

#ЭКОПОКЕТ

Галина Андриянова

РАНЕНОЕ ДЕТСТВО

**КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ
«ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ»**



**THE
BEST**



Галина Николаевна Андриянова

Раненое детство. Как помочь своему «внутреннему ребенку»

Серия «#экопocket»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65891038

Раненое детство. Как помочь своему «внутреннему ребенку»: Питер;

СПб; 2022

ISBN 978-5-4461-2257-8

Аннотация

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.

Содержание

Отзывы	6
Введение	11
Глава 1	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

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 гештальт-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 ре-

шения 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 большое наследие: психология зависимости и созави-

симости, 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 потерянность где-то внутри, которую можно заглушить или кулаком по бетонной стене, или чем еще крепче. 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 искалеченным 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, оби-

женного 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 психосинтеза: «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.

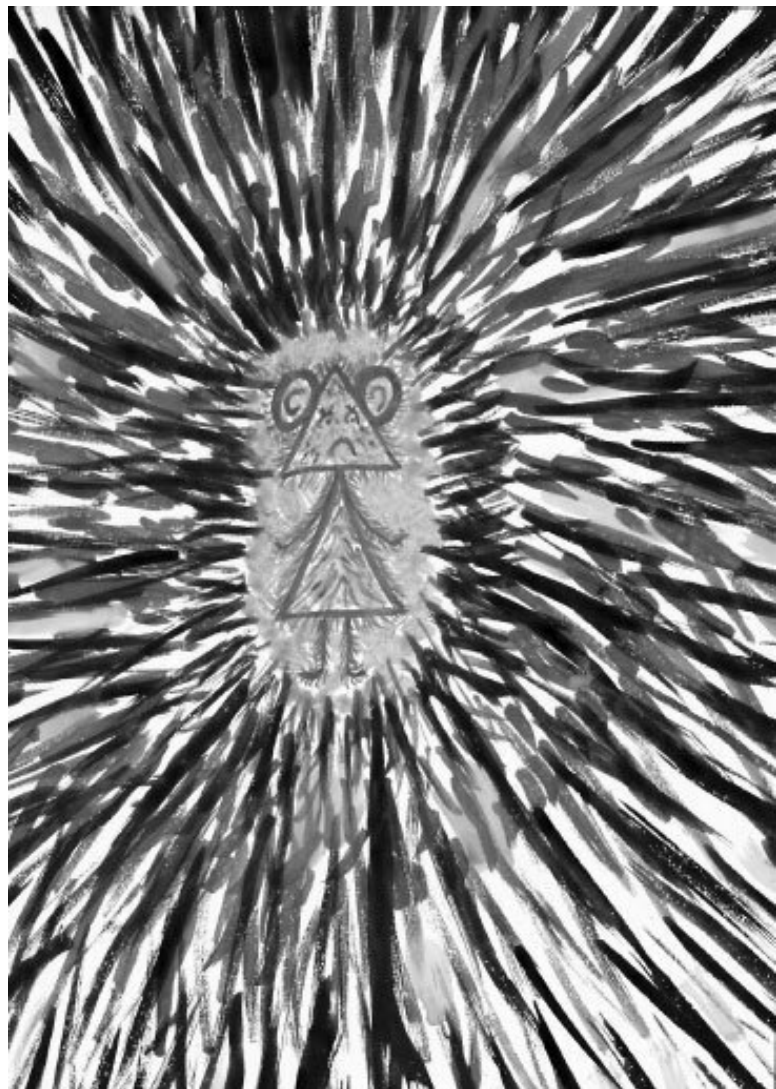
У каждой субличности есть свои потребности. Наверняка вы слышали в своей голове: «Давай купим эту кофточку!» – «Зачем? С чем ты ее будешь носить, она не подходит ни к чему!» – «А я хочу!» И все в таком духе. Не пугайтесь, пока вы управляете всеми голосами и теми, кто разговаривает в вашей голове, это 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 по-

смотреть 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 Скрягой 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 субличностей 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, соперничать, задира́ть 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.