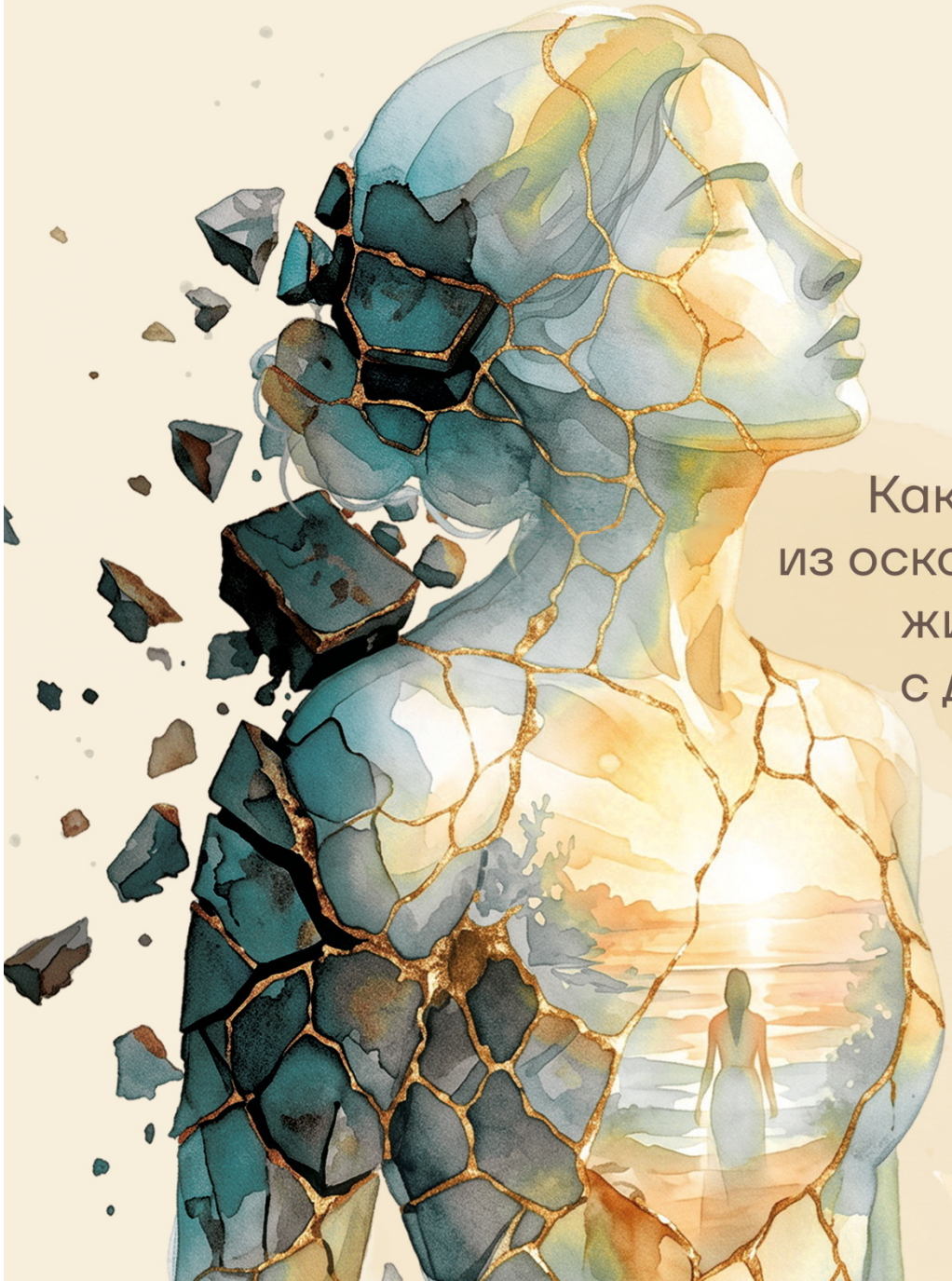
Лилия Воронкова
врач интегративной медицины

