



ИРИНА ТЕВА КУМАР

интегративный психолог

ОБРЕТАЯ ЦЕЛОСТ НОСТЬ

КАК РАЗРЕШИТЬ
ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ
В СОГЛАСИИ С СОБОЙ

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Т29

Тева Кумар, Ирина Евгеньевна.

Т29 Обретая целостность : как разрешить внутренний конфликт и начать жить в согласии с собой / Ирина Тева Кумар. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с.

ISBN 978-5-04-175515-7

Быть целостным — значит ощущать уверенность в себе и полноту жизни. Альтернатива — всепоглощающая внутренняя пустота, которая порождает постоянную тревогу и чувство неудовлетворенности. Пытаясь убежать от всего этого, мы нагружаем себя работой, развлечениями, бесконечным саморазвитием и поиском смысла жизни. Автор этой книги предлагает 13 последовательных шагов по преодолению внутренних конфликтов и заполнению душевной пустоты.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-175515-7

© Тева Кумар И.Е., текст, 2023
© Ирина Стенина, иллюстрация, 2023
© Маша Вишневская, фотограф, 2023
© Смирнов И.Н., иллюстрации, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. ТРИНАДЦАТЬ ШАГОВ К ЦЕЛОСТНОСТИ	9
--	---

ЧАСТЬ I ИССЛЕДУЕМ НЕЦЕЛОСТНОСТЬ

Шаг 1. РАЗОБЛАЧАЕМ НЕЦЕЛОСТНОСТЬ	17
Внутренняя пустота и раскол	17
Резюме главы	24
Практика. Обнаруживаем внутреннюю пустоту и раскол	24
Шаг 2. ИЗУЧАЕМ СТЫД КАК ПРИЗНАК НЕЦЕЛОСТНОСТИ	26
Стыд, спрятанный глубоко внутри	26
Как распознать стыд	30
Резюме главы	34
Практика. Распознаем стыд	35
Шаг 3. НАХОДИМ СПУТНИКИ НЕЦЕЛОСТНОСТИ	38
«Со мной что-то не так»	38
«Я недостоин жить»	44
Резюме главы	49
Практика. Исследуем свои установки	49

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шаг 4. ИССЛЕДУЕМ ПРИЧИНЫ НЕЦЕЛОСТНОСТИ	52
Психологическая травма	52
Механика травматизации.....	54
Связь психики и тела	56
Гормональный коктейль	58
Резюме главы.....	61
Практика. Слушаем тело и меняем эмоциональный заряд посланий из детства.....	61
Шаг 5. ОБНАРУЖИВАЕМ СПОСОБЫ КОМПЕНСАЦИИ НЕЦЕЛОСТНОСТИ	64
Режим «Лучшая версия себя».....	64
Режим «Хорошая девочка»	70
Признаки режима «Я хороший».....	75
Режим «Жертва». Треугольник Карпмана	76
Резюме главы.....	82
Практика. Выключаем компенсаторные режимы	83
Шаг 6. РАЗБИРАЕМСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ НЕЦЕЛОСТНОСТИ	88
Запрет на половину жизни	89
Триггерит все.....	92
Хроническая усталость.....	93
Резюме главы.....	96
Практика. Работаем с последствиями нецелостности	97

ЧАСТЬ 2 ФОРМИРУЕМ ЦЕЛОСТНОСТЬ

Шаг 7. ТРАНСФОРМИРУЕМ СТЫД В РЕСУРС.....	103
«Достаточно хорошие»	106

«Я выдерживаю жизнь»	109
Резюме главы	115
Практика. Трансформируем стыд в ресурс	115
Шаг 8. НАХОДИМ ЯДРО ЦЕЛОСТНОСТИ	118
Сердце узора личности	118
Первая встреча с Внутренним Ребенком	123
Резюме главы	129
Практика. Встречаемся с Внутренним Ребенком.	130
Шаг 9. ДОСТРАИВАЕМ ОСНОВУ ЦЕЛОСТНОСТИ	136
Исправляем сломанный узор личности	136
Период реабилитации	141
Резюме главы	144
Практика. Находим новые тайники	144
Шаг 10. РАЗБЛОКИРУЕМ ЧУВСТВА ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ	147
Удерживающая злость	148
Легализовать чувства	148
Резюме главы	157
Практика. Проживаем злость	158
Шаг 11. СОЗДАЕМ НЕРУШИМЫЕ СВЯЗИ УЗОРА ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ	161
Принимаем ответственность за себя	163
Отличаем элементы Взрослого	172
Резюме главы	173
Практика. Берем ответственность за свою жизнь	173
Шаг 12. ВЫСТРАИВАЕМ ГРАНИЦЫ ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ	175
Личные границы	175
Как не тревожиться, расставляя границы?	180

