

Юрий Дружкин Нина Лурья

Встреча
с внутренним
ребёнком

Юрий Дружкин

Встреча с внутренним ребёнком

«Издательские решения»

Дружкин Ю.

Встреча с внутренним ребёнком / Ю. Дружкин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-689701-4

В книге предлагается методика тренинга, помогающего установить и наладить контакт со своим внутренним ребёнком. В ней представлен уникальный практический курс, основанный на синтезе психотерапии и искусства. Тренинг будет интересен тем, кто увлекается психологией, психотерапией, искусством, ищет новых путей самопознания и самосовершенствования.

ISBN 978-5-00-689701-4

© Дружкин Ю.
© Издательские решения

Содержание

Встреча с внутренним ребёнком	6
Введение	6
Глава 1. Базовое доверие – базовое недоверие к миру	10
Часть первая. Детские страхи	10
Часть вторая. Безопасный мир	13
Глава 2. Автономия, стыд и инициатива	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Встреча с внутренним ребёнком

Юрий Дружкин
Нина Люрья

Иллюстратор Довнар-Запольская Софья

© Юрий Дружкин, 2026

© Нина Люрья, 2026

© Довнар-Запольская Софья, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0068-9701-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Встреча с внутренним ребёнком

Введение

Существует известный парадокс: прошлое – то, чего уже нет; будущее – то, чего ещё нет; а настоящее, хотя и есть, не имеет длительности. Получается, что настоящего как будто тоже нет.

Но наша жизненная практика – и психология с этим соглашается – говорит об обратном.

Есть не только настоящее (ведь я-то есть!), но и другие горизонты времени, включая прошлое.

Именно о **существовании прошлого в настоящем**, о связанных с ним радостях и горестях – эта книга.

С одной стороны, весь наш опыт, все знания, всё, что мы умеем, да и мы сами – это спрессованное в настоящем моменте прошлое.

В прошлом коренятся наши способы взаимодействия с миром, особенности эмоционального реагирования, наши привычные формы поведения.

Однако это вовсе не означает, что наш путь предзадан.

Осознавая себя, свои поведенческие и эмоциональные паттерны, мы способны к изменению – к сознательному построению будущего.

Внутренний ребёнок – кто он?

Это та часть нас, которая хранит ранние переживания: радость, страх, любопытство, одиночество, восторг.

Он может быть забытым, отвергнутым, испуганным – или, напротив, живым и активным.

Возвращаясь к нему, мы возвращаем себе доступ к заблокированным эмоциям, искренности и свободе.

В этом курсе мы будем не просто вспоминать детство – мы создадим условия для настоящей встречи, где взрослый сможет поддержать своего внутреннего ребёнка, дать ему то, чего когда-то не хватило.

Важно понимать, что «внутренний ребёнок» – это не буквальная часть личности, а метафора, помогающая встретиться со своими чувствами, глубинными переживаниями, ранними травмами и эмоциональными блоками.

Совокупность представлений о внутреннем ребёнке, на которую мы опираемся в нашей работе, составляет то, что можно назвать психотехническим мифом.

Психотехнический миф – это рабочая метафора: мы намеренно, как бы «сказочно», наделаем элементы отношений качествами, чтобы получить над ними управление.

Такой приём – классический для техники художественного транса, где образность и метафора служат безопасным входом в глубокие переживания и становятся инструментом интенсивного восприятия, изменения и творчества.

О книге

Эта книга – приглашение.

К бережной встрече с теми частями себя, которые когда-то остались без внимания.

К путешествию в прошлое – не ради самокопания, а ради исцеления. Ради того, чтобы вернуть себе радость, спонтанность, внутреннюю силу и живость.

Книга выступает в качестве методического пособия для специалистов-психологов.

В ней описан реально проведённый и многократно апробированный курс, который на практике показал свою эффективность.

Каждый раздел опирается на опыт живых групп, в которых участники проходили путь личных открытий, инсайтов и внутренних трансформаций.

Таким образом, книга отражает не только идею, но и живой процесс – последовательность шагов, заданий, переходов и упражнений, которые помогают людям встретиться с собой и прожить важные этапы взросления.

