

Пересадить себя

Как собрать
новую жизнь
после потерь,
развода и
разочарований

Итон Блейк

Итон Блейк

**Пересадить себя. Как собрать
новую жизнь после потерь,
развода и разочарований**

«Автор»

2026

Блейк И.

Пересадить себя. Как собрать новую жизнь после потерь, развода и разочарований / И. Блейк — «Автор», 2026

Иногда жизнь не ломает человека, а разбивает горшок, в котором ему давно стало тесно. Через измену, развод, денежные потери, семейные раны, тревогу и одиночество автор идёт к новой опоре: телу, границам, медитации, прощению и собственной ценности. Это не рассказ о исцелении, а исповедь о пересадке себя в другую почву, где боль перестаёт быть приговором и становится материалом для новой жизни.

Содержание

Введение	5
Открытие	6
Где я упал и где пробудился.	7
Глава 1. Родная семья: невысказанные обиды и стремления.	14
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Итон Блейк

Пересадить себя. Как собрать новую жизнь после потерь, развода и разочарований

Введение

Она – человек, переживший переломный момент в своей жизни.

Женщина, которая заново открывает себя.

Переживая распад отношений, внутренние потрясения и необходимость восстановления,

Она встала на путь самоанализа.

Она верит, что в сердце каждого человека есть семя.

Просто ждёт, чтобы его увидели.

Их разрешили высадить обратно на землю.

Он взял в руки кисть, не имея никакого формального образования.

Она выражала эмоции, которые невозможно было передать словами с помощью иллюстраций.

Изобразите его в виде летающего семени.

Новые ростки пробиваются сквозь почву, и жизни уютно прижались друг к другу.

Сегодня она использует слова.

Искусство и общение

Делюсь этим опытом "самопосадки".

Открытие

Какое-то время мне казалось, что жизнь меня наказывает.
Разрыв близких отношений, финансовые потери,
Разлука с семьей неоднократно доводила меня до самого низкого состояния.
Когда-то я думал, что это моя судьба.
Я даже думала, что это моя вина.
Я думал, это потому, что я недостаточно хорош. Позже я постепенно понял...
Эти события были не просто наказанием.
Они действуют как постоянно повторяющееся «напоминание».
Это напоминает мне о тех голосах, которые звучали в моем сердце:
«Ты недостаточно хорош». «Ты никогда не будешь достаточно хорош».
Однажды я вдруг остановился и спросил себя:
«Чей это голос, который постоянно звучит у меня в голове?»
В тот момент жизнь начала меняться.
Это не потому, что проблема исчезла.
Вместо этого я перестал полностью верить этим голосам.
Боль толкала меня внутрь. Толкала все глубже и глубже.
Это также подталкивает меня к той версии себя, которой я раньше избегала.
Если эта книга и о чём-то, так это точно не о неудачах.
Речь идёт не об отношениях, семье или деньгах.
Речь идёт всего лишь об одном: о том, как человек постепенно осознаёт...
Я тоже часть этой системы. А потом, постепенно...
Выберитесь из этой ситуации.
Если вы испытываете темноту, хаос и дезориентацию,
Эта книга не объяснит, что с вами произошло.
Оно просто сопровождает вас, как видите:
Возможно, вы на самом деле не потеряли свой свет.
Это лишь временно; вы больше этого не видите.

Где я упал и где пробудился.

Это был первый урок в моей жизни.
Всё началось не с карьеры и не с мечты.
Всё начинается с того, что ближе всего к душе — с интимных отношений.
Согласно закону зеркального отражения, я вижу себя, проецируемого на других.
Но немного Я тогда не осознавал этого.
Они могут только судить, определять и навешивать ярлыки.
Они считали, что, изменив других, смогут обрести мир.
Они и не подозревали, что это было началом их страданий.
Все внешние взаимосвязи на самом деле исходят из невидимого «я».
«Внутренние конфликты часто приводят к внешним конфликтам».
Возможно, это потому, что с детства я накопил слишком много эмоций.
С самого раннего детства я постоянно слышала, как моя мать сравнивала меня с другими детьми моего возраста.
Будь то телосложение, успеваемость или манера говорить,
Межличностные отношения Способность.
Со временем я начал чувствовать, что я особенно низкого роста.
Речь идёт не только о росте, но и о влиянии внешнего вида и даже об ощущении собственной значимости.
На групповых фотографиях меня загоняют в угол; на занятиях...
Меня всегда игнорируют.
Молча говорю себе:
«Ещё один мой экземпляр ничего не изменит, и ещё один мой экземпляр тоже ничего не изменит».
Поэтому я уменьшился в размерах.
Конечно, травля тоже неизбежна.
Меня высмеивали. Тогда я не понимал, что такое "травля".
Они считали это частью жизни.
Низкий рост и насмешки кажутся неизбежной судьбой.
У этих отморозков рты не могут вырасти до цвета слоновой кости.
Это было неизбежно, и я мог лишь молча это терпеть.
В средней школе у меня появилась близорукость.
Даже в очках он становился объектом насмешек.
Тогда я не мог отличить, что такое «норма».
Годы, проведенные в кампусе, были наполнены смехом.
Конечно, были и времена несчастья, обид и боли от пренебрежительного отношения.
Но никто меня по-настоящему не утешил.
Я никогда не рассказывала о своей боли матери или сестрам.
Всё нужно переварить и вынести самостоятельно.
С раннего возраста я заметил, что ноги моего брата отличаются от ног других детей.
В том возрасте я не мог понять, что значит принятие.
Я знаю только одно: если что-то будет отличаться, это обязательно заметят.
И так, чувство неполноценности незаметно пустило корни в моем сердце.
Я не осмеливаюсь пригласить одноклассников к себе домой.
Лучший способ — остаться незамеченным.
Дело не в том, что я не люблю своего брата, просто тогда я был слишком молод.
Я не выношу чужих взглядов. Помню, когда я была маленькой...

