

Юлия Сибилева

# БОЛЬ?

ТАКОЙ КНОПКИ НЕТ!



# Юлия Сибилева

## Боль? Такой кнопки нет!

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8206813](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8206813)  
Боль? Такой кнопки нет!; Издать Книгу;*

### Аннотация

Боль существует. Преодолевать ее – одна из наших жизненных задач. Однако мы умеем и отрицать боль до такой степени, что это переходит пределы разумного. Преодолевать и отрицать – совершенно разные вещи. Преодоление делает нас сильнее. Отрицание мстит и разрушает наши жизни. Я провела детство в больнице. Я знаю примеры и того, и другого. В этой книге я намерена показать, как именно дети остаются наедине со своей болью. Что помогает им расти, что ограничивает их возможности. Какие последствия дают невыраженные чувства, остановленные переживания, то есть Море боли, которое разрастается внутри человека. Почему взрослым рядом с больным ребенком трудно быть с ним на одной волне. Взрослые тоже подавляют и отрицают свою душевную боль. Цена вопроса – эмоциональное выгорание, болезни, зависимости. На самом деле, боль преодолима, если обращаться с ней адекватно. Каждый день дети доказывают взрослым своим примером, что даже в болезни можно ЖИТЬ и РАДОВАТЬСЯ. Как помочь человеку найти точку в преодолении болезни? Как преодолеть последствия травм, болезней, лишений,

горя? Как стать здоровой и уравновешенной личностью, способной жить с радостью в самых сложных обстоятельствах? Ответы на эти вопросы дает метод Мэрилин Мюррей, метод восстановления психологического здоровья. Именно он дал мне тот взгляд на вещи, который читатель найдет в этой книге. Я сама практикую этот метод. И я много раз наблюдала, как с его помощью люди выходили из напряженного и безрадостного состояния выживания и брали курс на процветание. Это настоящий шанс сделать свою жизнь и жизнь своих детей радостной и гармоничной.

# Содержание

Предисловие	6
1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Юлия Сибилева

## Боль? Такой кнопки нет!

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

*Посвящается Мэрилин Мюррей, женщине,  
которая нашла путь из Пустыни Выживания в  
Долину Процветания и показала путь другим*

# Предисловие

Боль существует. Преодолевать ее – одна из наших жизненных задач. Однако мы умеем и отрицать боль до такой степени, что это переходит пределы разумного. Преодолевать и отрицать – совершенно разные вещи. Преодоление делает нас сильнее. Отрицание мстит и разрушает наши жизни.

Я провела детство в больнице. Я знаю примеры и того, и другого. В этой книге я намерена показать, как именно дети остаются наедине со своей болью. Что помогает им расти, что ограничивает их возможности. Какие последствия дают невыраженные чувства, остановленные переживания, то есть Море боли, которое разрастается внутри человека.

Почему взрослым рядом с больным ребенком трудно быть с ним на одной волне. Взрослые тоже подавляют и отрицают свою душевную боль. Цена вопроса – эмоциональное выгорание, болезни, зависимости.

На самом деле, боль преодолима, если обращаться с ней адекватно. Каждый день дети доказывают взрослым своим примером, что даже в болезни можно ЖИТЬ и РАДОВАТЬСЯ.

Как помочь человеку найти точку в преодолении болезни? Как преодолеть последствия травм, болезней, лишений, горя? Как стать здоровой и уравновешенной личностью, способной жить с радостью в самых сложных обстоятельствах?

Ответы на эти вопросы дает метод Мэрилин Мюррей, метод восстановления психологического здоровья. Именно он дал мне тот взгляд на вещи, который читатель найдет в этой книге. Я сама практикую этот метод. И я много раз наблюдала, как с его помощью люди выходили из напряженного и безрадостного состояния выживания и брали курс на процветание. Это настоящий шанс сделать свою жизнь и жизнь своих детей радостной и гармоничной.

# 1

«Боль? Такой кнопки нет!» Эта фраза всплыла из семинара Мэрилин Мюррей пятилетней давности. Моя фраза. Мое недоумение. Почти все в группе упомянули боль, которая сопровождала трагические события их жизни. Не столь важно, какая именно боль: душевная или физическая.

Мэрилин попросила нас в тот раз сделать такое упражнение: бросить взгляд на длинный список своих травм и лишений, и представить, какие чувства могли сопровождать те события, но не были пережиты во всей полноте. Те вытесненные из сознания тягостные переживания сохраняют над нами власть неограниченно долгое время. До тех пор пока не начнем с ними разбираться... Они могут, как мина, детонировать на любое мелкое, незначительное, даже будничное событие. «Или я снесу все! Или меня снесет!» Мэрилин сказала: «Возьмите большой лист и маркеры. Нарисуйте самые выраженные чувства в виде кнопок соответствующего размера. Соотнесите со своей текущей жизнью. Возможно, узнаете что-то «оч-чень интэрэсное».

Да уж! Я скрупулезно просматривала свой список событий: операция... разлука... операция... разлука... разлад родителей... пьянство отца.... В черновике легко выписывалась система: обида, злость, одиночество, тоска, – и выстраивались ряды галочек напротив (по частоте встречаемости).



Кнопки я рисовала с удовольствием и без всякого волнения.

Главное случилось на презентации. Каждый участник семинара должен был выйти перед группой и представить плакат, а также рассказать, как чувства из прошлого влияют на его сегодняшнюю жизнь.

Подошла моя очередь. Я бойко рассказала про свои «кнопки». Повисла пауза. Мэрилин как-будто хотела услышать что-то еще. И тут я – к своему собственному изумлению – с оттенком недоумения вымолвила: «Странно, все говорят о боли. Судя по событиям, у меня она тоже должна быть... а я ее не нашла. Боль? Такой кнопки нет!»

Мэрилин посмотрела на меня как-то по-особенному и негромко спросила: «Можно ли сказать, глядя на плакат, что боль служила фоном для всех кнопок?» Я потеряла дар речи. Да! Именно фоном! Я вдруг вспомнила, что мне реально было больно в те времена. Я постоянно сбивала и натирала ногу громоздким ортопедическим аппаратом. Содранная кожа горела под шнуровкой, а ходить-то надо. Когда так каждый день – привыкаешь. У меня болели суставы, я уставала от ходьбы. Мне было больно видеть пьяного отца и без конца слушать его невнятные речи. Я его так любила, а день за днем обречена была видеть его с изнанки.

Как жить с болью? Невозможно! И я стала мастером по игнорированию боли. «Сделаю вид, что мне не больно. Боль и исчезнет»

Нахлынули воспоминания. Потекли слезы... Я малень-

кая, мне 5 лет. Мне сделали операцию на ноге. Заморозка уже отошла. Вечер, в палате горит ночник. Я знаю, скоро придет медсестра с обезболивающим уколом. Я жду этого момента, мне не по себе от тупой боли. Медсестра приходит и говорит заговорщицки: «Если у тебя нога не очень болит, давай не будем укол делать. Он вредный». Загадочное слово «аналгетик» так и осталось словом. Мое детское решение простое: «Не очень болит, значит, совсем не болит». Петля отрицания затянулась. Я перестала воспринимать боль как боль.

Почему вспомнилось только сейчас. Боль как фон. Да, это про меня. Я искала корни своих проблем в своей семейной истории, упорно не замечая семи лет, проведенных в больнице. Похоже, пора перестать себе врать: «Боль? Такой кнопки нет!» Часть меня застряла в боли больничных дней.

# 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.