

Татьяна Трофименко

**ДЕТСКИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРАВМЫ**

*И ИХ ПРОРАБОТКА
ВО ИМЯ ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ*



Москва
Издательство АСТ

УДК 616.89
ББК 56.14
Т 76

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Трофименко, Татьяна Георгиевна.

Т 76 Детские психологические травмы и их проработка во имя лучшей жизни / Т. Г. Трофименко. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 288 с. — (Книга тренинг).

ISBN 978-5-17-117572-6

Татьяна Трофименко — автор 25 книг, каждая из которых представляет собой специальным образом сгенерированное информационное воздействие для решения определенного круга задач читателя. Благодаря этим книгам множество людей избавились от тяжелых депрессивных состояний, самых различных зависимостей, повысили свой социальный статус, улучшили состояние здоровья.

Практически все нежелательные, стрессовые ситуации в жизни человека берут свои истоки в его раннем возрасте. Именно поэтому каждый профессиональный психолог сперва спрашивает о детстве пациента и анализирует его отношения с родителями. Эта книга для людей, которые недополучили родительской любви и ощущают недостаток любви в семье. Цель книги — нормализовать психологическое состояние таких людей, помочь им не заикливаться на обидах прошлого: обидах на родителей, партнеров и друзей...

Книга станет вашим личным психологом и вашим личным консультантом в трудных ситуациях, поможет отпустить обиды прошлого и, благодаря этому, вы сможете занять достойное место в социуме и улучшить свое душевное состояние!

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-117572-6

© ООО «Издательство АСТ», 2019
© Трофименко Т. Г., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 9 |
| ВВЕДЕНИЕ | 17 |
| КОГДА ОТСТУПАТЬ НЕКУДА | 23 |
| НАВЯЗЫВАНИЕ СВОЕГО МНЕНИЯ И СВОИХ ПРАВИЛ. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ ЛЮБОЙ ГРУППОЙ ЛИЦ | 29 |
| КТО СЕЙЧАС НИКТО, МОЖЕТ СТАТЬ ВСЕМ: РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА | 41 |
| ЦЕНА ПОБЕД | 49 |
| ЧТО ТАКОЕ ГРУБОСТЬ И ЧТО ТАКОЕ ЛАСКА | 61 |



| | | |
|----------|---|-----------|
| 4 | КАК ВЫЖИТЬ И ЗАРАБОТАТЬ | 67 |
| | ЖЕСТКИЕ ФОРМЫ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ | 81 |
| | ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ПЛОХО ЖИВЕТСЯ С РОДИТЕЛЯМИ/ ВАШИМ ПАРТНЕРОМ | 105 |
| | ВСЕГДА ЛИ ТОЛЬКО МЫ ВИНОВАТЫ В НАШИХ НЕСЧАСТЬЯХ? | 119 |
| | ОСНОВНАЯ ИДЕЯ НАСИЛИЯ | 135 |
| | БЕСТАКТНОСТЬ КАК ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЯ НАСИЛИЯ | 145 |
| | ПОЛЬЗА ОТ НАСИЛИЯ | 153 |
| | ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА И ВЗРОСЛОГО | 161 |



| | |
|---|-----|
| ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ В ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО | 199 |
| КАКОЙ МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ ВЫХОД | 213 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 283 |



ПРЕДИСЛОВИЕ

Эту книгу я пишу с душой, как и все свои книги. Мне больно ее писать, так как сама пережила довольно жестокое и холодное обращение со стороны родителей. Я не видела радостей юности, работая с утра до ночи, чтобы содержать не только себя, но и двух больных родителей. Эта книга предостережет вас от возможных ошибок, потому как я их в свое время совершила множество.

Ваша жизнь — это ваш шанс проявить себя, это ваш шанс на счастье, даже несмотря на проблемы в семье. Как показывает жизнь, те, у кого дома есть некие проблемы, сильнее и более хваткие, цепкие, чем те, у кого более комфортные жизненные условия. Просто верьте в себя. Я помогу вам.



Что предлагаю я?

10

1. Эта книга — текстовый информационный массив, который снизит амплитуду вашей душевной боли и настроит вас на достижение целей. Этот информационный массив, в свою очередь, отрегулирует психологическое и физическое состояния человека. Это воздействие доказано моими предыдущими книгами. Это — мое ноу-хау. Воздействует весь информационный массив книги. Поэтому читать ее надо полностью: от начала до конца.

2. Если вы ощущаете дискомфорт в семье, эта книга подскажет вам, как отстаивать свои права. Возможно, вы не осознаете, что над вами осуществляется насилие. Я помогу вам понять, что происходит в вашей семье и как защититься от подавления вашей личности, от нарушения ваших личностных границ, от разрушения ваших жизненных перспектив.

3. Если у вас нет родителей, даже приемных, то эта книга также для вас. Она поддержит вас психологически, от нее вы получите такое же информационное воз-



действие, как получили бы от друга. Конечно, книга не может заменить любящего родителя, но с ее помощью я смогу передать вам свое душевное тепло и поддержать дружеским советом.

Написана книга в виде дружеской беседы с читателем. Она не содержит никаких поучений, нравоучений, критики. Я сама прошла через то же, что прошли вы, и сделала много ошибок. Не мне кого-то критиковать и поучать. Но свой жизненный опыт я попыталась вам передать в этом издании — изложить те выводы, к которым я пришла в результате многих ошибок и многих достижений.

Некоторые идеи этой книги не встречались вам прежде и, вероятно, являются совершенно новыми для вас. Именно поэтому для лучшего их восприятия я эти идеи излагала не один раз, а повторяла по несколько раз с различных позиций, используя различные аргументы. Чтобы идея внедрилась в вашу жизнь, чтобы вы стали ее использовать на практике, необходим достаточно большой информационный массив, который бы внес эту



12

идею в ваше сознание и даже в подсознание. Данная книга учитывает это явление и обеспечивает не просто знакомство вас с какими-то новыми идеями, а именно их усвоение и внедрение в вашу жизненную практику.

Сначала я хотела написать книгу для детей, у которых отношения с родителями холодные или родителей вовсе нет, но потом я решила писать эту книгу и для взрослых, так как отсутствие родителей в детстве или же эмоционально холодные, а то и жестокие родители влияют на всю жизнь человека, и он, будучи уже взрослым, испытывает проблемы и в создании своей семьи, и в подъеме по социальной лестнице. Нехватка или же полное отсутствие родительской любви — это лейтмотив всех психологических проблем человека на всю жизнь. Всегда, желая понять причины того или иного нарушения в судьбе, в том числе и физических заболеваний, идут в детство и выясняют отношения с родителями. Ничто и никто не может заменить воздействие на человека любящей его



матери, да и любящего отца тоже. Если этого не было в детстве, этого уже не получишь ни от кого и никогда.

