

18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

СТАТЬ СЕБЕ РОДИТЕЛЕМ

21 УРОК РЕПАРЕНТИНГА
(САМОВОСПИТАНИЯ)
И ИСЦЕЛЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО
РЕБЕНКА

Анастасия Романова

**Стать себе родителем. 21 урок
репарентинга (самовоспитания)
и исцеления Внутреннего Ребенка**

«Издательские решения»

Романова А.

Стать себе родителем. 21 урок репарентинга (самовоспитания)
и исцеления Внутреннего Ребенка / А. Романова —
«Издательские решения»,

Для кого эта книга: Для тех, кто устал заслуживать любовь, соответствовать чужим ожиданиям и жить с синдромом самозванца. Для тех, кто ловит себя на фразах: «Я недостаточно хорош», «Меня нельзя любить просто так», «Я всем должен». Для тех, кто хочет перестать зависеть от чужой оценки и научиться быть на своей стороне при любых обстоятельствах. Для родителей, которые хотят разорвать цепь родовых травм и не передавать свои боли собственным детям.

© Романова А.

© Издательские решения

Содержание

Нейробиология самовоспитания	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Стать себе родителем 21 урок репарентинга (самовоспитания) и исцеления Внутреннего Ребенка

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-1532-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Стать себе родителем. 21 урок репарентинга (самовоспитания) и исцеления Внутреннего Ребенка

ВВЕДЕНИЕ. Кто воспитывает тебя внутри?

Сколько бы вам ни было лет — 20, 40 или 60 — внутри вас продолжает жить детская часть вашей психики. Это ваш Внутренний Ребенок (Inner Child). Именно он отвечает за ваши истинные желания, спонтанную радость, творчество, но также и за детские страхи, обиды, чувство одиночества и беспомощности.

Детям нужны родители. Но большинство из нас вырастают с недополученным опытом идеальной любви. Наши реальные родители могли быть эмоционально недоступными, уставшими, гиперопекающими, критикующими или жестокими. В результате внутри нас сформировался не любящий защитник, а жесткий Внутренний Критик (или Требовательный Родитель), который продолжает делать с нами то же, что делали взрослые в детстве: стыдить, требовать результатов, обесценивать чувства и наказывать за ошибки.

Что такое репарентинг (дородительствование)?

Репарентинг (Self-Parenting) — это психологический процесс, в котором вы, находясь во взрослой позиции, сознательно становитесь для самого себя тем Здоровым, Заботливым и Защищающим Родителем, в котором вы всегда нуждались.

Репарентинг — это не обвинение своих реальных родителей. Это принятие зрелого факта: «То, чего я не получил (а) в детстве, теперь моя ответственность и мой ресурс. Я могу дать это себе сам (а)».

Здоровый Внутренний Родитель состоит из двух равных опор:

1. Заботливый Родитель (Любовь и Принятие): Дает тепло, утешение, валидацию чувств, разрешает отдыхать, быть уязвимым и ошибаться.

2. Защищающий Родитель (Границы и Безопасность): Умеет говорить «нет» внешнему давлению, останавливает Внутреннего Критика, поддерживает дисциплину из заботы, а не из страха, и организует безопасную жизнь.

Нейробиология самовоспитания

С точки зрения терапии, сфокусированной на сострадании (CFT, Пол Гилберт) и Схематерапии (Джеффри Янг), когда мы критикуем себя, мы активируем систему угрозы (амигдалу) — организм выбрасывает кортизол и адреналин.

Когда мы включаем режим «Заботливого Родителя» (через мягкий внутренний диалог, теплые прикосновения к себе, самосострадание), активируется система успокоения и привязанности, что приводит к выбросу окситоцина и эндорфинов. Мы буквально переписываем нейронные сети привязанности, формируя внутреннюю надежную опору (Secure Inner Attachment).

— — — — —

УРОК 1. Первый контакт: Передача прав Здоровому Родителю

«До сих пор твоим внутренним государством управляли критикующие голоса прошлого. Пришло время взрослому, осознанному „Я“ занять престол и взять своего Внутреннего Ребенка за руку».

Суть триггера: Большинство людей реагируют на свои трудности из двух деструктивных режимов: либо из Испуганного/Обиженного Ребенка (паника, слезы, замирание), либо из Критикующего Родителя (самочевание, жесткость). В этой системе нет места Здоровому Взрослому, который может объективно оценить ситуацию и дать поддержку.

Нейробиологическая цель: Активация медиальной префронтальной коры (mPFC) для осознанного переключения из режима эмоциональной реакции в режим саморегуляции и заботы.

Практика «Смена внутренней власти»:

1. Визуализация первого контакта: Закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха. Представьте перед собой маленького себя (в возрасте 4—7 лет). Как он выглядит? Во что одет? Какое у него выражение лица (испуганное, одинокое, сердитое)?

2. Разделение позиций: Почувствуйте физически: **ВЫ СЕЙЧАС** — это взрослый человек, которому [ваш текущий возраст] лет. У вас есть опыт, рост, сила и ресурсы. А перед вами — маленький ребенок, который не справляется с этим огромным миром.

3.

Первые слова Здорового Родителя: Мысленно или вслух скажите своему Внутреннему Ребенку:

- «Я вижу тебя. Ты больше не один (не одна). Я — твой взрослый. Я вырос (ла), и теперь я буду заботиться о тебе. Вся ответственность за нашу жизнь теперь на мне, а ты можешь просто быть ребенком».

4.

Физический якорь: Положите правую руку себе на грудь (в область сердца), а левую — на живот. Почувствуйте физическое тепло своих рук. Это первое телесное послание безопасности от вашего Внутреннего Родителя.

— — — — —

Рабочий лист Урока 1:

•

Как выглядит мой Внутренний Ребенок в моем представлении прямо сейчас (возраст, эмоция, образ)?

