

#ЭКОПОКЕТ

Галина Андриянова

РАНЕНОЕ ДЕТСТВО

**КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ
«ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ»**



**THE
BEST**



#экопокет

Галина Андриянова

**Раненое детство. Как помочь
своему «внутреннему ребенку»**

«Питер»

2022

УДК 159.923
ББК 88.576

Андриянова Г. Н.

Раненое детство. Как помочь своему «внутреннему ребенку» /
Г. Н. Андриянова — «Питер», 2022 — (#экопокет)

ISBN 978-5-4461-2257-8

Наш первый опыт взаимодействия с миром – отношения с родителями. К сожалению, если что-то в нем пошло не так, последствия ошибки могут преследовать всю жизнь. Вы никогда не задумывались об истинном источнике внутреннего напряжения, беспричинной тревоги, чувства собственной неполноценности и неуверенности в себе? Детские травмы и обиды не проходят бесследно. Они проявляются во взрослой жизни, и часто – самым неожиданным образом: не складываются отношения, рушится карьера, возникают болезни... Проблемы ставят в тупик, и мы даже не подозреваем, что все ответы и решения – в нас самих. Эта книга поможет подружиться со своим «внутренним ребенком», подарить ему заботу и поддержку, которой так не хватало в детстве, на место боли и бед придут спокойствие, гармония и легкость. Эффективные упражнения и рекомендации, изложенные в книге, помогут вашему «внутреннему ребенку» стать наконец счастливым. Книга также издавалась под названием "Раненое детство: принять, простить, полюбить". В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923
ББК 88.576

ISBN 978-5-4461-2257-8

© Андриянова Г. Н., 2022

© Питер, 2022

Содержание

Отзывы	7
Введение	10
Глава 1	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Галина Андриянова
Раненое детство. Как помочь
своему «внутреннему ребенку»

Посвящаю книгу моему сыну Александру

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «#экопocket», 2022

© Галина Андриянова, 2022

ОТЗЫВЫ

Книга представляет собой своего рода путеводитель к авторской программе психологической помощи созависимым. Она станет проводником в пространство психологического знания и поможет сделать первый, самый трудный шаг к познанию себя. А может быть другом и помощником, сопровождающим вас в длительном процессе групповой терапии в рамках когнитивно-поведенческого подхода.

Надеюсь, книга найдет своего читателя и будет полезна людям, которые стремятся гармонизировать внутренний мир и научиться жить в ладу с последствиями своего непростого жизненного опыта.

Ничипоренко Н. П., к. п. н., доцент, ассоциированный тренер Московского геишальт-института

Книга «Раненое детство: принять, простить, полюбить» Г. Н. Андрияновой посвящается сложной теме – исцелению детских травм. Созданию этой книги предшествовал большой опыт психологической работы с теми, кто оказался в трудных жизненных ситуациях. Я рад, что автор решила обобщить свои находки и воплотить это в таком замечательном тексте. Он написан понятно и ясно и может служить хорошим ресурсом при решении проблем полноценного восстановления личности после травмирующего опыта.

Очень важно, что книга по форме представляет собой тренинг, то есть предполагает диалог с читателем. Вы можете не только узнать много новой информации, но и попробовать на практике интересные упражнения, предложенные Г. Н. Андрияновой. Методически грамотно выстроены главы, посвященные познанию сути возникновения травмы и путям выхода из нее. Надеюсь, что эта книга станет настольной как для специалистов-психологов, работающих с проблемами детских травм, так и для всех, кому интересна тема саморазвития и психологического здоровья.

Петрушин С. В., д. п. н., психотерапевт Европейского реестра, директор тренинг-центра ИНО КГУ

Хочу оставить свой отзыв о терапии у Галины Николаевны. Мой путь к себе начался именно со встречи с этим человеком. Личная терапия помогла мне спасти мой брак, а благодаря групповой терапии «Путь к себе» я нашла ответы на многие другие вопросы. Моя жизнь в корне поменялась. Я ушла с руководящей должности, которая обеспечивала мне финансовое благополучие, но отнимала здоровье и силы. На сегодняшний день у меня все гармонично. Я развиваюсь в творчестве, провожу много времени с семьей, успеваю подарить свое внимание и любовь всем своим родным и друзьям, получаю высшее образование по психологии. Жизнь моих близких тоже заиграла новыми красками после прохождения данной программы у Галины Николаевны. Мы научились слышать, любить, заботиться, помогать, поддерживать друг друга. Мы невероятно сильно выросли и продолжаем вместе идти по этому пути. Я часто вспоминаю Галину Николаевну и всем, кто запутался, всегда ее рекомендую на старте поиска себя, так как она, словно

заботливая мама, пожалеет, выслушает и совсем ненавязчиво подарит первый ключик к волшебной жизни.

