Бонни Лион
психолог, доктор медицинских наук
в сотрудничестве
с Франческой Кеннеди

Через тунель:

открой боль прошлого, чтобы найти мужество *жить*

ВЕСЬ

Бонни Лион

Через туннель: открой боль прошлого, чтобы найти мужество жить

ИГ "Весь"

2018

УДК 159.9
ББК 88

Лион Б.

Через туннель: открой боль прошлого, чтобы найти мужество жить / Б. Лион — ИГ "Весь", 2018

ISBN 978-5-9573-3579-5

Жизнь людей, которые пережили в прошлом травму – психологическую или физическую – и не смогли преодолеть ее последствия, полна эмоциональной боли, они живут словно во тьме. Хотя и могут производить впечатление тех, кто доволен жизнью и своей судьбой. При этом, это только внешнее впечатление, на самом деле, им может казаться, что израненная душа навсегда закрылась для счастья… Но выход есть: страдания можно прекратить, независимо от вашего возраста, давности травмы и ее обстоятельств. Автор книги, практикующий психолог, ослепла, когда ей было 22 года, но она не проиграла болезни! Пройдя стадии отчаяния и погружения во тьму, Бонни Лион справилась с болью от потери зрения и вышла из темного туннеля к свету – она нашла путь к счастливой жизни и теперь с радостью помогает людям. «Мое главное послание вам: неважно, насколько глубока ваша травма, неважно, какой „градус“ боли вы испытываете, неважно, насколько ужасна ситуация, в которой вы оказались, всегда есть свет в конце туннеля. Я была в этом туннеле и знаю, о чем говорю. Несмотря на все невзгоды, или, возможно, благодаря им, я расскажу, как преодолеть тьму, сопутствующую боли». (Бонни Лион)

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-9573-3579-5

© Лион Б., 2018
© ИГ "Весь", 2018

Содержание

Введение. Когда вы держите в руках эту книгу, знайте, что вы не одиноки 8
Глава 1. Болезненный процесс роста 11
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Бонни Лион
Через туннель: открой боль прошлого, чтобы найти мужество жить

Dr. Bonnie Lyon
Through the tunnel: unlock the pain of your past and find the courage to grow up, not just old

© Dr. Bonnie Lyon, 2018
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

* * *

Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте

его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец
Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

Эта книга с любовью посвящается Викки Хэнсен, профессору, моей Энн Салливан

Введение. Когда вы держите в руках эту книгу, знайте, что вы не одиноки

Вы когда-нибудь сравнивали себя с рыбой? Я – да. Позвольте объяснить. Возвращаясь к первым минутам моей жизни, можно обнаружить сходство с лососем в период нереста. Я начала свое движение по жизни против течения, справляясь с невзгодами и барьерами.

Дело в том, что мое рождение связано с глубокой болью и такой же скорбью. Мама трагически умерла при родах. Сломленный горем отец держал в одной руке новорожденного ребенка, а другой крепко сжимал ладошку моей двухлетней сестры.

Начинать жизнь без мамы было, мягко говоря, грустно.

В раннем детстве я плохо видела. В шестнадцать лет я сдала письменный экзамен по правилам вождения, но не смогла получить водительское удостоверение из-за проблем со зрением. Новость о том, что я никогда не смогу водить машину, выбила меня из колеи. Я была раздосадована, как любой подросток. Тем не менее тогда я не была готова к тому, что узнала через несколько лет – новости, изменившей всю мою жизнь.

В двадцать два года у меня обнаружили пигментный ретинит – это означало, что я буду постепенно терять зрение, пока полностью не ослепну. Мой врач рассказывал, что ждет меня в будущем, а у самого в глазах стояли слезы. Определенно, он был так же шокирован, как и я. Но даже в этот момент я оставалась сильной и решительной. Как ни парадоксально, не врач успокаивал меня, а я – его. Я верила, что, пока нахожусь в здравом уме, справлюсь со всеми неурядицами.

