

ВЫРАСТИТЬ СЕБЯ ЗАНОВО

Как обрести опору
и вернуться к себе



РОАН МИЛЛЕР

Роан Миллер

**Вырастить себя заново. Как
обрести опору и вернуться к себе**

«Автор»

2026

Миллер Р.

Вырастить себя заново. Как обрести опору и вернуться к себе /
Р. Миллер — «Автор», 2026

Он ушёл. Деньги потеряны. А вы у себя остались? Автор этой книги прошла через измену, развод, финансовый крах и одиночество. И обнаружила, как давно жила с убеждением: любовь нужно заслуживать, обиду проглатывать, себя отодвигать на последнее место. В её откровенной истории легко узнать собственное «я ещё потерплю». Здесь есть срывы, трудные отношения с матерью и взрослыми детьми, попытки начать заново. Есть и простые практики: письмо, которое не нужно отправлять, медитации, возвращение к творчеству. Если вы слишком долго держались за человека, рядом с которым теряли себя, откройте эту книгу. Вам ещё предстоит узнать, чего хотите вы сами.

© Миллер Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие День, когда душа решила заговорить	5
Начало	10
Глава 1. Личный контекст: где я упал и где пробудился	11
Неуверенность в себе, чувствительность, комплекс неполноценности	11
Жизнь в узком кругу семьи	14
Жизнь в клетке мыслей и эмоций	15
«Кто я?» — душа стучится в дверь	18
Глава 2. Родная семья: те невысказанные раны и желания	21
Времена, когда ели то, что было	22
Как среда воспитания формирует внутренний голос, говорящий: «Я недостаточно хорош»	24
Семья, в которой я вырос: преждевременное превращение в «маленького взрослого»	26
Любовь в борьбе	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Роан Миллер

Вырастить себя заново. Как обрести опору и вернуться к себе

Предисловие | День, когда душа решила заговорить

«Жизнь влияет на жизнь» — Тагор

Я хочу поделиться своей историей.

Почему я решила написать эту книгу?

Потому что я наконец поняла: жизнь — не наказание,
а призыв. От распада отношений

до внутреннего возрождения — это история одной женщины,
возвращающейся к своей истинной сущности. Я хочу поделиться с вами тем,
как я снова и снова возвращалась к «семени».

В начале жизни мы были зачаты в утробе матери;

а в этот раз мы вновь растём в осознанности.

Возвращаясь к истокам, мы создаём свой внутренний сад.

Так мы словно сажаем себя заново. Эта книга

не столько о том, что со мной произошло,

а о том, как я шаг за шагом осознала —

оказалось, что я тоже нахожусь в этой системе.

Мы понимаем много истин, но не умеем жить полноценной жизнью.

Эта книга посвящена осознанию, а не готовым ответам.

Возможно, я устала оттого, что заключаю себя

в роли «пострадавшего».

За нашими жалобами, обвинениями и перекладыванием ответственности

часто скрывается один-единственный, крайне слабый,

но постоянно повторяющийся голос:

«Я бедная девочка». «Я бедный мальчик»,

и этот голос ждёт утешения и спасения.

Но со временем я поняла — никто не изменит ситуацию за нас.

Только мы сами. Когда наша семья жила в относительном достатке,

я всё равно была несчастна.

Я думала, что, обрета материальную стабильность,

жизнь должна приносить удовлетворение и душевное спокойствие.

Но на самом деле пустота в душе оставалась.

Даже чувствуя себя несчастной, я была вполне обеспечена материально,

Я думала, что этого будет достаточно.

А с остальным, казалось мне, можно смириться: нужно просто потерпеть.

Многие путают саморазвитие с духовным ростом, а подавление эмоций — со зрелостью.

Осознать эту ошибку порой удаётся лишь после тяжёлых испытаний, которые обрушиваются без предупреждения: предательства, развода, переезда, судебных тяжб. Затем я доверилась не тому человеку и потерпела неудачу с инвестициями. Дело было не только в рыночных обстоятельствах: я доверилась человеку, которому доверять не следовало.

Потеря огромных средств. Жизнь начала стремительно рушиться.

Но судьба на этом не остановилась.