Рушана. <https://vk.com/zverenok>

Путь к себе! Я сначала не задумывалась над названием группы и вообще не особо верила, что мне помогут психологи... Я пришла к Галине Николаевне в депрессивном состоянии, с почти ежедневными паническими атаками. Как же мне помогла группа? Меня поняли (как важно осознавать, что у других людей в группе есть такие же проблемы, мысли, особенности!), приняли такой, какая я есть, а ведь это настоящая роскошь в современном мире, нас и в семье не всегда такими принимают... Меня научили принимать состояние подавленности, свое плохое настроение, отсутствие сил, и это положило начало моему внутреннему спокойствию! С помощью огромного количества разных увлекательных техник (медитация, рисование, ролевые игры и т. д.) научили видеть «внутреннего ребенка», мою травмированную часть, и успокаивать ее!

В группе «Путь к себе» царит атмосфера тепла, мне сразу стало понятно, что Галина Николаевна бережно относится к чувствам ее участников, потому что сама пережила подобное.

Софья. <https://vk.com/sonyaust>

С теплотой и любовью вспоминаю наши занятия в группе «Путь к себе». Для меня это было местом безусловной любви, поддержки и принятия. Вместе с Галиной Николаевной, Юрием Викторовичем и девочками идти на встречу со своей болью и отвергнутыми частями души было не так страшно. Мы научились открыто говорить о своих чувствах, о своих потребностях, получили полезные инструменты, которые мне и по сей день помогают в сложных жизненных ситуациях. А поддержка в чате позволила нам еще больше сплотиться.

Ирина. <https://instagram.com/vasilievairene>

К Галине Николаевне я пришла в глубоком отчаянии. Мой брак трещал по швам. Она мне порекомендовала группу длительной терапии «Путь к себе». Я, конечно же, прислушалась к ней. Было страшно. Было много «а вдруг...», «а что, если...». Но уже первая встреча перевернула все в моей голове. Да, индивидуальные консультации – это хорошо. Но отработка в группе гораздо эффективнее. И неслучайно именно эти люди и эти истории объединились в одно целое. Значит, есть еще болячки, которых мы не знаем, не помним, которые скрыты глубоко в подсознании.

Многие не обращаются к специалисту за помощью не из-за страха, а из-за амбиций (возможно, тут нужно другое слово), типа «зачем мне психолог, я и так все знаю». Но ведь никто из нас не лечит зубы сам, и к гинекологу мы ходим как к профессионалу своего дела, а не лезем сами брать мазки. То же самое и с внутренним состоянием. Не пренебрегайте помощью психолога. Это человек, который даст кислород, когда его так не хватает.

Я выросла в группе. На первую встречу я пришла гнилым картофелем, у которого все вокруг виноваты, а ушла яркой цветущей клумбой, безумно полюбившей свою жизнь и себя. Путь еще не окончен. Эта группа, к сожалению, выпустилась, а у меня впереди еще много открытий. Чего я и вам от всей души желаю.

Альбина. <https://instagram.com/albinaalfridovna>

Три года назад я пришла в группу «Путь к себе» напуганной, разбитой, раздавленной, потерянной. В процессе работы я менялась, и это можно было сравнить с тем, как зажигаются лампочки. Приходило понимание, осознание многих вещей и событий моей жизни. Я начала на них смотреть с другой стороны. Группа «Путь к себе» – это выход из темноты в свет, под лучи теплого солнца! Благодарю вас, Галина Николаевна и Юрий Викторович, за мой путь к себе!

Татьяна. <https://www.instagram.com/tt.6795>

Введение

О раненом детстве обычно говорят в связи с военными действиями. Но ранения бывают не только на войне. Иногда в самой обычной семье разворачивается сценарий, очень похожий на поле боя по степени своей травматичности. Ссоры родителей, алкоголизм одного из членов семьи, драки, деспотизм и тиранство, сексуальное насилие, гиперконтроль с унижением или безразличие с презрением... Для маленького ребенка все это – война. Ужасная, беспощадная, с кровью, насмерть... Его маленькое сердечко разрывается на части, когда любимый папа бьет любимую маму... Или когда любимая старшая сестра наказывает, запирая в шкафу на весь день... Или когда все внешне вполне благополучно, только вот не принимают ребенка таким, какой он есть, а стараются его изменить и перекроить... Или просто родился младший...

