

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Благодарность .....	5
Введение.....	6
Маленький ребенок внутри тебя .....	8
Внутренний родитель .....	25
Практики восстановления базового доверия миру.....	33
Четыре базовых принципа «Добаюкивания» .....	46
Остановленная жизнь родом из довербального периода и детства.....	49
Депрессия как отказ от жизни .....	70
Близость и уязвимость .....	80
Выбор недоступного партнера как проекция отношений с родителями .....	82
Почему мы выбираем такие отношения .....	103
Застывшая жизненная сила .....	125
Страх отвержения .....	139
Самоценность .....	152
Психологические границы .....	184



Психологическое взросление и практики «Добаюкивания» .....	201
Расколотое надвое «Я» (в соавторстве с Ю.С. Елясовой) ...	229
Почему мама и папа так влияют на нашу жизнь .....	245
Удочерение или усыновление себя .....	291
Великий отец .....	299
Самодобаюкивание .....	340
Заключение .....	351

# БЛАГОДАРНОСТЬ

---

В создании этой книги мне помогли самые близкие люди, и начать ее я хочу именно с них.

Моя мама, мой папа и мои четверо детей, которые бесконечно верят в меня. Благодарю вас. Мой любимый муж, который всегда рядом и поддерживает меня на каждом новом этапе. Благодарю тебя. И главное — это моя сестра Марина, которая несколько раз редактировала и корректировала эту книгу. Без нее я бы не справилась. Благодарю, благодарю.

Здравствуй, дорогой читатель, прежде чем ты начнешь знакомство с книгой, я хочу рассказать тебе, о чем она.

Книга, которую ты держишь в руках, не про то, какие плохие бывают мамы, не про то, что если в детстве тебе не хватило родительской любви или мама с папой были жестоки, то ты обречен, нет... Эта книга о том, что, если ты живешь, все возможно изменить. Даже то, что было заложено во внутриутробном периоде.

Понимая, что родители — это просто люди, со своими травмами и идеями, характером и заблуждениями, достоинствами и ранами, ты можешь в любом возрасте добрать любви, отремонтировать свой фундамент, вырастить свою внутреннюю опору, восстановить доверие миру и разрешить себе то, что раньше было невозможно.

Если нам по пути, то — вперед!

# ВВЕДЕНИЕ

---

Мне хочется, чтобы эта книга стала для нас просто разговором по душам, и потому буду обращаться к тебе на «ты», ведь именно такое обращение помогает нам установить связь с нашим внутренним ребенком.

Ну что, пойдём?

Приглашаю тебя в удивительное путешествие за безусловной любовью.

2015 года, я стою в книжном магазине, вдыхаю аромат книг — это моя медитация. Беру в руки книгу, открываю на случайной страничке и читаю: «Укачивание как психотерапия».

Тогда я не представляла, что это станет началом истории телесной психологической практики «Добаюкивание». Тогда я и не думала, что буду рассказывать эту историю на многочисленных обучающих группах. Тогда я даже не мечтала, что эта практика заживет своей жизнью.

На данный момент добаякано лично мной более 7,5 тысяч человек (группы и индивидуальные процессы). Обучено более 300 человек. И добаякано моими учениками еще около 20 тысяч человек.

Есть свои мастера в разных больших и маленьких городах России. А кроме того, появились мастера в Израиле, Чехии, Японии, Эстонии, Германии, Латвии, Беларуси, Украине, Казахстане, США, Молдове, Канаде, Узбекистане, Австралии, Турции, Индии и Индонезии.

И раз ты держишь в руках эту книгу, значит, «Добаюкивание» теперь пришло и в твою жизнь.



Существует очень много модальностей и различных школ с разными ценностями, взглядами, этическим кодексом. То, что я буду рассказывать тебе, — это конкретные инструменты, которые я использую. Я считаю, что не существует единой истины в последней инстанции, во всяком случае в психологии точно, потому что это очень тонкая наука. Она про разные грани души, различные варианты взаимоотношений с миром, с собой, с другим человеком. Есть в психологии что-то доказанное эмпирическим способом, а есть то, что останется только в гипотезах. Поэтому то, о чем я говорю в этой книге, ты сначала примеряй на себя, нужное — бери, ненужное — оставляй.

