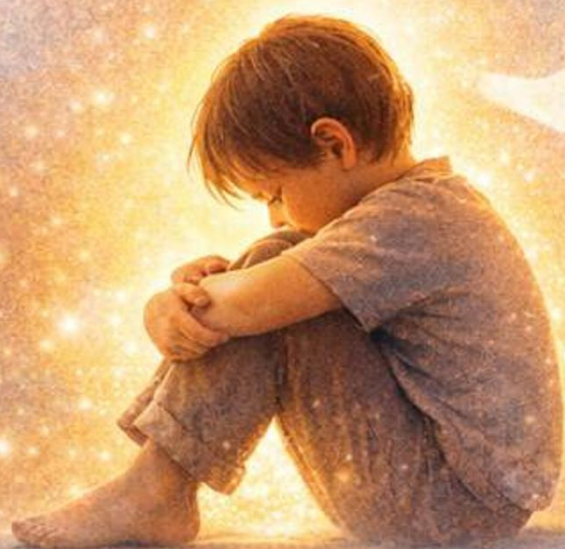


Внутренний **РЕБЁНОК**



КАК УСЛЫШАТЬ СЕБЯ
И ИСЦЕЛИТЬ ПРОШЛОЕ,
ВЕРНУТЬ ОПОРУ

Марина Смирнова

Марина Смирнова
Внутренний ребёнок.

«Автор»

2026

Смирнова М. В.

Внутренний ребёнок. / М. В. Смирнова — «Автор», 2026

Эта книга — бережное приглашение к встрече с самим собой. Через истории, практики и размышления она поможет услышать голос своего Внутреннего ребёнка, понять его боль и желания. Вы узнаете, как отличить детскую позицию от здорового контакта с собой, как перестать спасать других и начать заботиться о себе. Исцеление начинается с простого шага — повернуться к себе с любовью и принять своё прошлое.

© Смирнова М. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Внутренний ребёнок. Как услышать себя и исцелить прошлое, вернуть опору.	5
ЧАСТЬ I: ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ	7
ЧАСТЬ II: ЗНАКОМСТВО С ВНУТРЕННИМ РЕБЁНКОМ	8
ЧАСТЬ III: ГЛУБОКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Внутренний ребёнок.

Внутренний ребёнок. Как услышать себя и исцелить прошлое, вернуть опору.

Автор: Марина Владимировна Смирнова

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Марина Владимировна Смирнова, 2026

Эта книга – бережное приглашение к встрече с самим собой. Через истории, практики и размышления она поможет услышать голос своего Внутреннего ребёнка, понять его боль и желания. Вы узнаете, как отличить детскую позицию от здорового контакта с собой, как перестать спасать других и начать заботиться о себе. Исцеление начинается с простого шага – повернуться к себе с любовью и принять своё прошлое.

12+

Оглавление

Внутренний ребёнок

ЧАСТЬ I: ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Предисловие

От автора

ЧАСТЬ II: ЗНАКОМСТВО С ВНУТРЕННИМ РЕБЁНКОМ

Глава 1: Практика

Глава 2: Кто сейчас говорит внутри?

Почему это голос ребёнка?

Таблица-опознаватель: кто сейчас говорит?

Практика «Стоп-кадр»: как затормозить и опознать

ЧАСТЬ III: ГЛУБОКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Глава 3: Конь для Кена, или как найти ключ к старой обиде

Практика: «Дорожная карта к ядру обиды»

Глава 4: Путь к ребёнку начинается с депрессии

Практика «Тихий привет»

Глава 5: Детская позиция и внутренний ребёнок: в чём разница?

Чтобы ещё нагляднее увидеть разницу, сведём главные отличия в таблицу

Реакция из контакта с внутренним ребёнком (забота изнутри)

Проверьте себя: откуда сейчас говорю я?

ЧАСТЬ IV: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПРАВО НА ОШИБКУ

Глава 6: Право на ошибку

ТРИ ИСТОРИИ ПРО ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНИЛИ МИР

Вот ещё одна история – про другое, но про то же. Про маму, которая очень хотела защитить, и про девочку, которая нашла другой путь

Моя история

Практика «Протокол вместо приговора»

Глава 7: Гиперответственность и контроль

Практика «Три шага назад» (делается за 60 секунд)

Глава 8: Ответственность за свою жизнь

Так что же такое – ответственность за свою жизнь?