Друзья, добро пожаловать на тренинг-встречу с собой и со своим детством! В офлайне эта программа называется «Путь к себе». Выполняя задания из этой книги, обсуждая разные темы, мы с вами по кусочкам будем собирать воедино вашу личность, расколотую травмами и страхами.

Вы сделаете огромный прорыв в познании самих себя. А решение любой психологической проблемы начинается именно с ее величества осознанности. Вы узнаете, как ваше прошлое влияет на вас сегодняшних, и сможете внести свои коррективы. Меняя свое отношение к ситуациям через принятие, прощение и любовь, трансформируя свои установки, взгляды и модели поведения, вы вернете себе счастливое детство, соедините расколотые части себя в цельную личность и заложите фундамент успешного будущего! Именно сегодня, здесь и сейчас мы делаем свое завтра!

На все вопросы, возникающие по ходу чтения и касающиеся выполнения заданий, я отвечу вам лично на моих страничках в соцсетях. Адреса – на последней странице.

Разрешите представиться: я – Андриянова Галина Николаевна, психолог с 2000 года, клинический психолог с 2004 года. Двенадцать лет практики в отделении реабилитации наркологического диспансера дали мне колоссальный опыт работы с зависимыми и созависимыми людьми, с их внешними проблемами и глубинной болью.

Именно там, изучая истории болезни самих наркоманов-алкоголиков, истории их семей, я увидела, каковы могут быть последствия детских психологических травм. У всех моих пациентов в их прошлом были эпизоды физического, эмоционального и сексуального насилия.

Задолго до начала употребления психоактивных веществ (ПАВ) они уже имели высокий уровень внутренней эмоциональной боли, много страхов, комплексов, неуверенности и острое чувство одиночества.

ПАВ приносили им иллюзию облегчения, временного решения проблем, эффект обезболивания израненной души. Лишившись действенного «выключателя» боли, они испытывали невыносимые страдания. Именно поэтому мы включали элементы терапии детской травмы на самых ранних этапах реабилитации. Иначе – возврат к употреблению. После основных этапов лечения, реабилитации и социальной адаптации мы снова возвращались к терапии раненого детства, уже для профилактики возможного срыва.

А с 2010 года я стала заниматься в основном именно этим – вести группы терапии по исцелению ран детства: обид и страхов, комплексов, переживаний унижения, насилия и несправедливости, стыда и вины, жуткого внутреннего одиночества и гулкой темной пустоты внутри.

Я уже давно не работаю с наркологическими пациентами, сейчас у меня на группах – «взрослые дети» из разных проблемных семей. И мы с ними **вместе** лечим детские болячки, лечим общением, словом, принятием и любовью.

Профессиональный опыт и навыки подкреплены моей личной историей излечения своего Внутреннего ребенка. Моя реконструкция себя началась с психологического факультета, активно продолжается сейчас, и я думаю, что она закончится только с окончанием моей жизни. В моем внутреннем мире всегда есть с чем работать и что совершенствовать.

Я сама выросла в дисфункциональной семье, и мне досталось болезненное наследие: психология зависимости и созависимости, трагический треугольник Карпмана как единственная модель взаимодействия, модель Жертвы как метод выживания и модель Контролера как возможность обеспечить свою безопасность. Реализуя все эти «прелести» в своей жизни, я подошла к черте, откуда мало кто возвращается... Мне пришлось пережить потерю отца дважды: первый раз, в мои шесть лет, его забрали дядьки в погонах. А второй раз, когда мне было 11 лет, его привезли в гробу. Часть меня умерла вместе с папой. Мысли о смерти стали моим способом уменьшения боли от одиночества и голода по любви. Другие обезболивающие довели меня до двух неизлечимых заболеваний. Но я осталась жива. Вечная нехватка денег и существование на грани... Мне удалось сохранить рассудок. И это не моя заслуга. Мне повезло. Видимо, Вселенная ждала, пока я нахлебаюсь по полной, чтобы я знала, **как там**, и чтобы сегодня я могла помогать тем, кто оказался в похожей ситуации.



Именно это отличает меня как специалиста: у меня есть личный опыт длительной терапии возвращения с того света плюс академические знания. Как говорил один мой учитель, наша боль стала нашим благом, нашим инструментом.

