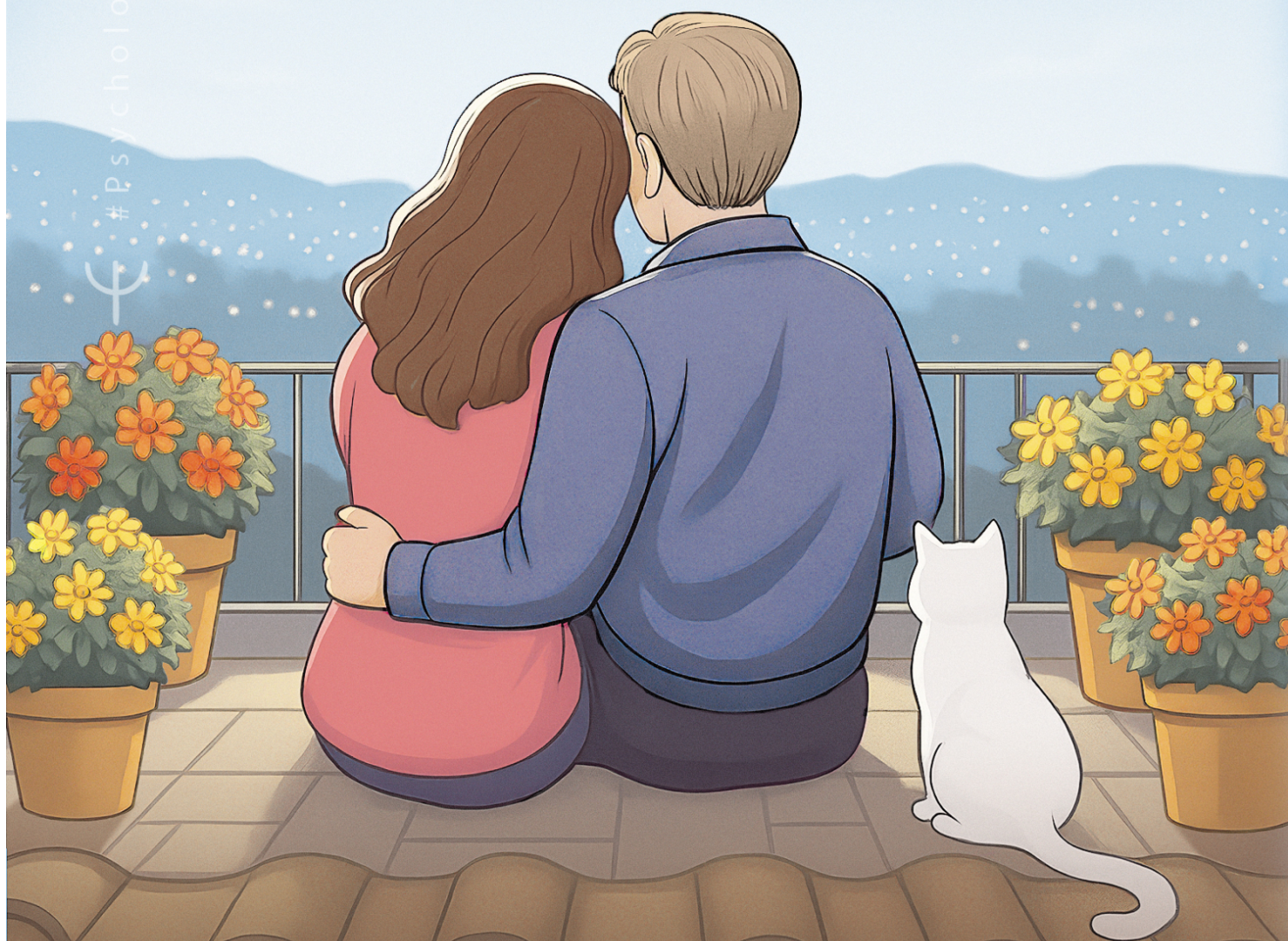


Ольга Карпова

Мама, я хочу быть любимой!