При этом каждый блок может быть развернут в отдельную большую тему и использоваться отдельно для решения конкретных практических задач.

Для людей, интересующихся вопросами психологии и личностного развития, книга может выступать в качестве пособия для самостоятельных занятий. Конечно, лучше сочетать индивидуальную работу с занятиями у профессионального психолога.

О курсе

Курс или цикл занятий, лежащий в основе книги, посвящён личностному исследованию этапов психосоциального развития человека.

Согласно теории Э. Эриксона, каждый возрастной период содержит в себе определённую задачу, решение которой позволяет двигаться дальше, формируя чувство целостности и внутреннего согласия.

Если в каком-либо возрасте она остаётся нерешённой, человек часто не осознаёт, как эта незавершённая задача влияет на его отношения, самовосприятие, профессиональную и личную жизнь. Работа, построенная на осмыслении и проживании этих стадий, позволяет довершать незавершённые этапы, возвращать себе энергию, расширять осознанность и находить новые способы быть в контакте с собой и другими.

Этапы психосоциального развития по Э. Эриксону

– **Базовое доверие / недоверие** – формируется в младенчестве, когда ребёнок учится ощущать мир безопасным или опасным. Это основа способности доверять, опираться на других и принимать заботу.

– **Автономия / стыд и сомнение** – раннее детство; период освоения самостоятельности, первых шагов и личных границ. Здесь рождается чувство «я могу сам».

– **Инициатива / вина** – дошкольный возраст; время исследовательской активности, творческой игры, первых проявлений воли и ответственности за поступки.

– **Трудолюбие / неполноценность** – младший школьный возраст; формирование уверенности в своих способностях, умений и достижений, развитие чувства компетентности.

– **Идентичность / диффузия ролей** – подростковый возраст; поиск ответов на вопрос «Кто я?» и формирование внутреннего стержня личности.

– **Близость / изоляция** – ранняя взрослость; способность строить эмоционально насыщенные отношения, сохраняя автономию и уважение к границам другого.

Эти этапы образуют путь внутреннего взросления, и каждый из них становится отдельным направлением работы в нашем курсе.

Цель курса – помочь участникам осознать, на каком этапе жизненного пути возникли трудности, с какой задачей ещё не справились, и, проживая соответствующие практики, восстановить внутреннюю непрерывность развития.

Каждый блок программы посвящён определённой стадии, а упражнения направлены на осознание, проживание и интеграцию опыта. При написании книги мы опирались на опыт реальных групповых занятий. Каждая глава посвящена одной теме; в тех случаях, когда проработка требовала двух встреч, глава была разделена на две части.

Работа по этапам в этом курсе – это, с одной стороны, психотерапевтическая практика под руководством профессионального психолога (Нина Люрья), а с другой – путешествие, ставшее возможным благодаря использованию техники художественного транса, разработанной культурологом и философом Юрием Дружкиным.

Этот подход позволяет не только осознанно размышлять о своём опыте, но и переживать его на глубинном уровне, соединяя мысль, чувство, телесное восприятие и воображение.

Художественный транс

Художественный транс – это особое состояние сознания, возникающее в контакте с искусством, образом, метафорой, звуком, цветом или движением. В этом состоянии человек не утрачивает связь с реальностью, а, наоборот, обретает более широкое и целостное восприятие происходящего. Через художественный транс возможно проживание и осмысление тех внутренних процессов, которые невозможно выразить словами.

В основе техники лежат ключевые понятия:

– *Комплексная реальность* – пространство, где внутренний и внешний миры существуют одновременно и взаимно отражают друг друга. Здесь чувства, воспоминания, жесты, цвета и слова становятся живыми участниками процесса.

– *Конъект* – элемент комплексной реальности, существующий на стыке внутреннего и внешнего: взгляд, интонация, рисунок, дыхание, движение, звук. Работа с конъектами развивает способность быть в диалоге – с миром, партнёром и самим собой.

– *Переход* — мягкое изменение фокуса внимания, когда человек перемещается из повседневной реальности в символическую. Через дыхание, телесные ощущения, цвет, ритм он входит в более глубокий контакт с собой и внутренним ребёнком.

