

ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК И ВНУТРЕННИЙ РОДИТЕЛЬ

Алексей Скворцов

ЗАВТРА
ТЫ
ЖИВЁШЬ

ВЧЕРА
ТЫ
ВЫЖИВАЛ

СЕГОДНЯ
ТЫ
ВЫБИРАЕШЬ

ЗДЕСЬ
ЖИВЁТ
РАДОСТЬ

ИГРА
ЭМОЦИИ
ТВОРЧЕСТВО
Я ДОСТАТОЧЕН
МОИ ЖЕЛАНИЯ

ЗАЩИТА
ГРАНИЦЫ
ПОДДЕРЖКА
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ЛЮБОВЬ

Я
РЕБЁНОК

Я
ВЗРОСЛЫЙ

Я
РОДИТЕЛЬ

ВСЁ
ЧАСТИ
МЕНЯ

ПРОШЛОЕ
СТЫД
ТРЕВОГА
ПАТТЕРНЫ
СВОБОДА

ТЕЛО
ТЕЛО
ЧУВСТВУЙ
ПРИНИМАЙ
ИЩЕЛЯЙ
ЖИВИ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Путь к целостности

УЛУЧШАЯ
ВЕРСИЯ
ВПЕРЕДИ

Алексей Скворцов

**Внутренний ребёнок и
внутренний родитель**

«Автор»

2026

Скворцов А.

Внутренний ребёнок и внутренний родитель / А. Скворцов —
«Автор», 2026

Это книга о войне, которая идёт внутри каждого из нас. Внутренний Ребёнок хочет радости, любви и безопасности. Внутренний Родитель требует достижений, контроля и дисциплины. Они воюют годами, а ты — поле боя. Ты устал, выгорел и не понимаешь, почему всё есть, а счастья нет. Эта книга - путеводитель по внутреннему миру. Она вобрала всё лучшее из Юнга, Фрейда, Берна, Брэдшоу, Шварца и нейробиологии. И написана простым языком, без сложных терминов. Живые метафоры: совет директоров, телохранители, застрявший лифт. Без сюсюканья, без токсичного позитива. С юмором, честно и жёстко. Книга говорит с тобой так, как говорил бы лучший друг, который прошёл через то же самое и выжил. Прочти - и ты уже не сможешь закрыть глаза на то, что внутри. Книга для тех, кто устал воевать с собой. Для тех, кто хочет не выживать, а жить. Целостно. По-настоящему.

© Скворцов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему внутри нас живут разные голоса	5
Глава 1. Внутренний Ребёнок: история понятия	8
Глава 2. Внутренний Родитель: история понятия	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алексей Скворцов

Внутренний ребёнок и внутренний родитель

Введение. Почему внутри нас живут разные голоса

Представь: ты заходишь в клуб.

Не в тот, где ты был в пятницу, чтобы забыться. Не в тот, где ты танцевал так, будто тебе снова семнадцать. А в тот, который внутри тебя. Тот, куда ты никого не приглашал. Тот, где двери открываются только в три часа ночи, когда ты лежишь без сна и слушаешь, как в голове кто-то орёт.

Басы бьют прямо в грудь. Неон режет глаза. Толпа теней колышется где-то на периферии. А ты идёшь к барной стойке. И вот там — вся твоя жизнь. В двух персонажах.

Слева — он. Маленький. Лет шесть, может, семь. Пижама с машинками. Сидит на высоком стуле, ноги болтаются, не достают до пола. В руках — молочный коктейль с трубочкой. Смотрит на тебя так, будто ты обещал ему что-то важное. И не пришёл.

Он не орёт. Он не истерит. Он просто смотрит. И от этого взгляда внутри что-то сжимается. Это твой Внутренний Ребёнок. Тот, кто когда-то хотел просто, чтобы его обняли. Тот, кто до сих пор хочет. Тот, кого ты запер в подвале своей души и сказал: «Сиди тихо, я разберусь».

Справа — он. В костюме. С галстуком. С папкой, в которой, судя по лицу, лежат все твои провалы, отсортированные по дате. Он не пьёт. Он проверяет. Он смотрит на часы. Он говорит без остановки: «Ты опять всё просрал. Ты недостаточно хорош. Ты не сдал отчёт. Ты не позвонил матери. Ты не похудел. Ты не заработал. Ты не стал. Ты не смог. Ты. Никогда. Не. Будешь. Достаточным».

