

Стефани Шталь

РЕБЕНОК
В ТЕБЕ
ДОЛЖЕН
ОБРЕСТИ
ДОМ

вернуться в детство,
чтобы исправить взрослые ошибки

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

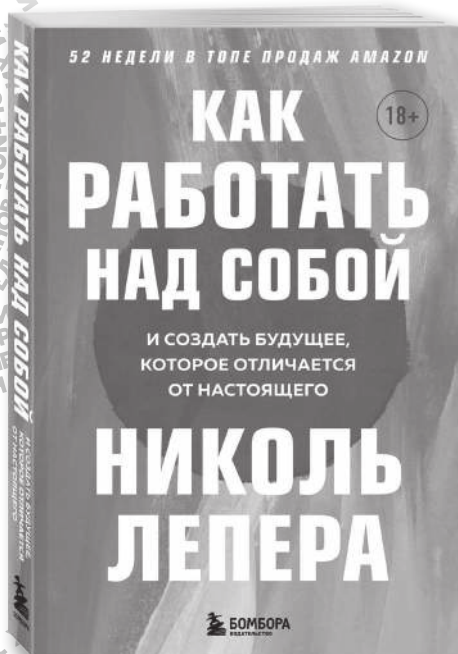
Николь ЛеПера

КАК РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ

и создать будущее, которое отличается от настоящего

Несмотря на растущую популярность психотерапии, ее традиционные модели подходят далеко не всем. Ведь проблемы отдельных людей нужно решать адресно, а не подгонять под жесткие рамки обобщенных постулатов и четких стандартов: здесь как никогда важен индивидуальный подход.

Пытаясь помочь каждому из своих клиентов добиться перемен в жизни и закрепить изменения, американский психолог и психотерапевт Николь ЛеПера заглянула внутрь себя. Изучение связки разума, тела и души помогло ей понять, что никто не исцелит человека лучше него самого. И это простое, но революционное осознание помогло ей добиться ошеломляющих результатов — не только в собственной практике, но и в личной жизни.



bomborabooks
#bomborabooks

УДК 159.92
ББК 88.52
Ш87

Stefanie Stahl
Das Kind in dir muss Heimat finden:
Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller
Probleme by Stefanie Stahl © 2015 by Kailash Verlag, München

Шталь, Стефани.

Ш87

Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки / Стефани Шталь ; [перевод с немецкого Е. Трубчениновой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 304 с. — (Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога).

ISBN 978-5-04-102132-0

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 нас в тупик, и мы даже не подозреваем, что все ответы и решения — в нас самих.

Известный немецкий психотерапевт и автор бестселлеров Стефани Шталь утверждает: если вы подружитесь со своим «внутренним ребенком», подарите 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» (а значит, и вам!) стать наконец счастливым.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102132-0

© Трубченинова Е., перевод
на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

Из этой книги вы узнаете:

- как исправить негативные установки из детства
- какие потребности нельзя игнорировать
- как проявляются детские травмы в отношениях
- какие факторы влияют на формирование характера
- как сделать своего «внутреннего ребенка» счастливым

Посвящается моим друзьям и подругам

Большинство теней в нашей жизни существуют потому, что мы стоим напротив собственного солнечного света.

Ральф Уолдо Эмерсон

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Медитации | 14 |
| Ребенок в тебе должен обрести дом | 15 |
| Модели нашей личности | 21 |
| Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок | 25 |
| Как развивается наш внутренний ребенок | 29 |
| Отступление: речь в защиту самопознания | 33 |
| О чем должны помнить родители | 35 |
| Четыре базовые психологические потребности | 39 |
| Потребность в привязанности | 39 |
| Потребность в самостоятельности и безопасности ... | 40 |
| Отступление: конфликт автономии/зависимости | 42 |
| Потребность в удовольствии. | 44 |
| Потребность в признании и уважении | 46 |
| Как детство накладывает отпечаток на наше поведение .. | 48 |
| Мама меня понимает! | |
| Родительская эмпатия | 49 |
| От генетики до характера: другие факторы, влияющие на внутреннего ребенка | 50 |
| Сумрачный ребенок и его установки | 53 |