Я играл с соседским ребёнком.
Внезапно кто-то прибежал, чтобы передать сообщение:
«Твой брат подрался с кем-то».
Я бросился посмотреть, что происходит.
Несколько соседей уже собрались вокруг, чтобы понаблюдать.
Я не помню, кто это смотрел.
Какова была реакция в тот момент? Они ликовали.
Или эта сцена была просто пьесой?
Издали я увидел, как мой брат неуверенно держится на ногах.
Они были эмоционально взволнованы и тянули друг друга к себе. Другой человек почти не прилагал усилий.

Они толкнули его на землю. В тот момент, когда он упал,
Монеты из моего кармана рассыпались по земле.
Мне было практически невыносимо смотреть на эту сцену.
Он выглядел таким обиженным и беспомощным.
Но они упорно отказывались проявлять слабость. Они долго боролись...
Я медленно поднялся. Детство лишило меня возможности говорить.
В тот момент я почувствовал неопределимую печаль.
Я стояла там, и мой комплекс неполноценности мешал мне двигаться вперед.
Я даже не могла его окликнуть. Я могла только наблюдать издали.
Мы ничего не можем сделать. Фоновая музыка взросления.
Его голос всегда был тихим и настойчивым: «Я недостаточно хорош».
«Я ничтожен». «Я ни на что не гоюсь».
«Наша семья бедная». «Мы слабые».
Эти звуки созданы не мной, но они продолжают звучать в моем сердце.
Внешне выглядящий как взрослый,
На самом деле, внутри он всё ещё большой ребёнок — ему всё ещё нужно утешение.
Рана, которая до сих пор жаждет быть увиденной.
Позже я решила работать в Сингапуре.
Хотя большинство населения здесь составляют китайцы, основным языком общения является английский.

Мой английский не очень хорош, поэтому я боюсь высказывать своё мнение на работе.
Боязнь общения, совершения ошибок и самого общения; поэтому старайтесь избегать общения как можно больше.

Этот опыт ещё больше усилил мои чувства неполноценности и сопротивления.
Позже я познакомилась с парнем.
Его семья общается на английском языке.
Стоя рядом с ними, я чувствовал себя ещё более неполноценным.
Они не могут общаться естественным образом и не могут испытывать друг к другу чувства.

Чувствительный, неуверенный в себе и постоянно сомневающийся в себе человек, живущий в состоянии тревоги и страха.

Это стало основой моей ранней жизни. В отношениях,
Я постоянно сомневаюсь в себе: нравлюсь ли я им?
Одного взгляда или одного слова достаточно, чтобы у меня возникли подозрения.
Поэтому я решила уйти в свой собственный мир.
Я долгое время жил в очень узком кругу.
Жизнь в клетке, которую я сам себе построил. Мысли и эмоции подобны веревкам.
Физическая уязвимость стала источником страха. Я всегда боялась.

Боюсь, что однажды я окончательно сломаюсь. Я часто спрашиваю себя:
Кто этот голос у меня в голове?

«Почему я не кто-то другой? Почему другие не являются мной?»

Жизнь в узком кругу семьи

Когда я влюбилась, это стало для меня всем.

В своей карьере я кое-как сводил концы с концами.

Я ужинаю с друзьями на улице.

Свет был тёплым, смех — естественным, и я тоже смеялась.

Он кивнул и заговорил, как будто присутствовал лично.

Но мое сердце не здесь. Оно привязано к чему-то невидимой нитью.

Мужчина, которого она привела домой.

Я прекрасно знаю, что он взрослый.

Ему не нужна моя помощь, чтобы избавиться от скуки.

Мне не нужно присматривать за ним по ночам.

Ещё меньше Мне нужно провести с ним время, чтобы доказать его существование.

Но я всё ещё не могла успокоиться. Время шло,

Я начал подсчитывать время в пути домой и искать поводы, чтобы закончить вечеринку.

Не потому, что я ему нужна.

Скорее, дело в том, что мне нужно убедиться, что он всё ещё там.

Как только вечеринка закончилась, я практически сразу поехал домой.

В тот момент, когда ключ был вставлен в щель,

Моё тело уже расслабилось первым.

В тот момент, когда дверь открылась и я его увидела,

Моё сердце наконец обрело своё место. В тот момент я понял...