Художественный транс используется в нашем курсе как средство встречи с самим собой.

Он помогает установить диалог между осознанным и бессознательным, соединить рациональное понимание с живым чувственным опытом.

Искусство в этом подходе становится ресурсом – живой средой, поддерживающей процесс исцеления и роста. Через рисунок, музыку, движение и символический образ человек может мягко прикоснуться к тому, что трудно выразить напрямую, прожить и отпустить.

Таким образом, техника художественного транса служит методологическим основанием курса: она делает возможным безопасное и глубокое погружение в материал каждой стадии развития, позволяет не просто анализировать, а проживать, чувствовать и интегрировать опыт.

Каждая глава пособия включает теоретическую часть, переход в комплексную реальность, практические упражнения, завершающий ритуал, вопросы для размышления и домашние задания. Такой формат даёт участникам возможность пройти путь от осознания – к проживанию, а затем к интеграции нового опыта.

Работа в рамках курса предполагает не только индивидуальные открытия, но и развитие навыков группового взаимодействия, эмпатии, способности к близости и внутренней зрелости.

Таким образом, весь курс можно рассматривать как последовательное путешествие через жизненные задачи – от доверия к миру до способности к любви, творчеству и целостности, – где художественный транс становится тем мостом, который соединяет внутренний и внешний мир, прошлое и настоящее, смысл и действие.

Все главы имеют следующую структуру:

В начале – краткое описание темы, которой посвящена данная глава и объяснение психотехнического мифа, лежащего в её основе. Затем, после некоторых вводных упражнений, осуществляется переход в комплексную реальность. Он один и тот же на протяжении всей книги, поэтому подробное описание входящих в него упражнений даётся только в первой главе, а в дальнейшем упоминаются лишь названия упражнений.

После этого осуществляется настройка на тему занятия. Она проходит в технике художественного транса и плавно подводит к основной части занятия.

Следующий шаг – собственно, тематический практикум. Как правило, он проходит в форме «сказочного» путешествия или игры (в зависимости от темы) в комплексной реальности. Также на этом этапе выполняется ряд упражнений и их обсуждение.

В конце занятия осуществляется выход из комплексной реальности, завершающие, интегрирующие упражнения и подведение итогов. В конце каждой главы предлагается домашнее задание и вопросы для размышления.

Поскольку художественный транс предлагает взаимодействие с искусством, то, практически в каждом занятии используются музыка и картины. В конце книги есть ссылка на облачную папку, где собраны все необходимые для каждого занятия материалы. Эти материалы распределены по главам. В тексте занятия указывается место, где необходимо использовать соответствующие материалы. Такие места обозначаются звёздочкой: (*)

Работа в рамках курса предполагает не только индивидуальные открытия, но и развитие навыков группового взаимодействия, эмпатии, способности к близости и внутренней зрелости.

Таким образом, весь курс можно рассматривать как последовательное путешествие через жизненные задачи – от доверия к миру до способности к любви, творчеству и целостности, – где художественный транс становится тем мостом, который соединяет внутренний и внешний мир, прошлое и настоящее, смысл и действие.

Никакой волшебной палочки не существует. Но есть путь. Он требует бережности, внимания, терпения. И если вы готовы сделать этот шаг навстречу себе – мы пойдём рядом. Шаг за шагом. С уважением к вашему темпу. С верой в то, что изменения возможны.

Эта книга – не инструкция и не учебник. Это скорее проводник. Внутрь. К себе. К тому ребёнку внутри, которого однажды можно будет снова обнять. И сказать: «Я с тобой. Теперь – навсегда».

Юрий Дружкин

Нина Люрья

Глава 1. Базовое доверие – базовое недоверие к миру



Часть первая. Детские страхи

Эриксон считал, что в возрасте от рождения до двух лет закладывается фундаментальный опыт: мир – безопасное или опасное место?

Если мама рядом, отзывается на плач, обнимает, греет, кормит – появляется ощущение, что жизнь надёжна. Ребёнок учится доверять. Он чувствует, что его существование важно.

