

# Введение. Перевоспитание своего внутреннего ребенка



**П**уть исцеления похож на дыхание. Долгие, медленные выдохи. Глубокие, полные вдохи. Выдох. Вдох. Выдох. Вдох. Выдыхайте боль, обиду, ярость, грусть, печаль и горе. Вдыхайте свет, любовь, покой, связь, исцеление и радость. В этом процессе есть естественный ритм, природный поток, с которым мы словно подсознательно связаны, но часто не осознаем этого. В детстве мы интуитивно умели проживать это. Кто-то отнимал у нас игрушку — и мы свободно плакали, кричали, выплескивали всю злость и обиду наружу. А потом бежали в объятия взрослого, вдыхали его утешение, уверенность, поддержку и любовь. Ну, если нам повезло. Но в какой-то момент мы перестали так делать. Что-то произошло, дыхание сбилось — как от удара в живот, выбившего из нас воздух, — и мы перестали дышать.

Когда мы переживаем детскую травму, — те моменты, которые так глубоко влияют на нас, что меняют нас умом, телом и душой, — этот естественный ритм исцеления прерывается. Мы застреваем в том периоде, словно замерзая во времени. Задерживаем дыхание, не в силах вдохнуть.

Не имея примера, что делать, или поддержки, как справиться с пережитым, мы остаемся в оцепенении, как будто часть нас осталась в прошлом, раз за разом переживая то событие. Кажется, что выхода нет, что мы обречены снова и снова возвращаться в свою боль. Но, как мы знаем, жизнь идет дальше. И мы, часто не осознавая этого, отрываемся от той памяти, эмоционально раскалываясь. Ради выживания мы оставляем кусочек своего детского «я» в том застывшем мгновении и идем дальше. Потом снова что-то обрушивается на нас, дыхание сбивается — и мы трескаемся еще раз, оставляя еще одну часть себя позади. Эти осколки — наши травмированные внутренние дети. Так продолжается до тех пор, пока однажды мы не посмотрим в зеркало и не поймем: мы больше не узнаем себя. «Что со мной стало? Куда я делся(ась)?» — думаем мы. И все это время, сами того не замечая, мы душили себя. Перекрывали поток жизни внутри, ее ритм, пока однажды буквально не начали задыхаться.

Возможно, вы живете так, будто действуете на автопилоте или чувствуете себя тенью того, кем были когда-то. Если это откликается — я рада, что эта книга нашла вас. Даже когда мы помним и понимаем, что детские травмы сильно повлияли на нас, часто трудно провести прямую линию между прошлым и тем, что мы чувствуем и переживаем сейчас. А бывает, что мы настолько отделяем себя от этих воспоминаний, что даже не помним их или вовсе отрицаем, что это случилось. Эта защитная реакция может быть настолько сильной, что мы не знаем, с чего начать поиски. Что бы вы ни пережили и как бы ни справлялись — «Воспитание внутреннего ребенка» поможет вам найти и соединить эти точки. Мы вместе отправимся в глубины вашего прошлого, найдем одного из тех замерших, травмированных детей внутри вас и начнем исцелять его, отпуская боль, которую он носит

слишком долго. Вы научитесь создавать для своего внутреннего ребенка безопасное место, куда он может прибежать, где его поймут, поддержат и окружают заботой. Постепенно все эти разрозненные части начнут возвращаться на свои места, словно кусочки мозаики, складываясь в целостную картину того, кем вы всегда были в глубине души. И вместе с этим вернется естественный ритм жизни и исцеления. Чтобы этот путь стал еще более эффективным, к книге прилагаются бесплатные рабочие материалы с практическими упражнениями — их можно найти онлайн.

Но что же такое «внутренний ребенок»? Откуда взялась сама идея «перевоспитания»? Концепция внутреннего ребенка восходит еще к концу XIX века и имени Карла Густава Юнга — одного из отцов-основателей психологии, создателя аналитической психологии. В работе «Введение в науку о мифологии. Миф о божественном ребенке и мистерии Элевсина» (1951), написанной вместе с Карлом Кереньи, Юнг рассматривал архетип Божественного ребенка. Он считал, что процесс становления личности — индивидуации — формируется из нашего врожденного «я», структуры психики и, конечно же, жизненного опыта. Позже эту идею развивали другие исследователи, каждый со своей точки зрения. В книге «Чудесный ребенок» (1960) Эммет Фокс писал о внутреннем ребенке через призму религии. Ян и Артур Яновы в «Чувствующем ребенке» (1975) говорили об истинном, подлинном «я», которое выражает наши глубокие, необработанные эмоции — те самые, что мы подавляем с детства и которые необходимо освободить для исцеления. В 1980-х Ричард Шварц представил ставшую очень популярной систему внутренних семейных отношений (*Internal Family Systems, IFS*), где ввел понятие изгнанников — забытых, вытесненных внутренних детей, хранящих боль, чувства,

мысли и воспоминания наших травм (2023). Это лишь немногие примеры, отражающие наше желание изучить и понять концепцию внутреннего ребенка в целях исцеления и роста. За последние несколько десятилетий каждая школа внесла свой вклад в понимание этой теории.

