



***Из этой книги вы узнаете:***

- как исправить негативные установки из детства
- какие потребности нельзя игнорировать
- как проявляются детские травмы в отношениях
- какие факторы влияют на формирование характера
- как сделать своего «внутреннего ребенка» счастливым



*Посвящается моим друзьям и подругам*

*Большинство теней в нашей жизни существуют потому, что мы стоим напротив собственного солнечного света.*

Ральф Уолдо Эмерсон

## Оглавление

<b>Медитации</b> .....	<b>14</b>
<b>Ребенок в тебе должен обрести дом</b> .....	<b>15</b>
<b>Модели нашей личности</b> .....	<b>21</b>
<b>Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок</b> .....	<b>25</b>
<b>Как развивается наш внутренний ребенок</b> .....	<b>29</b>
<b>Отступление: речь в защиту самопознания</b> .....	<b>33</b>
<b>О чем должны помнить родители</b> .....	<b>35</b>
<b>Четыре базовые психологические потребности</b> .....	<b>39</b>
Потребность в привязанности .....	39
Потребность в самостоятельности и безопасности ...	40
Отступление: конфликт автономии/зависимости ....	42
Потребность в удовольствии. ....	44
Потребность в признании и уважении .....	46
<b>Как детство накладывает отпечаток на наше поведение</b> ..	<b>48</b>
Мама меня понимает!	
Родительская эмпатия .....	49
От генетики до характера: другие факторы, влияющие на внутреннего ребенка .....	50
Сумрачный ребенок и его установки .....	53

Избалованный Сумрачный ребенок .....	56
Критика в адрес своих родителей? Это не так-то просто! .....	57
<b>Отступление: генетически обусловленное дурное настроение .....</b>	<b>60</b>
<b>Как внутренние установки определяют наше восприятие ..</b>	<b>62</b>
<b>Мы почти свято верим в наши детские переживания ....</b>	<b>65</b>
<b>Сумрачный ребенок и его установки: мгновенно недобрые чувства .....</b>	<b>68</b>
<b>Сумрачный ребенок, взрослый и самооценка .....</b>	<b>70</b>
<b>Открой Сумрачного ребенка в себе .....</b>	<b>73</b>
Упражнение: найди свои установки .....	74
Упражнение: почувствуй своего Сумрачного ребенка .....	80
Найди свою ключевую установку .....	81
Как можно выйти из негативных чувств .....	82
Упражнение: мост чувств .....	84
Отступление: вытеснение переживаний и отсутствие чувств .....	85
Что мне делать, если я испытываю мало чувств? ....	88
Наша проекция есть наша действительность .....	89
<b>Стратегии защиты Сумрачного ребенка .....</b>	<b>93</b>
Самозащита: уход от реальности .....	98
Самозащита: проекция и мышление жертвы .....	99
Самозащита: перфекционизм, мания красоты и жажда признания .....	102
Самозащита: стремление к гармонии и сверхадаптация .....	104
Самозащита: «синдром добряка» .....	107

Оглавление	11
Самозащита: стремление к власти	109
Самозащита: стремление к контролю	114
Самозащита: нападение и атака	116
Самозащита: я остаюсь ребенком	118
Самозащита: бегство, отстранение и избегание	122
Отступление: страх Сумрачного ребенка перед близостью и захватом	126
Особый случай: бегство к пристрастию	128
Самозащита: нарциссизм	132
Самозащита: маскировка, ролевая игра и ложь	137
Упражнение: найди свои личные стратегии защиты	140
Сумрачный ребенок всегда в игре	141
Ты конструктор своей реальности!	142
<b>Излечи своего Сумрачного ребенка</b>	<b>144</b>
Упражнение: найди внутренних союзников	145
Упражнение: укрепи свое внутреннее взрослое Я	146
Упражнение: принять Сумрачного ребенка	148
Упражнение: взрослый утешает Сумрачного ребенка	150
Упражнение: перезапись старых воспоминаний	154
Упражнение: привязанность и безопасность для Сумрачного ребенка	156
Упражнение: напиши письмо своему Сумрачному ребенку	157
Упражнение: пойми своего Сумрачного ребенка	159
Упражнение: три позиции восприятия	161
<b>Открой в себе Солнечного ребенка</b>	<b>166</b>
Ты несешь ответственность за свое счастье	168
Упражнение: найди свои положительные установки	171