Это твой Внутренний Родитель. И да, он ублюдок. Но он не всегда им был.

Ты садишься между ними. Бармен, бледный, как твоя совесть, молча ставит перед тобой стакан. Ты смотришь на Ребёнка. Ребёнок смотрит на тебя. Ты смотришь на Родителя. Родитель смотрит на тебя, как на дедлайн, который ты пропустил.

И ты понимаешь: **вот он. Вот твой клуб. Вот твоя вечеринка. Вот где ты живёшь всю свою жизнь.**

Я не буду тебе говорить, что ты «сломан». Я не буду говорить, что ты «нуждаешься в исцелении». Я скажу проще: **ты в осаде.** Внутри тебя идёт война, которая началась задолго до того, как ты научился ходить. И ты даже не знаешь, кто с кем воюет. Ты просто чувствуешь усталость. Ты просто чувствуешь, что что-то не так. Ты просто чувствуешь, что даже когда всё хорошо — внутри всё равно кто-то орёт. Или плачет. Или молчит так, что страшнее любого крика.

Вот эти двое. Ребёнок в пижаме и Родитель в костюме. Они — не метафора. Они — не «части личности», которые придумали психологи, чтобы продавать книги. Они — **реальные игроки твоей психики.** И пока ты их не увидишь, пока ты не признаешь, что они есть, пока ты не сядешь с ними за один стол — они будут рвать тебя на части. Тихо. Медленно. Каждый день.

Ребёнок хочет: безопасности, любви, мороженого в три часа ночи, чтобы его не критиковали, чтобы можно было просто быть. Без достижений. Без доказательств. Без «а что ты сделал для того, чтобы тебя любили».

Родитель хочет: чтобы ты выжил. Чтобы ты не опозорился. Чтобы ты не повторил его ошибок. Чтобы ты был сильным. Чтобы ты не расслаблялся. Потому что он знает: мир — это не детский сад. Мир — это мясорубка. И если ты не будешь жёстким, тебя сожрут.

И вот они сидят. Ребёнок с молочным коктейлем. Родитель с папкой. А ты — между ними. И ты не Взрослый. Ты — поле боя.

Теперь метафизика. Потому что без неё тут не разобраться.

Ты — не просто тело. Ты — не просто набор нейронов. Ты — **дом**. И в этом доме живут не только те, кого ты пригласил. В этом доме живут те, кого ты унаследовал. Твой Ребёнок — это не только твой опыт. Это опыт твоей матери, которая боялась. Опыт твоего отца, который не плакал. Опыт бабушки, которая молилась. Опыт деда, который пил. Опыт всего твоего рода, который смотрит на тебя из глубины твоих костей.

Твой Родитель — это не только твои мама и папа. Это голос учительницы, которая сказала «ты не стараешься». Это голос тренера, который орал «ты слабак». Это голос страны, которая говорила «будь как все». Это голос Бога, который, как тебе казалось, смотрел и не одобрял.

И когда ты это видишь — когда ты понимаешь, что внутри тебя не два голоса, а **хор** — тогда становится проще. Не потому что легче. А потому что ты перестаёшь думать, что ты сумасшедший. Ты просто дом, в котором слишком много жильцов. И некоторые из них — буйные.

Но вот что важно. Это не история про то, как «избавиться» от Родителя. И не история про то, как «спасти» Ребёнка. Это история про то, как **стать Взрослым**. Тем, кто сидит между ними. Тем, кто не выбирает сторону. Тем, кто говорит: «Я вас обоих слышу. Я вас обоих люблю. Но решаю здесь я».

Взрослый — это не возраст. Это не когда тебе сорок. Это не когда у тебя ипотека и двое детей. Взрослый — это состояние. Это когда ты можешь выдержать истерику Ребёнка и не сорваться. Это когда ты можешь выслушать критику Родителя и не поверить ей слепо. Это когда ты можешь сказать: «Стоп. Я не воюю с собой. Я строю себя».

И да, это звучит как какая-то духовная хрень из инстаграма. Но это не так. Это самая жёсткая работа, которую ты можешь сделать. Потому что враг — не снаружи. Враг — внутри. И он знает все твои слабые места. Потому что он — это ты.

