

В МИРЕ ПРОДАНО 1 200 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ



ВНУТРЕННИЙ  
РЕБЕНОК

КАК ИСЦЕЛИТЬ ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ  
И ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ С СОБОЙ

ЧАРЛЬЗ УИТФИЛД

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИОО

## Оглавление

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Предисловие</b> . . . . .                                                          | 9  |
| <b>Благодарности</b> . . . . .                                                        | 17 |
| <b>Введение</b> . . . . .                                                             | 19 |
| <b>Глава 1.</b> Открываем своего Внутреннего ребенка . . . . .                        | 24 |
| <b>Глава 2.</b> Возникновение концепции<br>Внутреннего ребенка . . . . .              | 31 |
| <b>Глава 3.</b> Что такое Внутренний ребенок? . . . . .                               | 37 |
| <b>Глава 4.</b> Подавление Внутреннего ребенка. . . . .                               | 47 |
| <b>Глава 5.</b> Что заставляет родителей подавлять<br>Внутреннего ребенка . . . . .   | 57 |
| <b>Глава 6.</b> Динамика стыда и низкой самооценки . . . . .                          | 82 |
| <b>Глава 7.</b> Роль стресса: посттравматическое стрессовое<br>расстройство . . . . . | 98 |

|                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 8.</b> Как исцелить Внутреннего ребенка? . . . . .                                          | 104 |
| <b>Глава 9.</b> Начало работы с ключевыми проблемами . . . . .                                       | 114 |
| <b>Глава 10.</b> Выявление и переживание чувств . . . . .                                            | 127 |
| <b>Глава 11.</b> Процесс горевания . . . . .                                                         | 138 |
| <b>Глава 12.</b> Продолжение проработки горя: рискнуть,<br>поделиться и рассказать историю . . . . . | 150 |
| <b>Глава 13.</b> Трансформация . . . . .                                                             | 166 |
| <b>Глава 14.</b> Интеграция. . . . .                                                                 | 180 |
| <b>Глава 15.</b> Роль духовности . . . . .                                                           | 188 |
| <b>Приложение.</b> Замечание о методах выздоровления . . . . .                                       | 208 |
| <b>Литература</b> . . . . .                                                                          | 211 |
| <b>Об авторе</b> . . . . .                                                                           | 219 |

## Предисловие

Писать предисловие к обновленному изданию этой классической книги — честь для меня.

Еще в 1995 году коллеги признали доктора Чарльза Уитфилда, пионера в области восстановления после психических травм, одним из лучших американских врачей. Своим мудрым словом он трогает сердца и умы миллионов читателей и дает им бесценный дар — надежду. В течение всей своей карьеры он щедро делится со специалистами клиническим опытом и результатами исследований, которые неустанно ведет, и помогает людям выздоравливать. Эту книгу цитировали и упоминали более 75 авторов — замечательный результат, говорящий о том, как она важна.

За несколько десятилетий с момента выхода первого издания «Внутреннего ребенка» мы добились значительного прогресса в понимании того, как травмы воздействуют на человеческую психику. Книга внесла существенный вклад в это понимание и благодаря этому стала бестселлером.

Доктор Уитфилд описывает Внутреннего ребенка как «часть нас, которая в высшей степени жива, энергична, креативна и реализована» (с. 24). Если о ней не позаботились должным образом, возникает ложное «Я». Чтобы определить, что человек попался в ловушку ложного «Я», и дать ему возможность идти вперед, доктор Уитфилд опирается на три ключевых момента: последствия жестокого обращения и пренебрежения в детском возрасте, интеграцию путем изложения нашей истории как ключевой элемент восстановления после пагубного влияния такого обращения, духовное движение к восстановлению «12 шагов»\*, помогающее в исцелении.