# Я БОЛЬШЕ НЕ ВОЮЮ С СОБОЙ



Как собрать себя из осколков и начать жить в согласии с душой и телом

БОМБОРА

Маяк надежды. Исцеляющие истории

Лилия Воронкова

# Я больше не воюю с собой. Как собрать себя из осколков и начать жить в согласии с душой и телом

«Эксмо»

2026

УДК 159.92
ББК 88.52

**Воронкова Л. О.**

Я больше не воюю с собой. Как собрать себя из осколков и начать жить в согласии с душой и телом / Л. О. Воронкова — «Эксмо», 2026 — (Маяк надежды. Исцеляющие истории)

ISBN 978-5-04-256053-8

Что, если все, что вы привыкли считать своими недостатками, – не приговор, а дверь к силе, которая уже есть внутри вас? Эта книга начинается там, где заканчиваются простые советы о самопомощи, – на самом дне. Там, где стыд становится источником боли, тело говорит о том, что мы боимся признать даже самим себе, а сил и надежды, кажется, больше не осталось. Именно оттуда автор книги Лилия Воронкова – врач, прошедшая через детскую травму, алкоголизм в семье и созависимые сценарии, – начала свой путь к глубинному исцелению. И сделала открытие, которое изменило ее жизнь: любовь, которую мы годами ищем вовне – в отношениях, достижениях и чужом одобрении, – все это время была внутри нас. Это не очередная книга о позитивном мышлении. Это честный, местами жесткий, но освобождающий разговор о том, как рождается стыд, почему тело не умеет лгать и что происходит, когда человек наконец перестает воевать с собой и выбирает третий путь – путь целостности.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-256053-8

© Воронкова Л. О., 2026
© Эксмо, 2026

# Содержание

Предисловие 7
Ключевой фактор здоровья 9
Конец ознакомительного фрагмента. 11

# Лилия Воронкова
# Я больше не воюю с собой: как собрать себя из осколков и начать жить в согласии с душой и телом



Серия «Маяк надежды. Исцеляющие истории»




© Воронкова Л.О., текст, 2026
© Бортник В., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Предисловие

*У человека можно отнять все, кроме последней из человеческих свобод – свободы выбирать свое отношение к любым данным обстоятельствам, выбирать свой собственный путь.*
***Виктор Франкл***

Эта книга – откровение человека с расстройством аутистического спектра. Мое восприятие мира всегда было особенным и создавало большие сложности в общении. Несмотря на это, я научилась социализироваться, утвердилась в профессии, обрела большую любовь и стала мамой трех прекрасных дочек.

За годы врачебной практики я нашла способ помочь более чем тысяче пациентов. В работе я объединяю методы доказательной и восточной медицины.

Как врач интегративной медицины я задавалась вопросом: откуда берут корни большинство заболеваний и дисфункций неразделимого физического и ментального здоровья?

Мой профессиональный опыт позволил мне увидеть общую закономерность. Корень многих болезней – в разрушительном влиянии хронического стресса. Долгое время главным вопросом для меня был следующий: как в переполненной стрессом жизни остановить его пагубное влияние на организм и запустить процессы самоисцеления? Я осознала (в том числе на своем опыте), что женщины живут только на малый процент своей энергии от возможного. Заблокирован чувственный аспект. Мы живем по мужскому сценарию – в голове, а не в теле, и это полностью противоречит нашей женской природе.

Ответ я искала и в науке, и в духовных традициях. Возможность жить без внутреннего сопротивления описана в представлении индийской религиозной традиции о Колесе Сансары. Душа проходит долгий путь страданий, чтобы найти освобождение. Прекратить внутреннюю борьбу мы можем не только на высоком уровне Нирваны, но и здесь и сейчас, в нашей текущей жизни. В одной из медитаций мне пришел ответ на вопрос, как разорвать круг страданий. И ответ был таким: безусловная любовь. Безусловная любовь – конечная цель нашего бытия. После этого откровения знания о ней стали распаковываться внутри меня в обыденной жизни. Я осознала: я уже знаю о ней, и она уже есть во мне. И моя миссия – нести это знание в мир.

