

Евгения  
Могудина

# Обними своего Внутреннего Ребенка

**108 поддерживающих посланий**

**Евгения Погудина**  
**Обними своего**  
**Внутреннего ребенка.**  
**108 поддерживающих посланий**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66736966](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66736966)*  
*ISBN 9785005567208*

**Аннотация**

Благодаря этой книге вы сможете распознавать вашего Внутреннего ребенка и то, как он проявляется в вашей жизни. Узнаете про его уязвимые места, страхи, потребности. Поймете, насколько тяжело вашей детской части жить с некоторыми установками. А самое главное – вы научитесь совсем другому отношению к своему Внутреннему ребенку, а через взаимодействие с ним научитесь относиться с чуткостью и одобрением к самому себе.

# Содержание

Введение	6
Несколько слов о нашем Внутреннем ребенке	8
Как работать с этой книгой	14
108 поддерживающих посланий	17
Я здесь, я с тобой	17
Я рад (а), что ты есть	19
Мне важно знать, что ты сейчас чувствуешь	20
Ты имеешь право любить себя	21
Я принимаю тебя, даже если не разделяю твой способ действовать	23
Я с тобой, даже если ты не доверяешь мне	25
Я принимаю тебя, когда ты злишься	26
Когда тебе что-то предлагают, ты имеешь право принять это или отказаться	28
У тебя есть право на свои желания	30
Мне нравятся твои идеи	32
Я уважаю твое «да»	34
Для меня важно знать, что ты хочешь	35
Я сострадаю твоей боли	36
Ты имеешь право просить о помощи	37
Ты имеешь право ошибаться. Для меня ты все равно ценна (ценен)	39
Ты имеешь право передумать. И имеешь	41

право изменить собственное решение	
Ты имеешь право не соответствовать ничьим ожиданиям, даже моим	43
Я могу выдерживать твою силу	45
Я ценю твою теплоту и нежность	47
Ты можешь любить, не жертвуя собой	49
Даже если с тобой не согласны, ты все равно ценна и любима (ценен и любим)	51
Я уважаю твое «нет»	52
Я хочу утешать тебя	54
Я признаю твою эмоциональность	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# **Обними своего Внутреннего ребенка 108 поддерживающих посланий**

**Евгения Погудина**

*Корректор* Алина Кушнер

*дизайнер обложки* Илья Погудин

© Евгения Погудина, 2021

ISBN 978-5-0055-6720-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Однажды клиентка попросила меня записать для нее в одном из мессенджеров голосовые сообщения с поддерживающими посланиями. «Ты знаешь, я не верю себе и своему собственному голосу, – сказала она мне тогда. – А твоему верю, и мне иногда очень важно переслушивать эти слова поддержки».

Я периодически стала записывать такие голосовые сообщения и другим своим клиентам. А потом подумала – а почему бы не сделать книгу с такими посланиями? Я размышляла и про формат метафорических карт, и про формат ежедневника, и про то, что эти послания могли бы стать частью какой-нибудь другой моей книги. Но все же решила, что лучше пусть это будет полноценная самостоятельная книжка, которую можно носить с собой, подарить себе или кому-то еще очень важному и любимому.

Посланий получилось сто восемь. Это число является сакральным в некоторых культурах, и я решила – почему бы и нет. Пусть этих посланий будет именно такое количество. Некоторые из них как будто повторяются, но с разными вариантами и акцентами. Я сделала это намеренно, так как один раз повторить некоторые послания точно недостаточно.

Как-то раз я задала в своем инстаграме вопрос подписчикам: «Если бы ваш Внутренний ребенок чувствовал, что его принимают, то...?» То что бы тогда происходило в вашей жизни?

Ответы были самыми разнообразными. Например, такими: «то я тогда не боялась бы решительных действий»; «мне было бы спокойно и хорошо»; «я бы расслабилась»; «я бы не бросала дела на полпути»; «я бы не соглашалась с чужими мнениями»; «я бы перестала решать чужие проблемы»; «я бы больше радовалась», «я бы чаще делала то, что хочу»; «ему не было бы так больно». Эти и другие ответы были о том, как могло бы улучшиться ощущение от жизни, если бы наша детская часть ощущала принятие.

И поэтому я очень хочу верить, что, благодаря этой книге, ваш Внутренний ребенок почувствует, что он принят и любим.

# Несколько слов о нашем Внутреннем ребенке

*Каждый взрослый человек должен  
взять на себя главную  
ответственность —  
исцелить своего внутреннего ребенка.*

*Бетани Уэбстер*

Внутренний ребенок – важная часть нашей личности. В разных подходах эту часть называют по-разному: субличность, архетип, схема поведения. О внутреннем ребенке как о части нашей души можно найти сведения в различных культурах. И тогда можно сделать вывод, что игнорировать эту нашу часть точно не стоит.

Вновь и вновь, с каждой консультацией, с каждой группой, через личный опыт я убеждаюсь, что работа по выстраиванию контакта с нашим Внутренним ребенком – то, что действительно помогает. Помогает улучшить качество жизни, отношение к себе, помогает наладить отношения со своими детьми и окружением.