Упражнение: найди свои сильные стороны и ресурсы .....	175
Как ценности помогают нам .....	176
Упражнение: определи свои ценности .....	180
Все зависит от настроения .....	182
Используй свою фантазию и мышечную память! ...	184
Упражнение: укорени своего Солнечного ребенка в себе .....	185
Ребенок солнца в повседневной жизни .....	187
Упражнение: укорени в себе Солнечного ребенка ...	188
<b>От стратегий защиты к стратегиям успеха .....</b>	<b>190</b>
Наши состояние счастья и несчастья вращаются около наших отношений .....	191
Поймай себя! .....	195
Заметь разницу между фактом и интерпретацией! ..	198
Упражнение: проверка реальности .....	200
Найди хороший баланс между рефлексией и отвлечением! .....	201
Будь честным с собой! .....	203
Упражнение: прими действительность с радостью ...	207
Тренируйся быть в хорошем расположении духа! ...	208
Хвали своего ближнего, как самого себя! .....	212
Хорошо — достаточно хорошо! .....	214
Наслаждайся жизнью! .....	216
Будь самим собой, а не милым, малыш! .....	219
Будь конфликтным и управляй своими отношениями .....	223
Упражнение: тренировка конфликта .....	225
Пойми, когда нужно отпустить ситуацию! .....	230
Тренируй свою чуткость! .....	233
Слушай внимательно! .....	237
Устанавливай здоровые границы .....	241

Отступление: Сумрачный ребенок и выгорание . . . .	244
Упражнение: отпусти свои чувства . . . . .	248
Научись говорить «нет» . . . . .	249
Доверяй себе и жизни! . . . . .	251
Регулируй свои чувства . . . . .	256
Отступление: импульсивный Сумрачный ребенок . . . . .	259
Коровья медитация . . . . .	262
Упражнение: небольшой урок боеготовности . . . . .	263
Ты имеешь право разочаровать! . . . . .	265
Отступление: стратегии успеха против вредных привычек . . . . .	268
Преодолей свою лень! . . . . .	275
Упражнение: семь шагов против прокрастинации . . .	280
Ликвидируй свое упрямство! . . . . .	282
Занимайся своими увлечениями и интересами . . . . .	285
Упражнение: найди свои собственные стратегии успеха . . . . .	288
Упражнение: интеграция Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка . . . . .	289
Позволь себе быть собой! . . . . .	292
<b>Список использованной литературы . . . . .</b>	<b>295</b>
<b>Предметный указатель . . . . .</b>	<b>297</b>

## Медитации

Для более интенсивной работы с внутренним ребенком Стефани записала два воображаемых путешествия: транс Сумрачного ребенка и транс Солнечного ребенка. Их можно бесплатно загрузить по ссылке:

**[www.kailash-verlag.de/daskindindir](http://www.kailash-verlag.de/daskindindir)**

## Ребенок в тебе должен обрести дом

Каждому человеку необходимо место, где он чувствует себя защищенным и уверенным. Каждый человек ищет пространство, где он может расслабиться и быть самим собой. В идеальном случае таким местом должен быть родительский дом. Если мы чувствовали себя любимыми своими родителями, если они принимали нас такими, какие мы есть, у нас была «теплая» семья. Дом был согревающим душу очагом, к которому стремится каждый человек. И это детское чувство — быть принятым и любимым — мы трансформируем в основополагающий позитивный жизненный настрой, сопровождающий нас во взрослой жизни: мы чувствуем себя в безопасности в окружающем мире. У нас есть уверенность в себе, а значит, и доверие к другим людям. В этом случае говорят про первичное доверие. Оно и является родным домом в нас, потому что дает нам внутреннюю поддержку и защиту.