ЧАСТЬ V: ИСЦЕЛЕНИЕ И ЗАБОТА

Глава 9: От желания к заботе: как дать своему внутреннему ребёнку то, чего ему не хватало

Практика «Знак внимания»: жест вместо диалога

Глава 10: Базовые потребности внутреннего ребёнка: безопасность, принятие, любовь

Когда чего-то не хватило

Глава 11: История про бабайку под кроватью

Как можно помочь себе?

Глава 12: Когда внутри становится тепло

Что меняется в жизни, когда внутри поселяется это тепло?

Не обвинять детство

ЧАСТЬ VI: ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вместо заключения

От автора (послесловие)

Благодарность

Список Литературы

Книга: «Внутренний ребёнок»

Как услышать себя и исцелить прошлое, вернуть опору.

Автор: Марина Смирнова

ЧАСТЬ I: ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Предисловие

Так как вы держите эту книгу в своих руках, вы уже решили пойти глубже в исследование темы внутреннего ребёнка.

Эта книга – не строгое руководство и не сборник диагнозов. Это приглашение к путешествию. Путешествию в самое близкое и иногда самое забытое место – вглубь себя, на встречу с той частью вашей души, которая хранит искренность, удивление, боль и безграничную способность радоваться.

Мы все родом из детства. Но речь здесь пойдёт не о том, чтобы винить прошлое или искать в нём причины всех сегодняшних трудностей. Скорее, о том, чтобы обрести в нём бесценного союзника – своего Внутреннего Ребёнка. Это та часть нас, которая умеет чувствовать по-настоящему, которая знает, чего мы хотим на самом деле, и которая, если к ней прислушаться, может стать источником невероятной жизненной силы, творчества и лёгкости.

На страницах этой книги вы найдёте не только размышления, но и практики, вопросы для себя, истории – мои и тех, кто разрешил ими поделиться. Это разговор по душам о том, как услышать свой внутренний голос среди шума взрослых обязательств, как отличить детскую жизнерадостность от детской беспомощности и как, наконец, стать для себя самого любящим родителем и надёжным другом.

Вы держите в руках карту для исследования собственного внутреннего мира. Не торопитесь. Будьте бережны к себе. И помните: самый важный шаг – это просто начать.

От автора

Идея этой книги родилась не в кабинете за письменным столом, а в жизни. В моих собственных поисках контакта с собой, в диалогах с людьми, которые доверяли мне свои истории, в наблюдениях за тем, как одна и та же простая истина способна менять судьбы: мы не можем изменить то, что с нами случилось, но мы всегда можем изменить свои отношения с этим.

Я долго шла к мысли, что наша взрослая состоятельность строится не на отрицании детских частей внутри, а на включении их в свою взрослую жизнь, на дружбе, партнёрстве. Что наша сила – в целостности. Что ответственность – это не тяжёлый груз, а свобода творить свою жизнь.

Писать эту книгу было похоже на долгий, честный разговор с самой собой. В ней есть и теория, почерпнутая у великих умов психологии, и практический опыт – мой и моих клиентов, и самое главное – пространство для ваших собственных открытий.

Моя большая надежда – что эти страницы станут для вас тем самым безопасным местом, где можно остановиться, прислушаться к себе и, возможно, впервые за долгое время обнять того маленького человека внутри, который так долго ждал вашего внимания.

Благодарю вас за доверие. В путь.

ЧАСТЬ II: ЗНАКОМСТВО С ВНУТРЕННИМ РЕБЁНКОМ

Глава 1: Практика

И я предлагаю начать с самого простого и важного – с контакта.

Почувствовать, есть ли он вообще, как звучит, как проявляется.

А если связь пока не чувствуется – мягко попробовать её наладить.

Для этого предлагаю сделать небольшую, но глубокую практику.

Она занимает примерно 10–15 минут, но если почувствуете отклик – можно дать себе больше времени.

Это упражнение не только помогает понять, насколько вы сейчас в контакте с вашим внутренним ребёнком, но и само по себе даёт поддержку – словно взрослая часть протягивает руку маленькому «я».

Первое, что можно сделать, – это почувствовать тело.

Встаньте и немного пройдитесь по комнате. Почувствуйте, как ступни касаются пола, как двигаются плечи, спина.

А теперь вспомните: как вы ходили в детстве? Были ли шаги лёгкими, быстрыми, неуверенными?