При этом для меня важно, что на нашу детскую внутрен-

нюю часть необходимо посмотреть именно со стороны. Когда мы под властью переживаний нашего Внутреннего ребенка, то мы в слиянии с ним, с его ощущениями, с нашими детскими стратегиями поведения и убеждениями, которые сейчас нам не помогают, а мешают. Раньше эти стратегии и установки помогали выживать. Сейчас же это то, что себя не оправдывает, от чего человек может впасть в отчаяние, самобичевание и обесценивание. Можно сказать, что человек «захвачен» Внутренним ребенком, его переживаниями (интересно, что можно отрицать наличие детской части, что и неудивительно – когда мы в слиянии, то различить эту часть очень сложно). Стефан Волински назвал бы такое состояние состоянием транса, в который вводит нас наш Внутренний ребенок, Томас Трауб – состоянием шока или отождествления с внутренним ребенком.

И тогда очень важно научиться выходить из этого слияния, стряхнуть с себя этот транс, в котором мы пребываем. Осознавать, что «вы больше не ваш внутренний ребенок». При этом сделать это необходимо с поддержкой и состраданием к себе и своему Внутреннему ребенку, а не с претензиями и критикой. Предъявлять себе претензии, критиковать себя все мы и так отлично умеем.

Огромное количество исследований подтверждает, что чем лучше мы начинаем относиться к себе (и речь здесь,

естественно, не об эгоизме или нарциссизме), тем лучше у нас идут дела. Наоборот практически никогда не бывает.

Именно поэтому я предлагаю послания в виде «Ты-посланий» к Внутреннему ребенку. Когда мы сами себе говорим «я достойна, я имею право», это, к сожалению, не всегда помогает. Эмили Нагоски в книге «Выгорание» приводит поразительный факт: когда некоторые люди в депрессии пытаются поддержать и приободрить себя, их мозг откликается на это как на угрозу. Поддерживающие послания к самому себе в таком случае могут и не сработать.

Но я знаю, что, когда мы обращаемся к нашему Внутреннему ребенку как к отдельной нашей части, с которой можно выстроить диалог, которую можно наблюдать, – мы выходим из состояния слияния с Внутренним ребенком и тренируем добрую наблюдательную позицию по отношению к себе. Через это мы действительно начинаем получать поддержку и запускаем процесс исцеления нашего внутреннего эмоционального мира.

Нашему Внутреннему ребенку нужен кто-то, кто бы о нем позаботился. Эта книга с посланиями – как раз такой инструмент, который помогает взрастить в себе принимающую наблюдательную часть, которая больше не отвергает. У многих из нас внутренний родитель – это погонщик с плеткой, ко-

торый только критикует и обвиняет. Если бы нам это помогало, мы бы это давно поняли. Но эмоциональное избиение никак и никогда не поможет. А навык поддерживать себя, свою детскую часть, нам, к сожалению, обычно не передают по наследству...

В этой и других книгах я пишу о так называемых дисфункциональных семьях и про эмоционально незрелых родителей. И может сложиться впечатление, что «во всем виноваты наши родители». Конечно, это не так. К сожалению, в жизни может случаться разное, когда и самая замечательная семья сталкивается с тяжелыми испытаниями. С какой-то серьезной потерей, резкими переменами. Наши семьи и мы сами живем не в вакууме, мы также живем в социальном и историческом контекстах, которые влияют на наши жизни и истории.

Бывает так, что как бы ни старались близкие, у них элементарно не хватило сил справиться со свалившимися на них испытаниями. Ребенок как часть семейной системы видит это и берет на себя ответственность за то, что происходит. Пытается поддержать маму или папу, сестру или брата, или кого-то другого очень значимого. Как умеет, пытается адаптироваться к той ситуации, в которой он растет. Мы все – уязвимые и не всемогущие существа, и даже с профессиональной помощью далеко не всегда удастся сгладить пол-

ностью боль каких-то потерь и потрясений.

И это значит, что наш Внутренний ребенок может усвоить негативные послания о себе не только от родителей. Мы можем получить послания откуда угодно – из социальных установок, от учителей и воспитателей и просто сделав какие-то выводы и приняв решение исходя из своего небольшого детского опыта. Хорошая новость в том, что теперь мы можем рассказать нашей детской части, что с этого момента можно пересмотреть какие-то события и принять другие решения. Например, решение о том, что теперь мы можем относиться к себе более бережно и осознанно учиться находить и давать себе поддержку.

Благодаря этой книге вы сможете распознавать вашего Внутреннего ребенка, его уязвимые места, страхи, потребности. Поймете, насколько тяжело вашей детской части жить с некоторыми установками. А самое главное – вы научитесь совсем другому отношению к своему Внутреннему ребенку, а через взаимодействие с ним – научитесь относиться с чуткостью и одобрению к самой (или самому) себе.

И еще. Очень важно помнить, что, несмотря ни на что, у всех нас бывают периоды регресса в детское состояние – когда мы особенно уязвимы. Работа с Внутренним ребенком может быть болезненной. Книга не заменит вам работу с пси-

хологом или психотерапевтом, но сможет стать хорошей поддержкой в этой работе.