Оказывается, чувство безопасности у меня никогда не было.

Я оставила это другому человеку. Пока он там,

Только тогда я почувствовал, что мир не рухнул; пока он был рядом,

Только тогда я позволила себе расслабиться и вздохнуть.

Внезапно меня охватила тихая и глубокая печаль:

Я никогда по-настоящему не принадлежала себе. Не потому, что я не независима,

Дело не в том, что я слаб,

Скорее, дело в том, что я слишком рано усвоил урок — ставить "безопасность" на первое место.

Оно хранится в чужом владении.

Жизнь в тюрьме мыслей и эмоций.

Главный жизненный урок в моей жизни всегда был связан с близкими отношениями.

Я сосредоточил всю свою энергию и внимание на

Всё строится на взаимоотношениях. В браке...

Они не отпускают другого человека из-за пустяков, они мелочны и расчетливы.

Внутренняя борьба продолжалась, сопровождаясь бесконечными распрями. Оглядываясь назад,

Я даже свои две маленькие жизни втянула в свою тревогу.

Я и представить себе не могла, что, будучи ребенком, я все еще похожа на большого младенца.

Является ли это возможным? Я делаю все возможное, чтобы позаботиться о следующем поколении. Я даже думаю...

Если я смогу "не убить их",

Меня уже считают счастливымчиком. Небеса были ко мне благосклонны.

Наши условия жизни на самом деле не так уж плохи:

У них есть дом и машина, и они живут вполне прилично.
Однако из-за длительного внутреннего перенапряжения его здоровье ухудшилось.
Видя, как другие без проблем берут своих детей в зарубежные поездки...
Меня постоянно переполняют чувства стыда и беспомощности.
Таким образом, незаметно развернулся порочный круг: тревога усугублялась самообвинением.

Физический дискомфорт в сочетании с психическим стрессом
Всё это, в свою очередь, лишь усиливало мою самокритику и неудовлетворенность.
Мои эмоции постоянно истощают мою энергию; я не знаю, когда это началось.
У меня больше нет внутренних сил для творчества.
Это просто повторяющееся ежедневное потребление.
Всё, чего я желаю, — это быть спасённым, быть замеченным, получить утешение.
Чем сильнее ты чего-то хочешь, тем дальше это тебя отталкивает.
После рождения старшего сына к ней переехала свекровь, чтобы заботиться о ребенке.
Я думала, что её помощь облегчит бремя.
Однако вскоре стали очевидны трудности повседневной жизни.
В результате встреча закончилась плохо — я стал виновником аварии.
Это не история. С тех пор...
Я нахожусь в заложниках собственной морали и ценностей.
Мысли, подобно паутине, продолжают плестись:
«Я плохая невестка». «Я недостаточно хороша».
«У меня никогда не получается сделать это хорошо».
Каждая мысль подобна веревке.
Крепко обними меня. Как только мысль обретет форму,
В итоге оно превратилось в оружие, обращенное против самого себя.
Тревога, чувство вины и беспомощность стали нормой в моей жизни.
Это постепенно разрушило мое первоначальное спокойствие и радость.
Мое тело начало протестовать — плечи напряглись, а в груди сжалось.
Ребенок внутри плачет, но рядом нет никого, кто мог бы его утешить.
Стремление быть увиденным и понятым
Но они могут нести лишь бремя и ответственность взрослого мира.
Я постепенно осознал: меня по-настоящему заманило в ловушку...
Это не кто-то другой и не обыденные жизненные мелочи.
Вместо этого я полностью полагаюсь на других в вопросах своей безопасности и самооценки.

Они замкнулись в водовороте мыслей и эмоций, испытывая бесконечную боль.

Душа стучится в дверь вопроса "Кто я?"

У людей своя судьба, а у цветов — своя. Период цветения,
У Вселенной есть свои законы.
Теперь, когда я в среднем возрасте, я снова одинок.
Мой брак распался; мой муж мне изменяет.
Отношения прекратились.
Я провалился в одну из самых глубоких чёрных дыр в своей жизни.
Когда он меня бросил, это не было настоящей свободой.
Вместо этого — это все равно что оставить свое сердце в доме.
Тело выходит в мир в одиночестве.
Что особенно примечательно, в разгар такого сокрушительного удара,
Я не обращалась к психологу.
Я никогда не принимала ни одного антидепрессанта.