#PsychologyKnowHow



Как исцелить детские травмы,
раскрыть женственность
и создать гармонию в отношениях

#Psychology#KnowHow

Ольга Карпова

**«Мама, я хочу быть любимой!»
Как исцелить детские травмы,
раскрыть свою женственность и
создать гармонию в отношениях**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 159.923
ББК 88.3

Карпова О.

«Мама, я хочу быть любимой!» Как исцелить детские травмы, раскрыть свою женственность и создать гармонию в отношениях / О. Карпова — «Издательство АСТ», 2025 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-179023-3

Эта книга — ваш проводник к исцелению от детской боли, которая мешает строить счастливые отношения. С помощью лучших психологических практик, медитаций и позитивных установок вы измените старый сценарий и наполните жизнь радостью. Начните путь к гармонии с собой и взаимной любви, освободившись от травм прошлого. Почему, несмотря на все усилия, в отношениях с мужчинами вы снова и снова сталкиваетесь с равнодушием, ложью, изменами и чувством, что вас отвергают и не ценят? Почему внутри взрослой, сильной и успешной женщины все еще живет робкая девочка, мечтающая услышать от мамы: «Ты самая лучшая. Я тебя люблю»? Книга Ольги Карповой, сексолога и психолога — проводник в тайны женской души. Это практическое руководство для начала исцеления от детской боли, которая мешает взрослой женщине создать надежные отношения с мужчиной и почувствовать взаимную любовь. Здесь собраны лучшие психологические практики, медитации и позитивные установки, которые помогут изменить сценарий вашей жизни и наполнить ее радостью и любовью, независимо от возраста. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-179023-3

© Карпова О., 2025
© Издательство АСТ, 2025

Содержание

Введение	7
Как использовать эту книгу, чтобы получить максимальный результат	10
Почему часто кажется, что настоящей взаимной любви не существует	12
Эпоха Возрождения женщины	14
Почему у женщины может возникнуть ощущение, что она – разбитый сосуд	16
Психологическая техника для исцеления состояния «разбитого сосуда». Кинцуги для души	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ольга Карпова
«Мама, я хочу быть любимой!»
Как исцелить детские травмы,
раскрыть женственность и
создать гармонию в отношениях

Литературный продюсер проекта Лиза Питеркина.

Макет подготовлен редакцией «Прайм».

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Карпова О., 2025

© Семёнова В., фото на обложке, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *

Введение



Привет, моя дорогая читательница!

Меня зовут Ольга Карпова, я психолог-сексолог.

Наверное, у тебя возник вопрос: сексолог пишет книгу про детские травмы? Мы тут о чем будем размышлять? О психологии или об «этом самом»?

Позволь, я сначала расскажу, как родилась эта книга – и сразу все станет понятно!

Однажды мне пришла идея создать серию эротических рассказов для женщин 40+, чтобы помочь им поднять самооценку и вдохновить на новые интимные отношения после развода, расставания или после потери близкого мужчины. И я начала писать что-то такое: «Она встала перед ним на колени и впилась в его упругие...», ну ты понимаешь! Тексты полились рекой, муза не отходила ни на шаг.

И вдруг, в разгар работы над запредельно откровенной сценой, пришел инсайт! Я поняла, что для настоящего раскрытия чувственности после 40 нужны не рассказы об интимной близости, а психологические методики, практики, техники для самопомощи. Ведь ни один самый возбуждающий рассказ не может исправить ту «поломку», из-за которой у женщины могли возникнуть сложности в отношениях с мужчинами.

Я поделилась этой идеей с тремя своими коллегами и предложила им принять участие в работе над книгой. Для меня было важно, чтобы ты, читательница, получила самую полезную информацию от опытных, статусных экспертов по работе с эмоциональными травмами.

