

La Clé de votre énergie:
22 protocoles pour vous libérer émotionnellement
Natacha Calestrémé

Наташа Калестреме

**КЛЮЧ
К ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ**

22 протокола эмоциональной свободы

Издательство АСТ
Москва

УДК 130.3
ББК 86.42
К17

La clé de votre énergie.
22 protocoles pour vous libérer émotionnellement
Natacha Calestrémé

Калестреме, Наташа.

К17 Ключ к вашей энергии. 22 протокола эмоциональной свободы; [перевод с французского М. Соколовой]. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 240 с. — (Trend. Psychology).

ISBN 978-5-271-48702-6

Часто наши проблемы со здоровьем связаны со скрываемыми эмоциями и травмами: с нашими страхами, комплексами, чувством вины, обидами. Мы несем в себе тяжелый багаж разрушительных чувств, и в этом корень наших болезней. Наташа Калестреме расскажет в своей книге, как эффективно оставить прошлое позади, возродить источник энергии и избавиться от болезней.

**УДК 130.3
ББК 86.42**

ISBN 978-5-271-48702-6

© Н.Калестреме, текст, 2020
© М.Соколова, перевод, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2022



Мы все, так или иначе, переживаем некие испытания, и сколько бы нам ни было лет, надеемся, что в один прекрасный день они прекратят нас мучить. Смерть близкого, развод, болезнь, неудача, увольнение, семейные проблемы... порой жизнь кажется нам несправедливой. Стоит только оправиться, как новый жестокий удар отправляет нас на дно.

Мы едим натуральные продукты, практикуем медитацию, посещаем психолога, чтобы научиться себя любить, прощать... И с некоторых пор, действительно, желание сбежать на край света приходит к нам все реже... Однако вот парадокс: стоит лишь новому испытанию возникнуть на горизонте, как ярость и разочарование пронзают нас еще острее. И мы повто-

ряем: «Я же делаю все, что положено! Почему ничего не выходит?»

Ну, и как нам вырваться из этой ловушки? Как научиться жить легче, восстанавливаться, где найти источники радости и безмятежности?

Пока мне хватало энергии, мой оптимизм брал верх, и я откладывала задачу поиска ответа на эти важные жизненные вопросы на потом. Всякий раз я находила удобный предлог, чтобы продолжить жить как прежде. Подобно рабочей лошади, я изнуряла себя, взваливая на свои плечи эмоциональный груз, с годами становившийся все более тяжелым. Я не осознавала толком свои переживания, пока однажды мое тело не подвело меня. От сильной боли, пронзающей спину, я не могла ни сидеть, ни лежать, ни стоять. Мне поставили диагноз: двойная межпозвоночная грыжа. Конечно, от этого не умирают, однако для лошади, привыкшей скакать галопом, болезненная обездвиженность подобна маленькой смерти.

Притворяться дальше, что все хорошо, стало невозможно. Двигаться я не могла и решила подвести итоги. Мне здорово досталось за последние четыре года. Тяжелый затянувшийся развод с первым мужем, из-за которого страдала не только я, но и мои близкие. Невозможность издать книгу и воплотить некоторые другие проекты, и, как следствие, потеря уверенности в себе в профессиональном плане. И наконец, настоящая трагедия: моя младшая сестра, с которой я так сблизилась в последние три года, скончалась, проведя в коме

несколько месяцев. А потом одна из моих ближайших подруг чуть не умерла от истощения, затравленная собственным мужем. Но добила меня ссора с достаточно близким человеком: в ответ на случайно нанесенную обиду я услышала неоправданно жестокие оскорбления. Через два дня после ссоры меня буквально парализовала двойная грыжа межпозвоночного диска. Я рыдала от боли, была напугана реакцией моего тела настолько, что даже забота и сочувствие моего мужа Стефана не могли помочь. И без консультации с Фрейдом было понятно, что причина страданий — не последняя ссора, а накопившиеся проблемы. Я чувствовала себя улиткой, которую вытащили на солнце, разбив ее домик. Нужно было восстанавливаться.

Я с жадностью читала учебники по личностному росту, надеясь найти в них волшебный ключ, который помог бы мне выйти из состояния подавленности. Мне особенно понравились слова Карла Густава Юнга, отца психоанализа: «Те, кто не учится на собственных ошибках, заставляют космическое сознание воспроизводить их столько раз, сколько нужно, чтобы понять, чему учит случившееся несчастье. То, что ты отрицаешь, подчиняет тебя себе. То, что ты принимаешь, изменяет тебя». Другими словами, пока наши эмоциональные травмы не излечены, мироздание, — которое Юнг называет космическим сознанием, — продолжит притягивать к нам людей и ситуации, которые заставят нас переживать эти травмы снова и снова, чтобы дать нам шанс понять их смысл, переварить их и больше не страдать.

Шло время, и эта фраза Юнга не выходила у меня из головы.

В профессиональной сфере со мной происходило нечто поразительное. Несмотря на то, что я имела пятнадцатилетний, практически непрерывный опыт съемок фильмов о животных и научных исследованиях, в последний год телеканалы систематически отвергали все мои проекты.