Однако многие люди связывают со своим детством неприятные воспоминания, порой даже травматические. У некоторых были несчастливые ранние годы, воспоминания о которых они постарались стереть из памяти. Другие, напротив, уверяют, что их детство было «нормальным» или даже «счастливым», но при более внима-

тельном рассмотрении становится очевидно, что их позиция не что иное, как самообман. Как бы то ни было, если человек вытеснил из памяти детский негативный опыт или, будучи взрослым, пытается приуменьшить значение тех впечатлений, его первичное доверие выражено неярко. У таких людей есть проблемы с самооценкой, они постоянно сомневаются, нужны ли они своему партнеру, начальнику, друзьям, приятны ли они им. Это оттого, что они не любят себя на самом деле, чувствуют неуверенность и часто испытывают трудности в межличностном общении. Первичное доверие невозможно развить искусственно, и это, в свою очередь, становится причиной отсутствия внутреннего стержня. Вместо него они желают получить чувство защищенности и надежности от других. Другие люди должны стать для них родным домом: коллеги, партнеры, знакомые или даже просто кассиры в супермаркете. И они снова и снова разочаровываются, если их ожидания не оправдываются. Они не замечают, что находятся в ловушке — у кого нет дома внутри, те не могут обрести его и во внешнем мире.

Когда мы говорим о проявлениях детских переживаний, которые, наряду с генетическими характеристиками, определяют нашу сущность и самооценку, то мы говорим о части личности, определяемой в психологии как «внутренний ребенок». Внутренний ребенок — это своего рода сумма наших детских впечатлений, как хороших, так и плохих, которые мы познали через своих родителей и других близких людей. Большая часть этих воспоминаний находится в бессознательной области. Поэтому можно утверждать, что внутренний ребенок является существенной частью бессознательного. Это наши страхи, потребности и переживания, которые мы пережили, будучи детьми. Но это и все положительные впечатления из прошлого тоже.

И все-таки в первую очередь негативные проявления детских переживаний создают трудности во взрослой жизни. Потому что ребенок в нас старается сделать все возможное, чтобы обиды и травмы, нанесенные ему в детстве, не повторились в его жизни вновь. При этом он по-прежнему будет стремиться восполнить чувства признания и защищенности, которых ему недоставало. Страхи и тягостные переживания существуют на дне нашего сознания. На сознательном уровне мы мыслим себя независимыми взрослыми, которые управляют своей жизнью. Однако на бессознательном уровне наш внутренний ребенок оказывает довольно ощутимое влияние на мировосприятие, чувства, мысли и действия. Порой даже гораздо большее, чем разум. Научно доказано, что подсознание является могущественным психическим аппаратом, который на 80—90 процентов управляет нашими поступками и переживаниями.

---

Первичное доверие является родным домом в нас, потому что дает нам внутреннюю поддержку и защиту.

---

В доказательство к вышесказанному я хочу привести пример: Михаэль снова и снова испытывает приступы гнева, когда его супруга Сабина забывает о чем-то, что для него важно. Недавно она запомнила купить его любимую колбасу, и он по-настоящему взорвался. Сабина была ошарашена — для нее просто «не было колбасы». Для Михаэля же рухнул мир. Как все это можно объяснить?

Михаэль не отдает себе отчет в том, что его внутренний ребенок чувствует недостаток уважения и внимания со стороны Сабины, когда она забывает купить его любимую колбасу. Он не знает, что причиной его ярости являются отнюдь не Сабина или колбаса, а глубоко сидящая обида из прошлого: то обстоятельство, что его ма-

ма не принимала всерьез его желания в детстве. Сабина своим упущением лишь подсыпала соли в эту старую рану. И поскольку Михаэль не осознает взаимосвязи между реакцией на бытовую мелочь и обидой на свою маму, он не может повлиять на свои чувства и поведение. Ссора из-за колбасы не единственный камень преткновения такого рода в этих отношениях. Михаэль и Сабина часто конфликтуют из-за банальных вещей, потому что оба не понимают, о чем *действительно* идет речь. Сабина, так же как и Михаэль, действует под влиянием своего внутреннего ребенка, который болезненно реагирует на критику, потому что в детстве Сабине редко удавалось угодить своим родителям.