Поэтому в книге ты найдешь комментарии и практики **Татьяны Красновой** – психолога-сексолога, специалиста по работе с травмами, **Анны Гусаревой** – психолога-сексолога, члена Ассоциации сексологов РФ, **Евгении Гавриловой** – психолога-сексолога, семейного психолога и **Оксаны Лысенко** – опытного психолога-сексолога.

Наверное, ты удивилась: вроде бы книга не «про это», а пишут ее сексологи. Вот тут-то и кроется главный секрет подлинной зрелой женственности и притягательности для мужчин. Магнетизм начинается не с тела, а с сознания женщины – с тех процессов, которые она осмысливает и переводит в новый опыт. Есть такое выражение «секс начинается с головы» – и я как сексолог полностью с этим согласна.

Именно поэтому я написала книгу, которая поможет тебе раскрыть женственность, не прибегая к интимным практикам. А эффект будет намного круче! Ведь качественно изменятся не только твои отношения и телесная близость с противоположным полом, но и сфера отношений в целом – с собой, родителями, родственниками, подругами и детьми.

Так что же это за «поломки», которые мешают женщинам быть любимыми и сохранять отношения с мужчинами в любом возрасте? Это тяжелый болезненный опыт разочарований, обид и предательств.

Оборачиваясь в прошлое, многие женщины с грустью замечают, что такой любви, о которой они всю жизнь мечтали, так и не случилось. Было телесное влечение, было доверие и надежда, но каждый раз искренние чувства были отравлены отвержением.

Это выглядело так, будто любимый человек одной рукой манил, а другой отталкивал. Ценно то, что он был рядом, клялся в любви и верности, а болезненно – все, что связано с неверностью и ненадежностью. Старался избегать неудобных разговоров, бесстыдно врал, изменял, предавал, унижал и обесценивал – и такой опыт остается шрамом на нежном женском сердце.

Большинство женщин не догадывается, что эта повторяющаяся травмирующая модель родилась не во взрослых женско-мужских отношениях, а гораздо раньше – в отношениях с мамой и ближайшим окружением. Почти у каждой женщины с раненым мужскими изменами сердцем найдется детское воспоминание, в котором мама была недовольна успехами дочери, считала, что девочка растет ленивой, мало старается и к тому же уродилась глупой и некрасивой.

Мама, как мантру, повторяла фразу: «Будешь так себя вести, никто тебя любить не будет!» Могла еще припечатать: «В кого ты только уродилась! Все дети как дети, а ты – позор семьи!» И самое болезненное воспоминание уже взрослых девочек – мамина грубая брань и наказания, психологические или телесные.

Может показаться, что несчастная первая любовь и неудачный брак – сбывшееся мамино пророчество. «Может, и впрямь со мной что-то не так? Почему меня все бросают и предают – не только мужчины, но и подруги?»

Женщины, которые задаются такими вопросами, встают на путь сопротивления отвержению – на путь борьбы за любовь. Без разницы, в родной стране или на краю света. С этого начинается стремление к совершенству, к превращению в идеал, в женщину-мечту, которую мужчины не смогут бросить. Но мужчины все равно предают, обесценивают, отвергают и уходят. Так чего же не замечает эта женщина? Почему она прилагает все усилия, чтобы изменить «несчастную судьбу», но вновь и вновь сталкивается с одной и той же поведенческой моделью любимого человека?

Дорогая читательница! Если тебе близко и понятно все, о чем я говорю, предлагаю перестать экспериментировать и уделить внимание поиску глубинных психологических причин, из-за которых твоя влюбленность и очарованность мужчиной так долго не перерастает в долгосрочную и надежную привязанность.

Если тебе 30 лет или больше, ты можешь изменить свою жизнь! Даже если глубоко за 50 – все равно многое возможно! У тебя есть шанс отменить «мамино пророчество» и получить и чувственную близость, и ту самую долгожданную любовь. Ты станешь счастливой, несмотря на печальный опыт отношений с мужчинами.