Непонимание сменилось раздражением. Я пыталась убедить себя, что скоро все наладится. Однако месяцы шли, но ничего не происходило. Я сидела без работы. Поступления на счет прекратились, деньги кончились. Это был финансовый крах.

Однажды консультант по вопросам занятости пригласила меня на беседу по поводу того, чем я занимаюсь. Я восприняла это как агрессию. «Все хорошо, я пишу новый роман, у меня кинопроекты, и не надо настаивать, я не приду», — ответила я тоном разъяренного мопса. Однако чиновникам мои душевные переживания были безразличны, и через несколько недель меня вызвали в Сен-Дени, в отдел самозанятых. Я пришла и даже заставила себя поговорить с сочувственно улыбавшейся служащей. Рассказала о своих многочисленных проектах и поделилась мечтой написать сценарий для телесериала. После двухчасовой беседы, собираясь уходить, я протянула ей на прощание руку. «Вы не оставили мне ваш электронный адрес», — заметила чиновница. Я в ответ попыталась объяснить, что мне совершенно некогда и не интересно вступать в переписку. «Очень жаль, вы

пропустите приглашения на переобучение, — не слушая меня, она пролистала страницы на экране: — Смотрите, вот у нас есть предложение на мастер-классы от киношколы Люка Бессона». Я вновь присела, заинтригованная. Она протянула мне десять страниц разных программ, я открыла одну наугад и прочла: «Научиться писать сценарии для сериалов». Челюсть моя отвисла, сердце забилося. В мозгу всплыла цитата Юнга «понять то, чему учат испытания». Если телеканалы перестанут мне отказывать, я не буду безработной, не буду безработной — меня больше не вызовут в службу занятости, но без службы занятости я бы никогда не узнала об этом учебном курсе. А вдруг отсутствие работы, которое я воспринимала как несправедливость, было моим шансом реализовать мечту?

Я разузнала подробности — учебный курс стоил дорого и начинался через три недели. Я не могла себе позволить терять время. Поблагодарив сотрудницу, я срочно помчалась готовить документы для подачи в фонд AFDAS, который помогает оплатить обучение. А потом я пришла, трепеща, на прием. «Очень сожалею, — сказала мне служащая, — минимальный срок для подачи документов перед стажировкой увеличен на месяц, а ваше обучение начнется через три недели: уже слишком поздно для записи». В моей голове сомнения боролись с желанием настоять. Но если Юнг был прав, мне следовало закончить именно этот курс.

«Должно быть какое-то решение», — неуверенно предположила я. У меня было предчувствие, что все, что

происходило в тот момент, станет залогом моей победы над судьбой. Если бы меня взяли, я бы посвятила всю себя проработыванию ошибок болезненного прошлого.

— А вы, случайно, не автор? — спросила меня служащая.

— Ну да...

— Для авторов срок сокращен как раз до трех недель вместо месяца, и последний день приема документов как раз сегодня. Если вы можете подтвердить, что за два года заработали 9000 евро как автор сценариев и других текстов...

Я помчалась домой, чтобы собрать подтверждающие копии всех справок и выписок. И хорошие новости не заставили себя ждать: фонд согласился оплатить мое обучение. Уже через неделю я получила приглашение из школы на собеседование, и меня взяли на одно из восьми оставшихся свободных мест. Это было потрясающе! Я не думала, что такое возможно, но на этом все не закончилось. Несколько месяцев спустя уволился один из преподавателей киношколы, и директор, знакомый с моим писательским опытом, доверил мне преподавание курса «Написать сценарий и создать персонаж» для студентов первого и второго курсов. А вишенкой на торте стало приглашение от продюсера подготовить проект телесериала.

Итог был очевиден: безработица, которая казалась трагедией всей моей жизни, стала для меня ступенькой к исполнению мечты.

В этот день я поняла, что все было неспроста.

А потом? Что мне могло помочь выздороветь и продолжить двигаться вперед? За несколько лет до этого, работая журналисткой и режиссером, я встречала людей, имеющих другой взгляд на травмы, наносимые судьбой. Тогда я не то чтобы прислушалась к ним, но мой рационализм был сильно поколеблен. Целители, магнетизеры, экстрасенсы, знахари рассказывали мне о своих методах лечения и способах восстановления. Ни биологии, ни психологии в этом не было — только энергия и видение мира, тотально отличавшееся от всего того, что я знала до тех пор. Может быть, это мне поможет?

И я применила их техники. Неделя за неделей, месяц за месяцем я постепенно восстанавливалась, избавлялась от ран, освобождаясь от страхов и чувства вины. Моя жизнь очистилась от наносного и изменилась.

А потом я решила поделиться своими новыми достижениями. Как приятно было встречаться с психотерапевтами, психологами и даже медиками, приезжавшими из разных концов Франции. За эти годы я получила от совершенно незнакомых людей столько свидетельств, что жизнь их изменилась к лучшему, что поняла: пришло время поделиться ценными знаниями. Плодом моих усилий стала эта книга.

