

# Стань себе родителем

Как исцелить своего внутреннего  
ребенка и по-настоящему  
полюбить себя



Йен Кан Чжен

**Йен Кан Чжен**  
**Стань себе родителем:**  
**как исцелить своего**  
**внутреннего ребенка и по-**  
**настоящему полюбить себя**  
**Серия «Психология. Сам себе коуч»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50288911](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50288911)*

*Стань себе родителем: как исцелить своего внутреннего ребенка и по-настоящему полюбить себя / Йен Кан Чжен ; [перевод с английского*

*Евгении Цветковой].: Эксмо; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-04-108652-7*

### **Аннотация**

Если вы считаете, что достигли гармонии с собой – поживите неделю с родителями. Неважно, сколько вам лет, как только вы оказываетесь с ними, вы автоматически становитесь ребенком. Если у вас сложные отношения с родителями, то нахождение с ними вновь вызовет в памяти несчастливые и болезненные воспоминания. А родители будут обращаться с вами так, как обращались всегда. Но сейчас не так уж и важно, кто из вас прав, а кто виноват. Наши взаимоотношения с родителями – один

из основных барьеров на пути любви к самому себе. Эта книга поможет преодолеть конфликты, берущие начало в детстве, и жить в мире со своей семьей и другими людьми.

Из этой книги вы узнаете:

- как развивается динамика отношений родитель-ребенок;
- как ваше детство влияет на взрослую жизнь;
- почему так трудно изменить своих родителей;
- какие защитные механизмы мешают полюбить себя;
- как исцелить своего внутреннего ребенка и позаботиться о его потребностях.

# Содержание

Предисловие	6
Введение	9
О книге	14
Часть I	17
Глава 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Йен Кан Чжен**  
**Стань себе родителем:**  
**как исцелить своего**  
**внутреннего ребенка и по-**  
**настоящему полюбить себя**

Yong Kang Chan PARENT YOURSELF AGAIN:

Love Yourself the Way You Have

Always Wanted to Be Loved (Self-Compassion Book 3)

Copyright ©2018 Yong Kang Chan. Russian edition  
arranged through Montse Cortazar Literary Agency  
([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)). All Rights Reserved.

© Book cover and interior

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Предисловие

Духовный гуру Рам Дасс как-то сказал: «Если думаете, что вы уже просветленный, пойдите и проведите недельку со своими родителями». То же самое верно и в отношении самосострадания. Если вы хотите узнать, любите ли себя, – пойдите и поживите неделю со своими родителями. Не просто навестите их, а именно поживите.

Поймите, как полюбить свою семью, и вы научитесь любить себя. Верно и обратное.

Однако жить со своими родителями отнюдь не просто.

Не важно, сколько вам лет, как только вы оказываетесь с ними, вы автоматически вновь становитесь ребенком. Если у вас сложные отношения со своими родителями, то нахождение с ними вновь вызовет в памяти несчастливые и болезненные воспоминания прошлого. А родители будут обращаться с вами так, как обращались всегда. Подвергались ли вы критике с их стороны, будучи ребенком? Тогда, скорее всего, они вновь будут критиковать вас за то же самое, за что критиковали в детстве. У вас самовлюбленные родители-нарциссы? Вряд ли они хоть как-то изменились.

Наши взаимоотношения с родителями не изменятся, пока не изменимся мы сами.

В этой книге я хочу вдохновить вас на начало таких из-

менений. Неважно, кто из вас прав, а кто виноват. Будьте проявлением любви в отношении себя самого, вместо того чтобы ждать, когда ваши родители или кто-то другой дадут вам ту любовь или одобрение, которые вы от них ждете. Как только мы признаем, что наши родители никогда не будут такими, какими мы хотим, мы перестанем ждать от них любви и признания, и это облегчит наши сердца. От родителей больше не будет зависеть, чувствуем мы себя любимыми или нет. Любить себя станет нашей обязанностью, и это то, что каждый из нас в состоянии сделать, потому что источником любви являемся мы сами.