Пытаясь поскорее обустроиться, я купила дом,
но оказалась в очень шумном месте, и это вновь довело меня до нервного срыва.
Затем умерла мать, и отношения с родителями испортились.
Удары следовали один за другим, и, казалось, в одночасье я потеряла всё.
В то время моя жизнь превратилась в хаос,
не потому, что дел было слишком много, а потому, что я перестала понимать,
что такое страх, а что — настоящий выбор.
И тогда я начала сомневаться в смысле жизни.
И только в тот момент я поняла:
мне уже некуда бежать. И тогда мне пришлось заглянуть в себя,
иначе я потеряю даже здоровье своего тела.
Как будто душа была вынуждена сменить курс:
от бегства — к столкновению с реальностью;
от роли жертвы к осознанию.
Четыре года назад я твердо решила написать эту книгу.
Брала перо, потом откладывала; снова брала, но всегда останавливалась на полпути.
В душе всегда оставался барьер — будут ли осуждать мою историю?
Не навесят ли на меня ярлык? И вот, в конце 2025 года,
я почувствовала силу, говорящую: «Я готова». Это был не импульс,
а тихий и уверенный голос, доносящийся из самой глубины души:
на этот раз я допишу его до конца. Процесс написания был нелегким.
Каждый абзац — это откровенная работа над собственным внутренним миром.
Это и огляд в прошлое, и исцеление; и восстановление, и освобождение;
и примирение с самой собой. То, что вдохновляет меня идти дальше,
— это всегда только я сама.
Хотя я живу в городе с шестимиллионным населением.
на улицах кипит жизнь, но мой мир
похож на остров, отрезанный от всего мира.
Мобильный телефон никогда не звонит, нет ни SMS, ни звонков.
Никто не спрашивает, как у меня дела, и нет ни одного приглашения на ужин, на которое
я мог бы пойти.
За эти годы я прочитала немало книг по личностному росту и самомотивации.
Некоторые авторы пережили крайне тяжелые травмы,
а некоторые лишь вскользь упоминали о своих ранах.
Но редко кто действительно помогал мне понять — как именно эти раны,
убеждения и жизненные модели — шаг за шагом формировались
и даже подрывают счастье, успехи и жизненную ориентацию человека.
А раны моего детства, казалось бы, не были ни потрясающими,
даже незначительными, но именно эти «непридаваемые значения мелкие раны»
незаметно сформировали мои мыслительные, эмоциональные, поведенческие и речевые
привычки.
Они действуют на подсознательном уровне, влияя на мою судьбу —
в интимных отношениях, в межличностных отношениях, в отношениях с детьми,
в вопросах денег и карьеры. Они даже заставили меня на время заблудиться:
чего же я на самом деле хочу? Энергия была в хаосе, я потеряла ориентацию.
Когда что-то происходит, мы часто видим только «результат».
Если это плохие последствия, мы сопротивляемся, обвиняем, жалуемся, убегаем.
Но редко кто готов оглянуться назад — на корни,
в чём же проблема? Большинство людей не готовы заглянуть в себя,

потому что это слишком сложно, слишком больно и слишком глубоко.
Поэтому мы придерживаемся мышления дефицита: «Пусть сначала изменится другой».
«Потерпи немного, и всё пройдет». «Просто живи как есть».
Сколько людей знают,
что все то, что было подавлено, на самом деле никогда не исчезает,
они просто возвращаются в иной форме.
Возможно, эти невыраженные эмоции, старые обиды многолетней давности,
страх быть осужденным, непоправимое чувство вины,
и стыд за самого себя — все это, как старая песня,
которая снова и снова звучит в душе. Каждый раз, когда их задевают,
сердце «вздрагивает».
Эти жизненные препятствия не только причиняют душевные страдания,
но и влияют на интимные отношения, межличностные связи и финансовые отношения.
А тело, как правило, бывает самым честным.
Сдавленность в груди, дискомфорт в желудке, постоянная усталость... Это не случайно.
Это сигналы, которые оставляет на теле тяжелый груз невыраженных эмоций.
И эта книга — запись моего путешествия от разбитости к целостности.
Шаг за шагом я углублялась в свой внутренний мир, чтобы увидеть корни жизни,
ослабляя глубоко скрытые оковы, позволяя энергии вновь течь,
и вновь обрести себя. Пусть мой жизненный опыт
нежно коснется другой жизни.
Жизнь влияет на жизнь.
Эта книга посвящается всем, кто сейчас выходит из своей пещеры.

Содержание

Глава 1. Личная предыстория: где я упала и где пробудилась
Самосомнение, чувствительность, неполноценность
Жизнь в замкнутом кругу семьи
Жизнь в клетке мыслей и эмоций
«Кто я?» — стук души
Вернёмся вместе к истокам
Глава 2. Родная семья: те невысказанные раны и желания
Времена, когда ели то, что было
Как среда взросления формирует внутренний голос «Я недостаточно хорош»
Родная семья: преждевременное превращение в «маленького взрослого»
Любовь в борьбе за победу
Ярлык «слабого»
Негативная энергия матери
Отрицательное начало
Детство без чувства безопасности
Долгое время подавленные обиды и страхи
Авторитет — отпечаток, оставленный в моей душе
Как я повторила модели поведения родителей
Поспешные убеждения
Упорство ради пяти центов
Я не заслуживаю счастья
Не позволяй ране затянуться
Этот отрывок — несколько слов читателям:
Теперь я наконец-то поняла ту самую себя
Давайте снова «посадим» себя

Глава 3. Эмоциональные отношения: потерянная в любви «я»

Я сжалась до минимума

Я преувеличивала значение другого

Я не умею любить, я умею только требовать

Подавленные эмоции, не имеющие выхода

Комплекс неполноценности заставляет меня постепенно исчезать

Мелкие романтические увлечения стали смыслом всей моей жизни

Я когда-то заблудился, но сейчас я учусь любить

Мое тело первым сказала мне: «Хватит»