Позвольте телу чуть приблизиться к этому движению – не анализируя, а просто проживая.

Пока двигаетесь, обратите внимание, что происходит внутри, когда вы вспоминаете те движения, то состояние.

Как на вашу живость, шум, движения реагировали взрослые рядом? Что они говорили, как смотрели?

Заметьте, какие чувства откликаются сейчас, когда вы это вспоминаете. Возможно, там появится тепло, грусть, обида – всё, что приходит, важно.

Дальше попробуйте почувствовать, каким ребёнком вы были.

Были ли вы тихим мечтателем, наблюдателем, или же энергичным, открытым, легко идущим на контакт?

Есть ли сейчас в вашей жизни место для этой части вас – или она будто где-то спрятана?

Позвольте себе вспомнить то, что было особенно любимым.

Игру, игрушку, место, где вы чувствовали себя живым.

Что вы тогда ощущали, каким были рядом с этим?

Если хочется, можно сказать это вслух самому себе или записать несколько строк.

Может прийти первое детское воспоминание – картинка, звук, запах, ощущение.

Не спешите его понимать или оценивать. Просто будьте с тем, что всплыло, дайте ему место.

А теперь, если чувствуете, что хочется больше прикоснуться к этому опыту, можно взять бумагу и нарисовать всё, что связано с этим состоянием.

Не старайтесь сделать красиво – пусть рука сама выводит линии, цвета, образы.

Иногда через это проявляется то, что словами сложно сказать.

И в конце просто побудьте немного рядом с собой – с тем, каким вы были когда-то, и с тем, кем стали сейчас.

Пусть между ними будет чуть больше тепла и внимания.

Глава 2: Кто сейчас говорит внутри?

Неделю назад я наблюдала ссору в кафе. Девушка, сутулясь и сжимая в кулаке мокрую от слёз салфетку, говорила, не поднимая глаз: «Ты *всегда* так!». Её парень в ответ спокойно, даже обстоятельно, выстраивал логические доводы: «Что значит всегда? В прошлый раз я предупредил. А в этот раз просто совпало три форс-мажора на работе». Они произносили слова, но говорили на совершенно разных языках, с разных планет. Я смотрела и ясно видела картинку: в ней кричала и плакала раненная, брошенная девочка, а он, добросовестно и искренне, обращался к ней как к равной, здравомыслящей взрослой. Их диалог был обречён с первой фразы. Потому что прежде, чем решать проблему вовне, важно понять: кто сейчас говорит во мне?

После того как вы немного поконтрактировали со своим внутренним ребёнком и попытались услышать, что он хочет вам сказать, стоит прислушаться к себе внимательнее.

Кто сейчас проявляется внутри – внутренний ребёнок или взрослый?

Внутренний ребёнок проявляется через обиду, слёзы, желание доказать что-то или наказать.

Наказать может кого-то, а иногда и себя. Через чувство вины, самонаказание, привычку «заедать» эмоции.

Эти сигналы приходят внезапно, порой ярко, порой тонко. Они могут сопровождаться телесными ощущениями: тяжесть в груди, сжатое горло, напряжение в плечах. Иногда хочется замолчать, спрятаться, закрыться. Иногда наоборот – активно отстаивать себя, требуя внимания и признания.

Почему это голос ребёнка?

Обида – это не просто неприятное чувство. Это реакция на несправедливость с позиции бессилия. Взрослый, чувствуя несправедливость, может начать переговоры, выставить границы. Ребёнок же не имеет такой власти. Он может только страдать и обвинять, замирая в боли. Обида – это детская, «законсервированная» форма гнева, у которого не было выхода.

Желание наказать. «Пусть он почувствует, как мне больно!» – этот порыв родом из детской картины мира, где всё устроено по принципу «око за око». Взрослый понимает, что наказание редко исправляет ситуацию. Ребёнок же хочет восстановить справедливость через причинение равной боли, потому что иначе не знает, как справиться с унижением.

Слёзы, которые накатывают «не к месту». Внезапные слёзы в разгаре спора – это часто прорывающийся наружу детский плач, который когда-то был заглушён. Это не слабость. Это тело, помнящее старую боль, говорит за того маленького, кто не мог тогда выплакаться до конца.