# Как работать с этой книгой

Так, как хотите. Вы можете прочитать ее всю подряд, а потом читать по одному посланию каждый день. Вы можете открывать ее наугад, перед этим задав вопрос – какое послание сегодня для моего Внутреннего ребенка особенно необходимо?

Каждое послание сопровождается обычно небольшим комментарием-объяснением к нему или какой-либо историей.

Сначала стоит прочитать весь текст полностью.

А уже перед тем, как прочитать послание, я рекомендую вам попробовать закрыть глаза и визуализировать свою детскую часть – это может быть образ вас-ребенка в детстве, это может быть ваше телесное ощущение. Можно найти игрушку, которая ассоциируется у вас с вашей детской частью, и разговаривать с ней (дети ведь так играют со своими игрушками, помните? Игровая терапия подходит не только малышам).

На мой взгляд, это важно – визуализировать или каким-либо образом через телесные ощущения почувствовать вашего Внутреннего ребенка. Именно так мы тренируем на-

блюдательную позицию и учимся выстраивать коммуникацию между нашими субличностью.

Можно читать послания вслух.

Можно записать на диктофон (важно к Внутреннему ребенку обращаться как к отдельному существу) и слушать их.

Основные читательницы моих книг – женщины, поэтому в большинстве посланий сформулировано обращение в женском роде. Но я точно знаю, что мои книги читают и мужчины. Поэтому вы просто можете заменить обращение на обращение в мужском роде.

Я порой говорю своим клиентам: если нам миллион раз сказали или дали понять о нас что-то уничижительное и обесценивающее, нам, чтобы прекратить воздействие подобных высказываний, нужно получить миллион и еще одно поддерживающее послание. Поддержки никогда не бывает много. По моим наблюдениям, большинству из нас здоровой, искренней, исцеляющей поддержки катастрофически недостаточно. Поэтому читайте послания, перечитывайте, произносите вслух, говорите их своему Внутреннему ребенку столько, сколько нужно именно вам.

И самое главное, относитесь к себе чутко и бережно. Ес-

ли вам нужна профессиональная помощь, пожалуйста, позаботьтесь о себе и найдите для себя подходящего специалиста.

# 108 поддерживающих посланий

## **Я здесь, я с тобой**

Когда мы наконец решаемся установить контакт с нашим Внутренним ребенком, мы можем быть удивлены. Удивлены тем, что наш Внутренний ребенок, наша внутренняя девочка или наш внутренний мальчик, не доверяют и не верят нам. Ее (или его) уже столько раз отвергали!

Сначала отвергали родители или близкое окружение. А потом свою детскую часть мы начинаем отвергать уже сами.

И тогда важно день за днем каждый раз давать понять нашему Внутреннему ребенку:

**Я здесь, я с тобой. Я тебя вижу и признаю. Я буду рядом, даже если ты мне пока не доверяешь. Несмотря на это, я хочу тебя видеть и быть с тобой рядом. Чувствовать с тобой связь. И больше никогда не отвергать тебя. Потому что если я отвергаю тебя, своего Внутреннего ребенка, я отвергаю и себя тоже...**

Для начала на нашего Внутреннего ребенка нам достаточно просто смотреть. Признавать, что он есть. И это уже немало.

# **Я рад (а), что ты есть**

Потребность быть, переживать свое глубинное право на жизнь и свое существование – одна из наших самых главных фундаментальных потребностей.

И, к сожалению, очень часто именно эта наша потребность не находила должного удовлетворения в детстве.

Я так рада (рад), что ты есть – очень важное послание для детской части нашей души. Первоначально мы нуждаемся даже не в одобрении своих действий. А в любящем присутствии другого и в признании им нашего права на существование. И когда нас признают, нам не нужно потом постоянно искать подтверждения своего права на существование у других людей. Я есть. Я существую. И именно это ценно.

И поэтому сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Я рада (рад), что ты есть...**

# **Мне важно знать, что ты сейчас чувствуешь**

В детстве мы нередко сталкивались с отрицанием наших чувств и даже с запретами на некоторые из них. «Не ной, не плачь, здесь нечего бояться, что ты как маленькая (маленький), ты слишком громко смеешься...»

Наш Внутренний ребенок считывает подобные слова как запрет на проявление и осознание своих чувств.

И потом, во взрослом возрасте, когда нас спрашивают: «Что ты сейчас чувствуешь?», мы нередко не знаем ответа на этот вопрос.

Поэтому сейчас важно обратиться к нашему Внутреннему ребенку и дать ему понять:

**Мне важно знать, что ты сейчас чувствуешь. Я принимаю тебя с любыми твоими чувствами – страхом, болью, разочарованием, злостью, стыдом, печалью или радостью.**

**Потому что любые твои чувства важны.**

# Ты имеешь право любить себя

Как много написано книг и статей о том, как важно любить себя. Но это оказывается не так-то просто. Внезапно все наши попытки относиться к себе по-доброму и с поддержкой раз за разом терпят неудачу.

