жизнь на ненависть к тебе».

Если ты чувствуешь, что готов(а) попробовать, напиши короткое письмо прощения (не отправляй). Начни так: *«Отец, я прощаю тебя за то, что... (конкретные действия). Не потому, что ты этого заслуживаешь. А потому, что я больше не хочу носить в себе эту тяжесть. Я отпускаю тебя. Я больше не твоя жертва. Я строю свою жизнь».*

Если ты не готов(а) прощать — не делай этого. Никто не имеет права требовать от тебя прощения. Книга даёт тебе право выбрать другой путь: просто отпустить без прощения.

Аффирмации для главы 16

«Я высказал(а) то, что молчал(а) годами. Мои чувства имеют значение»

«Я перестану ждать от отца того, чего он не может дать. Я даю это себе сам(а)»

«Я отделяюсь от его судьбы. Его выбор — не моя вина»

«Я прощаю себя за то, что не смог(ла) спасти его или исправить»

«Я забираю свою энергию обратно. Я живу свою жизнь»

«Если я не готов(а) прощать — я выбираю отпустить без прощения. Это тоже исцеление»

«Бог (жизнь) видит мою боль. Я доверяю себя высшей справедливости. Я свободен(на)»

Схема-резюме главы 16

Внутри живёт маленький ребёнок, который всё ещё ждёт от отца любви, извинений, справедливости. Это ожидание истощает.



Озарение: я не могу изменить отца, но могу изменить свои отношения с прошлым.



Техника «Письмо отцу» — вылить гнев и боль на бумагу. Ритуал сжигания — отпустить.



Техника «Пустой стул» — прожить диалог, который не состоялся.



Техника «Стул боли отца» — увидеть его травму, перестать искать причину в себе.



Техника «Ритуал прощания со старым сценарием» — символический разрыв.



Техника «Письмо прощения» — если готов(а), освободиться от обиды.



Аффирмации закрепляют: я высказался, я отпускаю, я

строю свою жизнь.



Прошлое больше не управляет настоящим. Я свободен(на).

Глава 17. Жизнь, где ты не ждёшь взрыва: как перестать жить в режиме ожидания катастрофы

О чём эта глава

Ты замечал(а), что даже когда всё хорошо — ты не можешь расслабиться? Внутри живёт смутное ожидание: «Сейчас что-то случится». Ты сканируешь лица людей — не злятся ли? Вслушиваешься в шаги за дверью, в интонации в разговоре. Ты как будто всё ещё живёшь в том доме, где в любой момент мог начаться скандал, крик, битьё посуды.

Это **гипервигильность** — постоянное сканирование угроз. Она помогала тебе выживать тогда. Но теперь она истощает твою нервную систему, не даёт радоваться, мешает доверять людям, крадёт энергию.

Выход есть. Можно постепенно переучить мозг: «Сейчас безопасно. Я не в том доме. Я могу выдохнуть».

Озарение — твоя нервная система застряла в прошлом

В детстве твой мозг настроился на режим постоянной боевой готовности. Это было разумно: пьяный отец мог взорваться в любую минуту. Ты должен(на) был(а) быть начеку.

Но теперь ты вырос(ла). Ты не живёшь с ним (или живёшь, но уже взрослый(ая) и можешь уйти). Угроза, которая была тогда, исчезла. А нервная система продолжает работать по старой программе. Она ищет опасность там, где её нет.

Твоя задача — помочь ей переучиться. Не насилием, не командой «расслабься» (она не сработает), а через мягкие, повторяющиеся сигналы безопасности: «Я здесь. Сейчас 2026 год. Я в своей квартире. Криков нет. Я в безопасности».

Признаки гипервигильности — проверь себя

Ты вздрагиваешь от неожиданных звуков (хлопок двери, звонок телефона)

Ты долго не можешь уснуть, потому что прокручиваешь в голове возможные угрозы

Ты постоянно смотришь на дверь, на лица людей, сканируешь обстановку

Ты чувствуешь усталость даже после отдыха — потому что отдыха не было, твоя нервная система работала на износ

Ты с трудом доверяешь людям, ждёшь подвоха, даже если они добры

Ты не можешь расслабиться в отпуске, в выходные, в спокойной обстановке

Если ты узнаёшь себя — эта глава для тебя.