Я по-прежнему могу хорошо есть и спать.
Существует невидимая внутренняя сила.
Это помогло мне пережить бурю.
Это разбудило спящего великана.
Это пробудило во мне неподдельный интерес к «внутренней силе».
Эта сила помогла мне пережить бурю эмоций.
Это уберегло меня от нервного срыва и от того, чтобы заблудиться.
Но тогда я этого не понимал.
Если та же самая «внутренняя сила» смешана со страхом и нехваткой,
Это станет неуправляемой силой.
Это спасло меня от глубокой эмоциональной травмы.
Но на фоне тревог по поводу денег и будущего,
Страх взял верх.
Если власть не ощущается,
Их также может сбить с пути истинного страха.
Два года спустя я обнаружил — и чем больше я боялся проиграть, тем сильнее становилось мое осознание...
Напротив, это приводит к еще большим потерям для людей.
Позвольте мне принять самое опасное решение.
Это также обошлось мне в немалую сумму за обучение.
Инвестиции, сделанные в спешке для достижения быстрых результатов.
Это привело к тому, что я потерял огромную сумму денег.
Внешняя среда нанесла мне сильный удар.
В то время вопросы, касающиеся брака и семейного имущества, еще не были урегулированы.
Мы с ребенком по-прежнему находимся в «серой зоне».
Они боялись, что я не смогу стоять.
Но я не упал. До этого момента.
Наконец я увидела себя. Не в самообвинении.
Это не стыд, а скорее здравый рассудок.
Я начал понимать: вторая половина жизни...
Я больше так жить не могу. Мне нужна безопасность.
Постепенно,
От других Оно возвращается к себе изнутри другого человека.
Речь не идёт о том, чтобы оттолкнуть кого-либо, речь не идёт о том, чтобы разорвать отношения.
Вместо этого — впервые,
Вернитесь в своё собственное тело.
Во тьме моей души я подобен одинокому пробудившемуся.
Я не обратился в церковь.
Потому что это место не заслуживает осуждения.
Но это вызвало осуждение.
Помимо моей собственной защиты,
Я не могу приблизиться к этой группе.
Прошли годы, и пришлось пережить бесчисленные трудности.
Я преодолела их один за другим. Я думала, что полностью выздоровела.
Пока я не провалился в новую яму...
Ради свадьбы ребёнка,
Мои отношения с сыном испортились и находятся на грани разрыва.

В тот момент я всё ясно увидел:

Мне пришлось заглянуть внутрь себя. Я спросил себя:

«Что со мной не так?» «Чего я на самом деле хочу?»

Раньше я думал, что жизнь — это пассивное занятие.

Определяться другими, устанавливаться обстоятельствами

Ведомая судьбой. Пока однажды...

Я услышала нежный голос своей души:

«Кто я?» «В чём смысл моей жизни?»

Я наконец поняла — свою главную ценность.

Это то, чего вам никогда не смогут дать посторонние.

Они долгое время дремали внутри меня:

Самореализация, пробуждение силы, исцеление

Найдите себя настоящего и воплотите свою судьбу в жизнь.

Раньше я всегда руководствовался внешними факторами.

Наши эмоции сбивают нас с пути истинного, а привычки держат в ловушке.

Возможно, с меня хватит.

Жизненный сценарий, который повторяется снова и снова.

И эти боли и нехватки

Шаг за шагом это подталкивало меня внутрь себя.

Углубитесь в это, направьтесь к своему истинному «я».

Пока однажды я не понял...

Жизнь никогда не была предназначена для того, чтобы мучить меня.

Это должно было меня разбудить.

Вернемся к семени:

Я тоже оказывался в такой ситуации.

Раньше я жаловался на свою семью.

Я также считаю, что это произошло из-за неправильного распределения ролей в первые годы их жизни.

Это заставило меня потерять субъективность.

Но постепенно я начал открывать для себя... кое-что...

Похоже, дело не только в этом.

Многие виды опыта на самом деле имеют разные аспекты.

«Причина», которую мы сейчас признаём

Возможно, это лишь одна из точек зрения.

А вы знали? За один день,

У нас будут тысячи мыслей.

На самом деле, меня не пугает эта мысль.

Я просто боюсь, что засну слишком поздно. Иногда...

Возникла мысль.

Я очень быстро в это поверю.

Вы были бы на 100% уверены в своих собственных мыслях?

Лишь позже я постепенно узнал...

Не спешите следовать своим мыслям.

Я начала пытаться остановиться.

Мягко спросите себя: «Это правда?»

Некоторые ответы не появляются так быстро.

Но то место, где оно остановилось

Это начало показывать мне — возможно,

Многое произошло.

Речь не идёт о том, чтобы ограничить меня определённой идентичностью.
Вместо этого оно снова и снова напоминало мне:
Те персонажи и истории, в которые я когда-то безоговорочно верила,
Так что это видно.
Его также можно постепенно ослабить.
даже,
Однажды у вас снова появится возможность выбора.
Вернуться к исходному семени.

Глава 1. Родная семья: невысказанные обиды и стремления.

мое поколение

Он — представитель третьего поколения китайцев, проживающих за рубежом.

Мои родители пережили годы войны.

бегство, нехватка еды, голод,

Даже иногда утолить голод можно только сладким картофелем и корой дерева.

Их детство, без игрушек,

Когда моя мать упомянула об этом в ту эпоху,

В детстве его отец вырос рядом с кладбищем.

Там нет никаких границ, даже человеческих черепов.

Она также стала игрушкой для детей, словно футбольный мяч.

Они выросли после Второй мировой войны.

Они выросли в условиях опасности и нищеты.

Эти трудности повлияли не только на их тело,

Это также глубоко запечатлелось в их сердцах.

Неуверенность в жизни, цепляние за ресурсы,

И страх перед любой надеждой на будущее.