А теперь раскрою главную тайну этой книги! Причины взрослых любовных неудач формируются задолго до первой влюбленности и уж точно задолго до замужества. Это происходит в раннем детстве, когда девочка начинает познавать мир через ощущения, прикосновения, эмоции и отношения с мамой. Если мама проявляет уважение к личности дочери, дает ей эмоциональную поддержку, замечает ее таланты и ценные качества характера, у девочки формируются адекватная самооценка и самоуважение.

Именно мама помогает взрастить чувственность, создать целостный женский образ. Но много ли вы видели мам, которым действительно удалось передать такие качества своим дочерям?

Если ты ощущала недостаток любви, признания, поддержки и уважения – это не приговор! Не стоит отчаиваться! Даже в самой нелегкой ситуации всегда есть выход! Если ты осознаешь влияние детских переживаний на взрослые отношения с мужчинами, то уже можешь двигаться к преодолению раннего травматичного опыта.

Небольшой шаг может стать решающим. Именно он поможет развить чувственность и создать долгий и надежный союз с партнером. Вот для чего я написала эту книгу! Это прак-

тическое пособие, которое поможет переработать негативный опыт, изменить драматическую картину мира и освоить новые продуктивные модели поведения.

Чтобы твое самопознание и психологическая трансформация были легкими и приятными, я взяла за основу те самые рассказы, которые писала в начале своего пути.

А теперь настало время поделиться самым большим откровением. Эта книга пронизана личным непростым опытом. Боль от материнского отвержения и драматических любовных отношений мне отлично знакома. Поэтому все, о чем я расскажу, наполнено моими детскими и женскими слезами. И тем не менее я смогла разобраться, что со мной происходит, и выбраться из замкнутого пространства нелюбви. Возможно, поэтому я стала психологом – чтобы помогать женщинам, которым, как мне когда-то, жизненно важно ощутить себя любимыми.

Мне очень хочется, чтобы мой женский и профессиональный опыт, сконцентрированные в этой книге, помогли тебе изменить жизнь к лучшему и встретить настоящую любовь. Верю, что все получится!

Как использовать эту книгу, чтобы получить максимальный результат



Здесь найдешь простые психологические объяснения, реальные истории и эффективные практики, которые помогут тебе измениться. Это исцеляющий текст, своего рода терапия с помощью чтения.

Сейчас не обязательно идти к психологу, если ты еще не готова. Пока достаточно побыть с книгой в руках и мысленно присоединиться к процессам, которые происходят с героиней моего повествования.

Я решила поведать о той самой женщине, которая, как ты и я, чувствовала себя нелюбимой, но все-таки смогла найти любовь. Ей, как и мне, слегка за сорок, и она тоже познала горечь отвержения. Некоторые сюжеты я взяла из личного опыта, другие заимствовала у клиентов (с их разрешения, конечно!).

История моей героини – это жизненный сценарий миллионов женщин, которые были лишены глубокой материнской любви и не смогли встретить мужчину, который бы не только любил, но уважал и не ломал их личность для удовлетворения своих желаний и амбиций. А если этот сценарий не уникален, значит можно его изменить и переписать.

Так появилась эта книга – инструмент, чтобы создать новую историю жизни.

Как ею пользоваться, чтобы в твоём новом сценарии появилась долгожданная настоящая любовь?

Психологи в работе с клиентами используют эффективную технику, которая связана с искусством, творчеством и в том числе с книгами. Это арт-терапия.

Мой профессиональный опыт показал, что наблюдение за героями художественных произведений и самоанализ во время чтения позволяют моим клиентам выбирать новые модели поведения – именно так и происходит изменение личного сценария. Поэтому я предлагаю тебе не просто читать эту книгу, но и уделять время рефлексии. Для этого нужно будет побыть наедине с собой, ответить на исцеляющие вопросы и погрузиться в восстанавливающие медитации, которые я для тебя приготовила.

