

The illustration shows a young child with short brown hair, wearing a blue t-shirt and dark pants, sitting on the back of a large, white, stylized bird. The bird is in flight, with its wings spread wide, showing detailed feather patterns. The background is a vibrant, colorful landscape with soft, glowing light effects and various floral and leaf patterns in shades of yellow, orange, pink, and blue. The overall mood is dreamlike and hopeful.

Николь Джонсон

Что ты знаешь о внутреннем ребенке?



ИСЦЕЛЕНИЕ НЕРАЗРЕШЕННЫХ
ДЕТСКИХ ТРАВМ И ВОЗВРАЩЕНИЕ
ЦЕЛОСТНОСТИ ЧЕРЕЗ **СОСТРАДАНИЕ** К СЕБЕ

Николь Джонсон

**Что ты знаешь о внутреннем
ребенке? Исцеление
неразрешенных детских травм
и возвращение целостности
через сострадание к себе**

ИГ "Весь"

2025

УДК 159.9

ББК 88.4

Джонсон Н.

Что ты знаешь о внутреннем ребенке? Исцеление неразрешенных детских травм и возвращение целостности через сострадание к себе / Н. Джонсон — ИГ "Весь", 2025

ISBN 978-5-9573-6569-3

Мы живем с ощущением, что всегда должны быть сильными, собранными, играючи справляться со всеми обязанностями – как в семье, так и на работе. Даже в моменты, когда внутри накапливается усталость, тревога или боль, мы часто продолжаем идти вперед, не задавая себе вопросов, почему то или иное событие запускает в нас волну тяжелых переживаний. Автор книги – психолог с большим стажем Николь Джонсон – уверена, что приступы сильных эмоций могут быть отголосками пережитых детских травм. Она считает, что они не исчезают бесследно, а остаются в теле, эмоциях и способах реагировать на мир. Автор рассказывает, как травматичный опыт формирует внутренние реакции, почему самокритика и стыд становятся привычными. Эта книга приглашает остановиться и внимательно прислушаться к себе. Она о внутреннем ребенке – той части нас, которая когда-то не получила достаточной заботы, безопасности, принятия и любви. Когда вы познакомитесь, пообщаетесь с этой частью себя, то откроете невероятный ресурс для жизни в гармонии с собой без излишней критики, перфекционизма и тревоги. Как говорит сама Николь Джонсон: «Если вы хотите стать лучшим родителем, начните с того, чтобы стать родителем самому себе. Да, это непросто, но это то, о чем вы никогда не пожалеете. Если вы молоды или у вас нет детей – сейчас лучшее время начать. Чем раньше вы поставите свое исцеление в приоритет, тем быстрее вернете себе силу. Травма, насилие и боль прошлого уже украли достаточно вашего времени. Не позволяйте им украсть ни секунды больше». В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9

ББК 88.4

ISBN 978-5-9573-6569-3

© Джонсон Н., 2025

© ИГ "Весь", 2025

Содержание

Предисловие	9
Введение	11
Раздел 1. Как все начиналось	13
Глава 1. Введение. Перевоспитание своего внутреннего ребенка	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17



Николь Джонсон
Что ты знаешь о внутреннем
ребенке? Исцеление неразрешенных
детских травм и возвращение
целостности через сострадание к себе

Nicole Johnson

Reparenting Your Inner Child: Healing Unresolved Childhood Trauma and Reclaiming Wholeness through Self-Compassion

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© 2025 by Nicole Johnson

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. АО «Издательская группа «Весь», 2026

* * *

Книга «Воспитание внутреннего ребенка» мастерски направляет читателей к исцелению детских травм через развитие самосострадания и устойчивости. Благодаря искренним мыслям и практическим стратегиям это трансформационное путешествие помогает обрести подлинность и сформировать более здоровые модели поведения в повседневной жизни.

Каждая глава наполнена эмпатией, пониманием и вдохновением, что делает книгу незаменимой для тех, кто стремится освободиться от старых сценариев. Это настоящий маяк надежды и исцеления.

Шерри Кэмпбелл, доктор философии, психолог, спикер TEDx, блогер и автор книги «Взрослые, пережившие токсичные семьи»

Что мне больше всего нравится в этой книге, так это голос автора. Он терпеливый, любящий и ободряющий, что делает его отличным примером для репаративного воспитания как вашего нынешнего взрослого «я», так и вашего раненого внутреннего ребенка. Соответствующие концептуальные рамки, иллюстративные истории и упражнения создают основу для исцеления детских травм через мощный инструмент – воспитание.