ОГЛАВЛЕНИЕ

Резюме главы.....	181
Практика. Укрепляем личные границы	182
Шаг 13. НАСЛАЖДАЕМСЯ УНИКАЛЬНОСТЬЮ УЗОРА ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ	184
Внедряем уникальность в контекст повседневной жизни	187
Полезные элементы для общения	192
Резюме главы.....	195
Практика. Визуализируем целостность.....	196
Заключение. ТОРЖЕСТВО ЦЕЛОСТНОСТИ.....	198
Благодарность	201
Список литературы	202

ВВЕДЕНИЕ. ТРИНАДЦАТЬ ШАГОВ К ЦЕЛОСТНОСТИ

Каждый строит свою «жизнь на миллион». И часто люди обнаруживают, что, хотя у них многое есть — скажем, стабильная работа и отличные друзья,— «миллион» никак не складывается. Тогда они приходят с тяжелыми чувствами к психологу и просят помочь им добавить один из «нолей». Например, гармонию в семейных отношениях, реализацию или достаток. Но правда в том, что без первичной единицы нули остаются лишь нулями. Единица — это *целостность*. Только когда мы обретаем ее, наш капитал становится настоящим богатством.

Я консультирую людей более пятнадцати лет. И за это время убедилась, что единственный путь, по которому мне как психологу стоит вести клиентов, — это путь к целостности.

Что же это такое?

Самое простое описание дал еще Аристотель. Он говорил, что «целое больше суммы его частей». Да, именно так. Целостный человек словно собранная мозаика с уникальным узором личности. Каждый элемент на своем месте, выбран и одобрен. А «больше суммы частей» человека делает смысл, заложенный в личном рисунке. Живя в согласии с этим рисунком, человек обретает реализацию, а значит и масштаб.

Представьте, что у вас есть мешочек с пазлами и вы планируете собрать картинку. Но начинаете перебирать детали и видите, что некоторые не из этого набора, некоторые повреждены, а часть и вовсе отсутствует. Как вы поступите?

А теперь представьте, что правила изменились и вам просто необходимо собрать хотя бы что-то. Чинить поврежденные детали некогда, искать замену тоже, нужно использовать то, что есть. Какая-то картинка все-таки сложится — рисунок, пусть и не идеальный, проступит. Но будете ли вы довольны результатом?

Так и ваша психика с первого дня жизни по частичкам собирала того, кого сегодня вы называете собой. Но давайте честно признаемся: чаще всего мы не очень довольны этой картинкой. На месте отсутствующих элементов зияет *внутренняя пустота*, и нам хочется чем-то ее заполнить. Какие-то фрагменты пазла накладываются один на другой, создавая зону напряжения, из-за этого приходится откалывать кусочек одного фрагмента, чтобы создать иллюзию целостности, — так возникает *внутренний раскол*. Детские *травмы* представлены на нашем узоре личности поврежденными деталями, от которых хочется отвести взгляд. Позаимствованные из чужих мозаик пазлы в виде *ментальных установок* искажают уникальный рисунок. А какие-то частички нас и попросту попросили спрятать, потому что они казались нашим родителям или окружению неприемлемыми, — так возникли *тайники личности*, места, куда нам теперь очень страшно смотреть.

Ко мне на сессии приходили мужчины и женщины, которые рассказывали о проблемах в отношениях, неуверенности в себе, панических атаках, растерянности, непонимании своего предназначения, ранимости, усталости, несправедливости, запутанности и других трудностях. И я увидела, что все «боли» на самом деле возникали из-за попыток ощутить целостность за счет чего-то *извне*. Не зря целостность еще называют самодостаточностью — когда для счастья нам достаточно самих себя. Но клиентам казалось, что с помощью отношений или покупок можно заполнить внутреннюю

пустоту, с помощью достижений забыть о детских травмах, а благодаря не самым полезным привычкам унять внутренний конфликт. Однако все эти способы либо не помогали, либо давали временный эффект. Потому что, если мы поставим на место поврежденного пазла кусочек из другого набора, это не сделает общую картину более органичной и завершенной.

Более того, тратя время и внимание на решение *внешних* задач, люди все больше теряли контакт со своим *внутренним* миром, своим уникальным узором личности, что только усиливало недовольство. Если же восстановить целостность, все внешние симптомы отвалятся сами собой. В нашей формуле появится главное — единица, то есть мы сами, а «нули» будут без сверхусилий прирастать со временем, приближая нас к «жизни на миллион».

Важно, что целостная личность — не значит отшельническая. А самодостаточная — не значит обособленная от всего мира. В этой книге я не буду говорить про бегство от людей, про то, как стать «сильными и независимыми», бить себя в грудь и жечь мосты. Напротив, мы научимся так общаться с собой, чтобы в этих процессах не было нужды. Ведь все они основаны на желании спрятать свою уязвимость от других.