Приступы гнева Михаэля пробуждают и в Сабине старые детские ощущения. Она чувствует себя беспомощной и ненужной и соответственно реагирует обидой и оскорблениями. Иногда оба думают, что расставание для них было бы лучше, так как они слишком часто ссорятся из-за пустяков и при этом глубоко ранят друг друга.

Если бы эта пара смогла увидеть желания и обиды своих внутренних детей, то они рассказали бы друг другу об этом, вместо того чтобы спорить о забытой колбасе или предаваться излишней критике. Михаэль и Сабина, безусловно, смогли бы лучше понять друг друга. И стали бы ближе друг другу, а не жили бы на войне.

К сожалению, отсутствие знания о собственном внутреннем ребенке не единственная причина конфликтов в супружеских отношениях. Во многих конфликтах можно увидеть, что борются не взрослые самостоятельные люди, а их внутренние дети. Нужно лишь знать взаимосвязи. К примеру, когда служащий увольняется в ответ на критику начальника. Или политический деятель в ответ на нарушение границы другим политиком разворачивает военные действия. К примеру, незнание внутреннего

ребенка становится причиной того, что многие люди недовольны собой и своей жизнью, что между людьми возникают конфликты, неконтролируемо усугубляющиеся и приводящие к трагедиям.

Даже те люди, которые в детстве преимущественно чувствовали себя счастливыми и сформировали первичное доверие, не лишены жизненных трудностей и проблем. И их внутренний ребенок пережил определенные травмы, потому как идеальных родителей и детства не существует в принципе. Наряду с положительными впечатлениями даже относительно счастливые дети перенимают различный отрицательный опыт своих родителей, который впоследствии может стать причиной жизненных проблем. Возможно, у таких людей не будет столь ярко выраженных приступов ярости, как у Михаэля. Зато им будет трудно доверять кому-то вне круга своей семьи или принимать самостоятельно важные решения в жизни. Они могут жить по принципу: «Лучше синица в руке, чем журавль в небе». В любом случае отрицательные проявления из детства накладывают ограничения на наше развитие и могут препятствовать отношениям с окружающими людьми.

В конечном итоге для каждого из нас будет верным утверждение: только когда мы познакомимся поближе и подружимся со своим внутренним ребенком, мы сможем узнать, какие травмы и переживания есть в нас самих. Тогда мы примем раненую часть нашей души и в определенном смысле даже вылечим ее. Самооценка может вырасти оттого, что внутренний ребенок наконец-то обретет дом. Это условие для построения более мирных, дружелюбных и счастливых отношений с другими. И, что еще важнее, это станет предпосылкой для прекращения отношений, которые заставляют нас страдать или даже болеть.



Эта книга призвана помочь тебе познакомиться с внутренним ребенком и подружиться с ним. Она будет поддерживать тебя и помогать избавиться от старых моделей поведения, которые снова и снова заводят в тупик. Она покажет, как перенастроить себя и найти новые формы поведения, с которыми жизнь и отношения с людьми существенно улучшатся.

Относительно обращения на «ты»: «ты» помогает ликвидировать дистанцию, которая обычно существует между автором и читателем. И именно это и было моим намерением. Потому что наш внутренний ребенок реагирует на обращение «ты», а отнюдь не на «Вы».

## Модели нашей личности

В нашем поверхностном сознании личные проблемы порой кажутся неясными и трудноразрешимыми. Нам также иногда сложно понять поступки и чувства других. Мы не можем как следует разобраться ни в самих себе, ни в окружающих людях. При этом человеческая психика отнюдь не так сложно устроена. Проще говоря, структура личности делится на несколько частей. Так, в нас существуют детские и взрослые проявления личности, а также сознательный и бессознательный уровни психики. Зная структуру личности, можно работать с ней осознанно и решать многие проблемы, казавшиеся ранее неразрешимыми. Как это сделать, я хочу рассказать в этой книге.

Мною было уже отмечено, что «внутренний ребенок» является метафорой, описывающей бессознательные части нашей личности, несущие отпечаток детства. Внутреннему ребенку подчинены чувства: страх, боль, грусть, ярость, радость, счастье и любовь. Таким образом, наряду с положительной составляющей у этой части нашей психики есть отрицательные и грустные стороны. В книге мы поближе познакомимся с обеими сторонами и поработаем с ними.