Мы будем разбирать это вместе. Шаг за шагом. Без соплей. Без «а теперь закрой глаза и представь». Без «напиши письмо своему внутреннему ребёнку». Я не буду тебя гладить по голове. Я буду говорить правду. Иногда жёстко. Иногда с юмором. Иногда так, что тебе захочется закрыть книгу и пойти выпить. Но ты не закроешь. Потому что ты уже знаешь: там, внутри, в этом клубе, за барной стойкой, сидит маленький пацан в пижаме с машинками. И он ждёт. Он ждал всю твою жизнь. Он не ушёл. Он не предал. Он просто ждёт, когда ты наконец сядешь рядом и скажешь: «Я здесь. Я с тобой. Я тебя не брошу».

А Родитель? Он тоже ждёт. Он устал. Он не хочет быть тираном. Он просто не знает, как иначе. Он привык защищать. И если ты покажешь ему, что теперь защита — на тебе, он, может быть, впервые за долгие годы, снимет этот чёртов галстук и выдохнет.

Вот такая книга. Не про «как стать счастливым». Не про «как достичь успеха». А про то, как перестать воевать с собой. Как собрать этот чёртов клуб. Как выключить неон, который

режет глаза. Как сделать так, чтобы Ребёнок и Родитель не орали друг на друга, а просто сидели рядом. И молчали. И, может быть, впервые — улыбались.

Мы начинаем. Не с упражнений. Не с дыхания. А с правды. С того, что ты — не один. Внутри тебя — целая жизнь. И она хочет, чтобы ты наконец пришёл.

Открывай следующую страницу. Мы идём в первую комнату. Там живёт он. Тот самый пацан в пижаме. И я расскажу тебе, откуда он взялся и почему он до сих пор не ушёл.

Глава 1. Внутренний Ребёнок: история понятия

Сядь. Не на диван — на корточки, как в детстве во дворе. Разговор будет серьёзный.

Потому что сейчас я расскажу тебе, откуда взялся тот пацан в пижаме, который сидит у тебя внутри, пьёт молочный коктейль и смотрит на тебя так, будто ты ему должен. И знаешь что? **Ты ему реально должен.** Но об этом позже.

А пока — история. Не скучная, из учебника. А такая, как её рассказывают на районе, когда старшие объясняют младшим, как устроена жизнь.

Было время, когда про него никто не знал

Серьёзно. Люди жили тысячи лет и даже не подозревали, что внутри них сидит ребёнок. Они думали: есть взрослый. Есть характер. Есть судьба. Есть Бог. Есть чёрт. Всё просто.

Но потом появился один мужик. Швейцарец. Психиатр. Звали его **Карл Густав Юнг.** И этот чувак был не просто умный. Он был **зрячий.** Он сидел в клинике, смотрел на пациентов, слушал их сны, их бред, их страхи — и вдруг понял вещь, которая перевернула всё.

Он понял: **внутри взрослого человека живёт ребёнок.** Не как воспоминание. Не как «детство, которое прошло». А как **живая, действующая сила.** Которая никуда не ушла. Которая до сих пор хочет, боится, злится, радуется. Просто её загнали в подвал и сказали: «Сиди тихо, ты уже не в теме».

Юнг назвал его **«Божественным Ребёнком».** Не потому что он святой. А потому что он — **источник.** Источник жизни, творчества, спонтанности. Тот, кто умеет радоваться без причины. Тот, кто умеет плакать, когда больно. Тот, кто не врёт.

И вот тут начинается самое интересное. Юнг сказал: **если ты отрезаешь от себя Ребёнка — ты отрезаешь от себя жизнь.** Ты становишься сухим. Правильным. Успешным. И мёртвым внутри.

Слышал такое? «Я всё делаю правильно, но не чувствую ничего». Вот это оно. Это ты отрезал пацана в пижаме и думал, что так будет легче. А стало — никак.

Потом пришёл Фрейд

И вот тут начинается движ.

Зигмунд Фрейд. Австриец. Кокаин, сигары, борода. Мужик, которого все знают, но мало кто понимает. Он сказал вещь, которая до сих пор бесит людей: **ты весь — из детства.**

Не «детство на тебя повлияло». Не «детство оставило след». А **ты — это твоё детство.** Всё, что ты делаешь, все твои выборы, все твои страхи, все твои женщины, все твои провалы — это отголоски того, что случилось, когда тебе было три, пять, семь.

Фрейд копнул глубже Юнга. Он сказал: есть **Оно** (твои инстинкты, твой голод, твоё «хочу»). Есть **Я** (то, что ты показываешь миру). И есть **Сверх-Я** (голос, который говорит «нельзя»). И вот этот **ребёнок** — он сидит в «Оно». Он хочет. Он требует. Он не умеет ждать. Он — чистый импульс.

