

*Не плачь, я рядом*

**КАК ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ  
СВОЕ ДЕТСТВО**



*Ольга Третьякова*

*При участии Екатерины Кобец*

# Ольга Александровна Третьякова

## Не плачь, я рядом

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43627254](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43627254)*

*ISBN 978-5-0050-2699-6*

### **Аннотация**

В этой книге рассказывается о том, как наше детство влияет на нашу взрослую жизнь. Какие детские установки и обеты мешают нам жить счастливо, и почему так происходит. В книге вы найдете ответ на вопрос, можно ли перезагрузить свое детство и жить иначе.

# Содержание

Благодарность	5
ОТ АВТОРА	6
ВВЕДЕНИЕ	9
Глава 1. Внутренняя реальность	11
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Не плачь, я рядом  
Как перезагрузить  
свое детство**

**Ольга Александровна  
Третьякова**

*Редактор* Екатерина Кобец

© Ольга Александровна Третьякова, 2019

ISBN 978-5-0050-2699-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарность

*Хочу от всего сердца поблагодарить всех людей, которые помогли мне стать тем, кем я сейчас являюсь. Большая их заслуга и в том, что эта книга появилась на свет.*

*Это мои учителя, у которых я училась и продолжаю учиться.*

*Это моя семья, которая поддерживает меня.*

*И это мои клиенты и друзья, которые доверяют мне. И благодаря которым возможен тот опыт и то путешествие, которые наполнили меня всем тем, что вы найдете в этой книге.*

*А также я благодарна Екатерине Кобец, которая помогла оформить и структурировать мои знания с большим уважением и чуткостью.*

*И, конечно же, вам – читателям, которые выбрали эту книгу.*

# ОТ АВТОРА

Я помню, как переживала свой развод.

Казалось, что моя душа разделилась надвое. Одна часть меня говорила о том, что отношения изжили себя, не осталось тепла и привязанности, а только лишь пустота и обиды. Развод просто неизбежен.

А другой моей части было очень больно, страшно и одиноко. Она чувствовала себя преданной, ненужной, брошенной. Это были переживания маленькой девочки, которую я обнаружила внутри себя – мой Внутренний Ребенок.

Так я познакомилась с ней. Я училась слышать потребности этой части себя, разговаривать, исцелять раны этой девочки, добаюкивать ее, беречь и защищать ее ранимое доброе сердце. Училась всему тому, чему не могли научить меня родители. Давала себе то, что они не могли дать мне, когда я была маленькой:

*Любовь и принятие меня такой, какая я есть.*

*Восхищение моей уникальностью и талантами.*

*Веру в меня и мой путь.*

*Понимание, что в мире нужно уметь за себя постоять,*

*и умение это сделать.*

*Осознание, что кому-то я точно не понравлюсь, и это не делает меня плохой.*

*Ощущение, что Я – это самое ценное, что у меня есть.*

Я научилась любить себя и продолжаю развивать это умение.

История с моим разводом закончилась, как и положено ей было закончиться. Проработав свою травму, я задалась вопросом – почему же так получилось? И обнаружила интересную вещь – в моей семье мне достался сценарий спасателя. Это наследие из детства побуждало меня искать людей, которым нужна была какая-то помощь. Только спасая кого-то, я чувствовала себя любимой. Если, например, в комнату посадить 100 принцев и 1 человека, которого нужно спасти (будь у него финансовые проблемы/проблемы с алкоголем/инфантильностью и т. п.) – именно он был бы для меня самым привлекательным.

Так я поняла, что пришло время дать себе новый опыт детско-родительских отношений. И тогда я сама себе стала «мамой» и переписала в своем сценарии значение любви. Взрастив в себе ощущение, что любовь – это когда о тебе заботятся, когда человек в тебя всматривается, когда тебя принимают и улыбку и грустную, как бы банально ни зву-

чало – и в болезни, и в радости.

Для вас любовь может быть чем-то другим: путешествовать вместе, смотреть на звезды, давать друг другу свободу и т. д. Это не важно. Важно, чтобы ваши желания совпали с внутренними детскими установками. Мне удалось переписать свои установки, которые приводили меня совсем не в те отношения, которых мне хотелось.

Спустя 7 лет я снова вышла замуж. Мне повезло – мой муж тоже психолог, и теперь мы ведем группы вместе.

Встреча с Внутренним Ребенком создала мою новую реальность – я счастлива во втором браке, выстроила хорошие отношения с родителями, мое любимое дело растет и развивается. Я отчетливо чувствую, что иду путем своей миссии, и Девочка внутри меня улыбается.

Когда-то, создав новый мир для своего Внутреннего Ребенка, мне удалось поменять свою жизнь. И теперь я написала эту книгу, чтобы помочь то же самое сделать и вам.

Наши родители просто не знали, как дать своему ребенку детство, которое будет надежным фундаментом в жизни. Но у вас есть возможность самостоятельно подарить себе такой опыт. Или пройти этот путь быстрее с профессионалом – психологом.

# ВВЕДЕНИЕ

По мере того, как я росла как психолог, я проходила и свою личную терапию. Мне предстоял долгий путь, прежде чем удалось найти ответы на многочисленные вопросы, которые ставила передо мной жизнь.