Кроме того, я создала специальные эмоционально поддерживающие фразы с глубоким метафорическим смыслом – в стиле восточных мудростей Лао-цзы или Ошо. Я назвала их «якорями». Они помогают вернуться к себе и зацепиться за внутреннюю опору, когда штормит. Это слова, которые **возвращают силу живому женскому сердцу**.

Тем, кто интересуется психологией, слово «якорь» известно как НЛП-термин, но здесь никакого нейролингвистического программирования нет. Для меня это термин общей психологии, у которого есть несколько задач: удерживать в моменте «здесь и сейчас», чувствовать связь с собой, давать эмоциональную устойчивость в океане переживаний, помогать обратиться к сути, телу, опоре, корням.

Эти фразы быстро возвращают в ресурсное состояние. Психологи часто используют их для психоэмоциональной регуляции. Ты можешь запомнить понравившиеся фразы-якоря и

произносить их, когда вдруг будет тяжело на душе. Эти слова станут твоей эмоциональной опорой.

Читай не торопясь. Удели этому особое время, когда можешь отложить в сторону все дела и тебя не будут отвлекать. Найди комфортное и спокойное место. Настройся на внутреннюю работу, а не просто на перелистывание страниц.

Надеюсь, что эта книга вдохновит и даст тебе крылья, чтобы оторваться от проблем.

Поскольку в основу арт-терапевтической литературной части этой книги положены истории реальных женщин и элементы моей биографии, я решила не присваивать героине повествования женское имя, а назвала ее Синичкой. Синичка – это маленькая птичка, у которой были сломаны крылья, но она все-таки смогла взлететь над невзгодами и получить то, о чем мечтала, – **Любовь**.

Погружаясь в самопознание шаг за шагом, переходя от главы к главе, ты многое узнаешь, поймешь, почувствуешь, а если захочешь – сделаешь. Это то, что приведет к зрелой Любви в расцвете лет. Именно возможность действовать по-другому, новый жизненный опыт – самое ценное, что даст моя книга.

Я буду рядом от первой до последней страницы. Ты можешь мысленно взять меня за руку или поговорить. Главное – знай, что ты не одна! Нас, умных, красивых, ухоженных зрелых женщин 40+, очень много! И у нас в запасе полно жизненных сил, чтобы получить то, чего мы заслуживаем по праву рождения – Настоящей Любви!

Ну что, ты готова пойти за мной, наконец во всем разобраться и стать по-настоящему любимой? Если да, тогда вперед – и вверх!

Почему часто кажется, что настоящей взаимной любви не существует



«Да нет никакой любви! Все это придумали фантазеры и сказочники! Мужчина и женщина просто испытывают влечение и используют друг друга для удовлетворения физиологических потребностей. А если они хотят жить вместе, тогда начинают использовать друг друга в быту: он зарабатывает деньги, а она его обслуживает. Вот и вся любовь!»

Такие женские монологи я слышу нередко. А ты когда-нибудь замечала что-то похожее в рассказах подруг? Или у тебя самой были эти мысли? Давай разберемся, почему женщины могут так думать. Это станет *отправной точкой* твоих изменений.

Я не собираюсь разубеждать, если ты считаешь, что любви не существует. Если здесь и сейчас ты так думаешь, то наверняка на это есть веские причины. А знаешь, почему такое может случиться? Потому что на самом деле ты не видела такой любви, не было примера, глядя на который ты могла бы уверенно сказать: «Вот это настоящая любовь! Хочу, чтобы и у меня так было!»

Когда женщина говорит, что любви не существует, для психолога это сигнал о том, что у нее был непростой детский опыт. Скорее всего, она видела сложные отношения между мамой и папой, развод или расставание. Психологи говорят в таких случаях, что у девочки не было надежной модели психологически здоровых женско-мужских отношений.