В такие моменты рациональные аргументы не работают. Логика, объяснения, доводы – всё это не достучится до внутреннего ребёнка, потому что он ищет не понимания, а отклика, признания своей боли, подтверждения безопасности.

Особенно это проявляется в конфликтах с партнёром. Внутренний ребёнок может поднимать старые обиды, усиливать чувство несправедливости или тревоги. Иногда возникает желание отомстить, доказать свою правоту или закрыться от партнёра.

Взрослая часть внутри реагирует иначе: она может заметить эмоцию, назвать её, взять паузу и действовать осознанно.

Различие между взрослой частью и внутренним ребёнком важно видеть. Взрослый способен слышать и свои чувства, и партнёра, принимать решения и не теряться в эмоциональном накале. Ребёнок же ищет отклика и поддержки, реагирует спонтанно, через эмоции и тело.

Таблица-опознаватель: кто сейчас говорит?

Посмотрите на примеры ниже. Возможно, вы узнаете в них свои недавние реакции.

Ситуация	Голос Внутреннего Ребёнка (Реакция из детской позиции)	Голос Взрослой части (Осознанная реакция)
На вас накричал начальник	«Я ни на что не гожусь, я полный неудачник. Все видели мой позор» (Стыд, желание провалиться сквозь землю).	«Мне неприятно и унижительно. Его тон недопустим. Я выделю рациональное зерно из его претензий, а о форме высказывания поговорю с ним позже».
Партнёр забыл о важной для вас дате	«Я для него пустое место! Он меня не любит! Это конец!» (Обида, планирование «наказания»)	«Я очень расстроен. Я понимаю, что у него была авральная неделя. Я спокойно скажу, как мне было важно это отметить вместе».
Вы допустили досадную ошибку	«Всё пропало! Я всё испортил! Какой же я бестолковый!» (Паника, самоуничижение).	«Да, ошибка неприятная. Я её исправлю и проанализирую, как избежать такого в будущем. Ошибаться — нормально».

Замечая эти сигналы, мы учимся слышать себя глубже, видеть свои потребности и создавать контакт между внутренним ребёнком и взрослым. Это помогает не только понимать, что происходит внутри, но и мягко заботиться о себе, удерживать чувства и принимать решения осознанно.

Часто ситуации, которые могли показаться нам травмирующими в детстве, глубоко укореняются в подсознании и продолжают влиять на нашу взрослую жизнь. Они могут проявляться через привычки, эмоциональные реакции или способы взаимодействия с другими людьми.

Я хочу подчеркнуть, это не «детские травмы», а жизненные, травмирующие ситуации, которые помогают нам глубже исследовать себя, учиться взаимодействовать с миром и с нашими внутренними частями. Эти ситуации не ломают нас, они открывают возможности для понимания себя и своих потребностей.

На взгляд ребёнка, травмирующей могла казаться ситуация, которая на самом деле была обычным жизненным обстоятельством: мама не могла купить игрушку, отец был занят и т. д. В детском восприятии это воспринималось как отказ, как брошенность, хотя на самом деле мотивы взрослых были другими.

Когда мы замечаем эти эмоциональные проявления, мы можем услышать внутреннего ребёнка. Взрослая часть теперь может мягко поддерживать его, компенсируя недополученное, объясняя, что тогда вы не были брошены, не оставлены, и просто ситуация была иной. Это поз-

воляет развивать внутренний диалог, принимать себя и свои переживания, видеть свои потребности и мягко работать с ними.

Практика «Стоп-кадр»: как затормозить и опознать

В момент, когда эмоция накрывает с головой, попробуйте этот простой алгоритм, чтобы взять паузу и понять, кто в вас говорит.

– **СТОП.** Сделайте мысленный стоп-кадр. Если можете, физически выйдите из помещения (в туалет, на балкон). Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, чувствуя стопы на полу.

– **СПРОСИТЕ.** Задайте себе вопрос: «Сколько лет тому, кто сейчас так бурно реагирует?» Ловите первый образ, число. Может быть 5, 7, 13 лет. У каждого своё.

– **ПРИСЛУШАЙТЕСЬ.** Спросите этого маленького себя: «Что ты боишься? Что тебе нужно прямо сейчас?» (Частые ответы: «чтобы меня не бросили», «чтобы обняли», «чтобы меня увидели»).

– **ОТКЛИКНИТЕСЬ.** Дайте это себе – из своей взрослой части. Мысленно обнимите этого ребёнка, положите руку на то место в теле, где болит. Скажите внутренне: «Я вижу твою боль. Я с тобой. Ты не один».

