



**SPRING
BOOKS**

книга
осознанного
исцеления

КИМ ХО СОН

내 마음 다친 줄 모르고 어른이 되었다

мне больно,
и я не знаю
почему

как работа с внутренним
ребенком помогла мне
перенастроить жизнь

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К40

내 마음 다친 줄 모르고 어른이 되었다
by 김호성

I Didn't Know I Was Hurt Until I Grew Up

Copyright © 2025 KIM HO SUNG
Russian Translation Copyright © 2026 «Publishing House
«Eksmo»

ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement with
CIDERMICS through Shinwon Agency Co., Ltd.

Ким, Хо Сон.

К40 Мне больно, и я не знаю почему : как работа с внутренним ребенком помогла мне перенастроить жизнь / Ким Хо Сон ; [перевод с корейского П. С. Садиковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-233247-0

Снаружи все выглядит нормально. А внутри — тревога, усталость, ощущение, что вы потеряли себя, и боль, причину которой сложно объяснить. Эта книга — разговор с тем самым «невидимым» источником боли. Автор шаг за шагом ведет читателя к встрече с внутренним ребенком — частью психики, где хранятся непрожитые эмоции и старые травмы. Через живые диалоги, упражнения и объяснение работы мозга он показывает, почему усилия «взять себя в руки» недостаточно и как на самом деле происходит исцеление.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Садикова П.С., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-233247-0

Содержание

От редакции	7
Пролог. Тому, кто не знает причину своих страданий.....	8
Предисловие от первого ученика	18
Часть 1. Поиски «внутреннего ребёнка» в лабиринте разума	21
В порядке ли ваш внутренний ребёнок?	21
Сессия первая: Насколько трудной была «моя» жизнь?	27
Сессия вторая: Способ исцеления, понятный мозгу, — метод на основе когнитивного восприятия	60
Часть 2. Нейропрактика: Трансформация травмы в исцеление	80
Что меняется, когда раны «заживают»?	80
Сессия третья: Перестройка принципов работы мозга	92
Разбираем на практике: паническое расстройство	109
Разбираем на практике: супружеские отношения, обсессивно-компульсивное расстройство	140
Вопросы, возникающие в процессе исцеления	164

Сессия четвёртая: Работа над последующим исцелением. Создание привязанности с самим собой	181
Три элемента исцеления: мысль, чувство, тело (действия)	188
Более глубокое исцеление: метод гипнотерапии, работающий на уровне мозга	198
Часть 3. Из тьмы к свету: 100 дней трансформации.	217
Полный курс исцеления от А до Я Краткий обзор процесса исцеления	221
Примеры из практики: разбор кейсов Поиск похожих случаев.	236
Ментальные травмы, полученные в детстве: проработка травм	245
Ментальные травмы, полученные в детстве: способ борьбы с подобными травмами	286
Школьные травмы: проработка	288
Способ борьбы с подобными травмами	298
Травмы, сформированные социумом: проработка	300
Способ борьбы с подобными травмами	312
Завершающая консультация	314
Эпилог. Изменения уже начались	316

От редакции

Все случаи из практики, приведённые в этой книге, воссозданы на основе многолетнего профессионального опыта, и в них использованы вымышленные имена. Они не имеют отношения к конкретным людям или реальным консультациям. Данные примеры были специально смоделированы для наиболее полного и эффективного раскрытия затронутых тем.

При редактировании этой книги мы стремились максимально сохранить живой язык диалогов, чтобы читатель мог в полной мере прочувствовать атмосферу и глубину психологического консультирования.

Моя маленькая крепость, что придаёт мне сил в самые трудные минуты.

Пролог

Тому, кто не знает причину своих страданий

«Знаете, я просто не могу понять, что же со мной не так».

Мои клиенты, как правило, приходят ко мне после долгих скитаний по разным специалистам — подобно птице, что долго парила в небе, не находя себе места, чтобы присесть. И первая фраза, которую они обычно произносят, звучит именно так: «Мне невыносимо тяжело, но я не могу понять почему».

