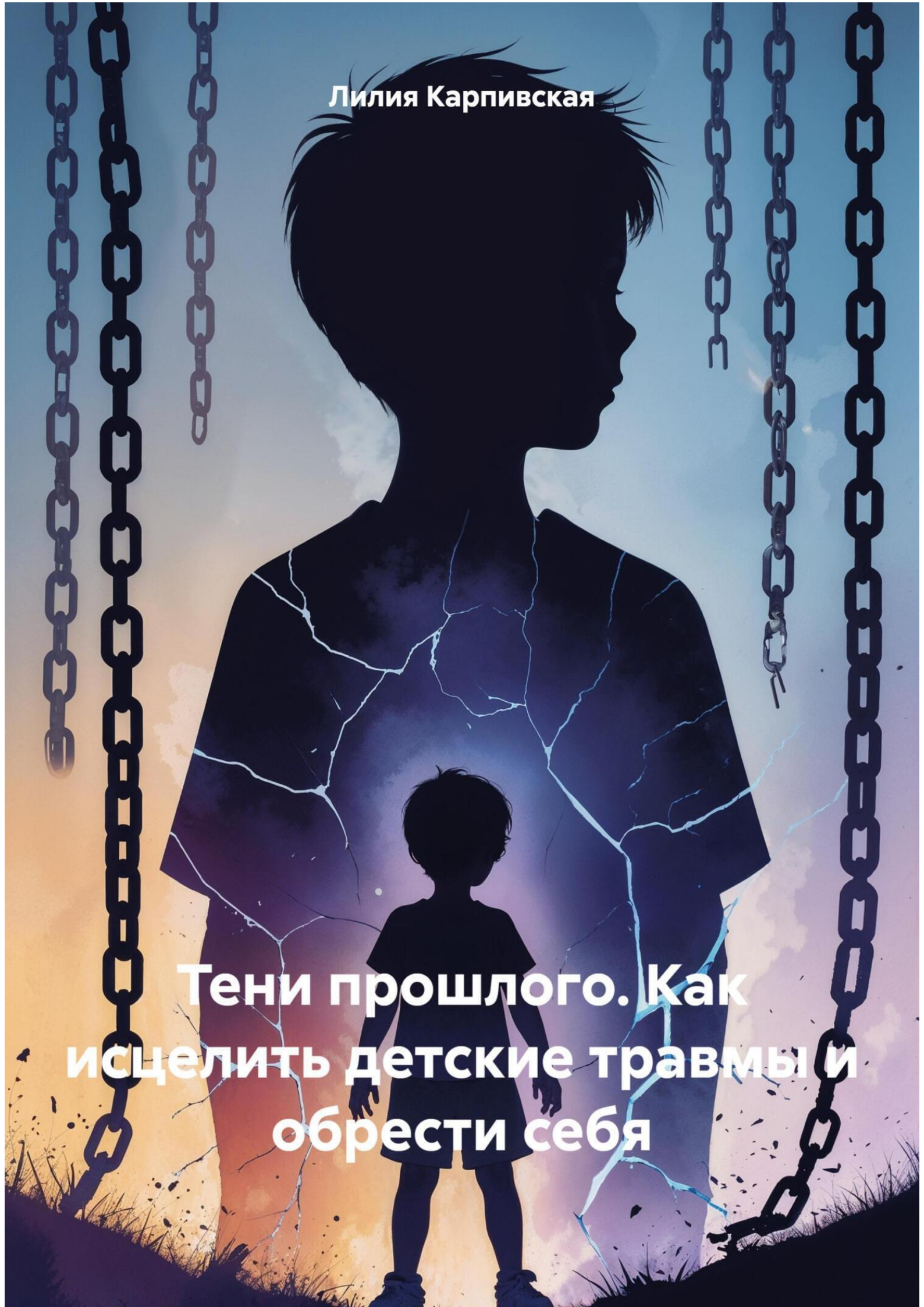


The background of the cover is a watercolor-style illustration of a sunset or sunrise with a gradient from orange at the bottom to blue at the top. In the center, there is a large, dark silhouette of a person's head and shoulders in profile, facing right. The silhouette has a cracked, stone-like texture. Inside this large silhouette, there is a smaller, solid black silhouette of a young child standing with arms slightly away from the body. Several thick, dark metal chains hang vertically from the top of the frame, some reaching down to the bottom. The author's name is at the top, and the title is at the bottom.

Лилия Карпивская

**Тени прошлого. Как
исцелить детские травмы и
обрести себя**

Лилия Карпивская

**Тени прошлого. Как исцелить
детские травмы и обрести себя**

«Автор»

2025

Карпивская Л.

Тени прошлого. Как исцелить детские травмы и обрести себя /
Л. Карпивская — «Автор», 2025

Ваше прошлое не определяет ваше будущее! Травмы детства – это тени, которые незримо сопровождают нас во взрослой жизни, влияя на самооценку, отношения и внутреннюю гармонию. Но их можно исцелить! Книга «Тени прошлого. Как исцелить детские травмы и обрести себя» – это глубокое исследование психологических ран, мешающих вам жить счастливо. В ней вы найдете не только объяснение тому, как детские переживания формируют вашу личность, но и проверенные техники для их преодоления. Пришло время сделать первый шаг к своему настоящему «Я». Исцелите себя – и откройте дверь в свободную и счастливую жизнь! Позвольте свету заменить тени прошлого!