Упорство и тревога заперли меня

Я была сосредоточена на себе, но не умела заглянуть внутрь себя

Когда жизнь зашла в тупик, мне некуда было деваться

Межличностные отношения

Теперь я наконец-то поняла ту себя

Давайте осознаем, как прорастает семя

Глава 4. Измена и разлука: первая смерть и возрождение души

Правда о романе на стороне

Самодисциплина спасла меня

Правда всплыла на поверхность

Я обменяла веру и молчание на отсроченное прощание

В тот день, когда он собрал чемоданы

Оставшееся пустое место

Борьба с собственным разбитым сердцем, унижением и крахом

Давайте вместе посмотрим, как прорастают семена

Глава 5. Исцеление и падение: серая зона

Путь исцеления — мучительный и долгий

Как я общаюсь с голосами в своей голове

Праздничная тревога

— это хорошо

Давайте вместе понаблюдаем, как семена пускают корни

Глава 6. Деньги и страх: кармическое испытание, связанное с потерей огромной суммы в зрелом возрасте

Нехватка, страх, беспомощность

Потрясение, вызванное потерей богатства

Что эти деньги научили меня, важнее самих денег

Отношения с деньгами

Давайте вместе посмотрим, как семя прорастает из скорлупы

Глава 7. Возвращение к одиночеству

Защита и сжатие

Крушение и психологические потрясения

Переход идентичности

Чувство собственной ценности и восстановление

Вернёмся к истокам

Глава 8. Развод и дом: только отпустив старый мир, можно войти в новый

От догм к пробуждению

Я решила больше не оставаться в «серой зоне»

Это возрождение или конец?

Нетерпение заставило меня снова упасть в ловушку

Настоящее чувство безопасности переходит из внешнего мира во внутренний

Давайте вместе почувствуем тепло семян

Глава 9. Сын и невестка: отчуждение, смерть матери и рана в сердце

Научиться отступать

Письмо моему старшему сыну

Последний урок между мной и матерью

Мы все — семена

Глава 10. Исцеление и падение: когда мир заставляет меня заглянуть в себя

Как постепенно обрести силу

Позволить себе уйти от реальности

В Японии жизнь вновь расцвела

Оказалось, что у меня тоже есть способность нести любовь

Когда мир заставляет меня заглянуть в себя

Пятилетняя мать

Прощение начинается с себя

Исцеление солнечным светом

Образ жизни, обеспечивающий баланс тела и духа

Возвращение к природе

Говорите себе добрые слова

Преодолеть привычки

Напишите письмо, которое не отправите

Не взваливайте все на себя

Вернись к истокам

Глава 11. Медитации для исцеления

Практика медитации

Верни себя к истокам

Сад художественного исцеления

Глава 12. Личностный рост: как я постепенно возвращаю себе душу

От пассивности к творчеству

Только победа гарантирует мне безопасность

Наблюдатель определяет результат наблюдения

От поиска вовне к возвращению к себе

Вехи жизни

Слово читателю

Начало

Некоторое время мне казалось, что жизнь наказывает меня.
Распад близких отношений, финансовые потери,
раскол семьи — всё это снова и снова сталкивало меня на дно.
Когда-то мне казалось, что такова моя судьба,
Я даже думала, что это моя вина.
Я думала, что я недостаточно хороша. Позже я постепенно поняла,
что эти переживания были не просто наказанием.
Они были скорее своего рода постоянно повторяющимся «напоминанием».
Напоминание о том, чтобы я услышала те голоса, которые всегда говорили мне в душе:
«Ты не способна». «Ты всегда недостаточно хороша».
Однажды я внезапно остановилась и спросила себя:
«Чей же это голос, который постоянно звучит в моей голове?»
В тот момент моя жизнь начала меняться.
Не потому, что проблемы исчезли,
а потому, что я перестала полностью верить этим голосам.
Страдание заставило меня уйти вглубь себя. Оно завело меня ещё глубже,
и к той части себя, от которой я раньше уклонялся.
Если говорить о том, о чём эта книга, то она не о неудачах,
ни об отношениях, ни о семье, ни о деньгах.
Она посвящена только одному: тому, как человек постепенно осознает,
что он сам тоже находится в этой системе. А затем, шаг за шагом,
начинает находить себя изнутри.
Если вы сейчас переживаете тьму, хаос и потерю ориентации,
эта книга не объяснит вам, что происходит.
Она просто поможет вам увидеть:
возможно, вы на самом деле не потеряли свет.
Просто временно его не видно.

Глава 1. Личный контекст: где я упал и где пробудился

Неуверенность в себе, чувствительность, комплекс неполноценности

Это были самые ранние уроки в моей жизни.

Они начались не с карьеры и не с мечты.

Они начались там, где душа наиболее близка — в близких отношениях.

В законе зеркального отражения я видела, как моя сущность проецировалась на других, но совершенно не осознавала этого. В то время я только судил, давал определения, навешивал ярлыки, полагая, что, изменив других, я обрету покой.

Не подозревая, что это и есть начало страдания.

Все внешние конфликты на самом деле берут начало в той части меня, которую я не замечаю.

«Внутренние конфликты часто вызывают внешние конфликты».

Возможно, это потому, что с детства я несла в себе слишком много эмоций.

С самого детства я постоянно слышала, как мама сравнивала меня с другими детьми моего возраста.

Будь то телосложение, успеваемость, манера говорить или умение общаться с людьми.

Со временем я стала чувствовать себя особенно маленькой.

Дело было не только в росте, но и в ощущении собственного присутствия, да и в чувстве собственной ценности.