Если вдуматься, в этом есть своя логика. Мир меняется с головокружительной скоростью, а у нас слишком много забот. Мы должны выслушивать назойливые упрёки родителей, беспокоиться, не слишком ли тяжело приходится любимому человеку, следить, чтобы с детьми всё было в порядке, — и вот только на одни эти хлопоты уходит целый день. Но и это ещё не всё: нужно преуспевать на работе и поддерживать хорошие отношения с окружающими. Каждый день на нас обрушивается бесконечный поток неотложных дел.

Средства массовой информации то и дело транслируют нечто новое и будоражащее, и нам начинает казаться, что мы обязаны постоянно чему-то учиться, чтобы

ни в коем случае не оказаться на обочине этой гонки. Избыток информации неминуемо затягивает людей в воронку сравнений и конкуренции, и мы начинаем сосредоточиваться исключительно на внешней, «иллюзорной» стороне жизни, постепенно теряя возможность заглянуть в себя.

Общество похоже на живое существо, неразрывно и органично связанное с каждым из нас.

Общество похоже на живое существо, неразрывно и органично связанное с каждым из нас. И то, что мы игнорируем свой внутренний мир, — проблема не только личного уровня, но и, по сути, большая угроза для социума в целом. Логика проста: если не признавать и подавлять свои чувства, психическое здоровье неизбежно будет ухудшаться. Когда у нас не остаётся душевного ресурса, мы начинаем действовать эгоистично, а совокупность таких выборов порождает новый виток порочного круга. Я думаю, не будет преувеличением сказать, что множество, если не большинство, проблем в обществе — это, в итоге, совокупный результат душевных невзгод каждого отдельного человека.

И всё же мы продолжаем нуждаться в общении. Ирония в том, что и наша тяга к поверхностным взаимодействиям, и зацикленность на внешности, и ощущение загнанности в угол из-за конкуренции — всё это произрастает из желания быть принятым, признанным и в итоге любимым другими людьми.

В те юные годы, когда я, измученный до предела, начинал изучать психологию, чтобы исцелить свою душу, мною двигала одна-единственная мысль: я должен спасти себя. Я вырос в доме, где ссоры с матерью, страдающей алкоголизмом, и отцом, склонным к насилию, не утихали ни на день. Мне пришлось рано повзрослеть, и вся моя детская тоска и одиночество сводились к одной простой мечте — чтобы вся наша семья могла просто собраться за одним столом и спокойно поужинать.

Врождённая чувствительность и тяжёлые жизненные обстоятельства наслаивались друг на друга, пока душевная боль не стала проявляться физически. В конце концов страдания достигли такой степени, что я практически лишился сна. Даже максимально допустимые дозы снотворных не помогали, — ночи без единого проблеска сна сменяли друг друга. Я стоял на краю пропасти и метался в поисках выхода, даже не понимая, отчего мне так невыносимо

больно. Совсем как те люди, которые теперь приходят ко мне.

Я начал изучать психологию, чтобы спасти себя, но одного этого оказалось недостаточно. Я обращался за консультацией к самым разным специалистам, но не находил решения. Понимая, что мне нужен более фундаментальный подход, я уехал в Америку, где изучал медицинский гипноз и работу с бессознательным. Но этого всё равно было мало. Ощущалось, что не хватает каких-то ключевых утерянных фрагментов пазла, и в итоге, чтобы заполнить эти пробелы, я дошёл до нейронауки.

Прошли годы, прежде чем мне наконец удалось вытащить себя с самого края пропасти обратно к нормальной жизни. Я до сих пор помню миг, когда это произошло, так же ярко, как будто это случилось вчера. То чувство исцеления, словно я выбрался из глубокой, тёмной пещеры и впервые за тысячу лет увидел солнечный свет. Это было чудодейственное мгновение — начало невероятного второго акта моего пути, когда жизнь вновь распахнула передо мной свои объятия.

Только тогда я смог по-настоящему увидеть окружающих меня людей. Тех, чьи сердца были сокрушены тяжестью бытия; тех, для кого каждый

день тянулся словно тысяча лет, и кто, быть может, с закатом уже не надеялся увидеть рассвет. Бесчисленные сердца, измученные до предела. И всё же — сердца, которые отчаянно, из последних сил хотели жить и во что бы то ни стало найти в себе силы идти дальше.

— Вы можете жить нормальной жизнью. Для этого есть способ. Вы просто пока о нём не знаете. Если мне удалось спасти себя самому, то сможете и вы выбраться из этого долгого и тёмного туннеля.