Наша психика так устроена, что запоминает произошедшее в детстве событие, а потом переносит поведенческие модели во взрослую жизнь. И велика вероятность, что девочка, которая выросла в семье, где между мамой и папой не было верности, уважения, внимания, заботы, ласки и нежности, бессознательно будет выбирать мужчин, которые будут повторять увиденное.

Может, тебе сейчас сложно в это поверить. Я даже допускаю, что ты хочешь возразить: «Неправда! Мои папа и мама любили друг друга! Видела я такие отношения! Только у меня не получается найти такого мужчину, как мой папа!» Охотно верю! И все-таки, если ты сейчас чувствуешь разочарование в отношениях с мужчиной, значит было между родителями что-то такое, что перешло в твою взрослую жизнь.

Дальше мы будем разбираться, какие отношения можно считать эмоционально зрелыми и здоровыми, а какие – токсичными и разрушительными. Сейчас важно осознать, что твоя проблема отсутствия любви **родом из детства**.

Но это вовсе не значит, что прошлое не вернешь, маму с папой не поменяешь и ничего не изменишь! Наоборот, если ты осознаешь корень проблемы, то сможешь повлиять на свои отношения с другими людьми, в том числе с мужчинами.

Есть еще одна интересная особенность женщин, у которых с детства сформировался огромный дефицит любви. Им кажется, что ее нет именно рядом с ними – в их поселке, в городе или даже в стране. Поэтому некоторые отправляются на поиски того места на карте, в

котором, по их мнению, можно найти любовь. И чем больше боли внутри, тем дальше хочется убежать оттуда, где было плохо и одиноко.

По сути, это бегство от самой себя, от своих реальных проблем. Это бессознательная попытка уехать или улететь подальше, чтобы не встретиться с собой настоящей. Но у женщин с такой особенной судьбой на самом деле нет ресурсов для того, чтобы что-то сделать, никуда не убегая.

Я хочу представить тебе мою героиню – Синичку. Ей было так тяжело на родине, что хотелось сбежать как можно дальше. Синичка ощущала бесконечный холод в душе, но ей казалось, что это холод родного города. Очень хотелось тепла и солнца. Конечно, на самом деле ей нужно было человеческое тепло, принятие, признание и уважение. Но Синичка об этом не догадывалась, поэтому улетела в теплые края. Она обожала Италию!

Смотри, что происходило с ней. Может быть, чувства моей героини покажутся тебе очень понятными. Может, с тобой было что-то похожее. Просто позволь себе прожить все заново. Это важно!

Эпоха Возрождения женщины



Синичка подставила лицо лучам заходящего октябрьского солнца и расслабленно улыбнулась. С Вечным городом ее связывала давняя взаимная любовь. Она возвращалась к нему, как к старому любовнику, с которым сохранила теплые отношения, чтобы залечить раны, утонуть в нежном, защищающем объятии, вдохнув знакомый запах.

Говорят, в одну реку невозможно войти дважды. Возвращаться к прошлому – так себе затея. Каждый раз ты идешь на свидание с надеждой на обновление. Хочешь исследовать эту реку, найти в ней новые глубины и пороги. Ты мечтаешь напиться этой горной хрустальной воды, но в результате попадаешь в болото уже прожитых чувств. Эти отношения засасывают, истощают, отбирают силы и оставляют тебя опустошенной. Бессмысленно повторять неповторимое. Однако Синичка снова и снова возвращалась в Рим с надеждой на спасительное свидание.

Она пыталась убежать от себя, той, которая не знала любви, не ценила в себе женщину. Казалось, что этот безудержный, рьяный, развратный, трепещущий город поможет исцелиться от «безлюбия» и почувствовать себя живой.

Ей хотелось лететь на край света, чтобы припасть к неиссякаемому источнику чувств и ощутить соитие, когда он входит в нее и восполняет нестерпимый, чудовищный дефицит эмоций. А наслаждение каждый раз убегало, потому что невозможно наполнить разбитый сосуд.