Однажды мое тело привело меня к памяти души, которая перерождалась в разных телах, эпохах и когда-то пережила великую трагедию. Я словно заново ощутила удар меча в спину, запах крови, слезы ребенка и настигшую нас вместе с любимым смерть. Я ощутила невероятную по силе эмоцию самопожертвования и потери всего того, что мне было так дорого и за что я так сильно держалась. Я не просто увидела – я прожила еще раз. Я рыдала, и после этого все мое тело болело. До этого момента я крайне скептически относилась к эзотерике и регрессиям в прошлые жизни. Не верила в них. Но, пережив это наяву, открыла свой исследовательский интерес к этой теме. Прожив это, я научилась по-настоящему не привязываться и отпускать.

Когда сознание мечется в поисках правды, душа всегда помнит сакральное знание того, что ответ на все – любовь. Это состояние. Она не мелочится сделками, борьбой или выстраиванием иерархии, она не обладает. Двое становятся единым полем, слабость одного обращается силой другого, их глубокое доверие важнее контроля. Верность – это добровольно принимаемая природа. Там сила служит и защищает, а не подавляет.

В этот момент все, что было в моей жизни, встало на свои места. У всех событий был глубокий смысл, все было частью одной большой картины, а в ее центре – любовь. Я исцелилась телесно и духовно, обрела глубокое принятие всего происходящего со мной. И после этого из моей жизни ушло сопротивление (внутреннее напряжение или стресс).

Я написала эту книгу как историю своей жизни, где, пережив боль и жестокость, потеряв внутри ощущение «быть живой», обрела целостность и внутреннюю свободу. Мир, в котором мы живем, забыл, что такое настоящая близость. Мужчина и женщина почему-то оказались по разные стороны баррикад, стали врагами и конкурентами. В древних текстах говорится: Атлантида погибла, когда люди забыли, что такое любовь. Но это знание живо в тех душах, которые помнят. Пока есть те, кто помнит, знание не умирает.

Я проношу это знание как величайшую ценность через всю свою жизнь, потому что именно выбор любви в разных сложных и противоречивых обстоятельствах давал мне ресурс и силы жить дальше. Поэтому я написала эту книгу как путь, который проходит душа, решив вспомнить о любви, даже если для этого нужно пройти сквозь ад, встретиться со своей тенью, чтобы выйти к свету. Человек, который переживает последствия ПТСР, попадает в деструктивные сценарии жизни. Он знает, как правильно. Он очень хочет выстроить свою жизнь согласно всем канонам чистоты и этики, но сталкивается с тем, что не ощущает себя живым в этом, мечется и идет по привычным паттернам деструктивного сценария жизни, который осуждается и усугубляет травму. Я хочу поддержать всех женщин, которые в той или иной степени проживают травматический опыт и не знают, как из него выбраться. Я хочу показать, что путь есть и что жизнь можно поставить на рельсы.

Я пишу эту книгу для тех, кто чувствует несправедливость мира, но выбирает не «бороться», а иное – качественно менять ситуацию. Возможно, вы тоже чувствуете, что в темный час так нужен выход, но непонятно, где дверь.

Приглашаю вас вместе со мной нырнуть в свою тень и вспомнить себя настоящую. Мы можем довериться ощущению, что за болью есть смысл, за тьмой – свет, а за смертью – жизнь. Так мы сможем зажечь свет, чтобы обрести другой путь, свободный от принятых в обществе оценочных суждений. Ваш путь знакомства с собой уникален. Вы уже обладаете всем необходимым, и с вами все в порядке. Стремясь к целостности, ищите ответы внутри – они находятся только там.

Все персонажи, кроме автора и ее ближайших родственников, – собирательные образы, а совпадения с реальными людьми случайны. Эта книга – моя личная история. Я не ставлю целью осудить или ранить кого-либо из реальных людей. Все имена и обстоятельства изменены, а там, где их нельзя было изменить, я прошу прощения за возможную боль.