И, возможно, это связано с тем, что мы не делаем самого главного шага на пути любви к себе – при всех наших попытках мы до сих пор не получили от самих себя разрешения на эту любовь.

Когда долгое время тебя называли эгоистом или эгоисткой за то, что ты не хотел отказываться от своих потребностей или желаний, возрождение любви к себе оказывается не самым простым делом.

Сейчас нашему Внутреннему ребенку очень важно дать понять, что он имеет право быть на своей стороне. Не подстраиваться постоянно под других, забывая про себя, свои потребности, свои чувства. А помнить про них, заявлять о них, потому что понимание себя, чувствование себя – очень важный шаг по пути любви к себе.

И поэтому сегодня я говорю своему Внутреннему ребен-

ку:

**Ты есть, я тебя вижу, я тебя признаю. А еще я говорю тебе, что ты имеешь право любить себя. И делать шаги по этому пути любви. Я тебя в этом поддерживу.**

Пожалуйста, дайте себе это право.

Потому что любви к себе достоин каждый...

# **Я принимаю тебя, даже если не разделяю твой способ действовать**

Когда-то давно я пыталась выйти на связь с человеком, который меня отверг. Мне было очень больно, и одна часть меня знала, что не стоит этого делать. А другая часть страдала и настаивала, что хорошо бы поговорить... Я поддалась этому порыву, и в итоге все равно ничего хорошего не получилось.

«Зачем я это сделала? Опять наступила на те же грабли! Ну знала же, что будет только хуже!»

Я избивала сама себя этой эмоциональной плеткой. А спустя несколько дней внезапно поняла, как я продолжаю сама себе делать больно, хотя мне и так плохо. Да, стоило поступить по-другому, но действие уже совершено, это не исправить. И можно либо продолжать отвергать себя, свою детскую часть (потому что импульс восстановить контакт шел именно от Внутреннего ребенка), либо все же попробовать быть на своей стороне.

Наконец-то я выбрала второе.

Я сказала своему Внутреннему ребенку, что не всегда стоит пытаться наладить контакт, особенно когда понимаешь,

что это все равно будет бесполезно. И я не разделяю этот способ действовать, но я остаюсь на твоей стороне. Потому что наша детская часть – всего лишь ребенок, и многого не знает. Так же, как и реальный ребенок, наш внутренний ребенок может делать что-то, что нам не нравится.

И поэтому сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Я на твоей стороне. Я принимаю тебя. Даже если мне не нравится твой способ действовать, я принимаю тебя.**

И тогда у нас намного больше шансов в следующий раз поступить по-другому. А если мы и в следующий раз ошибемся, мы не упадем в самобичевание и отвержение.

# **Я с тобой, даже если ты не доверяешь мне**

Так долго не признаваемый и отвергаемый нами Внутренний ребенок может не согласиться сразу же вступать в контакт и диалог. Вдруг его (или ее) в очередной раз отвергнут?

Нам нужно дать понять своей детской уязвимой части серьезность наших намерений.

И не уговаривать ее сразу же начать доверять нам – в самом начале работы и диалогов с Внутренним ребенком это может быть бесполезно.

А вот дать понять, что наш Внутренний ребенок имеет право нам не доверять, мы можем. Тем самым мы признаем его чувства, его уязвимость и его существование.

Поэтому сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Я хочу быть с тобой, даже если ты не доверяешь мне. Ты имеешь право на это недоверие. Я все равно рядом.**

# **Я принимаю тебя, когда ты злишься**

Многие из нас в детстве получили запрет на злость. Злиться можно было только родителям. Только тем, кто старше и сильнее нас. Или только одному члену семьи – матери, отцу, брату или сестре.

При этом, как правило, мы видели неадекватное выражение злости. И мы могли в детстве принять решение, что не будем злиться, потому что видели, как такое выражение злости приносило много боли и нам, и окружающим.

Во взрослом возрасте такой запрет на злость мог сыграть с нами дурную шутку – когда весь годами подавляемый нами гнев внезапно выплескивался уже на наших собственных детей и близких, которым на самом деле нам совсем не хочется делать больно... Не принимая свою злость, мы попадаем в замкнутый круг: подавление злости – нарастание раздражения – внезапное неуместное выражение злости – чувство вины – и еще большее подавление своего гнева.

Чтобы выбраться из этого замкнутого круга, первое, что нам нужно сделать – это признать злость. Признать, что в себе мы с самого детства носим много ярости и связанной с этим боли.

Поэтому сегодня важно сказать своему Внутреннему ребенку:

**Я принимаю тебя тогда, когда ты злишься. Ты имеешь право на злость, на ее переживание и даже на выражение этой злости.**

Потому что злость – очень важная эмоция. Злость – это компас, который показывает нам, что что-то не так. И для того, чтобы понять, что не так, для начала важно хотя бы разрешить себе почувствовать, что происходит на уровне чувств у нас внутри.