Но если взрослые непредсказуемы, отсутствуют, тревожны, не умеют или не могут откликнуться, – формируется тревожное восприятие мира. Он кажется холодным, пугающим,

отгалкивающим. И эта настройка часто сохраняется на всю жизнь, прячась за рациональными решениями и внешним успехом.

ПЕРЕХОД

Переход является необходимой составной частью каждого занятия. Он обеспечивает решение двух основных задач. Первая из них – переход из обыденной реальности в комплексную. Второе – настройка на тему. В дальнейшем первую задачу мы будем называть словом «переход», а вторую – словом «настройка». Переход в комплексную реальность осуществляется с помощью дыхания, внимания, телесной настройки. Для настройки используются различные специальные упражнения.

Фокусированное дыхание

Дыхание – это мост. Изменяя его, мы изменяем состояние. Замедляя вдох и выдох, мы открываем внутренние двери.

Упражнение можно выполнять сидя или лёжа, главное – комфорт и расслабленность.

Сначала просто слушайте своё дыхание, не вмешиваясь. Переведите внимание в кисть правой руки. Почувствуйте, как дыхание «доходит» до неё. Возникает ощущение, что рука дышит – сквозь кожу, в своём ритме.

Некоторые чувствуют, как она становится легче или тяжелее, как будто в неё входит и выходит поток. Эти ощущения – признаки того, что вы «соединили» внимание, дыхание и тело.

Это основа работы с телом в трансе. В дальнейшем мы будем настраивать внутреннее пространство именно через такие соединения.

Цветное дыхание

Есть два способа работы с образом цвета. В первом варианте используется реальный объект: лист цветного картона (например, синий или красный). Посмотрите на него расфокусированным взглядом. Представьте, как с вдохом этот цвет входит в тело, наполняет его изнутри. На выдохе сконцентрируйтесь на солнечном сплетении.

Во втором варианте вы просто воображаете, что воздух окрашен. Цвет вдоха можно выбирать по настроению. Попробуйте понаблюдать, как влияет один и тот же цвет в разные дни.

Цвета могут менять внутреннее состояние. Красный – активизирует. Голубой – успокаивает. Зелёный – балансирует. Но для каждого это может быть индивидуально.

Слушание молчания

Очень необычное упражнение. Слушайте молчание разных предметов – стены, дерева, бумаги. Прислушайтесь, как «звучит» их тишина. Это помогает настроиться на мир образов и ощущений, минуя слова и рациональные объяснения.

НАСТРОЙКА

Колыбельная песня (*)

Перед тем как начать путешествие в раннее детство, мы слушаем колыбельные песни. Это важный элемент. Музыка возвращает в состояние покоя, защищённости. Особенно – если она знакома с детства.

Колыбельная – не просто мелодия. Она создаёт ритм, напоминает телу про укачивание, объятия, сон. Именно такие условия позволяют перейти в состояние художественного транса.

Можно использовать и запахи. Ароматы, знакомые с детства, часто вызывают поток воспоминаний. Даже просто представить запах бабушкиной кухни или родного одеяла – уже способ настройки.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Образ внутреннего ребенка

Теперь нарисуйте или придумайте символ своего Внутреннего ребёнка. Каким вы его представляете? Это может быть маленький мальчик или девочка. Может быть – фантазийный персонаж, зверёк, светлый образ.

Он – главный герой вашего внутреннего путешествия. Именно он пойдёт в лес.

Погружение в лес (*)

Участникам раздаются картинки с изображением «страшного» леса. Включается музыка, усиливающая атмосферу. Тем самым мы создаём образ леса – тревожный, неизвестный.

Что чувствуете в этом лесу? Страх? Любопытство? Желание спрятаться? Или, может быть, хочется найти кого-то, кто защитит?

Это моделирование ситуации небезопасности – чтобы исследовать, как вы с ней справляетесь. Очень важно наблюдать не только эмоции, но и телесные реакции.

Работа в парах: детская история

Теперь участники делятся на пары и вспоминают реальные ситуации из детства, когда было тревожно или небезопасно.

Важно выбрать не слишком тяжёлую историю. Мы не касаемся глубоких травм, только легких, но значимых эпизодов.