И если ты его подавляешь — он не исчезает. Он **прорывается.** Неврозом. Панической атакой. Срывом в три часа ночи. Или — что хуже — тихой депрессией, от которой ты не можешь встать с кровати, хотя внешне всё нормально.

Фрейд был жёсткий. Он не гладил по голове. Он говорил: **взрослый — это тот, кто научился управлять ребёнком.** Не убить. Не спрятать. А управлять. Потому что если не управляешь ты — управляет он. И тогда ты живёшь как в тумане: вроде идёшь, а куда — непонятно.

А потом вышел Берн

Эрик Берн. Канадец. Психиатр. Мужик, который сделал то, что до него никто не делал: он **разложил всё по полочкам**. И сказал простую вещь, которую ты сегодня слышал в каждой второй книге по саморазвитию.

Внутри тебя три состояния:

Родитель. Тот, кто записал голоса мамы, папы, бабушки, учительницы и тренера. Тот, кто говорит: «Нельзя. Стыдно. Соберись. Ты должен».

Взрослый. Тот, кто здесь и сейчас. Тот, кто может посмотреть на ситуацию трезво. Тот, кто выбирает.

Ребёнок. Тот самый пацан. Тот, кто чувствует. Тот, кто хочет. Тот, кто плачет, когда больно, и смеётся, когда смешно. Тот, кто не думает — он **есть**.

И вот что сказал Берн. Слушай внимательно.

Ты не выбираешь, из какого состояния реагировать. Ты просто прыгаешь в него. Как в машину. И если ты в Ребёнке — ты обижаешься, капризничаешь, боишься, требуешь. Если ты в Родителе — ты критикуешь, запрещаешь, морализируешь. А если ты во Взрослом — ты **живёшь**.

Берн сказал: большинство людей не живут. Они **играют в игры**. И одна из главных игр — «А ну-ка, сделай мне больно». Где Ребёнок провоцирует, а Родитель наказывает. И так по кругу. Годами. Десятилетиями. Пока не сдохнешь.

Почему я тебе это рассказываю? Потому что Берн — это тот мужик, который объяснил: **эти голоса — не метафора. Это структура. Это то, что можно увидеть. С чем можно работать. Что можно изменить.**

Если ты не знаешь, кто в тебе сейчас говорит — значит, говорит не ты. Говорит кто-то из них. А ты — просто рупор.

Брэдшоу. Тот, кто сказал: вернись домой

Джон Брэдшоу. Американец. Психолог. Мужик, который в 1990 году написал книгу «Возвращение домой». И это была бомба.

Брэдшоу сказал вещь, от которой у многих полетели крыши: **«Взрослый ребёнок» — это не ругательство. Это диагноз.** Миллионы людей ходят по земле, выглядят как взрослые, работают, платят налоги, воспитывают детей — а внутри они **дети**. Которые всё ещё ждут, что мама придёт и скажет: «Ты молодец. Я тебя люблю».

Брэдшоу разделил Ребёнка на два типа.

Естественный Ребёнок. Тот, кто родился. Тот, кто смеялся, плакал, бесился, творил. Тот, кто был **собой**.

Адаптированный Ребёнок. Тот, кем он стал, чтобы выжить. Тот, кто понял: «Если я буду громким — меня накажут. Если я буду плакать — меня отвергнут. Если я буду собой — меня не будут любить». И он **адаптировался**. Стал удобным. Тихим. Правильным.

И вот что сказал Брэдшоу: **ты всю жизнь живёшь как Адаптированный Ребёнок. А внутри тебя всё ещё сидит Естественный. И он орёт. И он хочет выйти. И он не уйдёт, пока ты его не выпустишь.**

Брэдшоу научил миллионы людей одной простой вещи: **вернуться домой**. Не к маме. Не к папе. А **к себе**. К тому пацану, который был до того, как ты решил, что тебя нельзя любить просто так.

Шварц. Тот, кто сказал: внутри тебя целая семья

Ричард Шварц. Американец. Психотерапевт. Мужик, который в 80-х создал метод, который сегодня называют **IFS**— Внутренние Семейные Системы.