Старые убеждения (внутренние запреты)

«Если я расслаблюсь — случится что-то ужасное»

«Надо быть начеку всегда, иначе меня застанут врасплох»

«Спокойствие опасно — это когда враг прячется»

«Я не заслуживаю покоя»

Новые разрешения (что ты выбираешь сейчас)

«Я разрешаю себе замечать, что сейчас я в безопасности»

(Твой мозг будет сопротивляться — он привык искать угрозы. Твоя задача — мягко указывать ему: «Посмотри вокруг. Криков нет. Никто не бьёт посуду. Это прошлое, а не настоящее».)

«Я позволяю себе расслабляться — это не опасно, это жизнь»

(Расслабление не делает тебя уязвимым(ой). Наоборот, отдохнувший(ая) человек лучше справляется с любыми трудностями.)

«Я отпускаю старую программу выживания. Мне больше не нужно быть начеку 24/7»

(Ты не маленький(ая). У тебя есть силы, ресурсы, поддержка. Ты можешь позволить себе не сканировать угрозы каждую секунду.)

«Я выбираю жить в настоящем, а не в прошлом. Здесь и сейчас — безопасно»

(Настоящий момент — единственное место, где ты можешь быть по-настоящему свободен(на). Прошлое осталось там. Будущее ещё не наступило.)

Техника 17. «Я в безопасности сейчас» (ежедневная практика, 3 раза в день)

Эта техника — твой новый якорь. Делай её 21 день подряд, чтобы мозг начал строить новую нейронную связь: «сейчас ≠ опасно».

Утром, в середине дня и вечером (можно привязать к приёму пищи или к любым регулярным действиям) остановись на 1 минуту. Проговори вслух (или очень отчётливо про себя):

Назови текущий год, месяц, число, время суток.

«Сейчас 2026 год, май, 23 мая, вечер».

Назови своё местонахождение.

«Я в своей квартире, в комнате, сижу на стуле».

Назови факты безопасности вокруг.

«Вокруг нет криков, нет пьяных людей, меня никто не бьёт и не унижает. Дверь закрыта. Я в безопасности».

Назови одно хорошее в текущем моменте (даже маленькое).

«Я выпил(а) чай», «Светит солнце», «Мне тепло», «Я слышу, как поёт птица», «Кот урчит у меня на коленях».

Сделай медленный вдох и выдох. Повтори про себя: *«Здесь и сейчас — безопасно».*

Со временем ты заметишь, что тревога снижается. Мозг начнёт автоматически регистрировать безопасность.

Техника 17а. «Переключение каналов внимания» (при нарастающей тревоге)

Когда ты чувствуешь, что тревога поднимается, и ты начинаешь сканировать угрозы, сделай это упражнение.

Представь, что у тебя есть три канала внимания:

Канал «Угрозы»— старый, привычный. Он ищет опасность (и всегда находит, даже если её нет).

Канал «Безопасность»— новый. Он замечает, что вокруг спокойно.

Канал «Задача»— ты переключаешься на конкретное действие.

Когда тыловишь себя на сканировании угроз, скажи: *«Я переключаюсь с канала "Угрозы" на канал "Безопасность"»*. Затем намеренно назови 3—5 фактов безопасности (как в технике выше). Затем переключись на канал «Задача» — займись чем-то конкретным: вымой посуду, напиши список дел, погладь кота, почитай книгу. Действие прерывает цикл тревоги.

Техника 176. «Мой безопасный день» (раз в неделю)

Выдели один день в неделю, который ты посвящаешь **безопасности и покою**. Например, воскресенье. В этот день:

Ты не читаешь тревожные новости.

Ты не общаешься с людьми, которые тебя истощают.

Ты не ставишь жёстких дедлайнов.

Ты делаешь то, что приносит тебе телесный комфорт: тёплая ванна, прогулка в парке, мягкий плед, вкусная еда.

Ты можешь просто лежать и ничего не делать — без вины.

В конце дня напиши: «Сегодня я был(а) в безопасности. Я позволил(а) себе покой. Это нормально».

Повторяй такой день раз в неделю месяц. Твой мозг начнёт привыкать к тому, что безопасность и покой — это не награда за подвиги, а норма.

Техника 17в. «Стоп-слово для тревожных мыслей» (при навязчивых катастрофах)

Если в голову лезут мысли «а вдруг случится что-то ужасное», используй короткое стоп-слово. Например: «**Стоп**», «**Довольно**», «**Выключить**» или нейтральное слово типа «**Ветер**», «**Стоп-кран**».

Скажи это слово мысленно или вслух. Затем переключи внимание на физическое действие: сожми и разожми кулаки 5 раз, посчитай предметы в комнате. Это разрывает цикл навязывания.