Именно тогда я решила, что никогда не позволю тяжелому диагнозу определять мой потенциал или влиять на качество моей жизни. Я никогда не допущу, чтобы обстоятельства сломали мою жизнь, и уж точно не дам надвигающейся слепоте сразить меня. Я твердо шла по жизни с этой решимостью, и она выручала меня не раз. Например, совсем недавно я успешно прошла курс терапии по поводу рака щитовидной железы.

Почему я написала эту книгу

Любая крепкая дружба начинается с того, что мы узнаем что-то личное друг о друге. Так же, как и у вас, у меня остались шрамы после ран, нанесенных обстоятельствами. Я переживала сильные удары судьбы. Мне не понаслышке знакома боль и, подозреваю, вам тоже.

Мы с вами не одиноки. Многие люди страдают от видимых и невидимых рубцов – вечных источников боли, испытываемой изо дня в день. Мне нужно задать вам два вопроса: вы смирились или хотите найти способ избавиться от боли?

Ответ на второй вопрос: да! Да, у вас получится, и да, я смогу вам помочь.

Я знаю, что такое боль, но также знаю, что такое возрождение, преображение, радость. Проходя через испытания, я не только набиралась решимости их преодолеть, но и приходила к пониманию, что могу поддерживать других, вдохновлять их. Я люблю помогать. Я построила успешную карьеру, основанную на стремлении служить людям, избавлять их от боли, – это то, что дает мне силы жить.

В книге «*Через туннель*» я собрала истории своих клиентов, которые разрешили мне использовать их в качестве примеров. Имена людей изменены, но рассказы подлинные. Я привела эти повествования в надежде, что вы поймете, что, несмотря на разные обстоятельства, этих людей многое объединяет. Когда вы осознаете что именно, то сможете найти свой путь к истинному исцелению.

Свет в конце туннеля

Мое главное послание вам: неважно, насколько глубока ваша травма, неважно, какой «градус» боли вы испытываете, неважно, насколько ужасна ситуация, в которой вы оказались, *всегда* есть свет в конце туннеля. Я была в этом туннеле и знаю, о чем говорю. Несмотря на все невзгоды или, возможно, *благодаря* им, я расскажу, как преодолеть тьму, сопутствующую боли.

С помощью этой книги я надеюсь провести вас по туннелю вашей жизни к свету. Когда вы узнаете, как преодолевать боль, вы тоже будете озарены светом и радостью.

Найти бесценный дар в подарке, вызвавшем разочарование

Вспомните худший подарок, который вы когда-либо получали – что-то в потрясающей упаковке, открыв которую вы могли только сказать: «Ну вот…», и понимали, что ваши надежды не оправдались. Когда мне было двадцать лет (я еще не потеряла зрение), на Рождество меня ждал именно такой подарок.

Под елкой лежала большая красиво упакованная коробка, приготовленная молодым человеком, с которым я встречалась в университете. Я едва сдерживала восторг – не было сомнений, что там долгожданное помолвочное кольцо с бриллиантом. Я решила, что мой друг хитро запаковал крошечную бархатную коробочку, как матрешку, в упаковку побольше. Как же он все продумал, чтобы заинтриговать меня!

Что ж, интрига была недолгой. В коробке, к моему величайшему сожалению, оказался портативный черно-белый телевизор. Мой парень решил, что лучшим подарком для меня будет телевизор – да уж, почти помолвочное кольцо, только ни к чему не обязывающее!

Я была подавлена. Телевизор даже не был цветным!

Мое глубокое разочарование помогло увидеть очевидное – у нас не было общего будущего.

Воспринимайте мою потерю как дар

Сначала я изо всех сил старалась справиться с прогрессирующей слепотой. На первый взгляд, потеря зрения – это то, о чем бы никто никогда для себя не просил. Но со временем я поняла, что воспринимаю слепоту как бесценный Божий дар. Я четко осознаю свою аутентичность и свое предназначение – помогать людям узнать, для чего они пришли в этот мир.

Мои мысли на бумаге

Одно из моих предназначений – написание данной книги. В течение десятилетий индивидуальных и групповых занятий, многочисленных семинаров и встреч периодически кто-то из клиентов заставал меня врасплох вопросом: «Доктор Бонни, когда же вы напишете книгу? Ваши мысли должны оказаться на бумаге, чтобы мы могли забрать вас с собой!»