### **Жестокое обращение и пренебрежение**

Как живет человек, лишенный навыков формирования и сохранения близких, безопасных отношений, лишенный способности заботиться, раскаиваться, сопереживать и любить? Создание здоровых эмоциональных отношений связано с конкретными областями головного мозга, которые развиваются в первые годы нашей жизни. Из-за серьезных нарушений здорового развития, возникших в результате неоднократного психологического травмирования, ребенок нередко оказывается в бесконтрольном состоянии «бей, беги или замри», которое зачастую называют посттравматическим стрессовым расстройством (доктор Уитфилд разбирает эту тему в главе 7). Стресс и помехи в развитии ребенка осложняют переживание возбуждения и удовольствия во взрослом периоде жизни. В этой книге доктор Уитфилд

---

\* Программа помощи людям с различными зависимостями, основанная на принципах духовности. Возникла в 1930-е в США вместе с сообществом «Анонимные алкоголики». *Здесь и далее, если не указано иное, примечания переводчика и редактора.*

рассказывает, как часто в неблагополучных семьях встречается жестокое обращение с детьми, и описывает многие маски, за которыми прячутся травмы. Например, недавние исследования показали, что пренебрежение и эмоциональное насилие не менее разрушительны для развивающегося ребенка, чем физическое или сексуальное насилие.

«Тяжелое физическое и открытое сексуальное насилие бросаются в глаза и признаются травмирующими для детей любого возраста, однако не все формы жестокого обращения так очевидны, — поясняет доктор Уитфилд. — К менее явным случаям относятся легкое и умеренное физическое, скрытое и неявное сексуальное, а также психическое и эмоциональное насилие, пренебрежение ребенком, игнорирование или противодействие его духовному росту» (с. 74).

Способность ребенка выражать эмоции и проявлять контроль над своими чувствами и поведением формируется еще в первые годы жизни. Именно в этот критически важный период развития мы учимся устанавливать контакт с самими собой и другими людьми.

## **Интеграция нашей истории**

Наше прошлое может многое о нас поведать. Почему рассказывать эту историю так важно? Ответить на этот вопрос нелегко, но ученые и врачи-клиницисты постепенно складывают кусочки мозаики. «Мы также начинаем видеть связь между тем, как мы живем сейчас, и тем, что происходило с нами в раннем детстве, — красноречиво объясняет доктор Уитфилд. — Делясь своей историей, мы начинаем вырываться из состояния жертвы, мученика, из навязчивого повторения» (с. 171).

Исследования показали, что важно не столько то, что происходило с нами в детстве, сколько осмысление этих событий или его отсутствие. Иными словами, последовательная личная история — признак эмоциональной и интеллектуальной интеграции. Как считает доктор Уитфилд, «рассказать свою историю — мощный шаг к открытию и исцелению Внутреннего ребенка» (с. 151). Это простое действие заставляет головной мозг выполнить сразу несколько задач, среди которых объединение чувств, поведения, сознательного понимания и ощущений. Попутно мы осознаём жизненные события, поступки и эмоции и ставим их в рамки более продуманного и здорового целого.

Интеграция эффективнее всего происходит в безопасном месте, например на групповых или индивидуальных сеансах психотерапии. Можно посещать группы самопомощи, вести дневник или беседовать по душам с лучшим другом. Один из самых надежных выводов, сделанных за последние пятьдесят лет исследований, заключается в том, что безопасность во время психотерапии и квалификация психотерапевта — лучший показатель успешности лечения. Специалист может помочь человеку увидеть смысл в истории жизни, но для этого необходимо обеспечить правильные условия, в которых можно рискнуть, отказаться от нездоровой защиты от боли, услышать ободряющий шепот внутреннего голоса и испытать прозрение о себе и своем мире. Наступает момент, который некоторые называют откровением или озарением. После этого человек лучше контактирует с собой, становится более целостным и меньше уходит в оборону. Все это проявления личностного роста.

Буддисты говорят, что «Я» — это луковица, с которой бесконечно снимают слои. Каждый слой — новая глава познания и интеграции. «По мере нашей трансформации мы начинаем интегрировать изменения и применять их в повседневной

жизни, — поясняет доктор Уитфилд. — Интегрировать — это создавать целое из разрозненных элементов» (с. 180). Здесь важно понимать связь между *интеграцией* и нашим благополучием. Чем больше интегрирован наш мозг, тем он сложнее и более здоров, что иллюстрирует следующая история:

*Маркус рос в семье алкоголиков. Отец бил и порол его кожаным ремнем. В 12 лет Маркус решил, что никогда и никому не позволит себя обидеть: «Пусть только попробуют ко мне полезть». У него было много пьющих приятелей и постоянные проблемы с более авторитетными мужчинами: начальством, учителями, полицейскими и врачами. «Во мне как будто живет другой человек, который берет верх и лишает меня власти», — рассказывал он. Во время лечения Маркусу было сложно совладать с чувствами и, видимо, непросто подобрать слова, чтобы их выразить. Как он объяснял, ярость у него проявлялась по принципу «все или ничего»: «Я либо ничего не чувствую, либо чувствую слишком много».*

