



Юлия Григорьева

ВНУТРЕННИЙ
РЕБЁНОК.

Путь
к
внутренней
свободе,
принятию
и
душевной
целостности

Юлия Григорьева
ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК.

**Путь к внутренней
свободе, принятию и
душевной целостности**

<https://litres.ru/74331738>

SelfPub; 2026

Аннотация

А что, если прошлое до сих пор живёт внутри вас?

Мы боимся быть отвергнутыми, не умеем доверять, чувствуем себя почему-то одинокими даже рядом с близкими людьми. Ответы находятся там, где мы давно перестали искать, — в детстве.

Книга о той части нас, которая хранит чувства, воспоминания, страхи и мечты. О ребёнке, который когда-то нуждался в любви, защите, а повзрослев, продолжает напоминать о себе в наших отношениях, выборе и отношении к себе. Эта книга поможет по-новому взглянуть на наше прошлое и понять, почему некоторые события продолжают влиять на сегодняшнюю жизнь.

Вы узнаете, как восстановить доверие к себе, как выстроить границы, справиться с одиночеством и гневом, прощать себя и других и возвращать в жизнь радость.

Мы не можем вернуться в детство и изменить то, что произошло. Но можем стать теми взрослыми, которые наконец скажут своему внутреннему ребёнку:

«Я тебя вижу. Я тебя слышу. Теперь ты не один».

Содержание

ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК	5
Путь к внутренней свободе, принятию и душевной целостности	5
Глава 1. Ребёнок, которого мы носим с собой	8
Как услышать своего внутреннего ребёнка?	10
Глава 2. Как родилась идея внутреннего ребёнка	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юлия Григорьева **ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК.**

**Путь к внутренней
свободе, принятию и
душевной целостности**

ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК

**Путь к внутренней свободе,
принятию и душевной целостности**

Человек не начинается в тот день, когда становится взрослым. За нашими сегодняшними решениями, привычками, страхами и надеждами всегда стоит прожитая история. Мы приносим во взрослую жизнь не только знания и воспоминания, но и то, чему когда-то научились, чтобы быть любимыми, чтобы нас принимали, чтобы чувствовать себя в безопасности. Мы учимся доверять — или не доверять. Просить о помощи — или молчать. Защищать свои границы — или терпеть. Радоваться — или настороженно ждать, когда

за радостью последует что-нибудь плохое. Многие из этого начинаются в детстве.

Но детство не является приговором. Оно может оставить глубокий след, однако не обязано навсегда определять нашу судьбу. То, что однажды стало способом выживания, во взрослом возрасте может оказаться ненужной защитой. То, что когда-то помогало справляться с одиночеством или страхом, спустя годы способно мешать близости, доверию и свободе. *Именно здесь возникает образ внутреннего ребёнка.* Это не буквальный ребёнок, живущий внутри взрослого человека, и не отдельная часть личности в буквальном смысле. Это метафора, позволяющая говорить о нашем раннем опыте — о детских чувствах и потребностях, воспоминаниях, мечтах, страхах, способности удивляться, играть и радоваться. Иногда этот образ связан с самыми светлыми сторонами детства: любопытством, непосредственностью, воображением, ощущением чуда. А иногда он напоминает о том, что было пережито слишком рано и слишком одиноко.

Взрослый человек может прекрасно понимать, что находится в безопасности, но внезапно почувствовать себя отвергнутым. Может рационально знать, что имеет право на ошибку, и всё же испытывать мучительный стыд. Может понимать, что близкий человек не собирается его покидать, но тревожно ждать этого ухода. В такие моменты прошлое словно на мгновение накладывается на настоящее. Работа с внутренним ребёнком начинается там, где мы перестаём оттал-

кивать эти чувства и впервые внимательно спрашиваем себя: *«Что со мной сейчас происходит? Чего я боюсь? Что напоминает мне эта ситуация? И что мне действительно нужно?»*

Прошрое невозможно изменить. Нельзя вернуться в тот дом, в ту комнату, в тот возраст и прожить всё заново. Но можно изменить то, как мы относимся к пережитому. Можно научиться быть на своей стороне. Можно постепенно перестать жить исключительно по правилам, которые когда-то были придуманы для маленького человека, пытавшегося справиться с большим миром. *Эта книга — о таком пути. Не о возвращении в детство, а о возвращении к себе.*

Глава 1. Ребёнок, которого мы носим с собой

Что мы называем внутренним ребёнком? В каждом человеке есть память о том, каким он когда-то был. Она хранится не только в словах и событиях. Она живёт в интонациях, телесных ощущениях, привычных реакциях, в том, как мы смотрим на себя и на других. Ребёнок, которым мы были, не исчезает бесследно. Он остаётся частью нашей личной истории — истории о том, что приносило нам радость, что пугало, что заставляло чувствовать себя любимыми или, напротив, ненужными.

Поэтому внутренний ребёнок — это прежде всего образ. Он помогает увидеть в себе ту часть опыта, которая сформировалась очень рано и продолжает влиять на нашу взрослую жизнь.