Но все стало гораздо проще, когда я заглянула в себя. Внутри я обнаружила Маленькую Девочку, которой когда-то в детстве так многого не хватало. Увидела Родителя, который всячески заставлял меня испытывать неоправданный стыд и вину за каждый поступок. И мне удалось поставить между ними Взрослого, который теперь следит за балансом в этих отношениях. А значит – держит мою жизнь в гармонии.

Это то, чему научилась я и чему учу каждого из своих клиентов. Люди приходят с разными запросами ко мне. Довольно часто я вижу, что в глубине горько плачущий Внутренний Ребенок или же суровый Взрослый с ремнем. Повлиять на ситуацию зачастую проще всего именно через взаимодействие с этими частями нашего Я.

В этой книге я познакомлю вас с тремя ключевыми персонажами вашей психики – Внутренним Ребенком, Внутренним Родителем и Внутренним Взрослым. Возможно, это станет самым важным знакомством в вашей жизни. Ведь от того, как вы умеете взаимодействовать с ними, зависит, какие отношения у вас будут с окружающими, каких высот вы смо-

жете достичь и какими событиями будет наполнен каждый ваш день.

Фактически – это три кита, на которых стоит ваша жизнь.

Я постаралась подобрать самые эффективные методы для самостоятельной работы с персонажами вашей внутренней реальности. Набор техник я собрала за долгие годы консультаций и работы над собой. Каждая из них отмечена печатью «Проверено на себе».

Также я расскажу и про революционный способ расширить рамки ваших возможностей. Уникальный способ получать новый опыт, новые переживания и открытия через взаимодействие со своими внутренними персонажами.

Итак, готовьтесь заглянуть в себя.

Думаю, это будет не только полезно, но и интересно.

# Глава 1. Внутренняя реальность

Вы, наверное, не раз слышали о том, что все наши проблемы родом из детства.

Ведь можете ли вы сказать, что родители всегда вас понимали? Утешали даже тогда, когда вы до слез требовали игрушку, которую они не могли купить? Мама была всегда рядом, когда вам хотелось ее обнять? Вам разрешали проявлять все свои эмоции и поддерживали в любой ситуации?

А ведь тогда этого так хотелось...

Все время эти незавершенные действия накапливались. Они похожи на кусочки фильма, поставленного на повтор. Каждый такой отрывок постоянно прокручивается внутри нас, даже когда мы не вспоминаем о нем. И грустно то, что эти фильмы пагубно отражаются на нашей уже взрослой жизни.

Например, когда девочка в детстве болела, мама не верила ей и обвиняла в притворстве: «Давай прекращай! Не так уж тебе и плохо, как ты изображаешь. Только настроение всем портишь своим видом!» И вот девочка выросла. Она, возможно, уже и забыла о той ситуации. Но каждый раз, чувствуя себя слабой, она испытывает стыд и вину. Ей сложно просить помощи и принимать её. А если всё же приходится, то чувствует себя просто ничтожной.

Почему же так происходит?

Дело в том, что во внутренней реальности «записана» такая инструкция: «В таких-то случаях нужно делать так-то». И автоматически, не задумываясь, мы действуем согласно этому протоколу. А следом возникают соответствующие переживания и чувства, которые верны с точки зрения внутренней реальности, но совершенно не соответствуют сегодняшней ситуации.

Можно ли что-то сделать с этим влиянием?

Переписать, перестроить, переделать наше детство?..

Нет.

*Наш опыт жестко закреплен  
нейронными связями.*

Однако мы можем создать *параллельное детство*. То детство, которое заполнит наши дефициты – даст нам возможность пережить другой опыт, эмоции, заботу и поддержку.

**Как это возможно?**

Дело в том, что мы живем одновременно в двух реальностях. Все мы хорошо знаем о *внешней реальности* – той, которую мы видим, слышим, воспринимаемой органами чувств. Однако также существует *реальность внутренняя*. Эта реальность передает ощущения нашего тела, в ней

отображаются наши эмоции, мысли, чувства и, конечно же, воспоминания.

*Внутренняя реальность – это фильтр,  
через который мы  
воспринимаем внешнюю.*

Именно она определяет, какие чувства, действия и интерпретации у нас появляются в той или иной ситуации. Кто ранее медитировал или пробовал эриксоновский гипноз, хорошо знает границу между этими реальностями. Всем остальным я немного поясню.

Приведу простой эксперимент, который поможет понять, как внутренняя реальность вызывает реакцию нашего тела (влияет на внешнюю реальность).

Представьте, что на столе перед вами лежит большой вкусно пахнущий желтый лимон. И вот вы берете острый нож и разрезаете этот лимон пополам. Сок брызжет на стол, резкий лимонный запах заполнил все вокруг. А теперь от разрезанного лимона вы отрезаете тонкий ломтик и кладете его себе на язык. Представили? Уверена, вы чувствуете, как во рту скапливается слюна. Словно ломтик лимона действительно лежит на вашем языке.

Удивлены?