Вы освободитесь от болезненных эмоций и подключитесь к внутреннему источнику силы, обретете ключ от энергии.

У Наташи Калестреме
также вышли следующие книги:

В издательстве ALBIN MICHEL

- **Le Testament des abeilles, 2011.**
- **Le Voile des apparences, 2015.**
- **Les Racines du sang, 2016.**
- **Les Blessures du silence, 2018.**

В издательстве ROBERT LAFFONT

- **Carnets afghans, в соавторстве со Stéphane Allix, 2002.**
- **Les Héros de la nature, 2005.**



Первая часть

**ГЛАВНОЕ — ПРАВИЛЬНО
ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ!**



ГЛАВА 1

КАК ВЫЯВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАВМЫ

Наша цель — изменить взгляд на невзгоды. В испытаниях, посылаемых жизнью, есть что-то восхитительное. Там, где вначале мы видим только грязь, со временем сможем разглядеть удобрение, способное помочь нам вырасти над собой. Изучая события со стороны, мы прекращаем воспринимать их как катастрофы и обретаем способность усваивать новый опыт. Мы не являемся ни жертвами судьбы, ни целью чьей-то вражды, из каждого испытания мы можем извлечь что-то позитивное для себя.

Я начала внимательно относиться к строительству собственной судьбы и открыла для себя бестселлер Лиз Бурбо «*Пять травм, мешающих нам быть самим собой*» (*Lise Bourbeau. Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*¹).

¹ Les Éditions E.T.C., 2000; Pocket, 2013.

Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, считал, что наш внешний облик связан с нашими эмоциями. Лиз Бурбо, работая в Канаде психотерапевтом, изучила тысячи разных случаев и пришла к выводу, что существуют пять типовых травм: отвержение, брошенность, унижение, предательство и несправедливость.

Каждый из нас за жизнь переживает две или три типовые травмы. В своей книге Бурбо описывает, как наше тело реагирует на них, каковы их признаки, и предлагает что-то вроде фоторобота для каждой из травм. Я решила познакомить вас с основными характеристиками, взяв в качестве примера известных политиков.

Пять главных травм

Травма отверженности: хулиганство в детстве; часто проявляется в виде впадины в районе груди и чем-то вроде маски вокруг глаз. В работе стремится к перфекционизму, предпочитает одиночество и держится особняком в коллективе, стремится избегать трудных ситуаций. Ален Жюппе¹ и Франсуа Байру².

Травма брошенности: телу не хватает тонуса, спина согнута, печальный взгляд, постоянное стремление привлечь внимание, обрести публичную профессию; такой

¹ Ален Жюппе (род. 1945 г.) — премьер-министр Франции (1995–1997), с 14 ноября 2010 года по 27 февраля 2011 года — государственный министр, министр обороны и по делам ветеранов Франции, с 27 февраля 2011 года по 10 мая 2012 года — министр иностранных дел Франции (здесь и далее — прим. переводчика).

² Франсуа Байру (род. 1951 г.) — французский политик и писатель, бывший министр юстиции Франции, экс-министр образования, председатель Союза за французскую демократию и кандидат на пост президента Франции на президентских выборах 2002, 2007 и 2012 годов.

человек часто испрашивает совета, хотя совсем не обязательно ему следует, не выносит одиночества, очень приветлив с окружением. Франсуа Олланд¹ и Лионель Жоспен².

Травма унижения: округлые лицо и тело, широко открытые глаза, не любит быстро ходить, стремится к совершенству; чтобы избежать любой критики, старается больше делать для других, чем для себя, пока не почувствует, что его используют. Марин Ле Пен³ и Франсуа Миттеран⁴.

Травма предательства: пропорциональное тело, демонстрация силы и власти, прямой и соблазняющий взгляд, безразличие к чужим проблемам, стремление к контролю, неумение делиться ответственностью с другими. Этот человек хочет произвести впечатление, быстро схватывает и действует. Николя Саркози⁵ и Доминик де Вильпен⁶.

Травма несправедливости: прямое, стройное тело, округлые ягодицы, блестящие, живые глаза, очень требователен к себе, перфекционист. Считает, что никаких

¹ Франсуа Олланд (род. 1954 г.) — французский государственный и политический деятель; президент Франции в 2012–2017 годах.

² Лионель Жоспен (род. 1937 г.) — французский политик-социалист, премьер-министр Франции с 1997 по 2002 год.

³ Марин Ле Пен (род. 1968 г.) — французский государственный деятель, политик, лидер политической партии «Национальный фронт».

⁴ Франсуа Миттеран (1916 — 1996) — французский государственный и политический деятель, один из лидеров социалистического движения, президент Франции с 1981 по 1995 год.

⁵ Николя Саркози (род. 1955 год) — французский государственный и политический деятель, 23-й президент Французской республики (2007–2012).

⁶ Доминик де Вильпен (род. 1953 год) — французский государственный деятель, политик и дипломат, премьер-министр Французской республики с 31 мая 2005 года по 15 мая 2007 года.