В отличие от западных стран, люди в азиатских странах обычно живут со своими родителями до свадьбы, то есть до образования собственной семьи. Поэтому, будучи выходцем из азиатской семьи, я благодарен, что у меня было множество возможностей разрешить свои конфликты с родителями. Наши взаимоотношения с ними прошли долгий путь. Было время, когда я твердо верил, что они не любят меня. Но, прожив с ними многие годы и прояснив наши недопонимания, я обрел новое понимание их любви и признательность за нее, а также нашел способ своего взаимодействия с ними. Возможно, они и не давали мне ту любовь, которую я хотел от них, но я благодарен им за то, что они любили меня своим, особенным образом.

Как и в других моих книгах, большинство выводов здесь сделано на основе моего собственного опыта и

наблюдений.

Если вы ищете чего-то более формального, сложного или подкрепленного многочисленными научными исследованиями, данная книга может вам не подойти. Но если вы хотите узнать больше о самопознании и саморефлексии, то эта книга будет для вас очень полезна.

Наши взаимоотношения с родителями – один из основных барьеров на пути любви к самому себе. Я надеюсь, что данная книга даст вам возможность преодолеть конфликты, берущие начало в детстве, чтобы жить в мире со своей семьей и другими людьми.

*С большой любовью,  
Йонг Канг Чен, Сингапур, 2018*



# Введение

## Убегая от родителей

*«Я начал убегать от своих родителей с пяти лет. И только став взрослым, я понял, что на самом деле просто хотел, чтобы кто-то побежал за мной, когда я убежал».*

**ВИЛЛИ ЭЙМС, актер**

Было время, когда жить дома было просто невыносимо. Я хотел уйти из дома и найти место, где я бы не сталкивался со своими родителями, даже если бы для этого мне пришлось снимать комнату и жить с незнакомыми людьми.

Однако вскоре я понял, что это создавало ненужный стресс. Чтобы позволить себе снимать комнату, мне нужно было быстро заработать денег, но нужная сумма денег никак не накапливалась, и все это привело к тому, что я принял ряд поспешных карьерных решений.

Кроме того, то, что я раньше делал с удовольствием, перестало приносить радость.

Мои родители не были «плохими». Я просто хотел, чтобы они были более понимающими, поддерживали меня, а не критиковали и контролировали каждый мой шаг. Я хотел, чтобы они принимали меня таким, какой я есть, и давали бы мне свободу быть самим собой, особенно когда дело ка-

салось выбора карьеры.

Когда я бросил свою работу бухгалтера в Сингапуре, чтобы заняться мультипликацией в Малайзии, это проделало брешь в наших отношениях, особенно с отцом.

Даже сейчас он не понимает, что заставило меня бросить приличную, стабильную работу бухгалтера в угоду «хобби», то есть мультипликации. Когда работа в мультипликации не принесла ожидаемого, возвращение домой было трудным и унижительным. На задворках своего ума я постоянно слышал голос родителей, повторявших: *«Мы же тебе говорили»*.

Даже когда я стал работать тьютором<sup>1</sup> и писал по утрам, мои родители периодически все равно говорили мне следующее.

- Ты неспособен думать о будущем.
- Писательство даже не приносит тебе денег.
- Если бы ты остался на своей прежней работе, ты сейчас мог бы уже быть менеджером и иметь собственный дом.
- ЦСФ (Центральный сберегательный фонд, т. е. пенсионный фонд) не предусмотрен для самозанятых.
- То, что ты больше не работаешь, расстраивает твою семью.

Я не хотел злиться на моих родителей, но меня очень задевали их комментарии. Я не хотел, чтобы они думали, буд-

---

<sup>1</sup> Тьютор – специалист в области образования, сопровождающий ученика или студента на пути индивидуального развития.

то со мной что-то не так. Например: почему я не могу быть как все или почему я все еще живу с ними и не работаю. Иногда, даже когда комментарии предназначались не мне, я все равно чувствовал раздражение. Мой старший брат тоже работал из дома, он иллюстратор. Каждый раз, когда я слышал, как родители негативно отзывались о его занятии или винили его, что он повлиял на меня и поэтому я бросил работу, часть меня буквально вопила: *«Он никак не повлиял на то, что я стал писателем. Это было мое собственное решение!»*

- Почему они не дают мне быть собой?
- Почему они не понимают?
- Почему они не поддерживают и не одобряют мой выбор профессии?

Чем больше я думал подобным образом, тем меньше мне хотелось находиться рядом с ними.