У всех этих подходов были свои названия, объяснения, свои методы взаимодействия с внутренним ребенком. Но все их объединяла одна мысль: то, что происходит с нами в детстве, формирует нас сегодняшних. На этом понимании и выросли различные практики исцеления детских травм. В 1976 году Луция Капаччионе разработала метод арт-терапии, изложенный в книге «Возвращение вашего внутреннего ребенка». Она предлагала рисовать и писать недоминирующей рукой, чтобы наладить контакт с внутренним ребенком, дать ему голос. Капаччионе одной из первых предложила идею возвращивания внутри себя заботливого, поддерживающего родителя и работы с критическим внутренним родителем, чтобы мы могли давать своему внутреннему ребенку то, чего не хватало в детстве (Capacchione, 1991). Чарльз Уитфилд в книге «Исцеление внутреннего ребенка» (2006) показал, как детские травмы искажают нашу жизнь и как, отпуская ложное «я», мы можем вернуться к своему подлинному «я». Это был огромный вклад в понимание того, что истинное восстановление невозможно без возвращения к себе настоящему.

Перевоспитание и работа с внутренним ребенком — как две стороны одной монеты. Хотя их пути не всегда пересекались, обе практики идут по одному лесу — лесу ран и боли. Перевоспитание возникло из транзактного анализа, который выделяет три состояния нашего «я»: Родитель, Взрослый и Ребенок, — и учит распознавать, из какого состояния мы действуем, чтобы чаще находиться во Взрослом.

В 1960-е годы Джеки Ли Шифф предложила буквальное перевоспитание: в психиатрических клиниках тяжелые пациенты (с диагнозами вроде шизофрении, биполярного расстройства и травмами из-за жестокого насилия, полной заброшенности) проходили долгую терапию, «переживая» детство заново — их кормили из бутылочки, качали на руках, играли с ними, как с детьми (*Schiff and Romulo, 1970*). Этот метод помог немногим, однако многим нанес вред, и потому был отвергнут. Появилось недоверие к самой идее перевоспитания.

Воспитание — это форма терапии, которая требует от специалиста присвоения вместе с клиентом родительской роли. Как можно предположить, на определенных уровнях это выявило некоторые проблемы. Профессиональные границы размывались, возникала созависимость и нездоровый перенос. Позже, в 1974 году, Мюриэл Джеймс ввела понятие самоперевоспитания — когда человек сам становится себе заботливым родителем (*James, 1985*). Это оказалось гораздо безопаснее и эффективнее. С тех пор появилось множество методов перевоспитания, многие — с опорой на терапевта, но все большее внимание уделяется самостоятельной работе. Именно на этом построена книга. Она создана так, чтобы именно вы управляли своим процессом перевоспитания, а не кто-то другой. Здесь есть все необходимое, чтобы начать заботиться о себе сейчас и исцелять тех травмированных детей внутри, что застряли в прошлом.

С развитием понимания детских травм стало ясно, насколько глубоко они влияют на нас. Сегодня все больше терапевтов помогают людям пройти этот путь: понять прошлое, чтобы исцелиться в настоящем. Среди ведущих методов — система внутренних семейных отношений (*IFS — BCC — внутренние семейные системы*), десенсибилизация и переработка движением глаз

(EMDR — ДПДГ) и травма-фокусированная когнитивно-поведенческая терапия (TF-CBT — ТФ-КПТ). Мы будем обращаться к их достижениям и опыту, когда пойдем по этому пути вместе.



## Система внутренних семейных отношений

Хотя *IFS* существует с 1980-х годов, в последние годы она получила особенно широкое распространение. Было доказано, что этот метод особенно полезен при лечении посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и тяжелых депрессивных расстройств; некоторые исследования показали, что эффективность *IFS* может превосходить действие антидепрессантов (*Anderson, 2021*). Основанная на представлении о том, что человек состоит из множества частей (своего рода внутренней семьи), *IFS* помогает нам осознать эти части и построить с ними отношения. Чтобы восстановить гармонию и равновесие в нашей внутренней системе и исцелить перегруженные, травмированные части, *IFS* дает нам возможность жить из состояния своего истинного «я» (*Schwartz, 2020*). Благодаря *IFS* многие люди научились соединяться со своими травмированными детскими частями, которые называют изгнанниками. Подобным образом книга «Воспитание внутреннего ребенка» помогает людям находить и налаживать контакт со своими внутренними детьми, чтобы исцелить их и вернуть себе целостность. Это позволяет нашему подлинному «я» вновь проявиться, а симптомы, связанные с детскими травмами, постепенно исчезают.