Жасмин Ли Кори, магистр наук, автор книг «Эмоционально отсутствующая мать» и рабочей тетради «Исцеление от эмоционально отсутствующей матери»

Книга Николь о воспитании внутреннего ребенка – это трансформационное руководство по исцелению травм. Благодаря ее углубленному образованию и экспертизе сложные психологические концепции изложены ясно и понятно. Эта сострадательная и эмпатичная работа доступна всем, предоставляя убедительные доказательства и практические советы. Книга Николь – это незаменимый ресурс, маяк надежды и понимания, способный изменить жизни.

Ребекка Гонсалес, лицензированный семейный терапевт, психотерапевт и владелец Cornerstone Family Therapy

Неудивительно, что один из самых искренних, знающих и преданных людей, которых я встречал, написал книгу, значимую для целого поколения. Я говорю с полной уверенностью: каждый, кто применит уроки из «Воспитания внутреннего ребенка» честно и с полной отдачей, будет вознагражден трансформационным исцелением и ростом.

Уилл Уотсон, сооснователь Академии самопомощи и автор книги «Насколько я могу судить»

Николь не только профессионально осведомлена о теме травм и воспитания внутреннего ребенка, но и говорит от сердца, проявляя искреннюю страсть к этой теме и желание помочь людям улучшить их жизнь. «Воспитание внутреннего ребенка» – это настоящий труд любви, и это чувствуется. Это отличное руководство для моих клиентов в терапии, которые начинают осознавать детские травмы и работать с ними.

Сара Лупардус, лицензированный клинический социальный работник, владелец Enlightened Therapy Solutions, сертифицированный специалист по СДВГ и клиницист, специализирующийся на нейроотличиях и сложных травмах

Николь Джонсон дает голос внутреннему ребенку, чьи неудовлетворенные потребности теперь могут быть восполнены. Она проводит читателей через процесс воспитания, чтобы укрепить чувство собственного

«я» и развить самосознание и самосострадание. Книга легко читается и содержит вопросы, побуждающие к размышлениям и исцелению.

Джейми Льюис, доктор философии, клинический детский психолог, Остин, Техас

Работа с внутренним ребенком может быть пугающей. Но Николь Джонсон мастерски разбивает процесс на части – от понимания того, что произошло и как это повлияло на вас, до практических стратегий и упражнений для исцеления. Если в детстве вы не получили нужного родительского ухода, «Воспитание вашего внутреннего ребенка» покажет вам, как мягко и с состраданием дать своему взрослому «я» и вашему травмированному внутреннему ребенку ту любовь, которой вы все заслуживаете.

Крилин Питерс, лицензированный профессиональный консультант, педагог, консультант и основатель Конференции для взрослых детей нарциссических родителей (ACONcon)

Первое впечатление от книги Николь Джонсон «Воспитание внутреннего ребенка» – это сострадание и облегчение. Ее слова – как бальзам для страдающих душ и мягкий проводник к поиску, утешению и исцелению давно игнорируемых детских ран. Подход Джонсон к освобождению от травм нежен, доступен и наполнен той эмпатией, которой многие из нас так долго жаждали. Найдите уютное место, свернитесь калачиком с книгой и начните работу.

Мэри Матис Барнетт, доктор педагогических наук, преподаватель и специалист по инклюзивной педагогике в Университете штата Аризона

Посвящение моему сыну

Воспитание тебя научило меня, как дать родительский уход себе. Любовь к тебе исцелила мое разбитое сердце. Твой свет осветил мой путь. Твое существование вдохновило меня расти и вновь обрести радость через твое присутствие. Пусть эта книга поможет другим исцелять и возвращать своего внутреннего ребенка так же, как это произошло со мной благодаря тебе. Я надеюсь, что эти страницы принесут такую же возможность для исцеления и свободы, какую дало мне материнство.

Ты навсегда то, за что я наиболее благодарна.