Едва ступив на перрон, она окунулась в многоголосие звуков и хаотичный ритм вокзала Termini.

«Permesso, permesso!» Она едва сдерживалась, чтобы не перейти на крик, просила пропустить ее и скользила сквозь толпу с легкостью шелкового шарфа, спадающего с плеча.

Задышавшись, бежала через крытый вокзал, мимо разбросанных баров, кафешек и ресторанов. Казалось, что еще минута – и легкие разорвутся, не выдержат пустоты. Но впереди, в конце тоннеля, уже маячила пронзительная синева, обещавшая долгожданную встречу.

Там, рядом с кафе, стоял бариста лет двадцати. Смоляные кудри, глаза – две апулийские оливы, темно-медовый оттенок лица и рук. Так выглядят только южане, которые отбирают у солнца жар каждой порой кожи.

«Ciao, bella!» – крикнул он. Из-за частых любовных разочарований Синичка чуть не забыла, как это – *чувствовать себя женщиной*. А это «ciao, bella», привычное, но забытое, наполнило ее наивной радостью. Так радуются дети потерянной и вновь найденной игрушке. Невозможно представить, чтобы в ее родном холодном городе двадцатилетний парень мог прокричать вслед сорокалетней женщине «привет, красотка».

В этот момент она вырвалась из тоннеля наружу, жадно вдохнула солнечный свет, и каждая ее клетка наполнилась витальной силой.

Чтобы изменить свою жизнь и влить в нее наслаждение, как в драгоценный сосуд, нужно возродить саму себя – изнутри. Но Синичка об этом не знала.

Три вопроса к твоему сердцу

О чем ты думаешь после чтения этого эпизода?

1. Какие слова или образы вызвали у тебя душевный резонанс, показались понятными и знакомыми?

2. Есть ли в твоей жизни места или ситуации, которые ты используешь как «убежище» от неприятностей?

3. Как ты понимаешь выражение «нельзя наполнить водой разбитый сосуд»? Помнишь ли ты события своей жизни, после которых ты чувствовала себя похожим образом?

Почему у женщины может возникнуть ощущение, что она – разбитый сосуд



Ощущение раздробленности может быть сигналом о внутреннем конфликте, который «разбивает» целостную личность женщины.

Каждая личность многогранна, она состоит из частей, которые дополняют друг друга и в целом наполняют. Так, человек может быть разным, проявлять переживания, желания и стремления. Но иногда может возникнуть дисбаланс – это и есть внутренний конфликт – тогда возникает ощущение бессилия и пустоты.

Почему так происходит? Жизненный опыт, особенно в детстве, формирует основу нашей личности. Если нас недолюбили, не поддержали или отвергли, это оставляет болезненный след в душе. Как будто раненая часть откалывается от нашего целого и начинает формировать психологические защиты – такие убеждения, которые помогают приспособливаться к пережитой боли.

Очень часто девочки, пережившие обесценивание и унижение в детстве, формируют убеждения «Я недостаточно хороша» или «Меня нельзя любить».

Самым болезненным может оказаться опыт из раннего возраста, от 0 до 3 лет. Взрослые обычно очень смутно помнят события этого этапа жизни. Но именно они могут стать основой того, что психологи и психотерапевты называют *травмой*.

Травма – это непереносимо сильное переживание, которое ребенок не может выдержать без помощи взрослого, без его поддержки и бережного отношения. Детская психика еще не сформирована. Ребенок не готов сам справляться с сильным эмоциональным напряжением. Если взрослый говорит девочке «не реви», «замолчи», «сама виновата», «так тебе и надо», «не люблю тебя, когда ты такая» или что-то подобное, она не может справиться со своей эмоциональной болью, не может пережить эту боль до конца.