# **Когда тебе что-то предлагают, ты имеешь право принять это или отказаться**

Многие из нас приучены к тому, что отказывать — это плохо. Человек может обидеться, оскорбиться, ведь он хотел как лучше. И вместе с тем нередко нас не спрашивали, а нужна ли нам такая помощь. Бывает, что человек мог навязать нам свою помощь, а потом требовать благодарности за то, о чем мы не просили. К сожалению, нередко подобный сценарий поведения демонстрируют родители, когда их «помощь» ими навязывается.

Я также знаю случаи, когда в завязывающихся отношениях один из партнеров вдруг начинал дарить какие-то странные подарки, отдавать какие-то вещи, а другой не мог от этого отказаться, считая, что тем самым или обидит партнера, или же что, в связи с отказом взять что-то ненужное, партнер его отвергнет.

Мы боимся отказаться от сверхурочной работы. Может быть, из-за страха наказания, а может быть из-за того, что хочется считать себя нужным, тем самым загружая себя и не давая себе отдохнуть. Мы можем взять слишком много

заказов или слишком много клиентов и не даем себе времени подумать: а это именно то, что мне нужно сейчас? Нравится ли мне это? По силам ли мне это?

Бойтсся отказать в чем-то раненый Внутренний ребенок внутри нас.

Поэтому очень важно сказать своему Внутреннему ребенку:

**Если тебе что-то предлагают, ты имеешь право принять это или отказаться. Это не делает тебя менее ценным. Для меня важно то, как ты будешь себя чувствовать. Что для тебя, именно для тебя, а не для кого-то другого, лучше сейчас: «да» или «нет»?**

# **У тебя есть право на свои желания**

Многие из нас получили вербальные или невербальные послания о том, что наши желания не важны. Что желания других важнее, чем наши собственные. Сколько я знаю таких историй – когда девочка хотела в подарок на Новый год куклу, а ей купили колготки, потому что это практичный подарок. Про то, что «мало ли чего ты хочешь, есть такое слово „надо“».

Но желания – это то, что придает вкус нашей жизни, что дает нам силы и радость.

И так грустно, когда мы стыдим самих себя за свои желания. Стыдим, потому что когда-то за них стыдили нас.

Одна из моих знакомых очень любит смотреть мультфильмы и в то же время считает это дурацким занятием, неподходящим для взрослой женщины. Вместо того, чтобы позволить себе смотреть мультфильм и наслаждаться этим, она все равно смотрит мультфильмы, но потом впадает в самобичевание. Хотя ее желание идет из потребности Внутреннего ребенка.

Да, мы не всегда можем исполнять свои желания, бывают и такие желания, которым не стоит потакать – но обычно их

крайне мало. Намного больше существует совершенно безобидных желаний, на которые точно имеет право наша детская часть. За каждым желанием маскируется какая-то наша потребность. А на наши потребности мы точно все имеем право.

В одной из моих групп по работе с Внутренним ребенком как-то участница сказала, что она всегда в детстве мечтала, чтобы для нее хоть когда-нибудь устроили празднование дня рождения, надарили подарков и обязательно принесли воздушные шары. Дни рождения в ее семье не праздновали никогда, подарков никогда не дарили. На самом деле, за таким желанием стояла огромная потребность во внимании, которого участница была лишена.

В нашу последнюю встречу участницы принесли этой девушке торт, кучу подарков и охапку воздушных шаров. Я до сих пор с теплом вспоминаю это занятие. А еще группа тем самым дала понять Внутреннему ребенку той девушки, что ее желания важны.

И поэтому мы можем сказать сегодня своему Внутреннему ребенку:

**У тебя есть право на свои желания. Твои желания важны.**

# **Мне нравятся твои идеи**

В разные годы, в разные моменты времени разные люди рассказывали мне на консультациях, как загорелись какой-то идеей и даже начали предпринимать шаги по реализации этой идеи в жизнь, их родители (чаще всего это были матери) вдруг в открытую заявляли: «У тебя ничего не получится!».

Обесценивание идей, к сожалению, частое явление.

И, конечно, это обесценивание было с вами уже в детстве. Сколько я знаю грустных историй про то, как учитель в школе высмеял другой способ решения задачи, оригинальную идею в сочинении, нестандартную поделку на уроках труда...

Вырастая, мы сами начинаем обесценивать свои идеи и считать их ерундой.

И вместо того, чтобы просто попробовать что-то сделать, даже ради эксперимента – не делаем ничего...

Поэтому так важно сказать своему Внутреннему ребенку:

**Мне нравятся твои идеи. Ты можешь придумать**

**столько интересного, можешь пробовать или не пробовать. Я не буду это обесценивать. Мне интересно, что ты можешь придумать.**

## **Я уважаю твое «да»**

Некоторым из нас в детстве не разрешали принимать самостоятельные решения. Любое наше «да» чему-либо могло обернуться наказанием. Не туда пошла (пошел), не то сказал (а), не то сделал (а).

Во взрослом возрасте это оборачивается тем, что мы боимся принимать решения и делать хоть какой-нибудь выбор. Потому что в этом случае наш Внутренний ребенок не просто боится ошибиться – он боится наказания за свой выбор и свои решения.