Это было время потрясений и нехватки ресурсов.

Эпоха, когда даже за предметы первой необходимости, такие как еда и одежда, приходилось бороться.

Другого выбора не было; родители имели лишь базовое образование.

Он был не очень грамотен. Его отец зарабатывал на жизнь собственным трудом.

Это самые честные и простые рабочие.

Там даже слова "мечта" не было.

Всё, что существует, — это выживание.

Таким образом, дефицит стал не только реальностью жизни,

Это также стало их способом восприятия мира.

С самого детства я часто слышала от своей матери:

«Немного сэкономьте». «Посмотрите на еду и ешьте».

«Папа очень много работает».

«Доход семьи очень низкий».

«Хотя доход моего отца невелик.

Но мы никогда не занимали у других ни копейки.

«Остерегайтесь плохих парней».

«Безопасность — это самое главное».

«Просто будь осторожен».

Эти слова когда-то позволили мне безопасно повзрослеть.

также тихо,

Сведите понятие «жизнь» к принципу «не смейте просить большего».

Не смейте пытаться совершать ошибки, просто попросите мира.

Режим долгосрочного выживания.

стал невидимым законом в семье.

Передаётся из поколения в поколение.

Молчаливые, но глубоко укоренившиеся.

Я вырос с этим убеждением —

Чувство собственной неполноценности, менталитет дефицита
И чрезмерная осторожность по отношению к жизни.
Внешне моя жизнь уже не кажется такой уж бедной.
Но внутренний мир продолжает жить.
«Страх проиграть», «Страх нехватки», «Страх совершить ошибки»
В состоянии тревоги, когда вами управляют,
Сердце опустошается.
Я понял это только позже.
Оказывается, то, что я всё это время носил с собой...
Это не только мой собственный страх,
Внутри семей также остаются незажившие коллективные воспоминания.
Речь шла не только о самоуважении в условиях бедности, но и об этом убеждении:
«Хотя доход отца невелик»
Но мы никогда ни у кого не брали займы ни копейки.
Скорее, это более глубокое убеждение.
Нам ничья помощь не нужна.
Не нужно жалости. Не нужно принятия.
Им даже не нужна любовь. Как будто они зависят от других.
Это слабость; протянуть руку – значит быть в долгу.
Поэтому я научился нести это бремя в одиночку.
Терпи в одиночестве, иди один.
Даже если им не хватает тепла в сердце, они привыкли закрывать дверь.
И мой жизненный путь
Всё началось здесь — с осознания нехватки ресурсов.
Чтобы ослабить дефицит,
Отсюда переход к активному созданию изобилия ресурсов —
Уделите мне своё время.
Пусть отношения станут опорой.
Превратите свои способности в ценность.

Как воспитание влияет на подсознательное ощущение "я недостаточно хорош"?

Моя мать была четвёртым ребёнком в своей семье.
Сразу после рождения её отправили в дом приёмных родителей.
У них никогда не было детей.
Пока не приехала его мать — словно он выполнил какую-то «миссию» —
Вскоре в семье появилось три младшие сестры и пять младших братьев.
Однако она с детства питала обиду на свою биологическую мать.
Я часто слышу, как она говорит: "У меня так много братьев и сестер..."
Почему именно меня отправили прочь?
Она сказала, что их обменяли на две банки сухого молока.
Ценность матери, похоже, равна лишь цене двух банок сухого молока.
Она также помнит, как находилась в доме своих приемных родителей.
Между братьями и сестрами, только потому что кто-то сказал, что не поддерживает их,
Одна из тапочек её брата полетела ей в лицо.
Она давно уже сталкивалась с недостатком уважения и любви.
Детство, лишённое безопасности.
Те раны, которые так и не были озарены любовью,
На этом в её поколении дело не остановилось.
И я родился на такой земле.