На групповых фотографиях я затесался в угол; на уроках меня всегда игнорировали.

В душе я беззвучно говорила себе:

«Меня больше не станет, а без меня ничего не изменится».

Итак, я сжимаю себя.

Конечно, не обходилось и без издевательств и насмешек. В то время я не понимала, что такое «издевательства», и думал, что это просто часть жизни.

Я была маленькой, и насмешки казались неизбежной судьбой.

Из уст тех злобных одноклассников не могли вырасти слоновые бивни, это было неизбежно, и я мог только молча терпеть.

Только в средней школе у меня появилась близорукость, и даже в очках я по-прежнему оставалась объектом насмешек.

В то время я не мог понять, что такое «норма».

В те годы, проведённые в школе, были и смех, конечно, и печаль; были обиды и раны от презрения.

Но никто никогда по-настоящему не утешал меня.

Я тоже никогда не делилась своей душевной болью с мамой и сестрами.

Всё приходилось переваривать и выносить в одиночку.

С самого детства я смотрела на ноги своего брата, которые отличались от ног других людей.

В том возрасте я не понимала, что такое принятие,

я знала только одно — если ты не такая, как все, это обязательно заметят.
И так, чувство неполноценности незаметно поселилось в моём сердце.
Я не смела приглашать одноклассников к себе домой,
лучший способ — оставаться незамеченной.
Дело не в том, что я не любила брата, просто маленькая я
не могла вынести взглядов окружающих. Помню, как в детстве
я играла с соседскими детьми.
Вдруг кто-то прибежал и передал:
«Твой брат подрался с кем-то».
Я поспешила туда, чтобы посмотреть, в чём дело.
Вокруг уже собрались соседи,
я уже не помню, как тогда отреагировали эти люди,
как они тогда отреагировали. Они ли аплодировали,
или просто воспринимали эту сцену как спектакль?
Издали я увидела, как мой брат, теряя равновесие,
и в порыве эмоций дергался, пытаюсь вырваться из рук другого человека. Тот, почти
не прилагая усилий, сбил его с ног. В тот момент, когда он упал, монеты из его карманов
рассыпались по земле.
Мне было почти невыносимо смотреть на эту картину.
Он выглядел таким обиженным, таким беспомощным,
но при этом упорно держался, не желая показывать слабость. Долго барахтаясь,
он наконец медленно поднялся. Я была слишком мала, чтобы найти слова.
В тот момент я испытал невыразимую душевную боль.
Я стояла на месте: чувство неполноценности не позволяло мне подойти к нему,
и не позволило мне окликнуть его. Я мог только смотреть издали,
ничего не могу сделать. Фоновая музыка взросления
всегда звучала тихо и настойчиво: «Я недостаточно хороша».
«Я ничтожен». «Я не способен».
«Наша семья бедна». «Мы слабы».
Эти голоса не я создала, но они постоянно эхом звучат в моём сердце.
Внешне я выгляжу как взрослая,
но внутри я по-прежнему остаюсь «гигантским младенцем» — мне по-прежнему нужно
утешение,
Рана, которая по-прежнему жаждет внимания.
Позже я решила уехать на работу в Сингапур.
Хотя здесь проживает много китайцев, общение ведётся в основном на английском.
Мой английский не очень хорош, и в компании я не смею открыть рот,
боялась общаться, боялась ошибиться, боялась недопонимания и старалась по возмож-
ности избегать общения.
Этот опыт ещё больше усугубил мою неуверенность и сопротивление.
Позже у меня появился парень.
Его семья общалась на английском,
и рядом с ними я чувствовала себя ещё более неловко,
не могла общаться естественно и не могла укрепить наши отношения.
Чувствительность, неполноценность, постоянные сомнения в себе — состояние беспо-
койства и страха стали фоном моей ранней жизни. В отношениях я всегда сомневалась в себе:
нравлюсь ли я им?
Один взгляд, одно слово — и я уже начинала сомневаться.
Поэтому я решила уйти в свой собственный мир.

Я долгое время жила в очень узком кругу,
в клетке, которую сама себе построила. Мысли и эмоции были как веревки,
а хрупкость тела превращается в страх. Я всегда боюсь,
что однажды я окончательно сломаюсь. Я часто спрашивала себя:
«Чей это голос в моей голове?»
«Почему я не кто-то другой? Почему другие не я?»