Вместе с внутренним ребенком существует взрослое Я, так называемый «внутренний взрослый». Эта психическая структура включает в себя все рациональное и разумное, то есть наше мышление. В режиме взрослого Я мы можем брать на себя ответственность, планировать наши действия, поступать предусмотрительно, взвешивать риски и, конечно, регулировать проявления детского Я. Взрослое Я действует осознанно и обдуманно.

Зигмунд Фрейд, кстати говоря, был первым, кто выделил в структуре личности разные части. То, что в современной психологии обозначается как внутренний ребенок, или детское Я, он обозначил как «Оно», или «Ид». Взрослое Я Фрейд назвал просто «Я». Кроме этого, он выделил так называемое «Сверх-Я». Последнее является своего рода нравственной структурой внутри нас, которая в современной психологии называется родительским Я, или «внутренним критиком». Когда в нас говорит «внутренний критик», мы часто думаем: «Не валяй дурака! Ты ничто и ничего не можешь! Ты никогда этого не сделаешь!»

Новые терапевтические подходы, один из которых схемная (схематическая) терапия, подразделяют эти три главные структуры детского, взрослого и родительского Я на дополнительные части, такие как «травмированный внутренний ребенок», «радостный внутренний ребенок», «сердитый внутренний ребенок», «карающее» и «благосклонное» родительское Я. Известный гамбургский психолог Шульц фон Тун разработал целый ряд субличностей, живущих внутри человека, и ввел термин «внутренняя команда».

Однако в этой книге мне бы хотелось оперировать максимально простыми понятиями. Когда работа ведется сразу со многими внутренними структурами одновременно, она становится очень трудоемкой и утомительной.

Поэтому я ограничусь только понятиями «радостного внутреннего ребенка», «травмированного внутреннего ребенка» и «внутреннего взрослого». Работы с этими тремя частями, по моему опыту, вполне достаточно для решения большинства личностных проблем. Понятия «радостного внутреннего ребенка» и «травмированного внутреннего ребенка» я решила заменить на понятия «Солнечный ребенок» и «Сумрачный ребенок». Они лучше звучат и передают суть. Эти обозначения придуманы не мной, а моей хорошей подругой и коллегой Юлией Томушат, издавшей в 2016 году замечательную книгу «Принцип Солнечного ребенка».

Солнечный ребенок и Сумрачный ребенок составляют вдвоем часть нашей личности, именуемой внутренним ребенком и отвечающей за наши бессознательные проявления. Солнечный ребенок и Сумрачный ребенок представляют собой разные состояния сознания. Это разделение носит скорее практический, а не научный характер. Мой многолетний опыт работы в качестве психотерапевта позволил разработать технологию, которая использует метафоры «Солнечный ребенок» и «Сумрачный ребенок» и ведет к решению почти всех проблем. Ограничение «почти» касается трудностей, которые можно отнести к объективным обстоятельствам: болезни, смерть близкого человека, война, природные катастрофы, насилие в любой форме. При этом необходимо отметить, что преодоление вышеперечисленного зависит от личности пострадавшего. Людям, которым ранее пришлось интенсивно бороться со своим Сумрачным ребенком, труднее, чем тем, кто находится под влиянием Солнечного ребенка, справиться с ударами судьбы. Ввиду

---

Зная структуру личности, можно работать с ней осознанно и решать многие проблемы, казавшиеся ранее неразрешимыми.

---

этого люди, чья проблема относится скорее к ряду объективных причин, тоже могут почерпнуть что-то стоящее из этой книги. Но больше всего пользы она принесет тем, кто хочет решить бытовые проблемы, связанные со своей зоной ответственности. Это могут быть любые трудности в отношениях: депрессивные расстройства, стресс, страх будущего, нехватка оптимизма, панические атаки, навязчивые действия и т. д. Потому что такие проблемы возникают вследствие проявлений Сумрачного ребенка, или, другими словами, из-за нашей самооценки.