Вопросы для исследования:

- Что происходило?
- Какие чувства и мысли были?
- Как реагировало тело?
- Кто был рядом?
- Чего хотелось? Какая поддержка нужна была?

Представьте, что рядом с вами в той ситуации появляется Фея. Добрая, заботливая. Что бы она сделала? Сказала? Как бы вас поддержала?

Проживите заново эту сцену – но теперь с её участием. Почувствуйте, как меняется ваше состояние. Где в теле отзывается ощущение безопасности?

Возвращение из леса

Под звуки финала из балета «Жар-птица» (*) ваш внутренний ребёнок выходит из леса. Музыка символизирует освобождение, возвращение к свету и покою. Почувствуйте, как в теле появляется лёгкость, тепло, надежда.

После этого мы обсуждаем, что произошло: какие чувства возникли, какие мысли, инсайты, открытия.

Структура трансового путешествия

- Погружение в образ небезопасности через символы, музыку, рисунки
- Настройка на внутреннего ребёнка.
- Вспоминание схожей детской ситуации.
- Проживание её заново – с поддержкой воображаемого помощника.
- Возвращение к себе, осмысление и интеграция опыта.

Домашнее задание

– Нарисуйте символ своего Внутреннего ребёнка. Пусть это будет образ, к которому вы сможете возвращаться.

– Найдите колыбельную, которая вызывает у вас отклик. Слушайте её в расслабленном состоянии, обращая внимание на чувства.

– Попробуйте практику цветного дыхания и запишите, какие цвета вам откликаются, что они приносят.

Вопросы для размышления

– В какие моменты я чувствовал (а) себя по-настоящему в безопасности?

– Что во мне сформировало доверие (или недоверие) к миру?

– Что для меня означает «поддержка» сегодня?

– Каким может быть мой внутренний взрослый – для моего внутреннего ребёнка?

– Что я хотел (а) бы подарить себе – тому маленькому, которым когда-то был (а)?

Часть вторая. Безопасный мир

Подведение итогов прошлого занятия

Участники делятся впечатлениями о произошедших изменениях после первой встречи. Прозвучали слова о более глубоких осознаниях, усилении внутренней опоры, появлении ощущения, что «что-то внутри стало меняться».

Упражнения на доверие

Мы продолжаем исследование внутреннего пространства, углубляя тему *доверия миру* – базовой задачи раннего детства по Э. Эриксону.

Представление партнёра

– Разбейтесь на пары.

– Каждый участник рассказывает о себе. Говорите столько, сколько посчитаете нужным.

– Затем второй человек представляет рассказавшего, описывая, каким он его увидел, что почувствовал, что понял.

– Поменяйтесь ролями.

Обсуждение:

– Насколько легко было рассказывать?

– Что удивило в представлении вас другим?

– Какие чувства возникли?

Проводник

– Разбейтесь на пары.

– Одному из участников завязываются глаза.

– Второй водит его по комнате, стараясь создать разнообразный телесный и сенсорный опыт: потрогать поверхности, услышать звуки, почувствовать запахи.

– Затем участники меняются ролями.

Обсуждение:

– Что вам было легче – быть ведущим или ведомым?

– Когда вы чувствовали себя спокойнее?

– Какие чувства проявились – страх, удовольствие, азарт?

ПЕРЕХОД

Фокусированное дыхание

Цветное дыхание

Этот этап короткий, но важный. С него начинается каждое занятие. Точно также каждое занятие должно завершаться возвращением в обычное состояние. Упражнения на переход будут повторяться в разных главах. Они подробно описаны в первой главе.

НАСТРОЙКА

Внутренний диалог взрослого и ребёнка

- Возьмите два листа бумаги.
- Нарисуйте на одном *символ взрослого*, на другом – *символ ребёнка*.
- Разложите рисунки на столе в четырёх разных вариантах:
 - взрослый слева, ребёнок справа;
 - взрослый справа, ребёнок слева;
 - взрослый сверху, ребёнок снизу;
 - взрослый снизу, ребёнок сверху.

Прислушайтесь к ощущениям при каждом варианте.

Поделитесь впечатлениями в группе.