Будучи детьми, мы верили, что, когда вырастем, у нас будет свобода и власть принимать собственные решения и делать то, что мы сочтем нужным. Но теперь, уже став взрослыми, сколько из нас все еще позволяют мнению своих родителей влиять на наши решения и то, как мы себя чувствуем? Сколько из нас все еще играют роль ребенка по отношению к своим родителям?

Вы можете уйти от родителей, но это не решит ваших проблем.

Я думал, что, избегая своих родителей, вдали от них, я обрету собственную свободу и буду жить мирной жизнью. Я ошибался. Когда в течение шести месяцев я работал мультипликатором в Малайзии, понял, что вне зависимости от того, как далеко я был, часть меня жаждала их одобрения, как будто мне было всего 5 лет. А часть меня негодовала, что они не поддерживали меня. Я хотел, чтобы они любили меня так, как мне хотелось. Я хотел, чтобы они понимали, сопереживали и поддерживали меня.

Однако в конце концов я понял, что этой моей фантазии никогда не было суждено воплотиться в жизнь. И понимание того, что это никогда не случится, помогло мне не увязнуть в бесконечной мертвой петле из жажды одобрения и разочарования. Чтобы улучшить мои взаимоотношения с родителями, должен был измениться я. Должен был дать себе разрешение делать то, что я хотел делать. Если мои родители не могли любить меня так, как было нужно мне, мне нужно было научиться, как самому любить себя.

Став «по-настоящему» взрослым и перестав искать одобрения родителей, я избавился от своих нереалистичных ожиданий того, что они могли бы для меня сделать. Я больше не пытался заставить их признать мой профессиональный выбор, мне больше не нужно было объяснять, почему я пишу книги и учу студентов. Я просто делал то, что делает меня счастливым. Увидев, что я утвердился в своем выборе профессии и ничто не может поколебать меня в моем решении,

у родителей пропало желание говорить о моей карьере или убеждать меня изменить решение.

Когда я смирился с тем, что мои родители не в состоянии одобрить мой выбор профессии, мои взаимоотношения с ними стали гармоничными. До этого, сопротивляясь их неодобрению, я тем самым сам создавал собственное страдание. Теперь же, уладив свою сторону конфликта, я спокойно могу находиться вместе со своими родителями, и у меня больше нет желания убегать от них.

# О книге

Когда мне было 17, я прочитал свою первую книгу по самопомощи. Я не помню ее заглавия, но до сих пор помню одно упражнение из нее. Вначале представьте, что ваше младшее «Я» сидит перед вами и у него есть проблема. Вам нужно поддержать это юное ваше «Я» и дать совет, основанный на накопленном жизненном опыте. Когда вы находитесь как бы в стороне по отношению к своему юному «Я», этому «Я» легче сформулировать свои страхи и желания, а также прийти к какому-то решению. Это упражнение может помочь вам справиться с некоторыми проблемами, которые живут в вас с детства.

Эта книга построена на схожих идеях. Однако, вместо того чтобы просто фокусироваться на нашем юном «Я», мы обратимся к двум аспектам нашего ума: *внутреннему ребенку* и *внутреннему родителю*. Мы рассмотрим, как примирить их друг с другом, чтобы они могли работать как команда. Этот концепт в чем-то схож с терапией внутренних семейных систем (ВСС)<sup>2</sup>, в которой есть три основные группы: изгнанники, менеджеры и пожарники. Более подробно вы можете

---

<sup>2</sup> Терапия внутренних семейных систем (ВСС) – подход, разработанный американским психологом Ричардом Шварцем. Этот метод дает возможность исследовать взаимодействие между членами конкретной семьи и реакциями субличности каждого из них на это взаимодействие.

познакомиться с терапией ВСС, прочитав книгу Джея Уорли «Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка».

Информация, которой я делюсь здесь, основана на моем интуитивном знании, которым я пользуюсь сам. Вы можете адаптировать ее любым способом под свою ситуацию. Но важнее всего то, что эта книга привносит в проблему *осознанность*. Без практики осознанности и понимания того, что мы не есть наш ум, мы можем попасть в плен своих эмоций и воспоминаний прошлого. Для меня осознанность означает просто концентрироваться на настоящем моменте, обращая внимание на свои мысли, эмоции и телесные переживания и осознавая их.