Со всей любовью,

мама

Предисловие



Кто-то однажды сказал, что никогда не поздно обрести счастливое детство. Но также никогда не поздно дать себе то воспитание, в котором мы всегда нуждались. Это возможно, потому что, несмотря на ранние трудности, создавшие наших травмированных внутренних детей, большая часть нашей личности – заботливый, эмпатичный взрослый. Мы, взрослые, естественно дарим эту заботу другим людям и своим детям, но можем не осознавать, что способны дать ее и себе. Мы верим, что восстанавливающая любовь работает только тогда, когда исходит от других. Это может быть правдой в раннем детстве, но не во взрослой жизни. Любовь – это любовь, и она исцеляет независимо от того, откуда она исходит. Удивительно, но некоторые из самых важных исцелений могут прийти *только* от нашего взрослого «я». В этой прекрасной книге Николь Джонсон научит вас, как активировать собственные целительные энергии и поверить в них, чтобы вы могли дать себе то, что нужно для ощущения целостности.

У всех нас есть эти целительные энергии внутри, и, вероятно, вы можете вспомнить моменты, когда вы к ним прикасались и чувствовали облегчение и новое направление. Но обычно мы находим путь к такому самоисцелению случайно: у нас появляется удачное озарение или вдохновение. Николь научит вас, что мы можем намеренно получить доступ к этому обновлению жизни, находя и воспитывая те части себя, которые застряли в травмах и разочарованиях прошлого. Ваша радость жизни, возможно, заперта внутри этого травмированного внутреннего ребенка, и ему нужно, чтобы вы ее освободили.

Если вы сомневаетесь в существовании этих внутренних детей, я могу сказать вам, основываясь на более чем тридцатилетнем опыте работы психотерапевтом, что они совершенно реальны и их боль управляет нашей жизнью. Вашему внутреннему ребенку неважно, было ли это десятилетия назад или сейчас. Он просто хочет, чтобы кто-то его увидел и откликнулся. Ваш внутренний ребенок все еще ждет, чтобы его приняли всерьез и поддержали в любых страхах или потребностях, которые не были удовлетворены. Он признает в вас, взрослом, без-

опасного друга и будет доверять вам, если вы отнесетесь к нему как к реальному и достойному вниманию.

Для меня это чудо, что человеческий разум знает, как взаимодействовать с самим собой, чтобы исцелять свои травмы и пренебрежения. Используя медицинскую метафору в психологическом смысле, мы способны оперировать самих себя и вносить изменения, которые трансформируют. У нас есть стремление к росту, которое никогда не прекращает подталкивать нас к целостности, даже если оно было подавлено годами. Мы всегда готовы откликнуться, когда кто-то предлагает нам выход из наших страданий. Но нам не нужно ждать счастливой встречи с кем-то другим; мы можем вновь соединиться с этими позитивными силами через процесс родительской заботы о нашем травмированном внутреннем ребенке. Николь покажет вам, как именно это сделать. Если вы последуете ее руководству и отнесетесь к своему внутреннему ребенку совершенно серьезно, вы сможете начать заново в любой момент. Теперь, будучи взрослыми, вы можете сказать те самые слова и показать искреннюю любовь, в которой так нуждались в детстве.

Работа с частями личности недавно была популяризирована в терапии Ричардом Шварцем, но люди всегда разговаривали с собой и утешали себя в отсутствие внешней поддержки. Возможно, мы всегда чувствовали потребность нашего внутреннего ребенка в этом внимании. Эти внутренние диалоги и самоуспокоения заставляют нас чувствовать себя лучше и дают чуть больше контроля. Например, читая эту книгу, я осознал, что инстинктивно использовал методы Николь годами. Как и многие дети, я разговаривал с собой в сложные моменты, когда чувствовал, что никто меня не поймет. Во взрослой жизни, спустя годы после смерти отца, я провел монументальную исцеляющую беседу с ним, представляя, как он сидит со мной на диване. В другой раз я глубоко прислушался к тревоге своего внутреннего ребенка и понял, почему мне нужно сменить врача и получить лучшую помощь. Эти переживания были такими же реальными и полезными, как любые беседы с другими людьми. Энергия для конструктивных действий высвобождается, когда мы относимся к этим частям себя как к достойным общения.

Николь мягко и с добротой покажет вам, как доверять себе и общаться с собой, как убедить своего внутреннего ребенка, что его усилия всегда были достаточны. Ее стиль письма раскрывает чрезвычайно гуманную душу, которая войдет туда вместе с вами и поможет вам исцелить то, что причиняет боль. Она – из тех редких людей, которые являются прирожденными терапевтами, и я так рад, что вы скоро получите пользу от того, что, я уверен, она дает своим клиентам в психотерапии и коучинге каждый день.