Но только через выбор и совершение действий мы можем получить опыт. И мы точно имеем право не быть наказанными за это.

Сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Я уважаю твое «да». Я уважаю твой выбор и твои решения.**

# **Для меня важно знать, что ты хочешь**

«Хочется – перехочется», «да мало ли чего ты хочешь!», «я тоже много чего хочу, и что?», «есть такое слово „надо“, которое важнее твоего „хочу“»! Как часто многие из нас в ответ на заявление о своих желаниях слышали подобное.

В итоге мы перестаем слышать себя, свои желания. А иногда и вовсе отказываемся от них.

Но наши желания – это то, что делает нас живыми. То, что придает вкус нашей жизни. Они – двигатель нашего роста. Какие-то желания уходят, какие-то появляются, и это нормально. Но многим из нас желать запретили. А потом запретили желать и мы сами себе.

Сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Мне важно знать, что ты хочешь. Расскажи мне о своих желаниях. Я не буду их обесценивать, даже если они кому-то могут показаться странными или «дурацкими». А может быть, какие-то твои желания у меня даже получится осуществить...**

# **Я сострадаю твоей боли**

«А в Африке дети голодают», «люди войну прошли, а ты жалуешься» – подобные высказывания не что иное, как обесценивание наших страданий и нашей боли.

Нет и не может быть инструмента, который может измерить глубину боли другого человека. Это то, что невозможно с чем-то сравнивать. У каждого свое море или океан слез. Боль – неизмеримая величина.

Но есть то, что может уменьшить эту боль. Это признание, что боль существует, и сострадание себе в этой боли.

Сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Я сострадаю твоей боли. Тебе больно, и я это вижу и чувствую. Я хочу быть рядом с тобой, когда тебе плохо.**

# **Ты имеешь право просить о помощи**

В современном мире независимость и самодостаточность стали культом. Сколько раз ко мне приходили на консультации люди, которые задавали вопрос: «Ну почему мне нужны другие люди? Почему я сама или сам не справляюсь?»

Правда в том, что другие люди нам нужны.

И мы порой действительно не можем обойтись без помощи и поддержки другого.

Полная независимость – это миф. Мы живем в мире взаимозависимости, мы социальные существа, и это важно понимать.

Многие из нас переживали тотальное ощущение беспомощности в детстве, и потом хочется доказать себе, что уж теперь-то я способна или способен со всем справиться самостоятельно. Кто-то из нас очень рано в детстве повзрослел и во всем привык полагаться только на себя. Такому человеку очень тяжело впоследствии просить о помощи.

Часто тяжело просить о помощи мужчинам – в детстве, когда они были маленькими мальчиками, их бросали нередко один на один с ситуациями, которые им были не по си-

лам. Близкое окружение их могло стыдить, ведь «ты мальчик, ты мужчина, ты должен справиться сам», забывая, что перед ними всего лишь маленький ребенок, который только-только учится жить...

Нам всем периодически очень важна помощь и поддержка. Отказ от помощи и стыд за то, что эта помощь нам нужна, как правило, всегда идет из нашей детской части.

Сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Ты имеешь право просить о помощи. Ты имеешь право нуждаться в помощи. И ты имеешь право эту помощь получить. Я с тобой. С тобой все в порядке, когда ты чувствуешь, что тебе нужна помощь и поддержка.**

# **Ты имеешь право ошибаться. Для меня ты все равно ценна (ценен)**

«Я боюсь поменять работу. Вдруг это будет неверное решение, и мне потом будут говорить „вот, мы тебя предупреждали“. Или вообще злорадствовать на этот счет»; «я боюсь попробовать начать работать репетитором, вдруг у меня не получится, и мое окружение меня еще и высмеивать за это будет...»; «Я боюсь сделать неверный выбор и потом жалеть, и мне будет стыдно перед своей семьей».

Сколько я слышала подобных опасений от своих клиентов.

Сколько подобных опасений я сама переживала...

В основе этих опасений – не просто стыд. В их основе то, что мы не чувствуем своей собственной ценности, несмотря ни на что. Боимся осуждения, отсутствия поддержки, потому что много раз уже побывали в этом.

И самое главное – в такие моменты мы бросаем и сами себя. Хотя ошибки – важная часть любого человеческого опыта, и нет на свете человека, который бы никогда не ошибался.

Когда ребенок маленький, родители нередко почему-то

забывают, что это всего лишь маленький человечек без опыта и он только-только учится всему. Это не преступление – быть ребенком. И, чтобы научиться чему-то, нужно множество раз это что-то повторить и множество раз ошибиться. Но многих из нас за безобидные ошибки жестко наказывали, отказывали в этом священном праве ошибаться.

