

Вера Дейногалериан

Взрослый снаружи, взрослый внутри

Как исцелить внутреннего ребенка,
психологически повзрослеть
и стать счастливым

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024



Вера Дейногалериан

Взрослый снаружи, взрослый внутри

Как исцелить внутреннего ребенка,
психологически повзреть
и стать счастливым

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.3
Д27

Дейногалериан, Вера Александровна.
Д27 **Взрослый снаружи, взрослый внутри: как исцелить внутреннего ребенка, психологически повзрослеть и стать счастливым / Вера Дейногалериан.** — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-193354-8

Мы руководим крупными компаниями, а приходя домой, хотим на ручки. Мы меняем партнеров в надежде, что это заполнит душевную пустоту. Мы покупаем дорогие гаджеты, потому что нужно «баловать внутреннего ребенка». С виду мы кажемся взрослыми, но внутри нам одиноко, больно и тревожно...

Психотерапевт Вера Дейногалериан утверждает: «Пока наш внутренний ребенок обижен, недолюблен и напуган, его бесполезно баловать, его нужно спасать». В этой книге Вера предлагает нам изучить язык бессознательного, чтобы встретиться лицом к лицу со своей болью и исцелить ее. Здесь не будет медитаций, волшебства и аффирмаций. Только практические инструменты, благодаря которым сотни клиентов обрели психологическую зрелость и наконец стали хозяевами своей жизни..

УДК 159.92
ББК 88.3

© Дейногалериан В., текст, 2024
© Бортник В., иллюстрация на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-193354-8

Оглавление

Вступление	9
Глава первая	
В МИРЕ НЕВЗРОСЛЫХ ВЗРОСЛЫХ	13
Глава вторая	
В МИРЕ ЧУДОВИЩ	44
Глава третья	
В СТРАНЕ ДИКРЕЙ И НАДСМОТРИКОВ	88
Глава четвертая	
В ДВУХ ШАГАХ ОТ СВЕРХЧЕЛОВЕКА	109
Глава пятая	
ВСЕЛЕННАЯ РАБОВ	139
Глава шестая	
СОЗДАНИЕ ИДЕАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ	173
Глава седьмая	
СОЗДАНИЕ УСПЕШНОГО ПОВЕДЕНИЯ	207

Вера-Фелиция Дейногалериан

Глава восьмая

СОЗДАНИЕ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ 233

Глава девятая

СОЗДАНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ 274

Глава десятая

РАСКРЫТИЕ ЛЮБВИ ВНУТРИ СЕБЯ 303

Заключение 344

— *Это не нравится мне.*

— *Почему?*

— *Потому, что я не дорос до этого.*

Ответил ли так когда-нибудь хоть один человек?

Фридрих Ницше

Вступление

«Я чувствую себя ребенком в мире взрослых» — частая жалоба моих клиентов. А значит — «я чужой на этом празднике жизни», мне не хватает сил, я одинок в этом огромном мире, не справляюсь с жизнью, боюсь, стыжусь, тушуюсь, живу вполсилы, в четверть силы.

В душе у каждого из нас живет ребенок, и он хочет чуда. Даже когда вокруг все говорит о том, что чуду не бывать. Ребенок хочет раскрасить в яркие цвета свои серые будни и сотворить сказку из собственной жизни. Но не справляется. В нем слишком мало сил, любая неудача заставляет его съеживаться и сворачиваться в позу эмбриона. В такие моменты нам пусто, плохо, одиноко, больно. Мы тоже не справляемся и так же замираем, не живем в полную силу и как будто прячемся под одеялко. Соглашаемся на меньшее, плывем по течению, живем по накатанной, боимся неизвестности, страшимся перемен, делаем не то, что хотели бы, живем не с теми, с кем хотели бы. Страдаем от нехватки любви. Ищем ее повсюду и во всем, встречаем на миг и теряем снова.

Нам предлагают баловать в себе ребенка, но не объясняют, что для этого необходимо делать. Как можно баловать того, кто болен, до смерти напуган,

выбился из сил? Нам предлагают становиться лучше, мотивированнее, успешнее, тренировать дисциплину и волю, но где на это взять силы? Нам предлагают долгие и трудные пути работы над собой, но мы разочаровываемся быстрее, чем такая работа дает результат. Ребенок внутри нас по-прежнему ждет чуда и надеется на взмах волшебной палочки.

Представьте, что такое чудо есть и каждый из вас может стать самому себе чудотворцем: создавать удачные события, реализовывать смелые цели, исполнять желания и управлять реальностью. Сила, что способна на любые чудеса, — это ваше бессознательное. О нем многие говорят, но никто не учит, как найти с ним общий язык и овладеть его возможностями в полной мере. Общий язык с бессознательным — вот то ключевое звено, которого недостает как институту психоанализа, так и рынку исполнения желаний, медитаций-аффирмаций. Нам предлагают либо «поговорить об этом», либо выполнять ничего не значащие ритуалы. Но ни то ни другое не дает доступа к силе подсознания, которое воистину может все.