В этой мощной книге нет ничего лишнего или поверхностного – только информация и эмпатия, которые вам нужны. Она оставляет вас в контроле над процессом исцеления. Вы решаете, что было для вас травматичным, потому что только вы знаете, как это на вас повлияло. Николь обращается к читателю в такой принимающей, ободряющей манере, что вы чувствуете себя в безопасности в ее руках, легко переходя от одной идеи к другой. Только оглядываясь назад, вы поймете, насколько тщательно выстроено ее повествование и как ее комфортная близость заставляет доверять тому, что она говорит.

Вы также почувствуете, как сильно Николь верит своим читателям и их способности исцелять себя. Можно сказать, что она многократно применяла эти методы в реальном мире и знает, насколько они мощны. Она объясняет, как выполнять эти упражнения, а затем отходит в сторону, позволяя вам испытать их целительный эффект. Она предлагает эти подходы, зная, что вы получите от них максимум, если только попробуете. Основываясь на собственном опыте, я полностью с этим согласен.

Линдси С. Гибсон

Введение



Область психического здоровья переполнена разговорами о воспитании внутреннего ребенка и работе с ним. Однако когда спрашиваешь, что это такое и как это делать, ответы сильно разнятся в зависимости от того, с кем ты говоришь. Это само по себе не проблема, ведь исцеление может принимать разные формы, и множество путей ведут к целостности. Но когда я начала свой путь воспитания внутреннего ребенка, а также профессионально погрузилась в эту концепцию, то столкнулась с двумя повторяющимися трудностями. Во-первых, понятие внутреннего ребенка казалось сложным и запутанным. Во-вторых, идея воспитания самого себя ощущалась странной и неудобной. Общаюсь с людьми касательно их опыта воспитания внутреннего ребенка, я от многих слышала, что им сложно применять полученные знания в повседневной жизни. И почти все, что я читала на эту тему, побуждало прибегать к работе с профессионалом или даже требовало этого. Воспитание внутреннего ребенка может привести к значительному исцелению, росту и переменам, и я не хотела, чтобы кто-то упустил эту возможность из-за подобных препятствий.

Я начала собирать данные, задавать вопросы и пробовать разные методы, чтобы понять, что работает, а что нет. Я хотела создать что-то понятное, практичное и применимое для всех, кто ищет исцеления своих детских ран и облегчения текущих симптомов. Я стремилась взять сложную концепцию работы с внутренним ребенком и объяснить ее так, чтобы она стала ясной и помогла людям чувствовать себя комфортно, изучая эту тему. Также я хотела сделать неловкую и уязвимую работу по воспитанию самих себя нормальной, разбить ее на небольшие, посильные части и вдохновить людей доверять себе, пробуя то, что кажется правильным. Я всегда буду выступать за обращение за профессиональной помощью, когда она нужна или желанна, но я также понимаю, что не у всех есть возможность ее получить. Поэтому я хотела создать своего рода дружелюбное руководство по воспитанию внутреннего ребенка, которое позволит людям пройти этот путь, не полагаясь исключительно на помощь специалистов.

После многих лет наблюдений за результатами моих клиентов я отчаянно захотела рассказать об этом миру, чтобы больше людей могли испытать то глубокое исцеление, свидетелем которого я стала. Мои клиенты на глазах преображались так, будто происходило волшебство. Симптомы становились слабее или вовсе исчезали. Появлялась уверенность. Устанавливались границы. Улучшались отношения. Открывались новые возможности. Те, кто когда-то были парализованы и подавлены из-за пережитого насилия, теперь смело шагали в свое будущее с высоко поднятой головой. Как я могла *не захотеть* поделиться этим с миром? Я начала преподавать концепцию воспитания внутреннего ребенка в группах, на конференциях, в социальных сетях и на своем семинаре по травмам. Вокруг меня люди начали расцветать, становясь лучшими, наиболее исцеленными версиями самих себя. По мере того как идея воспитания внутреннего ребенка распространялась, все больше людей приходило в поисках ответов. Поэтому я и решила написать эту книгу.