Иногда это влияние удивительно светлое. Мы любим музыку, потому что когда-то слушали её с родителями. Нам нравится рисовать, потому что в детстве мы могли часами сидеть с карандашами и бумагой. Мы умеем радоваться мелочам, потому что когда-то знали радость без объяснений и условий. Но бывают и другие воспоминания. Страх быть отвергнутым. Болезненная зависимость от чужого одобрения. Привычка извиняться за само своё существование. Ощуще-

ние, что любовь нужно заслужить. Трудность сказать «нет». Постоянное ожидание критики. Иногда взрослый человек уже давно покинул обстоятельства, в которых возникла эта реакция, а сама реакция осталась. И тогда полезно не спрашивать: «Почему я такой?» Гораздо важнее спросить:

«Когда я научился так себя защищать?»

Этот вопрос не обвиняет. Он открывает дверь к пониманию.

Как услышать своего внутреннего ребёнка?

Для начала не нужно искать самые болезненные воспоминания.

Иногда путь к себе начинается гораздо мягче — с воспоминаний о том, что когда-то радовало. Что вы любили делать в детстве? Какие запахи помните? Какая музыка вас радовала? Какие места казались волшебными? Что вы могли делать часами, совершенно не думая о пользе, результате или чужом мнении? Возможно, ответы окажутся неожиданными. Иногда человек обнаруживает, что давно забыл ту часть себя, которая когда-то была живой и любопытной. Взрослая жизнь постепенно заполняется обязанностями, сроками, требованиями и необходимостью соответствовать. И однажды оказывается, что в ней почти не осталось места для простого «мне нравится». Поэтому возвращение к себе может начинаться с малого. Позвольте себе любопытство. Сделайте что-нибудь не ради результата, а ради самого процесса. Нарисуйте, даже если не умеете рисовать. Включите музыку и потанцуйте. Возьмите в руки фотоаппарат. Напишите несколько страниц от руки. Погуляйте без цели. Вспомните игру.

Игра — одна из первых форм свободы. В ней не обязательно быть лучшим. Не обязательно производить впечатление.

Не обязательно доказывать собственную ценность. Можно просто быть. Полезно также обращать внимание на органы чувств. Запах дождя, вкус любимой еды, старый фильм, звук определённой песни, солнечный свет на стене — всё это может неожиданно вернуть нас к давно забытым состояниям.

И ещё один важный путь — наблюдение за собственными реакциями. Если какая-то ситуация вызывает чрезмерно сильный страх, стыд или обиду, стоит остановиться. Не обязательно сразу объяснять себе происходящее, достаточно заметить: **«Сейчас мне очень больно»**. А потом спросить: **«Что именно задело меня настолько сильно?»**

Иногда за сегодняшней эмоцией действительно скрывается старый опыт. Но не всякая сильная реакция обязательно связана с детской травмой. Важно не навязывать себе готовые объяснения, а исследовать собственный опыт бережно и честно. Если воспоминания вызывают сильную боль, чувство беспомощности или возвращают к тяжёлым событиям, помощь психолога или психотерапевта может стать не признаком слабости, а проявлением заботы о себе. Исцеление начинается с доверия к себе. Внутренняя опора не появляется по приказу. Она возникает постепенно — из множества маленьких опытов, в которых человек снова и снова убеждается: **«Я не брошу себя»**. Это не обещание никогда больше не испытывать боли. Это знание о другом: если боль придёт, я постараюсь её заметить. Если мне станет страшно, я не стану унижать себя за страх. Если мне понадобится помощь, я

смогу её попросить.

Первый шаг — признать пережитое.

Сказать себе: **«Да, это произошло. Да, это повлияло на меня. Мои чувства имеют право существовать».**

Признание не означает оправдание. Если с человеком обошлись жестоко, признать свою боль — не значит простить жестокость. Если ребёнка унижали, взрослый не обязан убеждать себя, что «ничего страшного не было». Иногда исцеление начинается именно с честности. А затем приходит работа с тем, что долго было запрещено чувствовать: с гневом, стыдом, виной, одиночеством, страхом. Не нужно уничтожать эти чувства, важно научиться их слышать.

Гнев может говорить о нарушенных границах. Обида — о пережитой несправедливости. Страх — о потребности в безопасности. Одиночество — о потребности в связи с другим человеком. Чувство не всегда даёт правильный ответ, но почти всегда сообщает что-то о внутреннем состоянии.

Цель работы с внутренним ребёнком поэтому не в том, чтобы навсегда избавиться от боли. Цель глубже: *научиться жить настоящим, не позволяя прошлому целиком управлять настоящим.*

Глава 2. Как родилась идея внутреннего ребёнка

Задолго до того, как выражение «внутренний ребёнок» стало широко известным, психологи и философы задавались вопросом о том, насколько сильно ранний опыт влияет на взрослую личность. Постепенно становилось очевидно: человек приходит во взрослую жизнь не с чистого листа. Семейная атмосфера, первые отношения, опыт принятия и отвержения, пережитый страх, чувство безопасности или его отсутствие — всё это может участвовать в формировании привычных способов воспринимать себя и окружающий мир. Так появился интерес к внутреннему миру ребёнка, который продолжает жить в памяти взрослого человека. Со временем возникли разные подходы к этой теме. Одни опирались преимущественно на психологию и психотерапию, другие обращались к творчеству, работе с воспоминаниями, медитации и духовным практикам. Общим для многих из них оставалось одно: *прошлое важно не только вспоминать — его необходимо осмысливать.*

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.