Жизнь в узком кругу семьи

Когда я вступаю в отношения, они становятся для меня всем.
В карьере я тоже просто плыл по течению.
Я ужинаю с друзьями.
Свет теплый, смех естественный, я тоже улыбаюсь,
киваю, разговариваю, как будто я здесь.
Но моё сердце здесь не с нами. Оно привязано невидимой нитью
привязанная к тому мужчине, который остался дома.
Я прекрасно знаю — он взрослый человек,
ему не нужно, чтобы я спасала его от скуки,
не нуждается в том, чтобы я брала на себя ответственность за его вечера,
и тем более не нуждается в моём присутствии, чтобы доказать своё существование.
Но я всё равно не могла успокоиться. Время шло секунда за секундой,
я начала считать, сколько осталось до дома, и искать повод, чтобы закончить вечеринку.
Не потому, что он нуждается во мне,
а потому что... мне нужно убедиться, что он всё ещё здесь.
Как только вечеринка закончилась, я буквально помчалась домой.
В тот момент, когда ключ вошёл в замочную скважину,
мое тело уже успело расслабиться.
Как только дверь открылась и я его увидела,
мое сердце наконец-то вернулось на место. В тот момент я поняла —
оказалось, что моё чувство безопасности всё это время не было во мне.
Я вложила его в другого человека. Пока он рядом,
я чувствовала, что мир не рушится; пока он рядом,
я позволяла себе расслабиться и свободно дышать.
Внезапно я почувствовала тихую и глубокую печаль:
я никогда по-настоящему не принадлежала самой себе. Не потому, что я не самостоя-
тельна,
не потому, что я не сильная,
а потому, что я слишком рано научилась — вкладывать «безопасность»
на других.

Жизнь в клетке мыслей и эмоций

Моя жизненная задача всегда заключалась в близких отношениях.
Я вкладывала всю свою энергию и внимание
вкладывала в отношения. В браке
при малейшей мелочи я не прощала партнеру, придиралась,
бесконечно закидывалась на них, изнуряя себя изнутри. Оглядываясь назад,
я даже втянула двух маленьких человечков в свою тревогу.
Раньше я действительно не знала, сможет ли я, будучи внутри все ещё «взрослым ребенком»,
способна ли позаботиться о следующем поколении. Я даже думала:
если бы мне удалось «не убить их»,
это уже будет счастьем. Небеса не обделили меня.
Наши условия жизни, на самом деле, неплохие:
есть квартира, есть машина, живем вполне прилично.
Но из-за длительного внутреннего напряжения у меня проблемы со здоровьем,
и когда я вижу, как другие с лёгкостью уезжают с детьми за границу,
в душе я всегда испытываю чувство вины и беспомощности.
Так незаметно закрутился порочный круг — тревога накладывалась на угрызения совести,
плохое самочувствие усугубляется нервным напряжением,
а всё это, в свою очередь, усиливает мою критику и недовольство собой.
Эмоции постоянно истощают мою энергию, и я не знаю, с какого момента
во мне уже не осталось сил на творчество,
осталось лишь ежедневное истощение.
Я только жажду спасения, признания, утешения,
но чем сильнее я этого хочу, тем дальше от меня уходят люди.
После рождения старшего сына свекровь переехала к нам, чтобы ухаживать за ребёнком.
Я думала, что её помощь облегчит мою ношу,
но очень скоро начали возникать бытовые трения.
В итоге мы расстались в непримиримом разладе — я устроила сцену,
а не историю. С тех пор
я оказалась в плену собственных моральных принципов и ценностей.
Мысли, словно паутина, непрерывно плетутся:
«Я плохая невестка». «Я недостаточно хороша».
«Я всегда всё делаю не так».
Каждая мысль — словно веревка,
крепко обвязывающая меня. Как только мысль обретает форму,
она превращается в оружие, направленное против меня самой.
Тревога, чувство вины, беспомощность стали нормой моей жизни,
и постепенно поглощают мою прежнюю беззаботность и радость.
Тело начало протестовать — плечи застыли, грудь сдавило.
Внутренний ребёнок плачет, но никто его не утешает,
жадая, чтобы его заметили и поняли,
но ему приходилось выносить мир взрослых и их обязанности.
Я постепенно осознала: то, что действительно сковывает меня,
— это не другие люди и не мелочи повседневной жизни,
Напротив, я полностью полагался на других в вопросах безопасности и самооценки,

заперши себя в водовороте мыслей и эмоций, где я испытываю невыносимые страдания.



«Кто я?» — душа стучится в дверь

У человека бывает удача, у цветка — — время цветения,
у Вселенной есть свои законы.
Достигнув среднего возраста, я снова стала одинокой.
Брак распался, муж изменил мне.
Отношения исчезли,
я упала в одну из самых глубоких черных дыр в своей жизни.
Когда он ушёл от меня, это не было настоящей свободой,
а скорее — как будто я оставила своё сердце в доме,
а тело в одиночестве вышло в мир.
Самое удивительное, что, несмотря на такой огромный удар,
я ни разу не обращалась к психологу,
не приняла ни одной таблетки от депрессии,
но по-прежнему могу есть и спать.
Существует некая невидимая внутренняя сила,
помогла мне пройти через бурю.
Она пробудила спящего гиганта,
и заставила меня по-настоящему заинтересоваться «внутренней силой».
Эта сила поддерживала меня в эмоциональной буре,
позволив мне не сломаться и не заблудиться.
Просто тогда я ещё не понимала,
что та же самая «внутренняя сила», смешанная со страхом и чувством нехватки,
она превращается в неуправляемую силу.
Она спасла меня от огромной эмоциональной травмы,
но в условиях тревоги о деньгах и будущем
она оказалась захвачена страхом.
Если не осознавать эту силу,
она может оказаться под властью страха.
Спустя два года я поняла: чем сильнее боишься потерять,
тем больше теряешь.
Это заставило меня принять самое опасное решение,
и обошлось мне в очень дорогую цену.
Поспешные инвестиции
стоили мне огромной суммы.
Внешние обстоятельства нанесли мне сокрушительный удар.
В то время вопросы брака и семейного имущества ещё не были урегулированы,
а мои отношения с ребенком все еще находились в неопределенном состоянии,
они боялись, что я не смогу устоять.
Но я не сломалась. И только сейчас,
я наконец-то увидела себя. Это не упрек,
не стыд, а прозрение.
Я начала осознавать: во второй половине жизни
я не могу больше так жить. Я должна понемногу,
шаг за шагом,
от других вернуть себе.
Это не значит оттолкнуть кого-то или разорвать связи любви,
а — впервые —

вернуться в своё тело.