Поэтому так важно сегодня сказать своему Внутреннему ребенку:

**Ты имеешь право ошибаться. Для меня ты все равно ценен. Твои ошибки не делают тебя хуже для меня. Твои ошибки говорят мне, что ты живой и настоящий. Я ценю тебя, несмотря ни на что.**

# **Ты имеешь право передумать. И имеешь право изменить собственное решение**

Как часто вам говорили, что нужно доводить дело до конца? Не бросать на полпути? Конечно, есть ситуации, когда до конца идти важно. Но точно не во всех ситуациях это стоит делать. Стоит ли ждать и смотреть, чем закончатся неприемлемые для вас отношения? Стоит ли дочитывать неинтересную книгу? Смотреть неинтересный фильм в кинотеатре, вместо того чтобы уйти? Доедать невкусное блюдо?

Правда в том, что мы всегда имеем право передумать.

В какой-то момент может оказаться, что прямо сейчас нам что-то перестало подходить – эта работа, эта ситуация, что-то еще. Может случиться так, что мы переоценили свои силы, согласившись на что-то, и тогда важно пересмотреть собственное решение. И что самое важное – разрешить себе это сделать.

Из-за страха быть отвергнутыми мы продолжаем быть в некоторых ситуациях в ущерб себе.

Я однажды купила очень компактный угловой столик в свою новую квартиру. И никуда не могла его нормально пристроить – ни на балконе, ни в комнате. Я пробовала ставить его в разные углы, но он никак не вписывался. В итоге этот столик я продала.

Так бывает и с людьми, и с отношениями – они могут быть прекрасны, отлично впишутся в чужой «интерьер», но они никак не вписываются в «интерьер» нашей жизни. И без опыта, без попытки попробовать мы бы просто этого не поняли.

А когда поняли – как лучше именно для нас – мы имеем право передумать.

Сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Ты имеешь право передумать. Имеешь право изменить собственное решение. И это не говорит о тебе как о плохом человеке. Ты имеешь право на разный опыт. Я на твоей стороне.**

# **Ты имеешь право не соответствовать ничьим ожиданиям, даже моим**

Да, у нас тоже обычно бывают ожидания от собственного Внутреннего ребенка.

Когда кажется, что вот сейчас в визуализации придет милая девочка с бантиками или прекрасный мальчик...

Но внезапно приходит совершенно другой образ, который может вызывать самые разные чувства... Я в своей статье «Обратная сторона Внутреннего ребенка»<sup>1</sup> как-то писала про это.

Когда вспоминается ребенок, который бился в истерике, был испачкан в чем-то неприятном, который писался по ночам, болел, мог вызывать отвращение...

Важно приходить к своему Внутреннему ребенку без ожиданий. Они неизбежно есть, но так важно подходить к контакту со своей детской частью непредвзято.

Если без ожиданий, то это как?

А что, если просто посмотреть с интересом и любопыт-

---

<sup>1</sup> [https://www.b17.ru/article/vnrebenok\\_obrstorona/](https://www.b17.ru/article/vnrebenok_obrstorona/)

ством: какой он, мой Внутренний ребенок?

В каком образе, ощущении он придет сегодня?

И сегодня я скажу ему:

**Ты имеешь право не соответствовать ничьим ожиданиям. Даже моим собственным ожиданиям ты имеешь право не соответствовать. Ты имеешь полное и безраздельное право быть самым (самой) собой.**

# **Я могу выдерживать твою силу**

Про уязвимость нашей детской части, нашего Внутреннего ребенка уже многое известно. И в то же время пока еще мало говорят и пишут про его силу. В сказках самый беспомощный и самый слабый оказывается нередко самым могущественным и тем, кто может много что изменить. Мальчик-с-пальчик, Гарри Поттер, маленькая девочка или маленький мальчик.

Внутренний ребенок действительно обладает огромной силой.

И нам важно научиться эту силу выдерживать.

Если ключи от машины оказываются в руках маленького ребенка, то это очень опасная ситуация на дороге.

Если ключи от нашей жизни оказываются в руках Внутреннего ребенка, то это тоже опасная ситуация. Внутреннему ребенку, как и любому реальному ребенку, нужен кто-то, кто не только любит его и принимает, но и может ставить ограничения, мягко и уверенно.

Тот, кто сможет выдержать его силу. И кто может показать, как эта сила может быть направлена туда, куда нужно —

не на разрушение, а на созидание нашей жизни.

Поэтому сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Я могу выдерживать твою силу. Я признаю ее  
и в то же время не поддаюсь ей. Я радуюсь твоей силе  
и тому, как много ты с ее помощью можешь сделать.**

# **Я ценю твою теплоту и нежность**

Теплота, нежность, уязвимость – качества, которые, к сожалению, нередко обесцениваются. Их «разрешается» испытывать женщинам и девочкам (и то не всем и не всегда) и, как правило, эти качества чаще всего под запретом у мальчиков и мужчин.

Именно теплота и нежность делают нас человеческими и сострадательными – к самим себе и к другим людям.

Я знаю много историй о том, как эти нежность и теплота высмеивались в детстве – когда что же ты такой (или такая) слишком ласковая, слишком мягкая, нужно быть совсем другой (или другим).

Людьми нас делают эти общечеловеческие качества. Нам всем они нужны. Нам важно их испытывать по отношению к себе и от других людей, и от себя. И дарить их своим близким.

Сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Я ценю твою теплоту и нежность. Ценю, какая ты (какой ты). Я так рада (рад), что ты умеешь испыты-**

**вать такие чувства.**

# **Ты можешь любить, не жертвуя собой**

Многие из нас знают, что такое жертвовать собой в любви. Когда мы были детьми, мы могли знать только такой способ любви. Только жертвуя собой, своими желаниями, потребностями, мы могли получить любовь от родителей.

Многие не знают: а как это, когда просто тебя любят и тебе не нужно за это расплачиваться?

Я до сих пор содрогаюсь, когда слышу, что для того, чтобы мама или папа поверили, что ребенок их любит, он должен что-то сделать, доказать какими-то своими поступками свое собственное право на их любовь.

Правда в том, что дети любят родителей сразу, изначально. Мы все рождаемся с огромным запасом любви к себе и к другим.

Но в процессе взросления нас учат потом чему угодно, но только не тому, как любить.

Сегодня мне важно сказать своему Внутреннему ребенку:

**Ты можешь любить, не жертвуя собой. Тебе можно просто любить и не доказывать это в ущерб себе. Ты имеешь право не приносить жертвы ради любви.**

# **Даже если с тобой не согласны, ты все равно ценна и любима (ценен и любим)**

Очень часто несогласие с нами мы, точнее, Внутренний ребенок в нас, может воспринимать как отвержение. Хотя истинное принятие заключается в том, что мы продолжаем любить и ценить близких людей, даже когда с ними не согласны.

Многие, к сожалению, проходили через обесценивание родителями или наставниками и учителями своей точки зрения, своего мировоззрения. Если мы не соглашались с родителями, нас могли отвергать, и тем самым мы стремительно теряли ощущение собственной ценности.

Сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Ты все равно ценна и любима (ценен и любим), даже если с тобой не согласны. С тобой все в порядке.**

# **Я уважаю твое «нет»**

Умение сказать «нет» обусловлено четким пониманием своих границ. «Нет, со мной так нельзя. Нет, мне это не нравится. Нет, я не буду этого делать».

Как часто вам разрешали так говорить и поступать в детстве?

К сожалению, многих из нас, особенно девочек, «натаскивали» на послушание и уступчивость.

Надежные границы – то, что помогает выстраивать полноценные отношения и с собой, и с другими людьми. Надежные границы – это залог нашей безопасности. И так жаль, что мало кого учили или мало кому разрешали эти границы выстраивать.

Первый шаг к выстраиванию границ – разрешение говорить «нет» и отказывать в чем-либо без чувства вины.

Сегодня я говорю своему Внутреннему ребенку:

**Я уважаю твое «нет». Ты имеешь право на свои границы. И имеешь право не соглашаться на то, что тебе**

**не нравится.**

# **Я хочу утешать тебя**

Я лежу в гамаке в своей квартире и заливаюсь слезами. Мне просто необъяснимо плохо. Непонятная тоска раньше накрывала меня часто. Теперь намного реже, но все равно порой накатывает ощущение тоски, отверженности и ненужности. Когда ты живешь в детстве в отвержении много лет, то избавиться от этого эмоционального фона в своей жизни окончательно не получается.

Я лежу в гамаке и пытаюсь представить: какая именно сейчас часть меня страдает? Сколько этой прекрасной девочке лет?

И ответ приходит. Этой девочке лет десять. Я тогда тяжело болела и была на домашнем обучении. А еще я практически все время была одна.

Почти год назад я переехала в другой город, и теперь я тоже очень часто одна. И прошлая боль одиночества вот так периодически дает о себе знать.

Что важно сказать своему Внутреннему ребенку сегодня?

**Я хочу утешать тебя.**

**Я не хочу больше тебя обвинять в слабости и бес-**

**силлии, в том, что тебе больно – это так часто делало окружение и самые близкие люди.**

**Я хочу утешать тебя, прийти к тебе с этим даром утешения. Разрешить тебе плакать. Вытирать твои слезы. Целовать каждый твой шрам и обнимать тебя. Потому что, как любой ребенок, ты имеешь право на утешение...**

# **Я признаю твою эмоциональность**

«Ну что за трусишка!»

«Смотри, какая неженка! Чуть что, сразу слезы!»

«И что это ты так остро на все реагируешь?!»

Как часто вы слышали о себе подобное в детстве?

Некоторые из нас родились с особой чувствительностью. В последнее время появляется все больше исследований про сверхчувствительность. Она может оказаться генетически обусловленной врожденной чертой.

И тогда попытки спрятать свою обостренную чувствительность к свету, звукам, запахам, а также к эмоциональной атмосфере могут привести к печальным последствиям. К тому, что мы перестаем доверять себе и постоянно думаем, что «со мной что-то не так».

А еще бывает так, что эмоционально незрелые родители нормальную чувствительность маленького ребенка воспринимают как нечто «ненормальное». И ребенок растет, думая, что с ним «что-то не так», и пытается подавить все свои эмоции, только чтобы лишний раз не расстроить или не разочлить родителей.

# 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.