И вот перед вами не только мои мысли, но и мое сердце. Садитесь рядом. Позвольте показать вам тропу, ведущую к надежде. Я знаю, что могу исцелить вас, независимо от того, в какой ситуации вы находитесь. Моя книга «*Через туннель*» подарит вам мудрость, а также решения и инструменты, которые понадобятся для того, чтобы полюбить жизнь и выйти к свету. Вы узнаете, как сделать громче свой голос, избавившись от внутренних барьеров. Поучительные и очень непростые истории моих клиентов живо опишут то, что вы должны будете «увидеть и почувствовать», – правду, которой я хочу поделиться с вами, в том виде, в каком она предстала перед теми, кто многое пережил. Я думаю, вы будете сострадать этим людям. Честно говоря, каждая из этих историй отзывается в моей душе и, я надеюсь, отзовется и в вашей.

Если вы испытываете глубокие страдания, эта книга для вас

В этой книге описаны истории женщин, имеющих разный социальный статус и финансовое положение. Я рада, что смогла помочь им выбраться из пропасти, куда завела их боль, и обрести твердую почву. Все они утверждают, что работа со мной пошла на пользу. Сейчас все они живут полной, счастливой жизнью – той, о которой прежде даже не могли подумать. Они пришли к этому не за один день, но в конце концов им удалось найти надежную опору.

С кем-то я познакомилась на своих лекциях, кто-то обращался за индивидуальными консультациями, были и те, с кем мы общались по телефону или скайпу. К счастью, благодаря современным технологиям я могу помогать очень многим людям! Еще несколько лет назад я даже не мечтала о таком!

Единое братство

Да, я написала эту книгу для них. Но не только – она еще и для вас. Теперь вы не будете чувствовать себя одинокими в лабиринтах своего внутреннего мира. Очень надеюсь, что, читая эту книгу, вы перестанете замыкаться в себе, испытывая вину, страх или стыд. Я верю, что вы прекратите отчаянные попытки заглушать боль, перенесенную в прошлом, или ту, которую испытываете сегодня. Истории конкретных людей и наставления этой книги помогут вам осознать, что вы не одиноки.

Соглашайтесь на наше путешествие. Пусть рассказы этих храбрых женщин покажут, что вы связаны не только со *своей* историей, но и с историями многих людей – мужчин и женщин, когда-либо испытывавших страдания. Вы посмотрите вокруг и увидите то, что вижу я: и вы, и такие же люди рядом, все мы – единое братство. Освобождаясь от боли, вы примкнете к новому, лучшему сообществу, может быть, и несовершенному, но состоящему из сильных, уверенных в себе женщин.

Когда я мысленно охватываю земной шар, то думаю, насколько же одинаково все мы переживаем боль, неважно, находимся ли мы в Калифорнии, в Каире, в Лесото, на Мадагаскаре, в Париже или в Иванове… Эта книга предназначена для женщин, с которыми я была бы рада познакомиться, особенно для тех, кому могла бы помочь, но с которыми вряд ли когда-нибудь встречусь. Нас разделяют километры, но все равно мы – сестры.

В книге «*Через туннель*» объясняются многие принципы, зная которые мы, может быть, смогли бы избежать страданий в прошлом. Дело в том, что эмоциональная боль может быть сильнее физической, поскольку вы, скорее всего, никому ее не показываете. Вы прячете ее, пытаетесь справиться в одиночку, но терпите неудачу. Воспринимайте мысли, изложенные в этой книге, как ключи, которые откроют тюремные засовы вашей боли и стремления казаться совершенной. Пора прекращать страдать молча!

Если бы мы были знакомы лично, то я могла бы поддерживать вас своей любовью. Но вы далеко, поэтому я открываю вам свое сердце, чтобы поделиться пониманием, состраданием и поддержкой на страницах этой книги.

Если эта книга у вас в руках, знайте, что вы не одиноки.

