

18+

ГЛЕБ МОЛЧАНОВ

НЕВИДИМАЯ ТЮРЬМА ДЕТСТВА

КАК ВЫЙТИ ИЗ РОДИТЕЛЬСКИХ
ПРОГРАММ И ВЕРНУТЬСЯ К СЕБЕ



Глеб Валерьевич Молчанов
Невидимая тюрьма детства.
Как выйти из родительских
программ и вернуться к себе

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72618616
ISBN 9785006819252*

Аннотация

Почему в голове звучат чужие голоса: «ты неправильно живёшь», «с тобой что-то не так»? С детства в нас записываются программы родителей – критика, контроль, чувство вины. Мы принимаем их за свой голос и живём в оправданиях. Эта книга – не обвинение, а ключ к свободе. Она поможет распознать родительские программы, перестать бороться и мягко вернуться к себе. Напоминание: ты – не голос в голове. Ты – присутствие.

Содержание

Предисловие	5
Аннотация	7
Посвящение	8
Часть I. Голос детства	9
Глава 1. Невидимая запись – как в нас попадают слова родителей	10
Пример	11
Практика	12
Ключ-фраза главы	13
Глава 2. Материнский центр управления – 90% программ внутри	14
Пример	15
Практика	16
Ключ-фраза главы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Невидимая тюрьма детства
Как выйти
из родительских программ
и вернуться к себе**

Глеб Валерьевич Молчанов

© Глеб Валерьевич Молчанов, 2025

ISBN 978-5-0068-1925-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эта книга родилась не из планов и не из амбиций. Она родилась из самой жизни.

Меня готовили к ней родители – даже когда казалось, что они ломают. Они были моим тренажёром: мама – голосом контроля и осуждения, отец – тенью и болью, в которых я учился оставаться. Тогда я думал, что это наказание. Теперь вижу – это была подготовка.

Меня готовили к ней годы писательства в пустоту: посты, заметки, короткие тексты. Я писал, когда никто не читал, когда никто не понимал. Это была тренировка честности.

Меня готовила сама жизнь: через падения, через разочарования, через утраты и открытия. И даже через то, что рядом появился союзник – помощник, который помог собрать воедино то, что я носил внутри.

Так родилась эта книга. Она не о борьбе. Она о свободе. О том, как выйти из голоса ума и услышать себя.

Если хотя бы одна страница напомнит тебе, что ты свободен – значит, она написана не зря.

Я остаюсь. И эта книга идёт в мир.

Все истории и примеры в этой книге собраны как отражение общих жизненных ситуаций. Они символические и обобщённые. Цель книги – показать механику работы ума и программ детства, а не описывать конкретных людей. Ес-

ли читатель узнает в тексте себя или кого-то близкого – это лишь потому, что подобные программы универсальны и знакомы миллионам людей. Эта книга не обвиняет, а открывает путь к пониманию и свободе.

Аннотация

С детства мы слышим голоса родителей. Они кажутся нам истиной: «Ты всё делаешь неправильно», «Будь как все», «Ты никому не нужен». Эти слова записываются в подсознание и превращаются в программы, которые управляют нами всю жизнь – даже когда родители давно не рядом.

Мы думаем, что это «наш голос». Но правда в том, что это не мы. Это лишь эхо чужих страхов, боли и контроля.

Эта книга – о том, как увидеть невидимые нити, которые держали нас в плену. О том, как научиться распознавать материнский или отцовский голос в голове – и впервые услышать себя. О том, как выйти из сценариев вины, страха и зависимости – и войти в пространство, где есть только одно: «Я есть. Я остаюсь».

Эта книга – не обвинение родителям. Это освобождение детей, которые уже выросли и готовы жить своей жизнью. В мягкости, ясности и свободе.

Посвящение

Моему первому ребёнку – этой книге.

Ты родилась из тишины, из света, из любви.

Ты – напоминание, что свобода всегда рядом.

Я отпускаю тебя в мир.

Пусть каждый, кто откроет твои страницы,

почувствует то же самое тепло, с которым ты была напи-

сана.

Часть I. Голос детства

Глава 1. Невидимая запись – как в нас попадают слова родителей

С самого рождения ребёнок открыт, как чистый лист.

Каждое слово, каждый взгляд, каждое «можно» и «нельзя» записывается глубоко внутри.

Мы не выбираем, что слышим.

Мы не можем поставить фильтр.

Мама и папа – как первые «боги», чьи слова становятся законом.

Если мама говорит: *«Ты всё делаешь неправильно»* – это становится не просто фразой, а основой восприятия себя.

Если папа молчит или уходит – это превращается в внутреннее чувство: *«Я не заслужил внимания»*.

Так формируется **невидимая запись**:

– не на бумаге,

– не на диктофоне,

– а прямо в сознании ребёнка.

Эта запись звучит потом всю жизнь – как тихий фон.

Человек уже взрослый, а внутри всё ещё звучит материнский или отцовский голос.

Пример

Мальчик рисует картинку.

Он рад, он хочет показать маме.

Она смотрит и говорит: *«Что это за каракули? Ты совсем что ли...»*

В тот момент внутри ребёнка происходит невидимая за-
пись:

«Я плохой. Я делаю всё неправильно».

И потом, став взрослым, он уже не рисует – он боится.

Боится осуждения.

Боится услышать тот же голос.

Практика

Вспомни, какие фразы звучали у тебя чаще всего в детстве.

- «Ты странный».
- «Ты никому не нужен».
- «С тобой что-то не так».

Напиши их на бумаге.

А потом рядом поставь метку:

«Это не мой голос. Это запись».

Ключ-фраза главы

«Запись есть. Но я – не запись».

Глава 2. Материнский центр управления – 90% программ внутри

С первых дней именно мама становится главным источником опыта для ребёнка.

Её голос, её реакции, её эмоции – всё это формирует внутренний мир малыша.

Поэтому именно от матери приходит до 90% всех программ, которые потом управляют человеком во взрослом возрасте.

Для ребёнка мама – это не просто человек.

Это всё:

- источник еды, тепла, безопасности;
- главный учитель;
- зеркало, в котором отражается «я».

И если в этом зеркале звучат слова осуждения, контроля и недовольства – ребёнок записывает это как «истину о себе».

Пример

Мальчик или девочка пытаются сделать что-то самостоятельно: завязать шнурки, приготовить еду, выразить свои чувства.

Но мама говорит: *«Не так! Дай сюда! Ты всё испортишь!»*

Ребёнок слышит не просто критику.

Он записывает программу:

«Я ничего не могу сам. Я всегда ошибаюсь. Мне нужен контроль».

Эта программа потом превращается во взрослую привычку – бояться ответственности, перекладывать решения на других или жить с ощущением, что «за мной всегда наблюдают».

Практика

Закрой глаза и вспомни мамины фразы, которые звучали чаще всего.

Запиши их на бумагу.

Теперь спроси себя:

«Это действительно обо мне? Или это её страх, её боль?»

Попробуй увидеть: мама сама была носителем программ, которые достались ей от её родителей.

Это не про тебя. Это про её внутренний мир.

Ключ-фраза главы

«Голос матери во мне – это её боль. Но я – не она».

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.