Головной мозг в значительной степени говорит на языке чувств, но Маркус не умел их называть и правильно с ними работать. Мы называем это проблемой интеграции. Здесь стоит попробовать несколько методик. Во-первых, восприятие, осмысление и своевременное и эффективное реагирование, которым способствует работа по программе восстановления. Во-вторых, медитация, способная изменить работу мозга. Осознанность, например, помогает восполнить психическую и эмоциональную энергию и стимулирует новые жизненные отношения и реакции. В книге, которую вы держите в руках, доктор Уитфилд шаг за шагом показывает, как освоить такого рода навыки восстановления.

Если ребенок, подобно Маркусу, рос в травмирующей среде, у него будет наблюдаться повышенная активность мозгового ствола — в этой области расположено большинство систем стрессовой реакции, и ее повышенное возбуждение может вести к страху, тревожности, гневу, ярости и импульсивности. Неоднократные травмы в детском возрасте могут вызывать и проблемы с сопереживанием, решением задач, абстракцией и концептуализацией. Более того, люди вроде Маркуса часто переоценивают угрозы и неправильно считают визуальные сигналы, например выражение лица, из-за чего не умеют модулировать эмоциональную боль. Представьте, что будет, если на раннем этапе выздоровления возникнет ситуация, напоминающая о старой травме? Скажем, начальник-мужчина разозлится? Тогда мозг Маркуса привычно перейдет к паттерну «бей или беги» и последует очередная вспышка гнева.

В книге описаны 14 аспектов, ключевых для восстановления. Среди них — наличие и отсутствие *контроля*. У Маркуса и многих других людей страх потерять контроль над ситуацией ведет к саморазрушительному поведению. В прошлом другие мужчины говорили Маркусу, что лишат его лечения, уволят, отправят в тюрьму, накажут иным образом. Все это лишь укрепляло у него представление, что, если подпустить таких людей близко, они причинят вред. В терапевтической обстановке Маркус научится разрывать этот старый непродуктивный паттерн, ведущий к поражению, а затем — управлять собой и находить утешение. Книга четко описывает этот процесс изменений.

Психотерапия сосредоточена прежде всего на интеграции чувств (аффекта) и мышления (познания) для личностного роста. Маркусу сложно называть свои чувства и работать с ними. Как лучше стимулировать у него баланс и интеграцию? Люди с незапамятных времен рассказывают истории, чтобы

передавать различную информацию, в том числе о психических, эмоциональных и физических аспектах своей жизни. Благодаря истории, которую мы творим вместе с психотерапевтом (в группе или с нашим наставником\*), можно интегрировать и исцелить поврежденные стрессом головной мозг и тело. Гармония и интеграция ведут к новым прозрениям. Маркус, вероятно, научится отходить от своих детских реакций — борьбы и выживания путем гнева, — которые давно вызывают у него проблемы. В 12 лет это была лучшая стратегия выживания, которую он только мог придумать, но по мере освоения навыков самоуспокоения (или саморегуляции) — давать происходящему названия, помещать в новые рамки и медитировать — мозг сможет расслабиться в ситуациях, которые раньше вызывали гнев и ярость.

Именно о такой интеграции доктор Уитфилд говорит в своем классическом произведении. Обрести целостность — это осознать, *что мы способны жить в мире и понимании самих себя и других.*

## 12 шагов к выздоровлению на основе духовности

«Согласно, наверное, одному из самых кратких определений, смысл духовности заключается в *отношениях* с самим собой, с другими людьми и со Вселенной», — пишет доктор Уитфилд на с. 188.

Чтобы быть духовным, человеку необязательно быть религиозным. Духовность дарит нам смирение, внутреннюю силу, чувство смысла и цель в жизни, помогает принимать себя и других,

---

\* Наставником, или так называемым спонсором, может стать любой член группы, который уже довольно давно сохраняет трезвость, прошел программу «12 шагов» и продолжает активно применять ее принципы.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