Практиковать осознанность можно везде, даже когда вы обедаете. Осознанность – это психическое состояние, которого каждый может достичь при должной практике. Осознанность можно рассматривать и как некую форму медитации, но без ее формальностей, таких как сидение на подушке со скрещенными ногами и повторение особых мантр. Хотя я каждое утро сижу на подушке и занимаюсь формальной медитацией.

Данная книга будет полезна каждому, кто пережил травмирующее или несчастливое детство. Если вы испытываете неудовлетворенное желание быть любимым своими родителями, если по отношению к ним вы испытываете некое оцепенение, эта книга поможет вам найти мир в себе.

Вы можете стать любящим и заботливым родителем

самому себе.

Не имеет значения, умерли ваши родители или живы. Если они не сделали чего-то для вас в прошлом, вы можете научиться делать это себе сами.

Из первой части книги вы узнаете, что отношения «родитель – ребенок» – это отношения не только внешние. Они включают в себя отношения и между внутренним ребенком и внутренним родителем. Мы также рассмотрим дисбаланс этих двух аспектов и как он может на нас влиять.

Во второй части книги мы будем работать с внутренним родителем, помогая ему расти и становиться лучшим родителем для нашего внутреннего ребенка. И наконец, мы поможем нашему внутреннему ребенку обнаружить свою глубоко спрятанную эмоциональную боль и излечить ее.

Вновь хочу подчеркнуть, что я являюсь тьютором в университете и в данной книге я делюсь многими выводами, сделанными в результате своего взаимодействия со студентами и их родителями. В целях конфиденциальности я изменил имена людей, упомянутых в книге.

Итак, давайте начнем с понимания сложных взаимоотношений между родителями и детьми, а также того, как эти взаимоотношения продолжают жить в головах тех и других.



# **Часть I**

## **Взаимоотношения «родитель – ребенок»**

### **Глава 1**

#### **Личность ребенка и личность родителя внутри вас**

*«Ведь в каждом взрослом живет ребенок, а  
каждый ребенок – будущий взрослый».*

**ДЖОН КОННОЛИ, «КНИГА ПОТЕРЯННЫХ  
ВЕЩЕЙ»**

Очень часто, когда моя интуиция посылает мне какую-то важную информацию, я ее игнорирую. В конце 2017 года я вернулся в свою прежнюю компанию на должность, которую занимала моя коллега, чтобы поработать за нее, пока у нее был отпуск по состоянию здоровья. Я испытывал довольно смешанные чувства.

Сначала я хотел отказаться от предложения. Пока менеджер объяснял по телефону сферу моих обязанностей, мое нутро кричало мне: «Нет!» На самом деле я не очень любил составлять бухгалтерскую отчетность, и при мысли, что мне

предстоит делать это снова, моя мотивация была близка к нулю. Но важнее было то, что я знал: мое возвращение нарушит мир, который мне удалось построить между мной и моими родителями. Вот уже два года я был самозанятым, работая частным тьютором, и последние два месяца мои родители наконец перестали говорить о моей карьере. Если я приму предложение на частичную занятость в своей прежней сфере деятельности, это только напомним им, что я не работаю на полную ставку где-нибудь на стабильной работе и не зарабатываю столько, сколько, *по их мнению*, должен зарабатывать. Опять мои родители примутся капать мне на мозги? Нет уж, спасибо!

Должен признать, что была часть меня, которая хотела согласиться. Целый год я работал не в полную силу, и дополнительный приток денег помог бы мне оплатить некоторые расходы за мои будущие книги. И не только это. У меня были хорошие отношения с бывшими коллегами, поэтому я чувствовал себя обязанным помочь им еще и из добрых побуждений. Я также считал, что любой человек, если он заболел, имеет право на перерыв и отдых. И пока у них отпуск, их ум должен быть свободен от рабочих проблем. Тем не менее моя эмпатия и неспособность говорить «нет» часто создают для меня проблемы, так как я соглашаюсь на то, о чем позже жалею.

Как я и предсказывал, менее чем через две недели после моего возвращения на прежнюю должность родители вновь

подняли тему моей карьеры. Вначале меня очень раздражал отец, который постоянно торопил меня на работу, хотя я не опаздывал. Поскольку я писал по утрам, попросил для себя работу в дневное время, потому что не хотел, чтобы по утрам отец отвозил меня на работу. Я думал, что если он будет лишен возможности отвозить меня на работу, то и не будет подгонять меня. Конечно же, я ошибся. Его инстинкт контроля был настолько силен, что он чувствовал потребность каждый раз говорить мне, чтобы я выходил из дома пораньше, хотя и понятия не имел, во сколько начинался мой рабочий день. К счастью, это прекращалось, когда я особо подчеркивал, что успеваю вовремя. На работе я и так испытывал стресс, так что его постоянные напоминания не добавляли спокойствия.