Я чувствую вашу боль. Я там была. Я знаю это чувство жуткого одиночества в толпе, дикую потерянности где-то внутри, которую можно заглушить или кулаком по бетонной стене, или чем еще покрепче. Я знаю сильное нежелание жить, до невозможности дышать, до петли, до воздуха в вену... Я знаю ненасытный голод по любви и по нужности кому-то. И знаю, что ничем и никем этот голод не заткнуть. Я знаю боль предательства и покинутости... Я знаю боль ужасного унижения и жестокого насилия... Я знаю много разных болей. Поэтому в работе я понимаю и принимаю разные состояния моих клиентов. Понимаю, принимаю, разделяю и сопереживаю.

Вот вам и три волшебные таблетки: принятие, прощение, любовь. Без них не получилось бы моего личного исцеления, их я использую в своей работе, ими предлагаю воспользоваться и вам. Такую технологию я выработала исходя из многолетней практики работы с чужой болью, с искаленным детством, с раненым «внутренним ребенком». Принять, простить и полюбить. Именно с этими инструментами мы и отправимся с вами в путешествие внутрь себя. Найдем там много больных мест, найдем там плачущего и орущего, обиженного и обессиленного «внутреннего ребенка». Вот с ним больше всего и будем работать! Будем учиться быть любящим родителем самим себе. В добрый путь! Путь к себе!

В помощь нам с вами – отзывы тех, кто уже завершил этот путь, кто проходил терапию в моих группах.

Инструкция по прочтению

Как правильно читать эту книгу: в конце каждой главы я даю вам задание (в некоторых главах – по два задания), выполнение которого необходимо для лучшего усвоения материала и достижения результата. Отвечать на все вопросы в своей голове – хорошо, однако, используя руку, ручку и бумагу, мы получаем возможность задействовать больше ресурсов, нежели нам предлагает наша оперативная память. Прочитали главу – остановитесь, присядьте хотя бы на пять минут и запишите свои мысли, тезисы. Затем можно вернуться к заданию и дополнить свои ответы. Если добавить нечего, переходите к следующей главе.

Настоятельно рекомендую двигаться дальше именно после выполнения домашнего задания и некоторой паузы для того, чтобы сделанная вами работа распаковалась в вашем психическом пространстве. В этой системности – залог того, что вы погружаетесь в свои болезненные воспоминания постепенно. Тем самым мы страхуем вас от перенасыщения неприятными переживаниями.

Во всей книге я обращаюсь к читателю в женском роде. Это объясняется тем, что в моих группах все же больше девушек и женщин. Если книгу читает молодой человек, то считайте, что я обращаюсь к вашей душе. Душа – она женского рода у всех.

Для лучшего результата все задания надо выполнять в письменной форме. Особенность современного информационного мира в том, что все знания доступны каждому, но вот применить их на деле, сделать то, о чем говорят спикеры на всех тренингах, – вот тут смельчаков мало, очень мало. Все знают, но мало кто умеет.

Все знают, что бегать хорошо, а курить плохо. И?.. Я желаю вам вступить в число этих смельчаков и начать **делать!** И выполнить все задания, собрать все разрозненные кусочки вашего «я» в цельную, зрелую, счастливую личность! Я тренер, я рядом! Но помочь я смогу только в том случае, если вы **делаете**. Только вы можете изменить что-то в своей жизни, никто, кроме вас!

Глава 1

Субличности

Первое знакомство с собой начинаем с теории субличностей Р. Ассаджиоли и его психо-синтеза: «Когда говорят о субличности, имеют в виду определенную совокупность установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и т. д.».