Наблюдения:

Кто-то ощущает ребёнка как «глупого» и «бесполезного». У других взрослый воспринимается как «жестокый контролёр» или «агрессор». Иногда участники чувствуют внутренний конфликт, отвержение, например, ребёнка со стороны взрослого.

Вывод:

Важно, чтобы ни ребёнок, ни взрослый не воспринимались как плохие. Они оба – части нашей личности. Внутренний диалог, баланс между эмоциональностью (ребёнок) и рациональностью (взрослый) – залог внутренней гармонии.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Ментальное путешествие в сказочный лес

Мы вновь отправляемся в *сказочное ментальное пространство* – знакомый лес, но теперь с новыми задачами. Это глубинная работа с бессознательным, где участники проживают символические образы и меняют отношение к значимым переживаниям.

Путь проходит под музыкальное сопровождение, вызывающее эмоциональные образы. (*) В путешествие отправляется нарисованный ранее «внутренний ребёнок». Последовательность музыкальных фрагментов разного характера задаёт последовательность образов, будит фантазию и помогает выстроить сюжетную линию всего приключения. Опираясь на эти «музыкальные подсказки» участники сумеют рассказать о пережитых событиях...

Возможные образы и переживания:

У кого-то ребёнок взрослеет, обретает силу и выходит из леса трансформированным.

У других он остаётся в защитной позиции – возможно, ещё не готов к изменениям.

Некоторые участники проживают символические битвы, испытания, погоню – как метафору своих жизненных трудностей.

Символика сказочного леса

Лес в сказках – это пространство инициации.

Испытания в лесу – путь к зрелости, прохождение внутренних кризисов.

Мы предлагаем участникам *не избегать страха*, а трансформировать его.

Если в первом занятии мы показали, как можно изменить отношение к пугающему воспоминанию, то во втором мы трансформируем саму среду. То, что раньше казалось опасным, становится поддерживающим.

Например, представим ребёнка-музыканта. Он боится сцены, рояля, слушателей. Все это кажется угрозой. Когда он вырастет и приобретает опыт, то та же сцена становится источником вдохновения. Рояль – не пугающий объект, а надёжный друг. Публика – не враг, а партнёр в диалоге.

Домашнее задание

– Нарисуйте символ внутреннего ребёнка и взрослого, если не сделали это на занятии.
– Повторите упражнение с четырьмя расположениями рисунков. Запишите свои мысли и чувства.

– В течение недели замечайте, когда в вас говорит «внутренний ребёнок», а когда – «внутренний взрослый». Ведите дневник этих наблюдений.

– Найдите момент, когда ранее пугающая ситуация стала ресурсной (как в примере с роялем). Запишите это.

Вопросы для размышления

- В каких ситуациях вам бывает трудно доверять – себе, другим, миру?
- Как вы относитесь к своему «внутреннему ребёнку»? Как он проявляется?
- Что вы думаете о своём «внутреннем взрослом»? Он поддерживает или ограничивает вас?
- В каких ситуациях внутренний диалог между ребёнком и взрослым помогает вам принимать решения?
- Что может помочь наладить контакт между этими частями личности?

Глава 2. Автономия, стыд и инициатива

Периоды *автономии и инициативности* – второй и третий возрастные этапы по Э. Эриксону – представляют собой ключевые ступени становления личности, когда ребёнок впервые открывает мир собственного «я» как источник силы, воли и выбора. Именно в эти годы формируются основы уверенности, способности к действию и веры в собственные возможности.

Эриксон описывал эти стадии как череду задач:

– в раннем возрасте ребёнок осваивает *автономию*; формируется ощущение, что «я могу сам»;

– следом приходит время *инициативы* – «я хочу, я пробую, я действую».

Если эти задачи решаются гармонично, человек вырастает с чувством внутренней устойчивости и способности к самостоятельным решениям.

Если же в опыте преобладали стыд, подавление, избыточный контроль, страх наказания за инициативу, – формируется неуверенность, избыточный перфекционизм, внутренняя вина за собственные желания.

Мы объединили два этих этапа в одну главу, исходя из того, что оба они связаны с процессом *восстановления контакта с собственной энергией действия*

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.