Интуитивная задача каждого из нас — жить в согласии со своим уникальным узором личности. Но для этого необходимо восстановить целостность: обнаружить и присвоить все уникальные стороны личности, соединить прошлое и настоящее и стать творцами своего будущего.

Я выделила тринадцать шагов на этом пути.

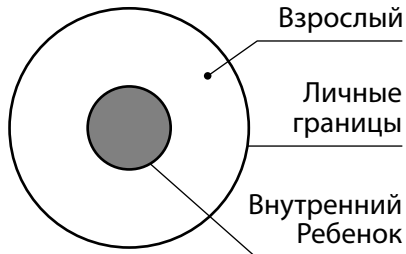
1. Сначала мы обнаруживаем внутреннюю пустоту и раскол, ведь именно они явственнее всего **сигнализируют о нецелостности**.
2. Затем за пустотой и расколом распознаем глубоко спрятанный стыд как **признак нецелостности**.
3. После этого находим **спутники нецелостности** — деструктивные ограничивающие установки, которые мы «впитали с молоком матери».

4. Четвертым шагом на пути к целостности становится исследование психологических травм — **причин нецелостности**.
5. Далее мы обнаруживаем способы, с помощью которых **компенсировали нецелостность**, чтобы выжить и быть принятыми.
6. Изучив компенсаторные механизмы, мы разбираемся с **последствиями нецелостности**.
7. Следующий шаг — отказываемся от идеальной картины мира и себя в ней и **трансформируем стыд в ресурс**.
8. Затем находим **ядро целостности** — для этого встречаемся со своим Внутренним Ребенком.
9. Дальше прорабатываем психологические травмы и достраиваем **основу целостности**.
10. Десятый шаг — **работаем со злостью**, чтобы через нее отделиться от родительских установок и прокачать Внутреннего Взрослого.
11. После этого **передаем ответственность** за собственную жизнь Внутреннему Взрослому — надежному, устойчивому, заботливому.
12. Завершаем процесс обретения целостности **укреплением личных границ**.
13. И наконец, **внедряем опыт целостности** в повседневную реальность и по-новому строим отношения с людьми.

Метафорично можно представить узор личности так:

- В центре находится *Внутренний Ребенок* — как метафора уязвимости и уникальности. Это все наши чувства, желания, притязания. Именно в этой части заключены наши энергия, любопытство, вдохновение, интуиция, интерес. Это ядро нашего уникального узора личности.
- Ядро обрамляет *Взрослый* — как метафора личной силы. Это ресурсы, мудрость, стойкость. Именно эта часть отвечает за возможность самостоятельной жизни: образование, навыки, информацию, безопасность, опору, ум.

- Завершают узор *Личные границы* — как метафора защищенности и коммуникации с внешним миром. Это способы и навыки взаимодействия с людьми.



Эти три составляющие разбиваются на множество пазликов, которые мы будем учиться соединять.

Почему мы работаем именно в категориях «Ребенок/Взрослый»? Ответ прост: образами говорит бессознательное. То, что вы будете менять в себе, читая эту книгу, находится в той части психики, которая не осознается в моменте, — иначе вы бы уже давно все поправили. А там, в бессознательном, нет логических цепочек и умных терминов. Там образы и ощущения. И чтобы получить к ним доступ, мы уходим в метафору.

Каждому из тринадцати шагов к внутренней целостности посвящена отдельная глава. Я прошу вас соблюдать последовательность чтения и не форсировать события. С душой нужно работать бережно и плавно, а не требовать от нее суперрезультата на следующий же день. И конечно, выполняйте упражнения. Это поможет глубже пропустить через себя полученную информацию, извлечь максимум пользы.

Обретение целостности помогает сохранить устойчивость в жизни. А значит, из нерешительного, полного тревоги и сомнений насчет себя человека вы сможете преобразиться в уверенного, знающего себя и свои желания, принимающего собственные решения. Из уставшего тянуться до какой-то идеальной планки, гиперконтролирующего, напряженного превратиться в расслаб-

ВВЕДЕНИЕ

ленного, спокойного, обладающего чувством собственного достоинства и умеющего ценить настоящий момент. Книга поможет слезть с эмоциональных качелей, обрести стабильность и развить мудрость. Из наблюдателя своей жизни вы сможете превратиться в полноправного ее творца. Жизнь у вас одна, и вы у себя одни. Поэтому стоит постараться прожить ее на полную.

Часть 1

**ИССЛЕДУЕМ
НЕЦЕЛОСТНОСТЬ**