Я не верю в утаивание знаний и решительно против идеи, что я, будучи просто человеком, который сам проходит путь исцеления, уже являюсь ответом. Я хочу делиться тем, что узнала, увидела и пережила, но я лишь человек, который *указывает* людям путь к ответу, к решению. Решению, которое достижимо, реально и осуществимо самостоятельно. Эта книга задумана как путеводный знак на вашем пути исцеления. Как ступенька в истории вашей жизни. Но герой этой истории – вы. Вы – тот, кто делает работу, сталкивается со своими страхами и исцеляет свои раны. Я буду с вами на каждом шагу, чтобы поддержать вас и напомнить, что вы не одиноки, но не забывайте: ответ – это *вы*. Решение – это *вы*. Я надеюсь, что с помощью информации в этой книге и бесплатных ресурсов, доступных онлайн по адресу <http://www.newharbinger.com/55091>, вы испытаете то же исцеление, рост и перемены, которые я видела у столь многих других. Потому что вы этого заслуживаете. Вы заслуживаете исцеления, свободы, облегчения и надежды. Вы заслуживаете всю любовь, поддержку и защиту, которых, возможно, не получили в детстве. Вы заслуживаете иметь рядом человека, который любит вас безусловно. И этот человек – *вы*.

Раздел 1. Как все начиналось



Глава 1. Введение. Перевоспитание своего внутреннего ребенка



Путь исцеления похож на дыхание. Долгие, медленные выдохи. Глубокие, полные вдохи. Выдох. Вдох. Выдох. Вдох. Выдыхайте боль, обиду, ярость, грусть, печаль и горе. Вдыхайте свет, любовь, покой, связь, исцеление и радость. В этом процессе есть естественный ритм, природный поток, с которым мы словно подсознательно связаны, но часто не осознаем этого. В детстве мы интуитивно умели проживать это. Кто-то отнимал у нас игрушку – и мы свободно плакали, кричали, выплескивали всю злость и обиду наружу. А потом бежали в объятия взрослого, вдыхали его утешение, уверенность, поддержку и любовь. Ну, если нам повезло. Но в какой-то момент мы перестали так делать. Что-то произошло, дыхание сбилось – как от удара в живот, выбившего из нас воздух, – и мы перестали дышать.

Когда мы переживаем детскую травму, – те моменты, которые так глубоко влияют на нас, что меняют нас умом, телом и душой, – этот естественный ритм исцеления прерывается. Мы застреваем в том периоде, словно замерзая во времени. Задерживаем дыхание, не в силах вдохнуть. Не имея примера, что делать, или поддержки, как справиться с пережитым, мы остаемся в оцепенении, как будто часть нас осталась в прошлом, раз за разом переживая то событие. Кажется, что выхода нет, что мы обречены снова и снова возвращаться в свою боль. Но, как мы знаем, жизнь идет дальше. И мы, часто не осознавая этого, отрываемся от той памяти, эмоционально раскалываясь. Ради выживания мы оставляем кусочек своего детского «я» в том застывшем мгновении и идем дальше. Потом снова что-то обрушивается на нас, дыхание сбивается – и мы трескаемся еще раз, оставляя еще одну часть себя позади. Эти осколки – наши травмированные внутренние дети. Так продолжается до тех пор, пока однажды мы не посмотрим в зеркало и не поймем: мы больше не узнаем себя. «Что со мной стало? Куда я делся(ась)?» – думаем мы. И все это время, сами того не замечая, мы душили себя. Перекрывали поток жизни внутри, ее ритм, пока однажды буквально не начали задыхаться.

Возможно, вы живете так, будто действуете на автопилоте или чувствуете себя тенью того, кем были когда-то. Если это откликается – я рада, что эта книга нашла вас. Даже когда мы

помним и понимаем, что детские травмы сильно повлияли на нас, часто трудно провести прямую линию между прошлым и тем, что мы чувствуем и переживаем сейчас. А бывает, что мы настолько отделяем себя от этих воспоминаний, что даже не помним их или вовсе отрицаем, что это случилось. Эта защитная реакция может быть настолько сильной, что мы не знаем, с чего начать поиски. Что бы вы ни пережили и как бы ни справлялись – «Воспитание внутреннего ребенка» поможет вам найти и соединить эти точки. Мы вместе отправимся в глубины вашего прошлого, найдем одного из тех замерших, травмированных детей внутри вас и начнем исцелять его, отпуская боль, которую он носит слишком долго. Вы научитесь создавать для своего внутреннего ребенка безопасное место, куда он может прибежать, где его поймут, поддержат и окружают заботой. Постепенно все эти разрозненные части начнут возвращаться на свои места, словно кусочки мозаики, складываясь в целостную картину того, кем вы всегда были в глубине души. И вместе с этим вернется естественный ритм жизни и исцеления. Чтобы этот путь стал еще более эффективным, к книге прилагаются бесплатные рабочие материалы с практическими упражнениями – их можно найти онлайн.

