

A young girl with long, wavy brown hair, wearing a light blue, long-sleeved, tiered dress, stands on a cobblestone path. She is looking up and to the right. On the right, a weathered, light-colored wall features a large, dark shadow of a woman in profile, facing left. The shadow appears to be of the girl, but its form is that of an adult woman with long hair. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The background shows more of the old building and some foliage.

ШАРИПОВА ИРИНА

**ТЫ - КАК МАМА!
ИЛИ
ЧЕТЫРЕ ВСТРЕЧИ.
ИЗМЕНИВШИЕ ЖИЗНЬ**

Ирина Шарипова

Ты - как мама! или Четыре встречи, изменившие жизнь.

<https://litres.ru/74505598>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — уникальный опыт самоисцеления от травмы отвержения, оформленный как путешествие во времени. Автор не просто рассуждает о психологии, а буквально возвращается в критические точки своего прошлого: в 3 дня от рождения, в 7 лет, в 14 и в 35 лет. В каждой из этих точек она встречается с самой собой — беззащитной, раненой, непонятой — и дает той девочке и девушке то, чего у неё никогда не было: безусловное принятие, защиту и моральную поддержку.

Это готовая, прожитая на практике инструкция по репарентингу (перебаюкиванию) своего внутреннего ребенка. Книга написана живым, глубоким языком человека, который нашел свои способы заземления и переплавил личную боль в поддерживающие артефакты.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Ирина Шарипова

Ты - как мама! или

Четыре встречи,

изменившие жизнь.

Глава

ВМЕСТО ПРОЛОГА.

Книга-репарентинг... Всё началось с неё. С того момента, когда я впервые захотела встретиться с самой собой лицом к лицу.

До этого момента я представляла своего внутреннего ребёнка как нечто абстрактное. Даже не особенно верила в его существование, считая это выдумкой психологов.

Но потом мне вдруг подумалось: а что было бы, если при тех событиях, описанных мной в книге, присутствовала бы я сама?.. Уже взрослая, всё понимающая, способная позаботиться и помочь.

То есть, те моменты времени, разные свои возраста - 3 дня от роду, 7 лет, 14 лет, 36 лет... Самые пиковые, самые показательные. Самые тёмные и горестные для меня.

На самом деле, этих моментов было намного больше. И,

если бы я только могла - я бы присутствовала во всех них. Сейчас я отчётливо понимаю, насколько же сильно мне тогда не хватало взрослой поддержки. Но в то время рядом не было никого. В детстве - ни одного взрослого, который мог бы защитить, уберечь и объяснить. А во зрелом возрасте - никто просто не хотел вникать, да я и сама особо ни с кем уже не хотела делиться тем, что внутри.

Эта самолично мною написанная книга изменила всё настолько, что иногда я думаю: как я не догадалась раньше её написать? Но, видимо, прежде, чем очнуться, человек должен сначала пройти все круги ада, и только потом уже до него начинается что-то доходить.

Дошло и до меня. Ещё бы не дошло, когда я мысленно подержала на руках новорожденную себя....

Эта первая глава - она буквально ломала во мне старые стены. Я писала её и кричала в голос...

Потом детство. Уже в приёмной семье. Там я не нашла понимания, и тоже сейчас могла бы написать о многом и проработать все эти ситуации.

Юность, где закладывается стержень и начало взрослой жизни. Но я к ней не была готова вообще...

И, наконец, 35 лет... Ощущение, будто мне не разрешали дышать восемнадцать лет в абьюзивных отношениях. Теперь я знаю, КТО вынес меня из них... Просто вынес, потому что сама я не могла даже ползти по направлению к выходу....

После написания последней главы я поняла, что я - уже

совсем не та Ирина, что была ещё неделю назад.

Было всё: и вакуум в голове, и чувство, будто у меня вырезали злокачественную опухоль - трогаю это место, а там не болит! Не болит, понимаете?

Я очень многое поняла про себя. Нашла ответы на вопросы, которые звенели во мне много лет. Я, наконец, увидела саму себя так, как не видела никогда. И увиденное мне очень понравилось.

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.