Позже я часто слышала, как она рассказывала о своих отношениях с отцом.
Это заставило её пролить много слёз.
Мой отец был всего лишь рабочим.
Им также не хватает любви, и они не знают, как её выразить.
Ему также невозможно дать себе то, чего у него нет.
Она приложила много усилий.
Но она так и не получила желаемого ответа.
Она родила своего единственного сына, но он был инвалидом.
Не успев даже ходить, она сразу же почувствовала сильную жар.
У моего брата полиомиелит поразил обе ноги.
Этот инцидент совершенно её потряс.
Это также позволило ей прожить последующие годы.
Сколько слез было пролито? С каждым вздохом,
Все они были несчастны. И такая судьба...
Это также заставило её задуматься о смысле жизни.
Теперь я понимаю — это была не просто проблема в браке.
Скорее, речь идёт об эмоциях, которые так и не были высвобождены в детстве матери.
Проекция её отца. Она выросла с душевными ранами.
И бессознательно,
Она принесла свои травмы в брак.
Несчастье матери, живущей в роли жертвы,
И тихо Это оказало значительное влияние на мое развитие.
За последние несколько лет я многое пережил, и я также размышляю об этом посредством ежедневной медитации.
Постоянно заглядывайте в себя. В то, чего вы раньше не замечали.
Невидимый потолок, скрытый в жизни
Они начали появляться один за другим. Когда я сравнила себя с матерью,
Только тогда я по-настоящему осознал, что внутри нас...
Казалось, все они несли в себе невидимую и тяжелую энергию.
Боль сделала её чрезмерно замкнутой, заставив отталкивать любовь.
Не желая выпрашивать жалость, они старались держаться молодцом.
Это мешает людям приблизиться. И в глубине души...
В каждом из них звучит тихий, но настойчивый голос:
«Мне не нужна твоя любовь». Когда я всё это увидела...
Впервые я понял — я ни с кем не воюю.
Я живу с незажившей раной в своей семье.
Отец был неспособен выражать любовь. На протяжении всей своей жизни...
Существует лишь одно убеждение: работай, обеспечивай семью, молчи и будь ответственным.
Он никогда не уклонялся от своих обязанностей, но всегда старался быть рядом с другими.
Его любовь была подобна воздуху; она существовала, но к ней нельзя было прикоснуться.
Следовательно, любовь — это нечто, что, кажется, существует, но на самом деле не для меня.
Инвалидность моего брата стала настоящим поворотным моментом для нашей семьи.
С тех пор всё начало медленно, но необратимо рушиться.
Я самый младший ребенок в семье.
Я почти никогда не видела настоящей улыбки своей матери.
Голод создает наиболее стабильную атмосферу в доме.

Поскольку его брат был инвалидом, все научились приспосабливаться к его потребностям.

Из-за своего комплекса неполноценности он так вел себя по отношению к нам, сестрам... Постепенно он стал суровым и нетерпеливым. Ему нужна была помощь.

Мы воспринимаем это как должное; но как только мы совершим ошибку или проявим даже малейшую небрежность,

За этим последовали обвинения, критика и отрицание.

Со временем в моем сердце сформировалось убеждение:

«Я никчемный». «Я недостаточно хорош».

Эти модели поведения и убеждения, которые стали причиной обвинений,

Оно тихонько улеглось и стало первым фундаментом моего сердца.

Родная семья: Преждевременное превращение в «маленьких взрослых».

В своей семье происхождения,

Я очень рано стал тем, кого называют «маленьким взрослым».

Это не признак зрелости.

Скорее, это вынужденное, преждевременное начинание.

Принятие на себя обязанностей, выходящих за рамки возраста.

Они переживают эмоции и сталкиваются с ситуациями, на которые у взрослых нет времени.

Когда мне было пять лет, моя мама Чтобы вернуться к работе и пополнить семейный доход,

Меня отвели в детский сад. После школы...

Мне нужно выйти из школьного автобуса, открыть дверь и войти внутрь самостоятельно.

В таком юном возрасте он даже голову толком не мог повернуть.

Стоя у двери, я изо всех сил пытался открыть замок, но так и не смог.

Внутри нарастала ярость, страх переполнял меня.

Она горько плакала, чувствуя себя обиженной и беспомощной.

Винить могу только себя. Я слишком стремилась оправдать ожидания родителей...

Потому что пока я открываю эту дверь,

Затем вы можете войти в гостиную и открыть входную дверь.

Мать Взгляд завода вдали,

Только тогда я смог расслабиться и убедиться, что благополучно доберусь домой.

Эти обиды впоследствии...

Я не мог произнести ни слова.

Они не осмеливались выдвигать никаких требований.

Это чувство очень похоже на то, которое испытывают дети, брошенные родителями.

Слишком раннее переживание трудностей, связанных с родителями.

Поэтому я не смею создавать никаких проблем.

Поэтому я изо всех сил старался оправдать ожидания своих родителей.

Тихонько подавить собственные потребности.

Впоследствии я часто слышала, как моя мать упоминала об этом.

Однажды коллеги по заводу сказали ей:

«Ваша дочь такая жалкая, такая маленькая».

Человек открывает дверь и идёт домой один.

Она снова заснула на холодном, жестком полу.

Именно после этого...

Только тогда мать начала наводить порядок — после школы,

После того как я вышла из школьного автобуса, меня забрала соседка.

Затем отнесите это в дом моей тети.

Это также постепенно привело меня к формированию убеждения:
Я жалок и беспомощен.
Не из-за самого вопроса,
Скорее, дело было в том, что в том возрасте мне приходилось сталкиваться с этим в одиночку.

Однако языковых ресурсов и необходимой поддержки было недостаточно.

Чтобы понять всё это. Бояться выразить свои потребности.

Это также связано с опытом, полученным в детском саду.

Я помню первые несколько дней в школе, незнакомую обстановку...

Было многолюдно и шумно, и я нервничал.

Мне тоже страшно.

В пять лет я уже отчетливо замечал изменения в отношении взрослых.

В детском саду, когда родителей нет в классе,

Выражение лица и тон учителя немедленно изменятся.

От легкой до тяжелой степени,

От терпения к нетерпению.

В тот момент я впервые ясно это увидел:

Авторитет может меняться, и мягкость не всегда бывает искренней.

Я увидел ложь.