В темной ночи души я словно единственный пробудившийся.

Я не обратился к церкви.

Потому что там, где не должно было быть осуждения,
оказалось местом осуждения.

К тому же из-за моей собственной защитной позиции
я не смогла приблизиться к этой общине.

Прошли годы, я пережила бесчисленные трудности,
и преодолела их одну за другой. Я думала, что уже выздоровел.

Пока я снова не попала в новую ловушку —

из-за свадьбы моего сына

между мной и сыном возникла пропасть, и наши отношения едва не развалились.

В тот момент я окончательно поняла:

мне пришлось обратиться к себе. Я спросила себя:

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

Раньше я думала, что жизнь — это нечто пассивное,
что им распоряжаются другие, что его определяет окружающая среда,
и ведомая судьбой. Но однажды

я услышал тихий голос души:

«Кто я?» «Зачем я пришла в эту жизнь?»

Тогда я поняла — мои основные ценности

никогда не могли быть даны посторонними людьми.

Они долгое время дремали в моём сердце:

самореализация, пробуждение силы, исцеление,

возвращение к истинному «я», реализация своего предназначения.

В прошлом я всегда поддавалась влиянию внешнего мира,

уносились эмоциями, была заперта в плену привычек.

Возможно, я просто устала

постоянно повторяющегося сценария жизни.

И все эти страдания и лишения

шаг за шагом толкали меня внутрь,

вглубь себя, к своему истинному «я».

Пока однажды я не поняла —

что жизнь никогда не была предназначена для того, чтобы мучить меня,

а для того, чтобы пробудить меня.

Давайте вместе вернёмся к семени:

я тоже переживала такое состояние.

Когда-то я жаловалась на свою родную семью,

и верила, что именно те ранние ролевые смещения
лишили меня субъектности.

Но постепенно я начала понимать — дело,

похоже, не только в этом.

У многих переживаний на самом деле есть разные стороны.

То, что мы в данный момент считаем «причиной»,

возможно, всего лишь одна из точек зрения.

Знаешь ли ты? В течение одного дня,

У нас возникают тысячи и тысячи мыслей.

На самом деле, не стоит бояться появления мыслей,

страшно лишь запоздалое осознание. Иногда,

возникает мысль,
я сразу же ей верю.
А вы на 100 % верите своим мыслям?
Только со временем я постепенно научился
не спешить следовать за своими мыслями.
Я стала пытаться остановиться
и тихо спрашивать себя: «Это правда?»
Некоторые ответы не появляются сразу.
Но это мгновение затишья
помогло мне увидеть — возможно,
то, что многие события происходят
не для того, чтобы запереть меня в какой-то роли,
а чтобы снова и снова напоминать мне:
те роли и истории, в которые я когда-то свято верила,
оказывается, можно увидеть,
и постепенно ослабляться.
Более того,
однажды их можно выбрать заново.
Вернёмся к тому самому первому семечку.

Глава 2. Родная семья: те невысказанные раны и желания

«Знание приходит с рождением; или приобретается через обучение; или обретается в беде: главное — обрести его». — Конфуций

Времена, когда ели то, что было

Бедность тела — бедность на время; бедность духа — бедность на три поколения.

Моё поколение —
является третьим поколением китайских эмигрантов.
Мои родители пережили годы войны.
Бегство, нехватка продовольствия, голод,
иногда им приходилось утолять голод бататом и корой деревьев.
В их детстве не было игрушек,
когда мама вспоминает те времена,
что отец в детстве рос рядом с кладбищем.
Там не было границ, даже человеческие черепа
становились футбольными мячами под ногами детей.
Они росли после Второй мировой войны,
шаг за шагом взрослея в условиях опасностей и бедности.
Эти трудности не только закалили их тела,
но и глубоко запечатлелись в их душах —
чувство неуверенности в завтрашнем дне, жадное стремление к ресурсам,
и нежелание строить грандиозные планы на будущее.
Это было время нестабильности, дефицита товаров,
когда даже за еду и одежду приходилось бороться изо всех сил.
У них не было выбора: родители получили лишь начальное образование
и почти не умели читать и писать. Отец зарабатывал на жизнь своими руками,
он был самым простым тружеником.
В то время даже самого слова «мечта» не существовало.
Было только выживание.
Таким образом, лишения стали не только реальностью жизни,
но и превратилась в их способ восприятия мира.
С детства я часто слышала, как мама говорила:
«Экономь». «Ешь то, что есть».
«Папа очень тяжело работает».
«Доходы в семье очень низкие».
«Хотя у папы небольшой доход,
но мы ни разу ни у кого не одалживали ни копейки».
«Берегись плохих людей».
«Безопасность — это самое главное».
«Главное — чтобы все были в порядке».
Эти слова когда-то помогли мне безопасно вырасти.
И незаметно
свели «жизнь» к тому, что я не смела просить большего,
не смея совершать ошибки, стремясь лишь к спокойной жизни,
долгое время находясь в режиме выживания.
Это стало невидимым законом в нашей семье,
передаётся из поколения в поколение,
незаметно, но глубоко укоренившись.
Я выросла в духе таких убеждений —
в чувстве неполноценности, менталитете дефицита,