Глава 1. Болезненный процесс роста

Всякий раз, когда вы останавливаетесь, чтобы посмотреть своему страху в лицо, вы обретаете дополнительную силу, мужество и уверенность. Вы должны делать то, чего, казалось бы, вы сделать не можете.
Элеонора Рузвельт

Есть старая притча про орлицу, которая считала себя курицей. Будучи птенцом, она выпала из гнезда, ее подобрал фермер и отнес в курятник, где она росла вместе с цыплятами – скребла землю, клевала зерна, одним словом, жила как обычная курица.

Однажды на ферму попал человек, сведущий в орнитологии. Он очень удивился, когда увидел орлицу, которая с важным видом расхаживает по курятнику и клюет пшеницу. Фермер объяснил, что эта птица уже не орел – он воспитал из нее курицу, да и сама она считает себя таковой. Он не подрезал ей крылья, но орлица никогда даже не пыталась научиться летать.

Гость знал, что эта великая птица может больше. Она была рождена орлицей, у нее было сердце орлицы. Никакие обстоятельства не могли это изменить. Он посадил птицу на забор и сказал: «Ты – орлица! Расправь свои крылья и лети!» Та немного потопталась, затем взглянула на двор своего курятника, спрыгнула и принялась как прежде грести землю. Фермер сказал: «Я же говорил, это – курица».

Но гость не сдавался, он каждый день приходил, усаживал орлицу как можно выше, но она так и не взлетала. В конце концов он принес ее на вершину горы, туда, где птица не могла видеть свою ферму и других кур. Он посадил ее на руку и указал ей на небо: «Орлица, ты принадлежишь небесам, а не земле. Раскройся и лети!» В этот раз птица взглянула на яркое солнце и принялась расправлять свои мощные крылья. Сначала ее движения были медленными, но постепенно становились увереннее и сильнее. Неожиданно, издав негромкий вскрик, орлица вспорхнула и полетела!

Кто подрезал вам крылья?

Любой взрослый человек согласится с тем, что каждый из нас получает эмоциональные травмы по мере взросления. Каждый! Вы не одиноки в своей «израненности». Да, глубина травм может быть разной. Например, одного ребенка могут дразнить, другого бить, и это не одно и то же. Но в обоих случаях возможна глубокая травма. Одна и та же ситуация, которую один человек переносит легко или даже не замечает, у другого может вызывать сильные страдания, – все зависит от моральных принципов, степени чувствительности и восприимчивости, семейных ценностей и культуры.

Одна и та же ситуация, которую один человек переносит легко или даже не замечает, у другого может вызывать сильные страдания, – все зависит от моральных принципов, степени чувствительности и восприимчивости, семейных ценностей и культуры.

Ваша травмированность также зависит от вашего *восприятия*. Если вы раздуваете из мухи слона, значит, это и *был* слон, и вы будете воспринимать это именно так. То, как ваше детство отразилось на вашей взрослой жизни, зависит от силы и прозрачности увеличительного стекла, сквозь которое вы смотрите на жизнь.

К счастью, человек вынослив. Возьмем двух женщин. Одна из них пережила в детстве невероятную травму, но все же как-то научилась с ней жить, более того, когда выросла, стала

весьма успешной. Она строит крепкие и надежные отношения. Она постоянно реализует себя, раскрывает свой потенциал, наполняет радостью жизнь других людей – тех, кому прошлось пройти через такие же испытания. Она знает, что ее боль – это лишь *часть* ее личности. Ее сложное прошлое не бросает тень на настоящее и на будущее. Ее травма как перегоревшая лампочка, пылящаяся на полке, – никуда не делась, но больше не светит.

Другая же женщина продолжает переживать старые обиды, постоянно рассказывая о них всем, кто готов ее слушать. Она превращается в жертву. Раз за разом она воспроизводит свои страдания в «фильме» своего разума, закусывая несвежим попкорном и нанося себе бесконечные раны, прокручивая каждый кадр. Она «парализована», она не может идти дальше.

Вы одна из этих женщин. Какая из них? Какой бы вы хотели быть?

Боль – это естественная составляющая личностного роста

Жизнь любого человека, начиная с первых минут его появления на свет, когда он чувствует, что отделился от матери, сопровождается глубокими и значимыми потерями – естественными и противоестественными, сознательными и неосознанными. Эти потери и то, *как мы учимся реагировать на них*, составляют фундамент нашей взрослой личности.