Я увидел две стороны власти: когда она присутствует, и когда её нет.

В класс вошел студент вместе со своими родителями.

Поскольку это было начало детского сада,

Он и так выглядел несчастным. Учительница тут же подошла, чтобы его утешить.

Когда родители ушли, он расплакался.

Учитель начал терять терпение. Его плач меня расстроил.

Я тоже не могла сдержать слез. Но учительница отвернула голову.

Он на меня кричал:

«Перестань плакать! Ты не можешь плакать только потому, что плачут другие! Из-за чего ты плачешь?»

В тот момент,

В детстве я отчетливо чувствовала, что меня не принимают.

Мне не позволяли выражать свои мысли. Этот опыт...

Словно невидимая печать, она осталась в моем сердце на долгие годы.

Я научилась подавлять свои потребности.

Я также глубоко убеждена в том, что я недостаточно хороша.

Тревога по поводу новой обстановки

Как произошло его более широкое распространение? Это касается уязвимых детей.

Но меня не утешили и не приняли.

Сотрудничать необходимо только в случае необходимости.

Это был молчаливый отказ.

Любовь в победе и поражении

Я самый младший ребенок в семье.

Самые слабые физически и наименее сильные.

В групповых играх — играх вслепую,

Я, естественно, находилась в невыгодном положении. Но моя сестра, которая на десять лет старше меня,

Она не могла смириться с моим поражением. Она взяла на себя роль проигравшей за меня.

Поставьте меня на позицию "победителя".

Она даже позволила мне покататься у неё на шее.
В тот момент я от души рассмеялась и почувствовала себя любимой.
Мне запомнилась не только сама игра.
Скорее, это молчаливое убеждение, которое остается глубоко внутри тела:
Я не просто не могу проиграть, я не проиграю;
Потому что кто-то меня поддерживает.
Проигрывать нельзя. Всегда найдётся тот, кто возьмёт вину на себя.
Это и есть блаженное чувство любви.
Аналогично, я никогда не признаю поражение, играя в игры со своими соседями.
Если проиграешь, отстаивай правила; если не можешь победить, просто спокойно уйди.
Лишь позже я понял, что эта любовь...
Оно также незаметно установило негласное правило — в тот момент,
Только тогда я понял — в том возрасте мое понимание любви было очень простым:
Любовь позволяет мне побеждать, принимает меня такой, какая я есть, любовь.
Это значит, что кто-то берет на себя ответственность за меня за кулисами.
Проигрыш означает опасность, стыд и даже отвержение.
В то время я не знал, что такое «ограничивающие убеждения».
Знать лишь Если я проиграю, это будет моя вина.
Эти доспехи со мной уже много лет, и я живу в соответствии с этим правилом.
В близких отношениях нежелание первым уступать...
На протяжении всей своей карьеры она оставалась непоколебимой и не проявляла слабости.

В конфликтных ситуациях они скорее предпочтут быть неправильно понятыми, чем отказаться от убеждения в своей правоте.

В спорах я должен победить.
Быть любимым означает быть окруженным заботой и вниманием.
В дискуссиях необходимо одержать верх.
В любом деле нельзя допускать ошибок.
Поэтому мне трудно проявлять слабость.
Как только вы почувствуете, что проиграете, ваше тело отреагирует первым.
Принять оборонительную или даже наступательную позицию.
Это не проблема характера, а скорее проблема, унаследованная с детства.
Я постоянно использовал механизм выживания.
Это привело во взрослый мир.

Ярлык слабости

В детстве я часто слышала от своей матери:
"Ты! Твое тело такое слабое, и ты никогда не был..." Я люблю поесть.
Мои две старшие сестры гораздо лучше.
Выдающийся спортсмен, чемпион по бегу.
«В школе ты только и делаешь, что играешь в видеоигры и ползаешь под столом».
«Она такая худая, что в будущем обязательно выйдет замуж за хорошего мужа».
«Чтобы обеспечить тебе хорошую жизнь». Это я слышал с самого детства.
Все это – оценка моей собственной слабости и неполноценности; сильные стороны – это оценки других.

По-настоящему способные — это другие. И те, кого видят, тоже другие.
А я, кажется, всегда наготове.
Они часто становятся посмешищем для окружающих.
Недостаточно мощный, не так хорош, как другие.
Похоже, их никто никогда не видит.

Эти слова подобны едва заметным, но глубоким гравюрам.
Это незаметно повлияло на мое самовосприятие:
Я от природы недостаточно силён, и мои усилия легко остаются незамеченными.
Мне нужно быть осторожнее, чтобы добиться признания.
Полагайтесь на других Просто будь хорошим человеком; нет необходимости много работать.

Эти убеждения незаметно поселились в моем сердце.
На ранних этапах жизни он становится невидимым фоновым цветом.