| | |
|--|-----------|
| Избалованный Сумрачный ребенок | 56 |
| Критика в адрес своих родителей? Это не так-то просто! | 57 |
| Отступление: генетически обусловленное дурное настроение | 60 |
| Как внутренние установки определяют наше восприятие .. | 62 |
| Мы почти свято верим в наши детские переживания | 65 |
| Сумрачный ребенок и его установки: мгновенно недобрые чувства | 68 |
| Сумрачный ребенок, взрослый и самооценка | 70 |
| Открой Сумрачного ребенка в себе | 73 |
| Упражнение: найди свои установки | 74 |
| Упражнение: почувствуй своего Сумрачного ребенка | 80 |
| Найди свою ключевую установку | 81 |
| Как можно выйти из негативных чувств | 82 |
| Упражнение: мост чувств | 84 |
| Отступление: вытеснение переживаний и отсутствие чувств | 85 |
| Что мне делать, если я испытываю мало чувств? | 88 |
| Наша проекция есть наша действительность | 89 |
| Стратегии защиты Сумрачного ребенка | 93 |
| Самозащита: уход от реальности | 98 |
| Самозащита: проекция и мышление жертвы | 99 |
| Самозащита: перфекционизм, мания красоты и жажда признания | 102 |
| Самозащита: стремление к гармонии и сверхадаптация | 104 |
| Самозащита: «синдром добряка» | 107 |

| | |
|--|------------|
| Оглавление | 11 |
| Самозащита: стремление к власти | 109 |
| Самозащита: стремление к контролю | 114 |
| Самозащита: нападение и атака | 116 |
| Самозащита: я остаюсь ребенком | 118 |
| Самозащита: бегство, отстранение и избегание | 122 |
| Отступление: страх Сумрачного ребенка перед близостью и захватом | 126 |
| Особый случай: бегство к пристрастию | 128 |
| Самозащита: нарциссизм | 132 |
| Самозащита: маскировка, ролевая игра и ложь | 137 |
| Упражнение: найди свои личные стратегии защиты | 140 |
| Сумрачный ребенок всегда в игре | 141 |
| Ты конструктор своей реальности! | 142 |
| Излечи своего Сумрачного ребенка | 144 |
| Упражнение: найди внутренних союзников | 145 |
| Упражнение: укрепи свое внутреннее взрослое Я | 146 |
| Упражнение: принять Сумрачного ребенка | 148 |
| Упражнение: взрослый утешает Сумрачного ребенка | 150 |
| Упражнение: перезапись старых воспоминаний | 154 |
| Упражнение: привязанность и безопасность для Сумрачного ребенка | 156 |
| Упражнение: напиши письмо своему Сумрачному ребенку | 157 |
| Упражнение: пойми своего Сумрачного ребенка | 159 |
| Упражнение: три позиции восприятия | 161 |
| Открой в себе Солнечного ребенка | 166 |
| Ты несешь ответственность за свое счастье | 168 |
| Упражнение: найди свои положительные установки | 171 |

| | |
|---|------------|
| Упражнение: найди свои сильные стороны и ресурсы | 175 |
| Как ценности помогают нам | 176 |
| Упражнение: определи свои ценности | 180 |
| Все зависит от настроения | 182 |
| Используй свою фантазию и мышечную память! ... | 184 |
| Упражнение: укорени своего Солнечного ребенка в себе | 185 |
| Ребенок солнца в повседневной жизни | 187 |
| Упражнение: укорени в себе Солнечного ребенка ... | 188 |
| От стратегий защиты к стратегиям успеха | 190 |
| Наши состояние счастья и несчастья вращаются около наших отношений | 191 |
| Поймай себя! | 195 |
| Заметь разницу между фактом и интерпретацией! .. | 198 |
| Упражнение: проверка реальности | 200 |
| Найди хороший баланс между рефлексией и отвлечением! | 201 |
| Будь честным с собой! | 203 |
| Упражнение: прими действительность с радостью ... | 207 |
| Тренируйся быть в хорошем расположении духа! ... | 208 |
| Хвали своего ближнего, как самого себя! | 212 |
| Хорошо — достаточно хорошо! | 214 |
| Наслаждайся жизнью! | 216 |
| Будь самим собой, а не милым, малыш! | 219 |
| Будь конфликтным и управляй своими отношениями | 223 |
| Упражнение: тренировка конфликта | 225 |
| Пойми, когда нужно отпустить ситуацию! | 230 |
| Тренируй свою чуткость! | 233 |
| Слушай внимательно! | 237 |
| Устанавливай здоровые границы | 241 |