Переживание потери, жестокого обращения и предательства в раннем возрасте может привести к формированию глубоких борозд боли в вашей душе, особенно если вы не получали должной поддержки и защиты. Еще более грубые рубцы могли остаться, если вас не принимали – физически и/или эмоционально.

Если это задело вас за живое, сделайте глубокий вдох и читайте дальше.

Чтобы вырасти здоровой полноценной личностью, ребенку нужна помощь, особенно когда он сталкивается с тяжелыми переживаниями – разводом родителей или жестоким обращением, травлей со стороны других детей, игнорированием, психологическим давлением. Дети, как правило, не получают необходимой поддержки, когда оказываются в подобных ситуациях. Родители заняты. Невольное отрицание приводит к травматическому опыту – ребенок замыкается в себе и *идет дальше*. Как известно, в современном обществе принято «не заморачиваться». И что мы получаем в итоге? Взрослого, погрязшего в глубокой боли. Боль, с которой человек не умеет справляться, с которой он боится столкнуться лицом к лицу.

Правда в том, что многие взрослые так и не становятся эмоционально зрелыми людьми, несмотря на свой биологический возраст. Не владея нужными инструментами, лишенные поддержки в моменты серьезных испытаний, они неуверенно вступают во взрослую жизнь, неся бремя своих разбитых сердец. И все же это не приговор. Однажды вы узнаете, что, оказывается, у вас есть *выбор*. Вы, как и очень многие люди вокруг, даже не подозреваете, что можете выбрать для себя другую жизнь.

Нам не предначертано судьбой жить в боли.

Правда в том, что многие взрослые никогда не становятся эмоционально зрелыми людьми, несмотря на свой биологический возраст.

Чтобы вырасти, нужна смелость

Многие считают, что человек вырос, когда он научился сам себя обслуживать. Но расти – не значит задувать все больше свечей на торте в день рождения. Рост – это целенаправленный и сознательный процесс. Чтобы расти, а не просто становиться старше, нужно быть смелым.

Некоторые взрослые цепляются за представление, что им все должны, как маленькие дети. Вместо того чтобы работать над самодостаточностью, они выбирают зависимость от окружающих. Они кричат, когда что-то идет не так, и оставляют за собой право выходить из

себя, когда испытывают дискомфорт. Со временем они совершенствуют навык беспомощности, потому что им это выгодно. Подобная эмоциональная лень на руку таким людям – члены их семьи и друзья волей-неволей удовлетворяют их потребности.

Однако когда взрослые ведут себя как дети, их не воспринимают всерьез, их мнением пренебрегают, они не могут в полной мере пользоваться правами и привилегиями, доступными другим взрослым. Конечно, неприятно, когда тебя ни во что не ставят, но как можно серьезно относиться к тому, кто сам себя не воспринимает всерьез? Почему кто-то должен помогать человеку, который отказывается помочь себе сам?

К сожалению, вы не можете переписать прошлое, разбитую чашку не склеить. Но у вас есть выбор – *отказаться* пребывать в своем прошлом. Независимо от того, насколько глубоки ваши раны, вы можете дать себе обещание, что *сегодня* вы встанете на ноги. Только вы можете решать, какую роль прошлое сыграет в вашем будущем. И когда вам захочется обвинить кого-то, даже если этот человек действительно причинил вам боль, в ваших силах простить его и оставить все в прошлом.

К сожалению, вы не можете переписать прошлое, подобно тому, как разбитую чашку не склеить.

Почему для кого-то инфантильность или ощущение неполноценности считается нормой?

Так же как организм справляется с детскими инфекциями, так же возможно и исцеление эмоций.

Настоящее выздоровление происходит тогда, когда человек становится *хозяином своей жизни*, а не *подчиненным* (подробнее об этом в главе 6).

Время пришло

Вы должны проделать эту работу, потому что боль, которую вы пытались приглушить все эти годы, отравляет ваше тело, она может вызвать серьезные физические и психические расстройства. И это касается не только вас и ваших попыток уйти от проблем. Последствия этого состояния отражаются на ваших близких, вызывают у них ненужные страдания.