•

Какая первая реакция поднялась во мне, когда я сказал (а) ему: «Я — твой Взрослый, я с тобой»? (Тепло, слезы, недоверие, облегчение):

•

Моё утверждение на сегодня: «Я больше не беспомощный ребенок. У меня есть Здоровый Взрослый внутри. Я беру ответственность за свою безопасность и свое благополучие на себя».

— — — — —

УРОК 2. Безусловное принятие: Базовая безопасность и «Я с тобой»

«Тебя научили, что любовь нужно заслуживать оценками, послушанием или достижениями. Но Здоровый Родитель любит не за что-то, а просто потому, что ты есть. Без условий».

Суть триггера: Условная любовь в детстве («Будешь хорошим — поглажу, будешь плакать — уйду») формирует глубинное убеждение: «Такой, какой я есть, я неприемлем». Во взрослой жизни это превращается в хроническую тревогу отвержения и постоянную гонку за достижениями, чтобы доказать право на существование.

Нейробиологическая цель: Активация окситоциновой системы привязанности и снижение гиперактивности (сверхбдительности) амигдалы. Мы учимся подавать мозгу сигнал абсолютной безопасности через неосуждающее присутствие.

Практика «Декларация безусловного присутствия»:

Когда вы совершаете ошибку, чувствуете стыд, бессилие или усталость, Критик внутри шепчет: «Ты опять все испортил (а), ты никчемный (ая)». Здоровый Родитель реагирует принципиально иначе.

1.

Создание безопасного текста: Напишите и выучите наизусть формулу безусловной поддержки от своего Здорового Родителя.

* «Я люблю тебя, когда ты побеждаешь, и я люблю тебя, когда ты ошибаешься».

* «Тебе не нужно доказывать мне свою ценность. Ты имеешь право на любые чувства».

* «Даже если весь мир отвернется, я останусь на твоей стороне».

1. Соматическая поддержка: Надавите стопами на пол, почувствуйте твердую опору. Оберните руки вокруг своих плеч (самообъятие) и медленно произнесите эту формулу вслух мягким, теплым, уверенным голосом.

2. Контраст: Заметьте, как меняется дыхание и тонус мышц, когда вы переходите от самокритики к безусловному принятию.

— — — — —

Рабочий лист Урока 2:

•

За что я привык (ла) себя лишать любви и одобрения (мои главные «условия» любви к себе)?

•

Что чувствует мой Внутренний Ребенок, когда я говорю ему: «Я люблю тебя любым, даже когда ты ошибаешься»?

•

Моё утверждение на сегодня: «Моя ценность безусловна. Мне больше не нужно заслуживать право на любовь. Я принимаю себя целиком — со всеми ошибками и несовершенствами».

— — — — —

УРОК 3. Защищающий Родитель: Установление внутренней и внешней безопасности

«Родитель — это не только тепло и обнимашки. Родитель — это тот, кто встанет между ребенком и опасностью, будь то внешний агрессор или внутренний палач».

Суть триггера: Если в детстве за вас некому было вступить или сами родители были источником угрозы, ваш Внутренний Ребенок вырос без чувства защищенности. Во взрослой жизни это проявляется как неумение отстоять свои границы, паника перед чужой агрессией и готовность терпеть недостойное отношение.

Нейробиологическая цель: Стимуляция дорсолатеральной префронтальной коры (dlPFC) для формирования жестких поведенческих рамок и границ защиты. Мы учимся перенаправлять энергию гнева в конструктивную защиту личной территории.

Практика «Внутренний Щит»:

Защищающий Родитель выполняет две главные задачи:

1.

Внешняя защита (Stop External Abuse):

- Когда кто-то пытается на вас давить, критиковать или нарушать границы, Здоровый Родитель берет управление на себя.

- Формула: «Стоп. С моим Внутренним Ребенком (со мной) так разговаривать нельзя. Я не позволяю проявлять ко мне неуважение».

2.

Внутренняя защита (Stop Internal Abuse):

- Когда Внутренний Критик начинает нападать на вас изнутри («Ты тварь, ты ничего не умеешь»), Защищающий Родитель жестко вступает в диалог с Критиком:

- Формула: «Замолчи! Я больше не позволю тебе обижать и пугать этого ребенка. Уходи. Я сам (а) разберусь с этой ситуацией спокойно и взросло».

— — — — —

Рабочий лист Урока 3:

- От кого или от чего прямо сейчас моему Внутреннему Ребенку требуется защита?

- Внешняя угроза (токсичный человек, перегрузка на работе): _____

- Внутренняя угроза (нападки Критика): _____

-

Сформулируйте жесткий отпор от лица Защищающего Родителя для этой ситуации:

•

Моё утверждение на сегодня: «Я под надежной защитой своего Здорового Родителя. Я не позволю никому — ни внешним обидчикам, ни внутреннему критику — причинять мне боль».

УРОК 4. Валидация эмоций: Перестать стыдить себя за чувства

«Не бывает „неправильных“ эмоций. Каждая твоя слеза, каждая вспышка гнева или страха имеет право на существование. Перестань запрещать себе чувствовать».

Суть триггера: Эмоциональная инвалидация в детстве («Не плачь — ты уже большой», «На обиженных воду возят», «Чего ты боишься, это же глупости») учит человека не доверять собственным чувствам. Взрослый начинает стыдиться своих эмоций, подавлять их или требовать от себя «всегда быть на позитиве», что приводит к психосоматике и глубокой диссоциации.

Нейробиологическая цель: Активация островковой коры (Insula) для interoцептивного распознавания эмоций и их безопасного «контейнирования» без подавления или аффективного отреагирования.

Практика «Эмоциональное контейнирование»:

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.