# Ключевой фактор здоровья

*Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, и вы назовете это судьбой.*
***Карл Густав Юнг***

Способ преодоления стресса известен человечеству давно, под разными именами и в разных дисциплинах, но суть его одна.

Стресс возможно преодолеть, если выйти из дуальности, то есть мышления, которое делит мир на «только хорошее» и «только плохое». Необходимо развить в себе способность принимать жизнь во всех ее проявлениях: в горе и радости, в достатке и нужде, в болезни и здравии. Безусловная любовь заключается в глубинном принятии.

Наша задача состоит в том, чтобы прийти к целостности. В своей практике я вижу рост числа вялотекущих депрессий и соматоформных расстройств, которые приводят к развитию множества симптомов в организме. Я много работаю с женщинами и часто наблюдаю их подавленное состояние: нет ресурса, нет энергии, внутренний огонь угас, классическая медицинская помощь не дает эффекта, антидепрессанты тоже не всегда помогают. Запускаются процессы саморазрушения в организме. Сейчас мы наблюдаем бич аутоиммунных и онкологических заболеваний. Все эти заболевания развиваются на стадии дистресса, когда организм теряет способность бороться и поддерживать процессы саморегуляции. Состояние целостности и безусловная любовь, напротив, запускают процессы самоисцеления в организме и дают возможность соприкоснуться со своей сутью и стать источником здоровья, сил и энергии.

Потенциал к такому состоянию есть в каждом, потому что каждый человек несет в себе частицу высшего, трансцендентного начала. Когда мы находимся в резонансе со своей божественной природой, которую далее я буду называть Духом, в организме начинают преобладать созидательные энергии. Состояние безусловной любви запускает мощные регенерирующие возможности человеческого тела: организм обновляется, а в психике открывается источник творческой силы.

Безусловная любовь достижима не только во время духовных практик или медитации. Возможно и нужно совмещать это состояние с повседневными хлопотами, работой, бытом и детьми.

В этой книге я не даю медицинских рекомендаций по приему и назначению препаратов. Я излагаю свое видение того, как сделать так, чтобы голова, тело и душа не спорили друг с другом.

Я с большим уважением отношусь к классической доказательной медицине и фундаментальным религиозным традициям. Они – моя отправная точка, но я не ограничиваюсь ими. Мой подход к лечению заключается в синтезе разнообразных действенных методов. Почему я изучала религиозные и духовные концепции? Потому что травма приводит к внутреннему расколу и состоянию, когда ты не ощущаешь себя внутри живой. И тогда ты сталкиваешься с экзистенциальным кризисом, начинаешь искать Бога, истину, высшие смыслы – и в этом поиске возвращаешь себе способность чувствовать. Долгие годы главной темой в моей врачебной практике была проблема хронического стресса. Ей я посвятила научную диссертацию. Сейчас я хочу поделиться результатами своих поисков и сделать путь преодоления понятным для каждого человека, который пытается обрести здоровье.

Проблема хронического стресса предопределяет многое в нашей жизни. Его природа гораздо глубже, чем «я много работаю и мало сплю». Мы привыкли думать о стрессе как о чем-то внешнем: например, на нас накричал начальник, мы застряли в пробке, случилось горе. Но это лишь события. Внешние обстоятельства – лишь спусковой крючок.

Стресс-реакция – это наш внутренний ответ на эти события. И главная катастрофа современного человека заключается в том, что мы разучились проживать эту реакцию. Мы научились ее подавлять. Истинная причина саморазрушения кроется в подавленных чувствах. Мы бежим от боли и негативных эмоций, думая, что это избавит нас от стресса. Но на самом деле именно внутреннее сопротивление и подавление негативных эмоций и вызывает стресс-реакцию в нашем организме.

Что происходит с ребенком, которого бьют? Он испытывает ужас, боль и гнев. Если ему некуда деть эти чувства, если плач запрещен, а защищаться нельзя, энергия этих эмоций не исчезает, а замораживается в теле. С каждым актом подавления, с каждым проглоченным словом обиды внутри нас слой за слоем образуется ледяное кладбище непрожитых чувств.

# 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.