Этого часто бывает достаточно, чтобы волна эмоций схлынула и вернулась способность мыслить ясно.

Некоторые типы таких ситуаций проявляются через определённые эмоциональные и поведенческие паттерны. Будто внутренние сценарии, которые повторяются снова и снова. Они могут быть связаны с ранними травмирующими ситуациями, когда ребёнок столкнулся с ощущением брошенности, нарушенного доверия или пренебрежения. Эти состояния становятся внутренними настройками, по которым мы потом живём, даже не замечая.

Рассмотрим их детальнее.

Брошенность. Такое состояние часто рождается очень рано. Ребёнок лежит в кроватке, просыпается, зовёт – но никто не приходит. Мама на кухне, занята своими делами, и минуты ожидания тянутся бесконечно. В теле оседает переживание: «Я зову, но никто не откликается. Я один». И тогда формируется глубинный страх покинутости – тот, который потом мешает доверять, просить о помощи, спокойно оставаться наедине с собой.

И вот как подобная ситуация проявляется в поведении:

- Чувство вины без причины.
- Трудности с просьбами о помощи или выражением своих потребностей.
- Манипуляции другими через чувство вины.
- Страх устанавливать личные границы.
- Притягивание людей, которые вызывают чувство вины.
- Постоянное ощущение покинутости.
- Страх быть брошенным и тяжесть от одиночества.
- Склонность к созависимым отношениям.
- Использование угроз ухода, чтобы повлиять на партнёра.
- Неосознанное притяжение эмоционально недоступных людей.

Нарушенное доверие. В основе может лежать очень простая, но значимая для ребёнка ситуация. Родители пообещали, что на выходных пойдут всей семьёй в парк, но прогулка не состоялась – папу вызвали на работу. Для взрослого это «ничего страшного», а для ребёнка – обрушение мира, где слово родителя было истиной. Возникает внутренняя установка: «Если я верю, мне больно. Лучше не верить никому». Так появляется осторожность, недоверие, закрытость в отношениях и в собственных решениях.

И вот как может проявляться:

- Страх испытать эмоциональную боль.
- Недоверие к своим суждениям и чувствам.
- Постоянный поиск причин не доверять окружающим.
- Ощущение небезопасности.
- Неуверенность в себе, потребность в постоянном подтверждении и поддержке.
- Притяжение неуверенных и небезопасных людей.

Пренебрежение. Это может начаться в момент, когда ребёнок делает что-то новое для себя – нарисовал картинку, выучил стих, выступил перед классом – и с надеждой ждёт, что взрослые заметят, обрадуются. А слышит: «Неплохо, но можно и лучше». И радость в нём будто замирает. Так он учится не проявлять себя полностью, не ждать признания, быть «удобным» и тихим.

В жизни это проявляется следующим образом:

- Склонность пускать дела на самотёк, пассивность.
- Заниженная самооценка.
- Легкая раздражительность, быстрое выведение из себя.
- Трудности с отказом, сказать «нет».
- Подавление и отрицание собственных эмоций.
- Страх проявлять уязвимость.
- Притяжение людей, которые не ценят или сами чувствуют себя непризнанными.

Все эти паттерны – не приговор, а сигналы. Они показывают, где наш внутренний ребёнок всё ещё живёт в старой истории. Замечая их, мы не обвиняем себя – мы начинаем слушать, как он себя чувствует. И постепенно учимся быть рядом: мягко, бережно, с тем вниманием, которого когда-то не хватило.

Так взрослый становится тем, кто поддерживает, кто может сказать: «Я здесь. Я тебя слышу. Теперь ты не один».

Описанные выше состояния – брошенность, нарушенное доверие, пренебрежение – имеют прямые параллели с тем, что Лиз Бурбо в книге «Пять травм, которые мешают быть самим собой»¹, называет травмами покинутого, преданного и униженного. В её модели каждая травма рождает конкретную защитную маску, и это позволяет увидеть механику реакций еще четче.

Та самая брошенность – страх, что никто не придет, не откликнется, – у Бурбо соответствует травме покинутого. Маска, которую создает ребенок в этой ситуации, – зависимый. Тот, кто цепляется за других, не выносит одиночества, постоянно ищет подтверждения, что он нужен. Именно это стоит за описанным ранее чувством вины без причины, за трудностями с просьбами о помощи, за страхом быть брошенным.