Шварц сказал: **внутри тебя не один ребёнок. Внутри тебя — целая семья.** Есть **изгнанники**— те части, которые пережили боль и были заперты в подвале. Есть **менеджеры**— те, кто пытается всё контролировать, чтобы боль не повторилась. Есть **пожарные**— те, кто тушит боль зависимостями, вспышками, побегами.

И самое главное, что сказал Шварц: **у каждой части есть хорошая причина.** Даже у самого злого критика. Даже у самого слабого ребёнка. Они не враги. Они **защитники.** Просто они застряли в прошлом. И они не знают, что война давно закончилась.

Шварц научил одну вещь, которую ты должен запомнить: **не борись с собой. Слушай себя.** Потому что внутри тебя — не хаос. Внутри тебя — **семья.** И если ты станешь её главой — не тираном, а **главой**— всё встанет на свои места.

А потом пришли нейробиологи

И сказали: **ребята, вы всё правильно придумали. Только теперь мы знаем, почему это работает.**

Нейробиологи это те самые мужики и женщины в белых халатах, которые смотрят на мозг через томограф и говорят: «О, смотри, вот здесь загорелось. Значит, это реально».

И вот что они сказали.

Мозг ребёнка и мозг взрослого — это разные мозги. Не в смысле «хуже-лучше». А в смысле **структуры.** У ребёнка ещё не созрела префронтальная кора — та часть, которая отвечает за контроль, планирование, торможение. Поэтому ребёнок не может «взять себя в руки». У него просто **нет инструмента.**

И вот главное. Когда ты переживаешь травму — большую или маленькую — твой мозг **застревает.** Он остаётся в том возрасте, когда это случилось. И когда тебе сейчас тридцать, сорок, пятьдесят — а тебя что-то триггерит — активируется **тот самый детский мозг.** С теми самыми реакциями. С тем самым ужасом. С той самой беспомощностью.

Это не «ты слабый». Это не «ты не вырос». Это **нейробиология.** Твой Ребёнок — не метафора. Это **буквально** часть твоего мозга, которая живёт в прошлом и включается, когда чувствует угрозу.

И вот что это значит. **Ребёнка нельзя «перерасти». Его нельзя «убить». Его нельзя «забыть».** Его можно только **признать.** И тогда нейронные связи начнут перестраиваться. Тогда детский мозг начнёт интегрироваться со взрослым. Тогда ты начнёшь **выбирать**, а не реагировать.

Вердикт

Слушай сюда.

Юнг сказал: Ребёнок — это источник. Фрейд сказал: Ребёнок — это ядро. Берн сказал: Ребёнок — это структура. Брэдшоу сказал: Ребёнок — это рана. Шварц сказал: Ребёнок — это часть семьи. Нейробиологи сказали: Ребёнок — это мозг.

А я тебе скажу вот что.

Этот пацан в пижаме — не твоя слабость. Это твой фундамент. Это то, из чего ты сделан. Это то, что ты пытался забыть, но не смог. Это то, что ждёт тебя в том клубе, за барной стойкой, с молочным коктейлем в руках.

И если ты его не признаешь — он будет мстить. Тихими срывами. Ночными истериками. Чувством, что жизнь проходит мимо. Ощущением, что ты живёшь чужую жизнь.

А если признаешь? Если сядешь рядом и скажешь: «Я тебя вижу. Я тебя слышу. Я тебя не брошу»?

Тогда начнётся другая история. Тогда ты перестанешь воевать с собой. Тогда ты начнёшь **жить**.

Но пока — не спеши. Потому что сначала мы должны познакомиться со вторым жильцом. Тем самым, в костюме. Тем самым, с папкой. Тем самым, который орёт у тебя в голове с самого утра.

Ему тоже есть что сказать.

Глава 2. Внутренний Родитель: история понятия

В прошлый раз мы разобрались с пацаном в пижаме. Теперь — второй жилец. Тот самый, в костюме. С папкой. Который орёт у тебя в голове с самого утра, ещё до того, как ты открыл глаза.

Знаешь, о чём он орёт? «Вставай. Ты проспал. Ты опять всё просрал. Ты недостаточно. Ты должен. Ты обязан. Ты никто, пока не докажешь».

И ты встаёшь. Потому что не можешь иначе. Потому что этот голос — старше тебя. Он был там всегда. Он звучит как мама. Как папа. Как учительница. Как тренер. Как сержант в армии. Как вся страна, которая смотрела на тебя и ждала, что ты будешь **правильным**.

Это твой Внутренний Родитель. И сегодня мы разберём его по косточкам.

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.