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

Лилия Олеговна 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»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74699541
Я больше не воюю с собой: как собрать себя из осколков и начать жить в согласии с душой и телом / Лилия Воронкова: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-256053-8

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие 7
Ключевой фактор здоровья 12
Конец ознакомительного фрагмента. 16

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 ор-

ганизм 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 ощуще-

нию, 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 ограничива-

юсь 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.