Нарушенное доверие, возникшее из ситуации, где слово родителя оказалось пустым, – это травма преданного. Ее маска – контролирующий. Человек, который однажды обжегся, вынужден все проверять, никому не верить, держать под контролем, чтобы снова не испытать ту боль. Отсюда и недоверие к своим чувствам, и поиск подтверждений, и притяжение ненадежных людей – бессознательная попытка переиграть старый сценарий.

Пренебрежение, когда радость ребенка не заметили, не заметили, – это травма униженного. Маска – мазохист (в психологическом, не физическом смысле). Тот, кто привык, что его потребности не важны, кто сам себя ставит на последнее место, кому трудно просить и заявлять о себе. Это объясняет заниженную самооценку, трудности сказать «нет», подавление эмоций, о которых шла речь.

Бурбо пишет: «Травма – это ситуация, которую мы не смогли принять и простить себе или другим, и поэтому мы создаем маски, чтобы не страдать снова». Ее подход дает еще

один ракурс: он помогает увидеть, что автоматические реакции – это не случайные сбои и не дефекты личности, а когда-то созданная защита. Маска, которая помогла выжить, но теперь мешает жить.

И здесь необходимо понять одну вещь. Мы часто не умеем осознавать свои эмоции по той простой причине, что в детстве либо за нас всё решали, и мы привыкли искать опору вовне, создавая себе внешние условия, которые то и дело ломаются. Либо нам не давали проживать чувства – и мы их задавили, спрятали так глубоко, что теперь с трудом понимаем, что с нами происходит. Мы не научились прислушиваться к себе, искать способы коммуникации, проживать эмоции и находить, что за ними на самом деле прячется.

Теперь, когда мы научились слышать, КТО говорит внутри, самое время узнать, ПОЧЕМУ он говорит именно так. Что на самом деле стоит за этими вспышками обиды, за этим страхом, за этой внезапной тоской? Часто – старые истории. Те, что случились давно, но так и не закончились. Или детские желания, которые никто не заметил и не исполнил. Они застревают в нас и проигрываются снова и снова, как пластинка, которую заело. Мы уже выросли, а они всё звучат. Как остановить этот бесконечный повтор и услышать что-то новое? Об этом – в следующей главе.

ЧАСТЬ III: ГЛУБОКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Глава 3: Конь для Кена, или как найти ключ к старой обиде

Иногда хочется немного поразмышлять чуть глубже на ту тему, о которой мы уже говорили. Мы посвятили две главы внутреннему ребёнку – контактам с ним, способам его услышать, понять, поддержать. И сейчас мне хочется не просто продолжить, а чуть глубже погрузиться в эту тему и поделиться своим личным опытом, своими знаниями и практиками, которые я применяю в консультациях, в общении с людьми и, конечно, в отношениях с собой.

Часто за нашими эмоциями стоит какое-то наше искреннее желание. И когда мы движемся от поведения – через чувства, через тело – к этому истинному желанию, мы начинаем всё сильнее контактировать с собой.

Иногда мы замечаем, что в одних и тех же ситуациях ведём себя одинаково. Кажется, осознали, поняли, пообещали себе: «в следующий раз я поступлю по-другому». Но жизнь снова подбрасывает похожую ситуацию – и мы реагируем точно так же. И вроде бы уже знаем, что «так нельзя», и даже даём себе слово, но снова ловим себя на том же поведении.

И потом начинаем объяснять себе: «ну а как я могла иначе, если этот человек опять повёл себя так же?».

Но на самом деле важно увидеть, что все эти люди и ситуации всего лишь помогают нам вспомнить наши настоящие желания, те, которые когда-то, возможно, глубоко спрятались ещё в детстве.

Иногда это может быть что-то простое и, казалось бы, несерьёзное.

Недавно я услышала историю от девушки: в детстве она хотела коня для своего Кена, а ей подарили корову. И вот, уже взрослая, она вдруг вспомнила этот эпизод и говорит: «блин, ведь можно же просто пойти и купить того самого коня для Кена – порадовать своего внутреннего ребёнка».

Потому что за этой детской обидой стояло не только желание игрушки – возможно, желание быть услышанной, увидеть, что взрослые понимают, чего она действительно хочет.