Вы больше не можете этим пренебрегать; ставки слишком высоки. Нет смысла в том, чтобы продолжать жить, испытывая боль, поэтому давайте разбираться – сегодня и сейчас. Подумайте над рассказом моей клиентки Ванессы, которая после двадцати восьми лет брака решила, что настало время вырасти и посмотреть своей боли в глаза.

История Ванессы

Я положила трубку и почувствовала радость вкупе с приятным удивлением. Мне позвонила Ванесса, клиентка, с которой мы не общались больше десяти лет. Ванесса была до невозможности счастлива. Наконец она похудела на двадцать килограммов, которые пыталась сбросить с самого детства. Она встречалась с хорошим мужчиной, вела насыщенную, активную жизнь и чувствовала себя счастливой как никогда. В довершение ко всему Ванесса смогла осознать то, что окружающие всегда видели в ней – она была красива от природы, несмотря на избыточный вес, и всегда была «личностью-плюс». Вот это преображение!

Но так было не всегда. Когда Ванесса впервые обратилась ко мне, дела обстояли далеко не так радужно.

Доктор Бонни: *Расскажите, что вас привело ко мне.*

Ванесса: *Я устала от жизни – устала от мужа и от самой себя. Я несчастна, мне кажется, что я впустую проживаю свою жизнь. Я постоянно злюсь, у меня нет настроения. Что бы я ни делала и как бы я ни пыталась помочь себе, злость и уныние не оставляют меня.*

Доктор Бонни: *Расскажите о своем браке.*

Ванесса: *Я замужем уже двадцать восемь лет. Мы с мужем вырастили дочь, у нас четыре внука. Это мой второй брак, но он, кажется, еще хуже первого.*

Доктор Бонни: *Похоже, вы сильно страдаете в браке… Давайте немного вернемся к прошлому… Расскажите о вашем первом замужестве.*

Ванесса: *С Роджером мы встречались в старших классах школы. Это была страсть, определенно не любовь. Я хотела начать новую жизнь, переехать от родителей, контролирующих каждый мой шаг. Они советовали не выходить за Роджера, но я была полна решимости сделать что угодно, лишь бы поскорее уехать из дома. После свадьбы муж стал относиться ко мне по-другому.*

Он был замечательным человеком, перспективным, или, по крайней мере, мне так казалось. Но я быстро поняла, что Роджера было слишком много. В нашем браке все рассматривалось с позиции «как это выглядит со стороны», и любое несоответствие ожиданиям воспринималось, мягко говоря, неодобрительно. Быть его женой было тяжело.

Доктор Бонни: *Но вы не ушли от своей боли, сохраняя брак с Роджером?*

Ванесса: *Нет, не ушла. Я забеременела Сьюзен, нашим первым ребенком, и Роджер был очень рад. На какое-то время в меня вселилась надежда, что мы снова сможем быть счастливы, как прежде. Я думала, что, когда родится наша дочь, Роджер станет более спокойным и терпимым по отношению ко мне.*

Как и многие пары, Роджер и Ванесса считали, что рождение ребенка улучшит их отношения. Но вскоре Ванесса поняла, что это не так. Когда их дочка чуть не утонула в бассейне, Роджер избил Ванессу до полусмерти, кричал на нее, пока они ехали в больницу, стыдил перед медперсоналом за то, что она не уследила за ребенком. Как будто она сама не переживала! Это был несчастный случай; ни один человек в мире не чувствовал себя хуже, чем эта любящая и ответственная мать.

Когда они вернулись из больницы, Ванесса собрала вещи и переехала к родителям. Она была замужем три долгих года, которые принесли ей немало страданий, но это была последняя капля. У Ванессы больше не было сил. Она разочаровалась в любви и браке.

Часто люди создают семью, чтобы сбежать от обстоятельств, но с удивлением обнаруживают, что снова оказываются в состоянии привычной боли.

Ванесса оказалась в домашнем аду. Когда она рассказала мне свою историю, я прочувствовала ее глубокое отчаяние и прониклась сочувствием к ней. Я много раз сталкивалась с такой сильной душевной болью, общаясь с клиентами. Вот фрагменты наших бесед с Ванессой во время первых сеансов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.