Но что же такое «внутренний ребенок»? Откуда взялась сама идея «перевоспитания»? Концепция внутреннего ребенка восходит еще к концу XIX века и имени Карла Густава Юнга – одного из отцов-основателей психологии, создателя аналитической психологии. В работе «Введение в науку о мифологии. Миф о божественном ребенке и мистерии Элевсина» (1951), написанной вместе с Карлом Кереньи, Юнг рассматривал архетип Божественного ребенка. Он считал, что процесс становления личности – индивидуации – формируется из нашего врожденного «я», структуры психики и, конечно же, жизненного опыта. Позже эту идею развивали другие исследователи, каждый со своей точки зрения. В книге «Чудесный ребенок» (1960) Эммет Фокс писал о внутреннем ребенке через призму религии. Ян и Артур Яновы в «Чувствующем ребенке» (1975) говорили об истинном, подлинном «я», которое выражает наши глубокие, необработанные эмоции – те самые, что мы подавляем с детства и которые необходимо освободить для исцеления. В 1980-х Ричард Шварц представил ставшую очень популярной систему внутренних семейных отношений (*Internal Family Systems, IFS*), где ввел понятие изгнанников – забытых, вытесненных внутренних детей, хранящих боль, чувства, мысли и воспоминания наших травм (2023). Это лишь немногие примеры, отражающие наше желание изучить и понять концепцию внутреннего ребенка в целях исцеления и роста. За последние несколько десятилетий каждая школа внесла свой вклад в понимание этой теории.

У всех этих подходов были свои названия, объяснения, свои методы взаимодействия с внутренним ребенком. Но все их объединяла одна мысль: то, что происходит с нами в детстве, формирует нас сегодняшних. На этом понимании и выросли различные практики исцеления детских травм. В 1976 году Луция Капаччионе разработала метод арт-терапии, изложенный в книге «Возвращение вашего внутреннего ребенка». Она предлагала рисовать и писать недоминирующей рукой, чтобы наладить контакт с внутренним ребенком, дать ему голос. Капаччионе одной из первых предложила идею возвращивания внутри себя заботливого, поддерживающего родителя и работы с критическим внутренним родителем, чтобы мы могли давать своему внутреннему ребенку то, чего не хватало в детстве (*Capaccione, 1991*). Чарльз Уитфилд в книге «Исцеление внутреннего ребенка» (2006) показал, как детские травмы искажают нашу жизнь и как, отпуская ложное «я», мы можем вернуться к своему подлинному «я». Это был огромный вклад в понимание того, что истинное восстановление невозможно без возвращения к себе настоящему.

Перевоспитание и работа с внутренним ребенком – как две стороны одной монеты. Хотя их пути не всегда пересекались, обе практики идут по одному лесу – лесу ран и боли. Перевоспитание возникло из транзактного анализа, который выделяет три состояния нашего «я»: Родитель, Взрослый и Ребенок, – и учит распознавать, из какого состояния мы действуем, чтобы чаще находиться во Взрослом.

В 1960-е годы Джеки Ли Шифф предложила буквальное перевоспитание: в психиатрических клиниках тяжелые пациенты (с диагнозами вроде шизофрении, биполярного расстройства и травмами из-за жестокого насилия, полной заброшенности) проходили долгую терапию, «переживая» детство заново – их кормили из бутылочки, качали на руках, играли с ними, как с детьми (*Schiff and Romulo, 1970*). Этот метод помог немногим, однако многим нанес вред, и потому был отвергнут. Появилось недоверие к самой идее перевоспитания.

Воспитание – это форма терапии, которая требует от специалиста присвоения вместе с клиентом родительской роли. Как можно предположить, на определенных уровнях это выявило некоторые проблемы. Профессиональные границы размывались, возникала созависимость и нездоровый перенос. Позже, в 1974 году, Мюриэл Джеймс ввела понятие самоперевоспитания – когда человек сам становится себе заботливым родителем (*James, 1985*). Это оказалось гораздо безопаснее и эффективнее. С тех пор появилось множество методов перевоспитания, многие – с опорой на терапевта, но все большее внимание уделяется самостоятельной работе. Именно на этом построена книга. Она создана так, чтобы именно вы управляли своим процессом перевоспитания, а не кто-то другой. Здесь есть все необходимое, чтобы начать заботиться о себе сейчас и исцелять тех травмированных детей внутри, что застряли в прошлом.

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.