а также чрезмерная осторожность в жизни.
На первый взгляд, моя жизнь уже не бедна,
но в моём внутреннем мире я по-прежнему живу в
страхах «потерять», «не хватить» и «ошибиться»
; когда эти чувства берут верх,
мое сердце становится бесплодным.
Только позже я поняла,
что на самом деле я всё это время несла на себе
не только свои собственные страхи,
но и незажившие коллективные воспоминания моего рода.
Это было не просто чувство собственного достоинства в бедности, а убеждение:
«Хотя у папы был небольшой доход,
но мы никогда ни у кого не одалживали ни копейки»,
а гораздо более глубокое убеждение:
что нам не нужна помощь других.
Не нужно сочувствия. Не нужно признания.
И даже не нужна любовь. Как будто полагаться на других —
— это слабость; протянуть руку — значит оказаться в долгу.
Итак, я научился нести бремя в одиночку,
терпеть в одиночестве, идти в одиночестве.
Даже если в душе я жажду тепла, я привыкла закрывать дверь.
А мой жизненный путь
именно с этого начался — с осознания недостатка,
к освобождению от нехватки,
и до активного создания изобилия ресурсов —
использовать время в своих интересах,
сделать отношения источником поддержки,
превратить способности в ценность.

Как среда воспитания формирует внутренний голос, говорящий: «Я недостаточно хорош»

Моя мать — четвертая по счету в семье.
С самого рождения её отдали в семью приёмных родителей.
У них долгое время не было детей,
пока не появилась мама — словно выполнив какую-то «задачу»,
в этой семье вскоре появились три сестры и пять братьев.
А она с самого детства жила в обиде на свою биологическую мать.
Часто слышала, как она говорила: «Столько братьев и сестёр,
почему отдали именно меня?»
Она говорила, что её обменяли на две банки детского молочного питания.
Казалось, что мать стоила ровно столько, сколько стоили две банки молочной смеси.
Она также помнит, что в семье приемных родителей
что среди братьев и сестёр, стоит ей только сказать что-то не одобрителное,
тапочка младшего брата полетела ей в лицо.
Она на протяжении долгого времени испытывала неуважение, недостаток любви
безопасности.
Те раны, которые так и не были заживо любовью,
не остановились на её поколении,
и я родилась именно на этой почве.
Позже я часто слышала от неё, как она рассказывала: её отношения с отцом
заставили её пролить столько слёз.
Отец был просто рабочим,
также лишенный любви, не знавший, как её выразить,
и не мог дать того, чего у него самого не было.
Она приложила много усилий,
но так и не получила того отклика, которого хотела.
У неё родился единственный сын, но он был инвалидом.
Еще не научившись ходить, после сильной лихорадки
на ногах моего брата остались следы детского паралича.
Это событие полностью сломило её,
и заставило её в последующие годы
пролила столько слёз. В каждом вздохе
скреплась горькая судьба. И такая судьба
заставила её усомниться в смысле жизни.
Только сейчас я понимаю — это были не просто проблемы в браке,
а эмоции, которые так и не были высвобождены в детстве моей матери,
проецируемые на отца. Она выросла с этими ранами,
и, сама того не осознавая,
принесла эту боль в свой брак,
Несчастье матери, заключавшееся в том, что она жила в роли жертвы,
тихо проникла и в моё взросление.
За последние несколько лет я пережила многое и благодаря ежедневной медитации
я постоянно вглядываюсь в себя. То, что раньше было невидимым,
что скрывалось в моей жизни — невидимые барьеры,
— начали выплывать на поверхность один за другим. Когда я сравнила себя с матерью,
только тогда я по-настоящему осознала, что мы обе

кажется, несем на себе какую-то невидимую и тяжёлую энергию.

Страдание заставило её слишком сильно защищаться, отталкивая любовь.

Не желая выпрашивать у других сострадания, она на внешний вид вела себя сильной, не давая никому приблизиться. А в глубине души

у каждого из нас есть крошечный, но упорный голос:

«Мне не нужна ваша любовь». Когда я увидела всё это,

я впервые поняла — я не борюсь с другими,

а живу с незажившими ранами всего рода.

Отец не умел выражать любовь. Всю свою жизнь

была пронизана лишь одним убеждением — работать, содержать семью, молчать, нести ответственность.

Он никогда не уклонялся от обязанностей, но всегда отсутствовал рядом.

Его любовь была как воздух: она существовала, но её нельзя было потрогать.

Поэтому для меня любовь — это нечто неосязаемое.

Инвалидность старшего брата стала настоящим переломным моментом в нашей семье.

С тех пор всё начало медленно, но необратимо рушиться.

Я — самый младший ребёнок в семье.