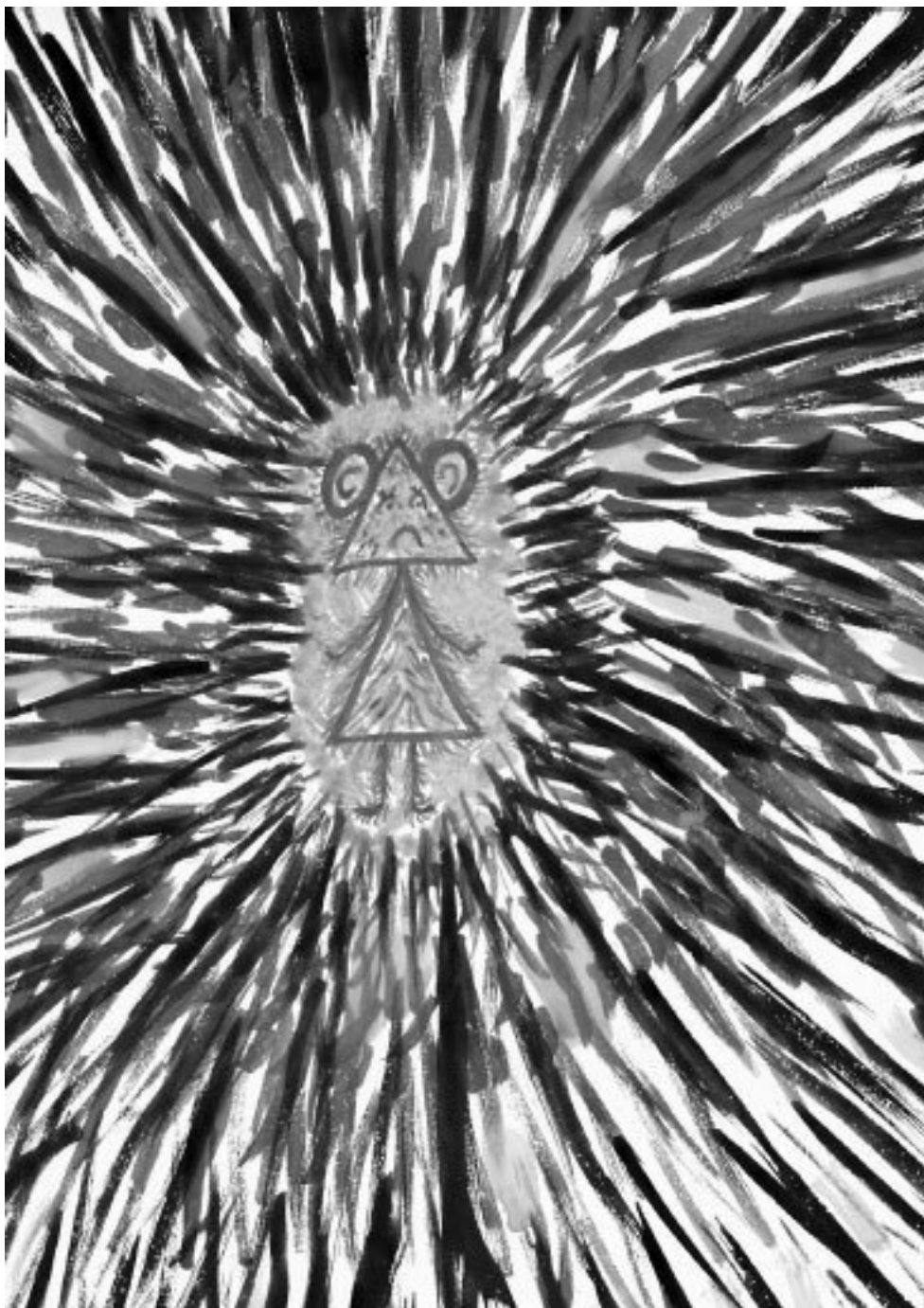
Сама личность – это целое, а субличности – это ее составные части: социальные роли, черты характера, комплексы. Мы все очень разные. Внутри нас живут и Жадина, и Трусишка, и Ребенок, есть Судья с Прокурором и еще много кто. Помните, как в детской песенке: «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки? Из веснушек и хлопушек, из линеек и батареек!» Вот вам примерный список субличностей.

У каждой субличности есть свои потребности. Наверняка вы слышали в своей голове: «Давай купим эту кофточку!» – «Зачем? С чем ты ее будешь носить, она не подходит ни к чему!» – «А я хочу!» И все в таком духе. Не пугайтесь, пока вы управляете всеми голосами и теми, кто разговаривает в вашей голове, это нормально. Будет не очень хорошо, если каждый из них будет жить отдельной жизнью, а вы не будете знать об этом. Это уже расщепление личности. Можно посмотреть на эту тему драму «Сибилла» (2006) режиссера Д. Сарджента. Психически здоровая личность знает о том, что делает ее правая рука или левая нога. Вот к этому и стремимся.

Общее настроение нашей личности будет зависеть от того, какая часть превалирует над остальными в данный отрезок времени. Например, если вся личность – это государство, то кто сегодня президент (или царь, как вам больше нравится)? И если на трон забралась Жертва, то какое настроение у всей страны? Да-да, все ноют и жалуются, как все плохо. А если сегодня правит Злыдня? Да, все дерутся и ругаются. Иногда нецензурно.