Именно так работает внутренняя реальность. Хотя лимона и нет, но стоит вам подробно представить весь процесс, как ваше тело поверило, что вы действительно положили

в рот этот кислый цитрус. Для вашей психической реальности все происходит всерьез. Образ оказывает такое же воздействие, как и предмет. Поэтому работа с Внутренним Ребенком через ваше воображение так же реальна, как и другие события вашей жизни.

### *Язык нашей внутренней реальности – образы.*

Как это работает? Когда во внешней реальности появляется какое-то сходство с событиями из прошлого, автоматически начинают воспроизводиться кусочки фильмов из нашей внутренней реальности и возникают чувства, переживания, часто никак не связанные с тем, что сейчас происходит вокруг нас.

Как видите, наша внутренняя реальность вызвала реакцию тела. Но то, что у нас выделилась слюна, а не появились страх или брезгливость, произошло потому, что именно эта ассоциация во внутренней реальности возникла из *подсознания*.

Лимон = кислота = слюна. Лимон – образ, кислота – прошлый опыт, слюна – проявление во внешней реальности. Большинство наших реакций берет начало в подсознании.

Наше подсознание напоминает «жесткий диск», на который записывается вся информация, которую мы воспринимали с момента рождения (а возможно, и до рождения).

## *Подсознание влияет на нашу внутреннюю реальность.*

Оно не понимает логики и слов, однако хорошо откликается на метафоры, сказки и образы. Язык образов – очень действенный инструмент работы со своим подсознанием. А следом и со своей внутренней реальностью. Именно в ней можно построить свое параллельное детство.

Как это работает в реальной жизни?

Бывало ли, что совершенно незнакомый вам человек вызывал какую-то неприязнь или, наоборот, душевное расположение? За доли секунды ваше бессознательное уже проанализировало типаж этого человека и связало с кем-то из прошлого (тем, кто отнесся к вам плохо или хорошо). Затем заботливо «наложило вуаль» на реального человека и – готово дело! Он вам отвратителен или симпатичен, хотя не успел и слова сказать.

Лимона нет, но есть его вкус!

Человек вам по факту не знаком, но вы уже к нему как-то расположены.

## **Почему это так важно?**

Наш Внутренний Ребенок (как часть бессознательного) часто делает за нас глобальные выводы. Например, женщина в браке может обнаружить, что у неё много претензий к мужу, к его безвольности и инфантильности. А на консульта-

ции обнаруживается, что муж очень похож на отца, с которым в детстве были очень тёплые отношения. Потому Внутренний Ребенок потянулся именно к такому мужчине, подтолкнув уже взрослую женщину выбрать его в мужа. Вот только то, что хорошо для маленькой девочки, взрослой женщине может совершенно не подходить.

Часто у женщин встречается такая установка из детства: «Если я бесполезна, то меня не будут любить». И потому человек долго не может понять, почему другие эксплуатируют его стремление быть полезным.

Установка из детства «деньги – это грязь, только воры имеют большие деньги» будет по жизни мешать человеку получать большой доход. Потому как Внутренний Ребенок будет саботировать процесс увеличения дохода, обогащения.

В нас с детства заложено очень много ложных убеждений и реакций. И только другая установка – позитивная – от другой родительской фигуры (ею может каждый стать сам для себя) способна отменить первую деструктивную установку.

Но прежде чем вы подарите себе новые горизонты, новые возможности и новые отношения, предлагаю вам познакомиться с важной фигурой в вашей жизни – вашим ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ.

## **1.1. Главные персонажи нашей внутренней реальности**

Начиная с самых ранних лет, с первой заботы родителей, первого «нельзя» и первого «попробуй» внутри нас формируются два очень важных персонажа. Это Внутренний Ребенок и Внутренний Родитель, которые влияют на жизнь каждого из нас.

У них совершенно разные взгляды на этот мир. И у обоих совершенно разное участие в нашей жизни.

Чтобы вы могли лучше понять и прочувствовать этих внутренних персонажей, предлагаю вам эксперимент.

*Представьте, что вы сейчас родитель трехлетнего малыша, который стоит рядом. Посмотрите на помещение, в котором вы находитесь, взглядом этого родителя. Обратите внимание – на чем заостряется ваш взгляд, о чем вы сейчас думаете?*

*Наверняка первым делом вы заметите, есть ли острые углы, открытые окна, розетки на видном месте. То есть взгляд родителя в первую очередь направлен на безопасность ребенка и уже во вторую – на то, чем его можно развлечь: есть ли здесь игрушки, зрелища или что-то, что могло бы увлечь ребенка; можно ли трогать какие-то привлекательные предметы в этой комнате?*

*А теперь представьте другую ситуацию: вы – ребенок трёх лет. Сядьте на пол или на корточки, чтобы увидеть мир глазами трехлетнего малыша. А теперь обратите внимание на то, что вызывает интерес, что вызывает испуг, какие чувства просыпаются, куда тянется рука... И на-*

*верняка вы заметите большую разницу между взглядом ребенка и взглядом взрослого. Это помещение (которое никак не изменилось) нами будет видеться совершенно по-другому, и наши реакции будут другими.*

# 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.