Техника 17г. «Письмо своей гипервигильности» (5 минут)

Напиши благодарственное письмо своей части, которая всегда начеку. Начни так:

«Дорогая моя бдительная часть, я знаю, ты стараешься меня защитить. Ты помогла мне выжить в детстве. Спасибо тебе. Но сейчас я вырос(ла). Угроза миновала. Ты можешь немного отдохнуть. Я буду звать тебя, если будет реальная опасность. А в спокойное время я справлюсь сам(а)».

Храни это письмо. Перечитывай, когда тревога зашкаливает.

Аффирмации для главы 17

«Я разрешаю себе замечать безопасность, а не только угрозы»

«Я позволяю себе расслабляться — это не опасность, это жизнь»

«Я здесь и сейчас. Сейчас безопасно. Я выдыхаю»

«Моя нервная система переучивается. Спокойствие становится привычным»

«Я больше не ребёнок в доме с пьяным отцом. Я взрослый(ая) в своём безопасном пространстве»

«Я выбираю доверять себе и миру. Я справлюсь, что бы ни случилось»

«Бог (жизнь) дарит мне этот момент покоя. Я принимаю его с благодарностью»

Схема-резюме главы 17

В детстве: постоянная угроза → гипервигильность, сканирование опасности, режим ожидания катастрофы.



Во взрослой жизни: угрозы нет, но программа работает — бессонница, усталость, невозможность расслабиться.



Озарение: моя нервная система застряла в прошлом. Я могу помочь ей переучиться.



Техника «Я в безопасности сейчас» — ежедневные якоря (год, место, факты безопасности, одно хорошее).



Техника «Переключение каналов внимания» — с «Угрозы» на «Безопасность» на «Задачу».



Техника «Мой безопасный день» — регулярная тренировка покоя.



Техника «Стоп-слово» — разрыв цикла навязчивых катастроф.



Техника «Письмо гипервигильности» — благодарность и отделение от старой защиты.



Аффирмации закрепляют: я в безопасности, я могу расслабиться, я доверяю настоящему.



Постепенно режим ожидания взрыва уходит. Я перестаю быть солдатом на передовой. Я учусь жить в мире.

Практикум. 21 день

маленьких шагов к себе

Неделя 1. Осознание и отделение (дни 1—7)

День 1. Моя роль в детстве— напиши, какие роли из Главы 1 ты играл(а) (герой, спасатель, козёл, потерянный, миротворец). Как это проявляется сейчас?

День 2. Карта дома— выбери возраст (7 лет). Ответ: где ты, что слышишь, что чувствуешь в теле, какая мысль о себе, что делаешь для защиты. Скажи: «Я делал(а) всё, что мог(ла). Я не виноват(а)».

День 3. Три стыдные фразы— напиши, кто их говорил. Напротив: «Это не моё. Я отпускаю». Новая фраза достоинства.

День 4. Ложная вина— напиши три ситуации ложной вины («виноват(а), что отдыхаю»). Рядом: «Я не виноват(а) в том, что не могу контролировать».

День 5. Одно маленькое желание— напиши 5 желаний, одно выполни в ближайшие 2 часа.

День 6. Шкала конфликта— оцени недавний спор от 1 до 10. Если 1—3, скажи: «Это не пьяный скандал. Я могу выдержать».

День 7. Пауза на 5 секунд— в течение дня, когда хочешь взорваться, сделай паузу. Запиши.

Неделя 2. Тело, гнев и границы (дни 8—14)

День 8. Заземление 5-4-3-2-1 — три раза.

День 9. Диссоциация — левое-правое — если «выпадаешь», сделай перекрёстные движения со словами «Я здесь. Сейчас 2026 год».

День 10. Безопасный выход гнева — 5 минут: крик в подушку, рвание бумаги.

День 11. Одно «нет» без оправданий — скажи кому-то «нет» без объяснений.

День 12. Письмо одобрения себе — напиши себе-ребёнку «ты хороший(ая) просто так».

День 13. Чья ответственность? — две колонки «Моё» и «Чужое». Выбери одну чужую задачу, которую перестанешь делать.

День 14. Моя злость — мой союзник — вспомни ситуацию злости, спроси: какая граница была нарушена?

Неделя 3. Исцеление прошлого и новая жизнь (дни 15—21)

День 15. Письмо отцу — напиши, выскажи всё. Сожги.

День 16. Пустой стул (упрощённо) — скажи пустому стулу всё, что не сказал(а) отцу.

День 17. Ритуал прощания со старым сценарием — напиши на листе всё, от чего хочешь отказаться, сожги.

День 18. Я в безопасности сейчас (три раза) — год, место, факты безопасности, одно хорошее.