Мы будем стремиться к тому, чтобы страной справедливо управляла Зрелая мудрая женщина (или Зрелый мудрец, если вы мужчина). Выслушать каждого, найти компромиссное удовлетворение потребностей, всем уделить внимание и подарить любовь. Да-да, даже самый вредный Жмот желает быть услышанным. Он ведь почему стал Жмотом? Да ему любви недодали, а потом еще и отняли то, что было. Вот он и стал Скрыгой и Жадиной, чтобы крохи сберечь!

Внутренняя гармония – это когда находишься в согласии с самим собой, когда знаешь все свои достоинства и недостатки и не коришь себя за них. Как говорил Р. Ассаджиоли, «после того как мы выявили все эти элементы, мы должны овладеть ими и обрести над ними контроль».



Когда мы отвергаем какие-то свои субличности, на их отрицание уходит много энергии. Вот сначала прими, прости себя за это. Успокойся. Расслабься – восстанови силы, что тратила на борьбу с самой собой. А потом эти же усилия направь на развитие другой черты характера, привычки, судьбы. Я иногда в тексте буду переходить на «ты», уважаемые читатели. В наших терапевтических группах это правило обращения действует с первого занятия.

Большинство устойчивых сублинностей образовалось очень давно и имеет очевидное происхождение из детства: например, Эгоист, Лентяйка, Жертва, Истеричка. И если всех этих «деток» собрать в голове в одной стороне, а взрослые части – в другой, может оказаться, что первое перевешивает. Мы растем, развиваемся, строим семьи, а большая часть нашей психики при этом остается инфантильной. Тогда на все жизненные обстоятельства мы скорее будем реагировать по-детски: капризничать, обижаться, дуться, убегать, ревновать, мстить, соперни-

чать, задирать и т. д. Посмотрите вокруг – как много таких «взрослых деток», обижулек и капризулек. Их огромное количество.

Мы с вами через осознание, принятие и любовь будем возвращать свою зрелую часть. Именно с «внутренним ребенком» мы будем работать больше всего.

Вы можете вспомнить свою детскую фотографию или даже найти ее и взять в руки. Вот вам начальное представление, как выглядит ваш Внутренний ребенок. Я вас поздравляю с первой, самой важной встречей с самой собой! Есть вы тут и ваш ребенок на фото перед вами. Вы сейчас не одно и то же.

«Над нами властвует все то, с чем мы себя отождествляем. Мы можем властвовать над тем и контролировать все то, с чем мы себя разотождествили». Вот это будет наш с вами основной навык – умение разделяться с «внутренним ребенком», со своей болью, со своей травмой, со своим страхом. Есть «я», и у меня есть что-то. И мы отдельные. Разотождествление – это комплекс упражнений, направленный на выявление своего истинного «я» из наслоения эмоций, ролей и качеств, которые мешают нам контролировать положение.

Представьте ситуацию, когда вас обидели, оскорбили. Вы погружаетесь в болото этих переживаний все глубже и глубже, дышать нечем, воздуха не хватает, давление поднимается, агрессия растет, и вы... вовсе теряете контроль над собой. Агрессия рванет куда-то: или вовне, или внутрь. А вас будто уже и нет. Есть только тревога, стресс и неадекватное состояние...

Мы будем учиться с вами следующей модели поведения. Например, на вас кричит начальник. Вас накрывают эмоции, и вы им мысленно говорите: «Привет! Добро пожаловать! Есть я, а есть вы, я вижу вас! Вот обида, вот уязвленность, вот страх. Я вас принимаю, вы молодцы, совершенно адекватно реагируете на орущего начальника. Пойдемте пить чай, расскажете мне все подробно. Есть я, есть вы, мои чувства». Все это происходит в вашей голове, начальнику озвучивать это не надо. И когда вы так разотождествились со своими переживаниями, то сможете собраться и принять разумные взвешенные решения. Вы контролируете свои чувства, а не они вас.

Когда вы научитесь так делать, повысится уровень вашей осознанности, свободы, спокойствия, гармонии и успеха. Человек, тонущий три раза в день в болоте из деструктивных эмоций, ни здоровым, ни богатым быть не может – некогда ему.

Упражнение

1. Составьте список всех ваших черт характера, социальных ролей и сильных привычек. Например, у вас внутри есть Ребенок, Жертва, Истеричка, Профессионал, Мужик, Королева, Мать, Жена, Сестра и т. д.

2. Укажите возраст всех своих субличностей.

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.