Когда мне были переданы все рабочие обязанности и моя коллега наконец отправилась в отпуск, мое напряжение возросло. Практически каждый день, включая выходные, просыпаясь по утрам, я думал, какие из срочных дел я должен сделать. Несмотря на то что мой рабочий день составлял всего четыре часа, все мои мысли были только о работе. Я постоянно думал о заданиях, которые должен выполнить, и о том, как их выполнить. Все было настолько плохо, что однажды во время обеда мои руки вдруг начали трястись.

Из-за беспокойства, которое я постоянно испытывал, было трудно сосредоточиться на работе. Что еще хуже – в уме во время работы постоянно вертелись нытье и жалобы. Как только мне прибавляли заданий, мой ум раздувал из этого

целую трагедию: *«Достала эта работа. Не нужно было соглашаться. Все мое время и усилия не стоят этих денег. Я в это время мог бы сидеть дома и писать свою следующую книгу»*. К счастью, я умел быстро успокаивать свой ум с помощью практик осознанности, хотя постоянно испытывал поднимающиеся во мне приступы гнева и протеста.

Наши взаимоотношения с родителями продолжают жить в нас.

Однажды утром, во время своей обычной медитации, я вдруг начал плакать. Это было не из-за стресса. Это также не было жалостью к самому себе. Это было пришедшее понимание того, как часто я игнорирую этот тихий голосок внутри меня, который очень хочет быть услышанным. Это был тот же самый голосок, который я часто слышал, будучи ребенком.

Пока я рос, я часто чувствовал, что меня игнорируют моя семья и сверстники. Поскольку говорил я тихо и часто витал в облаках, люди иногда просто либо не слышали меня, либо не понимали, о чем я говорю. Мне всегда было трудно привлечь внимание людей, потому что все остальные были громче меня и умели высказать то, что хотели.

Было время, особенно в средней школе, когда мне было трудно заводить друзей и находить взаимопонимание со своими одноклассниками. Я сказал отцу, что хочу сменить школу. Но вместо того чтобы выслушать мои доводы, он сказал, что мой старший брат нормально себя чувствует в той же са-

мой школе, и спросил, почему я не могу так же. В тот момент я хотел, чтобы отец проявил ко мне больше участия. Но он не проявил, и я понял, что должен проглотить это и сам справляться со своими проблемами.

Я также развил в себе способность угождать другим, во многом как моя мать. Часто это было за счет моих собственных нужд. Я нередко ловил себя на том, что говорю чему-то «да», только чтобы избежать конфликта. Это напомнило мне случай, когда мне было 11 и я заметил, что староста класса подтасовывал результаты теста. Я решил, что это несправедливо по отношению к другим ученикам, поэтому написал об этом письмо и намеревался отдать его нашему учителю. Но когда я рассказал маме об этом, она ответила, что не нужно поднимать шум и портить взаимоотношения со старостой. Ребенком меня учили сопереживать другим, а также приспосабливаться и не создавать проблем. К сожалению, это означало и то, что я вырос, веря, что нужды других людей важнее, чем мои собственные. Теперь, будучи взрослым, мне трудно настоять на своем и сделать так, чтобы прислушались к моему мнению.

Во время того сеанса медитации я впервые *увидел* и глубоко *проникся* чувствами моего внутреннего ребенка. Я всегда игнорировал его существование, не обращал внимания на то, что он хотел мне сказать. Когда мое нутро кричало «нет», я мог бы посвятить больше времени тому, чтобы понять чувства моего внутреннего ребенка, принять их, исследовать.

довать, почему эти чувства возникли. Вместо этого я часто соглашался с другими, не принимая в расчет свои чувства. Каждый раз, когда это приводило к проблемам, я говорил себе, что больше такого никогда не повторится. Но вновь и вновь я повторял одну и ту же ошибку – не прислушивался к тем сигналам, которые посылал мне мой внутренний ребенок.

# 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.