Я почти никогда не видела настоящей улыбки матери.

Нехватка — вот что было самой постоянной атмосферой в доме.

Из-за инвалидности брата все научились подстраиваться под него;

а из-за его комплекса неполноценности его тон по отношению к нам, сестрам,

постепенно становился резким и нетерпеливым. То, что ему нужна была помощь,

и это считалось само собой разумеющимся; а как только мы совершали ошибку или проявляли малейшую небрежность, нас ждали упреки, унижения и отрицание.

Со временем в моём сердце сформировалось убеждение:

«Я ничего не стою». «Я недостаточно хороша».

Эти выработанные под влиянием упреков модели поведения и убеждения

незаметно оседают и становятся самым ранним фоном моего внутреннего мира.

Семья, в которой я вырос: преждевременное превращение в «маленького взрослого»

В родной семье
я очень рано стала так называемым «маленьким взрослым».
Это не было зрелостью,
а вынужденное преждевременное принятие на себя —
ответственности, несоразмерной моему возрасту,
справиться с эмоциями и ситуациями, с которыми взрослые не успевали справиться.
Когда мне было пять лет, мама, чтобы вернуться на работу и поддержать семью,
отдала меня в детский сад. После занятий
мне приходилось самому выходить из школьного автобуса, открывать дверь и заходить
в дом.

В таком маленьком возрасте я даже не мог повернуть замок.
Стоя у двери, я изо всех сил пытался открыть замок, но ничего не получалось.
Гнев нахлынул на меня, и, охваченный страхом,
обида и беспомощности, я разрыдался,
и винить в этом могла только себя. В душе я очень хотела оправдать ожидания родителей

—
ведь как только я открою эту дверь,
я смогу войти в гостиную, а оттуда — открыть входную дверь.
Только когда мама, работающая на фабрике вдали,
только тогда она сможет успокоиться и убедиться, что я благополучно вернулась домой.
Об этих обидах, оглядываясь назад,
я не смогла произнести ни слова,
Тем более не смел высказывать какие-либо просьбы.
Это чувство очень напоминает судьбу детей, оставшихся без родителей —
слишком рано осознавших, что «родителям очень тяжело,
поэтому я не смею доставлять им хлопот».
Поэтому я старалась оправдать ожидания родителей,
тихо скрывая свои собственные потребности.
Позже я часто слышала, как мама рассказывала,
что коллеги по фабрике говорили ей:
«Как жаль твою дочь, она ещё такая маленькая,
одна открывает дверь и возвращается домой,
и засыпает на холодном полу».
Именно после этого
мама начала всё перестраивать — после школы
я сходила со школьного автобуса, меня забирала соседка,
а она отвозила меня к себе домой.
Это постепенно сформировало во мне убеждение:
что я жалок и беспомощен.
Не из-за самой ситуации,
а потому, что в том возрасте мне приходилось справляться со всем в одиночку,
но не имела достаточного словарного запаса и поддержки,
чтобы понять всё это. Я не осмеливалась выражать свои потребности,
что было связано с одним случаем в детском саду.
Помню, в первые дни после начала учебного года, в незнакомой обстановке,

много людей и шум, я нервничала
и мне было страшно.
В свои пять лет я уже четко ощущала изменения в поведении взрослых.
В детском саду, когда родителей не было в классе,
выражение лица и тон голоса воспитателя сразу менялись,
с мягкого становились строгими,
а терпение сменялось раздражением.
В тот момент я впервые ясно поняла:
что авторитет можно включать и выключать, а мягкость не всегда искренняя.
Я увидела фальшь,
увидела два лица власти — когда она присутствует и когда её нет;
один мальчик вошёл в класс вместе с родителями,
поскольку он только что начал ходить в детский сад,
он уже был с плачущим лицом. Учительница сразу подошла, чтобы его успокоить.
Когда родители ушли, он громко разрыдался.
Воспитательница начала терять терпение. Его плач заразил меня,
и я тоже не смогла сдержать слёз. Но воспитательница обернулась
громко отругала меня:
«Не плачь! Другие плачут, а ты тоже плачешь — чего тебе плакать!»
В тот момент
маленькая я ясно почувствовала — меня не принимают.
Мне не разрешали выражать свои чувства. Этот опыт
словно невидимая печать, осталась в моём сердце на долгие годы.
Я научилась подавлять свои потребности,
и ещё сильнее поверила: я недостаточно хороша.
Тревога, связанная с новой обстановкой,
как переносится на ещё более слабых детей.
А меня не утешали, не принимали,
от меня требовали лишь подчинения.
Это было безмолвное отвержение.

Любовь в борьбе

Я была самой младшей в семье.
Самый слабый физически, самый несильный,
в групповых играх — например, в «слепую»,
я естественным образом оказывался в невыгодном положении. Но моя старшая на десять лет сестра не могла смотреть, как я проигрываю. Она взяла на себя роль проигравшего, чтобы я мог стоять на «месте победителя», и даже позволяла мне сидеть у нее на шее.
В тот момент я от души рассмеялся и почувствовал, что меня любят.
Я запомнила не только саму игру,
но и безмолвную уверенность, засевшую глубоко в моей душе:
я не просто не могу проиграть — я не проиграю;

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.