Наша психика обладает мощными защитными механизмами. Столкнувшись с непереносимой болью, детская психика бессознательно прерывает травматичное переживание, не позволяя ему завершиться естественным образом. Оно будто замирает в острой фазе. Последствия такого прерывания могут влиять на всю последующую жизнь.

Состояние разбитого сосуда – это метафора травмированной женской души.

Психологическая техника для исцеления состояния «разбитого сосуда». Кинцуги для души

Ощущать себя «разбитой» и малозначимой для мужчины – очень неприятно и болезненно. Но это просто задача, над которой есть смысл поработать!

Дорогая читательница, возможно, ты сейчас чувствуешь грусть после первых глав. Ты узнала о том, что твоя душа ранена, и это знание может опечалить. Хочу поддержать и вселить в тебя оптимизм! Знаешь, японцы совершенно иначе, чем европейцы, относятся к трещинам и искривлениям.

Наверняка ты слышала об искусстве икебаны, где кривизна растения становится объектом восхищения и любования. Японцы вообще любят и умеют восхищаться предметами, на которых остались отпечатки непростой жизни. Поэтому они создали искусство ремонта сломанных вещей – кинцуги. Это реставрация с использованием золотой, серебряной и платиновой лакировки. Представляешь, насколько поврежденная вещь может стать ценнее, чем та, которую жизнь не побила?!

Сейчас проведем практику, которая поможет трансформироваться из разбитой вазы в дорогую и ценный арт-объект. Я назвала ее «Кинцуги для души».

Для начала вспомни, пожалуйста, любой эпизод, который причинил тебе боль в близких отношениях. Может быть, ты о чем-то подумала, когда читала историю про Синичку. Выбери любой момент из своей жизни и ответь на вопросы.

- *Какое событие, связанное с отношениями, причинило тебе эмоциональную боль?*
- *Какие действия и слова близкого человека тебя особенно ранили?*
- *Что ты чувствуешь сейчас, когда вспоминаешь это событие, несмотря на то что прошло много времени?*
- *Это злость, обида, жалость к себе, желание «дать сдачи» или отомстить? А может быть, это страх, отчаяние, ужас или стыд?*

Запиши это осознание простыми словами. Например, так: «Моя мама назвала меня никчемной. Я чувствую обиду, жалость к себе и злость на маму. В то же время я чувствую себя бессильной и беспомощной».

Теперь нам предстоит второй шаг – принятие этих чувств как части личного опыта. Конечно, это случилось, и мне очень жаль, что тебе пришлось такое пережить. Но это уже в прошлом! Сейчас пришло время разрешить себе их испытывать. Ты имеешь право и злиться, и обижаться, и быть беспомощной – и это не делает тебя плохой. Ты живая, а живой человек обязательно что-то чувствует, и невозможно, чтобы это был только позитив!

Дорогая моя, а теперь приготовься к третьему шагу! Отпусти свою фантазию и воображение на свободу! Закрой глаза и представь, что твоя душа – изысканная фарфоровая ваза, которая из-за удара получила несколько трещин. Они появились именно тогда, в моменте, который ты вспомнила. Трещины причиняют боль, но ее можно залечить!

А теперь побудь в роли реставратора и представь, что к этому сосуду прикасается тонкая мягкая кисть, которую ты окунаешь в лак с золотом. Мысленно проведи по трещинам этой кистью и внутренним зрением посмотри, как на месте каждой возникает красивая золотая линия, дополняющая рисунок вазы.

Ты можешь попробовать лак с серебром или с платиной. Выбери то, что больше нравится!

После того, как закончишь реставрацию, еще раз внимательно рассмотри сосуд. Обрати внимание на то, каким он стал роскошным и прочным! Мысленно налей в него воду и заметь, что он полностью заполнен – и ничего не проливается.

Полюбуйся на этот шедевр и похвали себя за прекрасную работу. Ты молодец! Я уверена, что у тебя все получилось, и я очень горжусь тобой сейчас!

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.