Давайте разберём эту историю. Она – идеальный ключ к пониманию, как работают многие наши «непонятные» обиды.

Почему взрослая женщина вдруг вспомнила про игрушку тридцатилетней давности?

Первый слой: Поведение. Она вспомнила конкретный эпизод – корову вместо коня – с живой обидой.

Второй слой: Чувство. За воспоминанием встала та самая детская эмоция – разочарование, ощущение, что её «не угадали».

Третий слой: Контекст сейчас. Скорее всего, в её *нынешней* жизни сложилась ситуация, которая *резонирует* с той детской. Может, на работе её идеи не слушают, или в отношениях её желания снова оказываются на последнем месте.

Четвёртый слой: Потребность. Девочка хотела не пластикового коня. Она хотела, чтобы взрослые *увидели и признали* её внутренний мир, её увлечения, её выбор. В тот момент ей был нужен *внешний знак* от них: «Мы тебя *видим*. Мы *знаем*, чем ты живёшь. Твои мечты для нас *имеют значение*».

Пятый слой: Решение. Сейчас, спустя годы, её *взрослая часть* может дать этот знак *своей внутренней девочке*. Купить коня – это *символический акт заботы*. Это действие говорит:

«То детское желание было абсолютно правильным и важным. Я, твоя взрослая самость, *вижу* ту девочку, *знаю*, чего она хотела, и *признаю* её право на это. Более того – я могу это для неё исполнить».

Вывод: детская обида – это почти всегда *свернутое послание* о неудовлетворённой базовой потребности: в признании, внимании, понимании, уважении к личному выбору. Наша задача – это послание *расшифровать* и, будучи взрослым, *самому дать себе* то, чего тогда не дали другие.

Если мы начинаем замечать, что в нас проявляются одни и те же реакции, мы можем остановиться. Подышать, почувствовать тело. Где отзывается? Что именно я сейчас чувствую? Какие эмоции поднимаются? И попробовать вспомнить, когда я уже чувствовал нечто подобное. Может быть, в детстве? Может быть, не один раз?

Например, нам позвонили из школы – пожаловались на ребёнка. И в нас поднимается раздражение, злость. Мы наказываем, срываемся. Потом жалеем и говорим себе: «ну я же обещала вести себя по-другому, но как я могу реагировать иначе, если этот балбес опять что-то натворил?»

Ведь можно остановиться и спросить себя: зачем в моей жизни появился именно такой ребёнок, с такими проявлениями?

Не «за что мне это наказание?», а «зачем?».

Это ведь два разных вопроса.

Если я понимаю, что мой ребёнок пришёл не «за что-то», а «за чем-то», – для меня самой, – я могу начать замечать: через него я соприкасаюсь со своим внутренним ребёнком.

Перед тем как злиться, прежде чем выдать агрессию или наказание, стоит задать себе вопрос: что я сейчас почувствовал, услышав о поступке своего ребёнка?

Дать себе пять минут, чтобы просто подышать, ощутить тело, заметить эмоции. И затем спросить себя: когда я раньше уже чувствовал нечто подобное? В какой ситуации?

Там, в этих воспоминаниях, может быть очень много важного – ресурсов, чувств, невыраженных желаний.

Например, если я вспоминаю ситуацию, где испытывал стыд. Что там происходило? Возможно, я хотел проявить творчество, показать рисунок взрослым. В «Маленьком принце» Антуана де Сент-Экзюпери² есть точная сцена: ребёнок рисует удава, проглотившего слона. Для него это понятная история – он даже изображает её в разрезе, чтобы было виднее. Но взрослые видят просто шляпу и советуют не заниматься ерундой, а учить географию или арифметику. В этом моменте – суть пренебрежения. Ребёнок протягивает взрослым свой мир, а они его не замечают, не принимают всерьёз. И в теле оседает: «Мои чувства, мои творения не важны. Лучше их не показывать».

И если сейчас, взрослым, мы находим это чувство, это желание – мы можем дать себе то, чего тогда не хватило. Дать поддержку своей детской части, удовлетворить то желание, которое когда-то осталось без внимания.

Но как именно найти это желание, если оно спрятано за слоями взрослой логики и обид? Чтобы не гадать, а точно докопаться до сути, можно пройти по чётким шагам. Лучше делать это письменно – так связь между сегодняшней вспышкой и детским желанием проявится яснее.

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.