© Карпивская Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Письмо	5
Глава 1. Оттенки прошлого: как детство формирует нас	6
1.1. Память, которой нет, но которая есть	7
1.2. Наследие без слов: какие сценарии мы унаследовали	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Лилия Карпивская

Тени прошлого. Как исцелить детские травмы и обрести себя

Письмо

Дорогой читатель,

Мне хочется начать этот путь с тобой, как будто мы сидим в уютном, безопасном месте, где можно дышать свободно. Может быть, это широкий подоконник у раскрытого окна, где ветер ласково трогает занавески. Или же старая деревянная скамья в парке, где опавшие листья мягко шуршат под ногами. Где бы это ни было – это пространство твоего внутреннего мира. И я тебя здесь встречаю.

Эта книга не для тебя, если ты ищешь сухие факты и обезличенные теории. Она для тех, чье сердце иногда сжимается без видимой причины, кто замечает за собой повторяющиеся паттерны в отношениях, кто ощущает странную пустоту, даже когда его окружают люди. Для тех, кто, возможно, всю жизнь нес нечто тяжелое, но не знал, как назвать это чувство или откуда оно взялось.

Травмы детства – это не всегда о чем-то страшном и очевидном. Это не только о пережитых трагедиях, но и о недосказанном, о пустоте там, где должна была быть поддержка, о взгляде, которого ты ждал, но так и не получил. Травма может быть незаметной – как легкая трещина в стекле, через которую проходят годы, но с каждым днем она чуть-чуть расширяется, меняя восприятие всего вокруг.

Ты можешь не помнить или не осознавать, что именно повлияло на тебя. Возможно, ты говоришь себе: «У меня было нормальное детство, ничего ужасного не случилось». Но почувствуй: если ты держишь в руках эту книгу, значит, какая-то часть тебя ищет ответы. И это уже важно.

Я не психотерапевт и не стану заменять опытной поддержки специалиста. Но я могу быть твоим проводником в этом исследовании. Каждая глава этой книги – это история, в которой, возможно, ты узнаешь себя. Это размышления, подкрепленные наукой, теорией привязанности, нейробиологией и практиками исцеления. Это техники, которые помогут прикоснуться к тем частям души, которые долгое время оставались в тени.

Здесь нет обвинений. Нет осуждения. Я предлагаю тебе просто посмотреть внутрь себя с интересом и заботой. Исцеление – это не одномоментный процесс, как волшебное исцеление раны. Это скорее путешествие, в котором иногда приходится замедляться, давать себе передышку, но главное – не останавливаться.

Готов ли ты сделать первый шаг?

Я рядом.

Глава 1. Оттенки прошлого: как детство формирует нас

«Мы все родом из детства.»

– Антуан де Сент-Экзюпери

1.1. Память, которой нет, но которая есть

Существует иллюзия, что наше прошлое – это просто череда воспоминаний, которые мы можем извлечь из памяти понятны. Кажется, что если мы чего-то не помним, значит, этого не было или это не повлияло на нас. Но реальность устроена иначе. Наш мозг, особенно в раннем возрасте, фиксирует не столько события, сколько эмоции, связанные с ними.

Представь, что твоя жизнь – это картина, написанная множеством тонких, почти незаметных мазков. Какие-то из них и отчетливы – ты помнишь их в деталях. А какие-то так глубоко вплетены в полотно, что они уже неразличимы, но их присутствие ощущается в цвете, общей атмосфере произведения.

Исследования нейробиологов и психологов показывают, что ранние годы жизни оказывают огромное влияние на наше поведение, реакции и даже физиологические процессы. Именно в это время закладываются наши базовые ощущения: «Я в безопасности» или «Мир непредсказуем». «Я важен» или «Меня не видят». Эти представления становятся нашим внутренним компасом, который ведет нас всю жизнь, даже если мы не помним, откуда они появились.

1.2. Наследие без слов: какие сценарии мы унаследовали

Некоторые травмы, которые мы несем, необязательно связаны с физическим или эмоциональным насилием. Чаще всего это тонкие, но глубоко укорененные модели, которым нас учили не словами, а поступками, выражениями лица, отсутствием тепла или постоянным ожиданием, что что-то пойдет не так.

Вот несколько сценариев, которые могут быть знакомы:

Ранний опыт отвержения. Если в детстве ты часто слышал: «Не мешай», «Мне некогда», «Почему ты такой капризный?», то твой мозг мог вывести простую формулу: «Я неудобен», а значит «Меня можно любить только, если я не доставляю проблем». Именно отсюда может расти страх проявлять эмоции, говорить о своих нуждах или бояться близких отношений.

Перфекционизм как защита. Возможно, ты рос с ощущением, что принятие и любовь приходят только тогда, когда ты «идеален». Возможно, за каждую ошибку ты получал осуждающий взгляд, вздох разочарования или холодное молчание. Со временем это становится частью внутреннего диалога: «Я имею право на внимание только, если я идеален».

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.