Негативная энергия матери

Возможно, я уже смутно чувствовала, что сердце моей матери разрывалось на части.
Я была в полном отчаянии. У неё не было достаточно места, чтобы впитать мои эмоции.
Моя старшая сестра начала работать в молодом возрасте; именно она...
Это был первый раз, когда я почувствовала, что значит быть любимой.
Купи мне конфеты и красивые платья.
Мои братья и сестры всегда безоговорочно поддерживают меня, когда мы играем в игры.
Она была единственным источником безопасности в моем детстве.
Когда мама говорила, что моя старшая сестра возвращается из города, я долго радовалась.

Я с нетерпением жду момента, когда она переступит порог моего дома.
Но когда она собиралась снова уехать из дома на работу в город,
Подсознательный страх, обида и нежелание выражать себя.
Оно бесшумно выползло в ночи. Я спрятался рядом с темным домом.
Я плакала втайне. Сначала мне пришлось вытереть слезы.
Только тогда я осмелилась вернуться внутрь. С самого раннего детства я ходила за матерью...

Бойтся быть замеченной, всегда стесняется.
Помню, в средней школе, несмотря на хорошие оценки,
Моя мать до сих пор критикует меня в присутствии родственников.
Она считала, что это «смирение, которым должен обладать китайский народ».
Но для детей это целая серия ударов.
Это глубоко запечатлелось в моем сердце.

Начало отказа

Когда мне было три года, моя мама Моя мать отвезла моего брата в Гуанчжоу, Китай, на лечение.

В те времена добраться туда можно было только на лодке, в один конец.
Прошло всего несколько месяцев. Мы с сёстрами...
Меня на короткое время отправили к бабушке по материнской линии. Во время этого короткого пребывания...

Мой дядя всегда смотрит на меня широко раскрытыми глазами.
Он снова и снова указывал на меня пальцем и говорил: «Ты снова моргнула».
Мне нельзя моргать.
С этого момента я впервые испытал на себе, что значит быть под запретом.
Что значит быть ограниченным или контролируемым?
Я начала обращать внимание на свое лицо, на свои глаза.
Будь осторожен Как люди меня воспринимают. Постепенно я стал более чувствительным и подозрительным.

Всегда озабочен мнением других людей, как будто само их существование...
Это считается безопасным только в том случае, если это одобрено другими.

Не знаю, когда это началось, но я перестал принимать свою внешность такой, какая она есть.

Неуверенность в себе незаметно формируется.

Детство, лишённое безопасности

Наши соседи тоже издевались над нами, детьми.

Однажды, я сама не знаю, какую ошибку мы с моей третьей сестрой совершили.

Это всё ещё было недоразумение; несколько взрослых устроили настоящий скандал у меня на пороге.

Он стоял, уперев руки в бока, и громко унижал и обвинял нас.

В тот момент дома были только я и моя сестра.

Даже обычно напористая третья сестра расплакалась от выговора.

Он спрятался под кроватью и долгое время не выходил.

Я тоже был в ужасе.

В тот день я впервые понял — так оно и есть.

Не каждый взрослый будет защищать ребёнка.

В нашем районе из-за собак, которых держат люди,

В прошлом это приводило к некоторым недоразумениям и спорам.

Бывали даже случаи споров между соседями.

А также конфликты с различными культурами.

Чувства непонимания и угнетения, возникающие в ходе этих событий.

Это стало очень привычным.

Постепенно у меня начало формироваться защитное отношение к «взрослым» и «старшим».

Они также начали привычно устанавливать границы. Их голоса...

Всегда звучат фразы типа «нельзя», «нельзя», «ты сделал что-то не так».

Долго подавлявшиеся обиды и страхи

В некоторые праздники небольшие дома заполняются родственниками.

Я в страхе спряталась у стены дома, пока все не ушли.

Я боялась говорить, боялась общаться, боялась совершить ошибку.

Я не знаю, как вести себя перед таким количеством пожилых людей.

Чувство несправедливости, страх, боязнь выразить свои потребности, ощущение, что тебя не слышат.

В детстве для меня было нормой оставаться незамеченным.

А ещё потому, что я самый младший в семье.

Моя старшая сестра и брат старше меня на девять-десять лет.

С самого раннего возраста меня в основном поучали и предъявляли требования.

Меня с детства заставляли учиться.

Ожидания взрослых подобны невидимой сети.

Это верно и дома, и в школе.

Я часто оказывалась тем ребёнком, которого травили и игнорировали.

Возможно, это было связано с длительным подавлением эмоций.

Или, возможно, его сравнивают с детьми того же возраста.

Я выгляжу невысоким.

Благодаря этому я чувствую себя комфортнее в группах. Легко заметный

Но это не было воспринято благожелательно.

С самого раннего детства я чаще всего слышала от матери сравнения меня с другими одноклассниками...

Её постоянно сравнивали со старшей сестрой. Почти всё, что я слышала, было осуждением.

Критика и отрицание были повсюду, но искренней похвалы не было слышно ни разу.
Подтверждение или ободрение. Насколько я помню...

Мне сказали «мило» всего один или два раза.

Это небольшое чувство подтвердило мои опасения.

Это приносило мне удовлетворение долгое время, и я до сих пор это помню.

Власть в моём сердце Оставленный след

С тех пор, всякий раз, когда я сталкивался с пожилым человеком, облеченным властью,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.