День 19. Чек-лист здоровых отношений — составь 5

пунктов. Оцени прошлые/текущие отношения.

День 20. Мой безопасный день— спланируй день покоя без тревожных новостей и трудных людей.

День 21. Письмо себе через год— каким(ой) ты станешь, когда перестанешь бояться, злиться, прятаться?

Рабочая тетрадь (10 страниц для заполнения)

(Перепиши от руки или распечатай)

Страница 1. Карта дома

Возраст: _____ Где я: _____ Что слышу: _____

Ощущения в теле: _____ Мысль о себе: _____ Моё действие: _____ Якорь: выпил(а) воды, дата _____

Страница 2. Три стыдные фразы — и новые разрешения

Старая: _____ (кто сказал: _____) → Новая: _____

Старая: _____ → Новая: _____

Старая: _____ → Новая: _____

Страница 3. Ложная вина — отпускаю

Ситуация: _____ Правда: я не виноват(а) в том, что не могу контролировать: _____ Новая фраза: _____

Страница 4. Меню желаний на неделю

Пн _____ Вт _____ Ср _____ Чт _____ Пт _____
Сб _____ Вс _____

Страница 5. Мои границы — три «нет» на эту неделю

Я говорю «нет» _____

Я говорю «нет» _____

Я говорю «нет» _____

Страница 6. Чья ответственность?

Моё: _____ Чужое (не моё): _____ Что я перестаю

делать: _____

Страница 7. Мои аффирмации (топ-5)

Страница 8. Письмо одобрения себе (кратко)

«Дорогой(ая) я в детстве, я говорю тебе: _____»

Страница 9. Я в безопасности сейчас (ежедневный трекер)

Дата: _____ Год, место: _____ Факты безопасности:

_____ Одно хорошее: _____

Страница 10. Письмо себе через год

(свободное место)

Приложения

Приложение 1. Экстренная техника при флешбэке / сильной панике (5 минут)

Назови: «Это флешбэк / паника. Это прошлое, а не настоящее».

Заземлись: 5 предметов, 4 звука, 3 прикосновения, 2 запаха, 1 вкус.

Левое-правое: похлопывай попеременно по плечам, проговаривая: «Я здесь. Сейчас (год). Я в безопасности».

Дыши: медленный выдох длиннее вдоха (10 раз).

Скажи: «Я взрослый(ая). Я справлюсь. Это скоро пройдёт».

Выпей стакан воды.

Приложение 2. Чек-лист признаков ВДА (20 пунктов)

Если 7+ — эта книга для тебя.

Боюсь чужого мнения.

Не знаю, чего хочу.

Взрываюсь из-за мелочей (или никогда не злюсь).

Не могу расслабиться.

Ложная вина.

Должен(жна) быть идеальным(ой).

Не могу сказать «нет».

Жду, что бросят.

Боюсь успеха и денег.

Стыдно желаний.

Сканирую лица.

Сомневаюсь в чувствах.

В стрессе «выпадаю».

Привлекаю холодных/зависимых.

Не умею извиняться (или слишком много).

Доказываю правоту.

Никому не доверяю.

Боюсь конфликта.

Спасаю всех.

Чувствую себя «не таким».

Приложение 3. Группы поддержки

Ал-Анон— для родственников алкоголиков. Бесплатно, анонимно. Поищи «Ал-Анон + твой город» или онлайн.

ВДА (Взрослые Дети Алкоголиков)— 12-шаговая программа. Онлайн-группы на русском языке.

Приложение 4. Литература для углубления

По желанию: работы Джанет Войтиц, Джона Бредшоу, Пита Уокера, Бессела ван дер Колка. Но эта книга даёт системные практические шаги, которых нет в перечисленных.

Конец книги. Ты имеешь право на спокойствие, радость и свои желания

Ты прошёл(ла) долгий путь. От осознания, что дом был небезопасен, до понимания своих защит, стыда, гнева, страха близости и успеха. Ты научился(лась) отделять ложную вину, выстраивать границы, возвращаться в тело, искать свои желания, отпускать прошлое. Ты сделал(а) 21 шаг практикума. Ты не идеален(льна), но ты — живой(ая) и движешься.

Теперь ты не ждёшь взрыва. Ты знаешь, что можешь справиться с любым сценарием. Ты разрешаешь себе быть собой — разным(ой), ошибающимся(ейся), желающим(ей), радующимся(ейся). Твоя жизнь — твоя. И она только начинается.

С любовью и уважением к твоему пути.

Ты справился(лась). И это только начало.

КОНЕЦ КНИГИ