| | |
|---|------------|
| Отступление: Сумрачный ребенок и выгорание | 244 |
| Упражнение: отпусти свои чувства | 248 |
| Научись говорить «нет» | 249 |
| Доверяй себе и жизни! | 251 |
| Регулируй свои чувства | 256 |
| Отступление: импульсивный Сумрачный ребенок | 259 |
| Коровья медитация | 262 |
| Упражнение: небольшой урок боеготовности | 263 |
| Ты имеешь право разочаровать! | 265 |
| Отступление: стратегии успеха против вредных привычек | 268 |
| Преодолей свою лень! | 275 |
| Упражнение: семь шагов против прокрастинации . . . | 280 |
| Ликвидируй свое упрямство! | 282 |
| Занимайся своими увлечениями и интересами | 285 |
| Упражнение: найди свои собственные стратегии успеха | 288 |
| Упражнение: интеграция Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка | 289 |
| Позволь себе быть собой! | 292 |
| Список использованной литературы | 295 |
| Предметный указатель | 297 |

Медитации

Для более интенсивной работы с внутренним ребенком Стефани записала два воображаемых путешествия: транс Сумрачного ребенка и транс Солнечного ребенка. Их можно бесплатно загрузить по ссылке:

www.kailash-verlag.de/daskindindir

Ребенок в тебе должен обрести дом

Каждому человеку необходимо место, где он чувствует себя защищенным и уверенным. Каждый человек ищет пространство, где он может расслабиться и быть самим собой. В идеальном случае таким местом должен быть родительский дом. Если мы чувствовали себя любимыми своими родителями, если они принимали нас такими, какие мы есть, у нас была «теплая» семья. Дом был согревающим душу очагом, к которому стремится каждый человек. И это детское чувство — быть принятым и любимым — мы трансформируем в основополагающий позитивный жизненный настрой, сопровождающий нас во взрослой жизни: мы чувствуем себя в безопасности в окружающем мире. У нас есть уверенность в себе, а значит, и доверие к другим людям. В этом случае говорят про первичное доверие. Оно и является родным домом в нас, потому что дает нам внутреннюю поддержку и защиту.

Однако многие люди связывают со своим детством неприятные воспоминания, порой даже травматические. У некоторых были несчастливые ранние годы, воспоминания о которых они постарались стереть из памяти. Другие, напротив, уверяют, что их детство было «нормальным» или даже «счастливым», но при более внима-

тельном рассмотрении становится очевидно, что их позиция не что иное, как самообман. Как бы то ни было, если человек вытеснил из памяти детский негативный опыт или, будучи взрослым, пытается приуменьшить значение тех впечатлений, его первичное доверие выражено неярко. У таких людей есть проблемы с самооценкой, они постоянно сомневаются, нужны ли они своему партнеру, начальнику, друзьям, приятны ли они им. Это оттого, что они не любят себя на самом деле, чувствуют неуверенность и часто испытывают трудности в межличностном общении. Первичное доверие невозможно развить искусственно, и это, в свою очередь, становится причиной отсутствия внутреннего стержня. Вместо него они желают получить чувство защищенности и надежности от других. Другие люди должны стать для них родным домом: коллеги, партнеры, знакомые или даже просто кассиры в супермаркете. И они снова и снова разочаровываются, если их ожидания не оправдываются. Они не замечают, что находятся в ловушке — у кого нет дома внутри, те не могут обрести его и во внешнем мире.

Когда мы говорим о проявлениях детских переживаний, которые, наряду с генетическими характеристиками, определяют нашу сущность и самооценку, то мы говорим о части личности, определяемой в психологии как «внутренний ребенок». Внутренний ребенок — это своего рода сумма наших детских впечатлений, как хороших, так и плохих, которые мы познали через своих родителей и других близких людей. Большая часть этих воспоминаний находится в бессознательной области. Поэтому можно утверждать, что внутренний ребенок является существенной частью бессознательного. Это наши страхи, потребности и переживания, которые мы пережили, будучи детьми. Но это и все положительные впечатления из прошлого тоже.