По счастью, общий язык с бессознательным сегодня существует. Более того, он несложен и доступен каждому. Двенадцать лет назад, оказавшись на дне и в полном отчаянии, я все-таки верила в чудо, понимала, что все проблемы в голове, и искала действительно рабочие инструменты для изменений. Мне повезло — я встретила малоизвестную модальность психотерапии, которая, как оказалось, творит чудеса. Именно за счет гениально простого языка для переговоров сознания и бессознательного. Освоив этот язык, я очень быстро

стала другим человеком и достигла целей, о которых даже не мечтала, когда находилась на дне.

В последующие годы я работала по этой модели с сотнями людей, и мы получали великолепные результаты без долгих лет психоанализа и терапии. Я постоянно совершенствовала метод, вычисляя самые короткие пути от проблемы до цели. Но главное — мои клиенты и ученики легко осваивали язык бессознательного, что позволяло им больше не нуждаться в психологах и коучах, становиться автономными, устранять проблемы и достигать своих целей самостоятельно.

В этой книге я рассказываю о самых действенных инструментах в этой области, которые стали результатом моей многолетней работы и прекрасно зарекомендовали себя на практике. Освоив их, вы поставите силу бессознательного на службу своему благополучию. Да, вначале вам предстоит поучиться «волшебству» переговоров, но это не займет годы. Изучив язык бессознательного и начав договариваться с ним, вы сможете стать тем, кем захотите, получить все, что пожелаете, делать то, что любите, окружить себя близкими по духу людьми, найти любовь и построить прекрасные отношения. Да, это тоже будет работой над собой, но результаты вы увидите с первых шагов, и они вдохновят двигаться дальше. Ребенок внутри вас получит долгожданное чудо. Но главное — вы исцелите его боль и даруете ему любовь. Тогда он сумеет наконец-то повзрослеть, чтобы великолепно чувствовать себя во взрослом мире огромных возможностей, открытых дорог и большой свободы.

Глава первая

В МИРЕ НЕВЗРОСЛЫХ ВЗРОСЛЫХ

Господство внутренних детей

Ко мне на сессию приходит молодая женщина с задачей больше зарабатывать на собственном бизнесе. Мешает саботаж: «Я знаю, что мне нужно делать, — говорит она, — давать рекламу, не стесняясь о себе рассказывать, и не бояться делегировать обязанности в сезон повышенного спроса. Но... я ничего не предпринимаю». Доходы падают, дело не приносит радости.

Я предлагаю ей представить образ себя в проблеме, и она видит черную, будто дотла сгоревшую фигуру. Та говорит: «Я не хочу жить». Таким образом, без долгих лет психоанализа поверхностная проблема «мало зарабатываю на своем деле» выводит на подлинную — «я не хочу жить».

Когда она так выгорела и куда ушли ресурсы? Увы, их никогда и не было.

Я спрашиваю у фигуры, сколько ей на самом деле — психологически — лет, и она превращается в шестилетнюю девочку, застрявшую в том прошлом, когда мама заставляла ее нянчиться с младшей сестрой. От мамы она переняла негативные убеждения и о се-

мье, и о работе. Работа — слишком тяжела. Работу нужно совмещать с семьей. Семья — это каторга и не-свобода, необходимая только затем, чтобы не быть хуже других. Вот почему сил нет. И лучшее, что может сделать девочка, — это включить тотальный саботаж, энергосберегающий режим, чтобы хоть как-то выжить. Что она и предпринимает.

Таким образом, героиня сессии пытается строить семью, растить детей и развивать свое дело на ресурсах шестилетнего ребенка. Неудивительно, что их хватило ненадолго, результаты не радовали, а сама героиня не чувствовала себя ни счастливой, ни реализованной.

Когда мы вычищаем из фигуры маленькой девочки негативные убеждения о семейной жизни и работе, та моментально трансформируется во взрослую женщину, которая сияет, имеет достаточно энергии и мотивации, наполнена любовью к мужу и к детям. Она совершенно по-другому смотрит на семью и знает, как совмещать личную жизнь с делом. А значит, героиня сессии может решать взрослые задачи силами взрослого человека.

Другой пример. Ко мне на сессию приходит молодой мужчина с похожей целью — увеличить доход в своем деле. С проблемами: упадок сил и мотивации, потеря прежней радости от работы, саботаж бизнес-задач. И та же жалоба: «Знаю, что делать, но не делаю. Когда других причин откладывать задачи нет, заболеваю — чтобы все равно их саботировать».