С таким настроем я и начал свою консультационную практику. Я был человеком из мира музыки, но в тот момент это отошло для меня на второй план, утратив прежнюю важность.

Сначала я начал помогать тем, кто был рядом, затем следующему, и следующему за ним — по цепочке. В какой-то момент мне понадобилось собственное пространство, и я основал свой центр. Уже 16 лет я встречаю каждого человека с полной отдачей сердца. И по-прежнему ко мне в центр приходит множество людей со словами: «Я не знаю, в чём причина моих страданий. Но мне невыносимо, просто невыносимо тяжело».

К счастью, теперь я могу стать для них проводником, опираясь на собственный пройденный

путь, и подарить им это путешествие к исцелению. И, к моей великой благодарности, большинство из них возвращаются с рассказами о том, как преобразилась их жизнь, как они обрели почву под ногами. Даже те, кто годами не мог вести обычную жизнь, переходя из одной клиники в другую, теперь уверенно стоят на ногах и знают, куда лежит их светлая тропа. Всякий раз, получая такие вести, я ловлю себя на мысли: «Как же хорошо, что я занялся этим делом».

**Это было чудодей-
ственное мгновение —
начало невероятного
второго акта моего
пути, когда жизнь вновь
распахнула передо мной
свои объятия.**

Подавляющее большинство клиентов приходят с ощущением, что симптомы навалились внезапно, без всякой видимой причины. Будто в один день привычная жизнь стала невыносимой. Ещё недавно они кое-как держались, а теперь — внезапная пустота в голове, белый шум вместо мыслей. Неожиданная неспособность выйти в социум. Внезапные приступы удушья. Беспочвенная бессонница. Эти люди приходят после долгих попыток подавить это всё силой воли, избежать или решить проблему другими способами.

Сегодня уже почти каждому известно, что человеческое сознание состоит на 99,9%

из бессознательного и лишь на 0,1% — из сознательного. Это значит лишь одно: проблем, которые невозможно решить одним лишь сознательным усилием, существует куда больше, чем мы думаем. К сожалению, корни старых душевных травм скрыты глубоко в бессознательном, поэтому сознательные попытки справиться с ними разбиваются, как морские волны о причал.

Чтобы исцеление было подлинным, нужно добраться до самых глубин психики. Травма — это эмоция, а эмоции накапливаются в миндалевидном теле. Это «существо», эволюционировавшее ради нашего выживания, при малейшем сигнале угрозы превращает его в реакции стресса — страх, тревогу — и заставляет снова и снова прокручивать их в голове.

«Это опасно! Не смей забывать! Думай об этом постоянно!» — вот какой сигнал оно посылает. Вспомните, как часто, получив оскорбление от начальника или коллеги на работе, мы продолжаем бесконечно прокручивать эту ситуацию и дома, и на работе. Таким образом, мы постоянно подвергаемся стрессу, который, закрепляясь, отправляется на хранение в долгосрочную память. И потом, стоит кому-то повести себя или сказать нечто похожее, мы тут же извлекаем из архивов памяти готовые шаблоны реакции и накладываем их на нового «обидчика».

Так внутри нас годами копятся защитные механизмы и стресс. Поэтому, вопреки распространённому заблуждению, «абсолютно осознанных» суждений в чистом виде не существует. На самом деле, в основе любого нашего решения лежит реакция миндалевидного тела и эмоции, которые развились именно для того, чтобы повысить наши шансы на выживание.

Изучая психологию, я понял, как устроена и классифицируется человеческая психика. Освоив медицинский гипноз, я узнал, как выйти за рамки чисто психологических методов и получить доступ в область бессознательного. А погружившись в нейробиологию, я обнаружил, как можно исцелять травмы, перестраивая их структурным и логическим способом.

В конечном счёте, чтобы решить проблему, нужно подружиться с собой. Найти старые раны, встретиться с каждой лицом к лицу, спуститься в самые глубины бессознательного и изменить окаменевшую структуру нейронных связей. Только тогда начнётся настоящее изменение.

Весь путь исцеления в полной мере отражён в методе, который я практикую сегодня. И эта книга написана для того, чтобы стать той самой протянутой рукой — для тех, кто по разным причинам не может прийти на консультацию,