**Очень важно понимать, что данная книга о «Добаюкивании» не заменяет обучения.**

При всей своей внешней простоте «Добаюкивание» и другие практики восстановления доверия миру чрезвычайно глубокие.

В этих процессах мы погружаем человека во внутриутробный и доречевой опыт, и что именно оттуда может подняться — неизвестно. Дабы соответствовать самой важной заповеди не только врачей, но еще и психологов: «НЕ НАВРЕДИ», прежде чем проводить сессии по «Добаюкиванию», важно обучиться, узнать все нюансы и только потом сопровождать других в их исцелении.

Все подробности про обучение ты можешь узнать, написав мне в социальных сетях.

# МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК ВНУТРИ ТЕБЯ

---

Внутри каждого из нас есть маленький ребенок. Я это знаю точно, потому что вижу этих «деток» постоянно в «Добаюкивании». Вижу, когда взрослая, пятидесятилетняя женщина, с крупной межбровной морщинкой на лице от многолетнего напряженного думания, руководитель большой компании, ложится в гамак. И через час эта женщина «рождается» ко мне в руки уже с лицом маленькой девочки, чуть припухлыми от слез глазками и надутыми губками. Ей словно не больше двух лет. Я вытираю ее слезки и шепчу на ушко, что люблю ее люблю. Она беззвучно плачет и прижимается ко мне.

Эта внутренняя часть нас формируется с самого зачатия и содержит впечатления и воспоминания из детства, принятые решения, характер, который выстраивался кирпичик за кирпичиком на протяжении каждого дня, обиды на родителей, мечты и фантазии, сказки и образы детства, запахи, вкусы и впечатления. Все это сплетается в уникальный узор и становится нашим внутренним ребенком.

Малыш внутри — это важная часть нас. Это творец, исследователь, живая энергия, наша батарейка. Но все вышесказанное относится только к Естественному играющему ребенку, или, как его еще называют, Солнечному/Божественному ребенку. То, каким каждый из нас задуман изначально.

Играющий внутренний ребенок:

1. **Это чудесная часть нас.** Она помогает проходить трудные жизненные ситуации



2. **Это творец.** Вся творческая энергия идет через внутренне-го ребенка. Он постоянно выдумывает что-то новое, создает то, чего еще не было, играет, творит и получает от этого удовольствие.
3. **Это наша чувственная часть.** Она позволяет проживать эмоции ярко: громко смеяться, радоваться, рыдать, сотрясаясь всем телом, наслаждаться прикосновениями и замирать от восторга, видя прекрасное.
4. **Это наша исследовательская часть.** Внутренняя девочка или внутренний мальчик живет через любознательность. У ребенка любого возраста есть прекрасно развитый познавательный инстинкт, который движет им. Именно он заставляет малыша ползать, вставать на ножки, залезать в каждый уголок дома, все облизывать, щупать, пробовать. У взрослого человека со здоровой детской частью это проявляется как интерес ко всему новому, позволяя через него развиваться и улучшать качество жизни.
5. **Это внутренняя батарейка.** Малыш внутри нас позволяет создавать с другими людьми альянсы, тандемы, легко заводить новые знакомства. У него есть энергия, силы и желание «играть» с другими.
6. **Он есть у всех, но может быть невидимым из-за боли раненого ребенка.**

К сожалению, очень мало взрослых людей имеют внутри себя такую часть. Детские травмы, боль от брошенности, побои, оскорбления и ощущение ненужности приводят к появлению Раненого или Сумрачного ребенка, той части внутри нас, которая всю жизнь ищет маму и пытается в глазах любого встречного увидеть признание и принятие себя, получить похвалу и заслужить любовь. Которая плачет и страдает, впадает в зависимости или выстраивает защитные стены вокруг себя, пряча живую уязвимую душу.

У детской боли нет срока давности. Сколько бы тебе ни было лет, всегда внутри есть малыш, который проживает снова и снова то же самое, что и в детстве.

Долгое время внутри меня жила маленькая испуганная девочка, которая отчаянно боялась одиночества. Она плакала внутри меня взрослой и тревожилась всякий раз, когда близкий мне человек отдалялся. Ей было так страшно оказаться брошенной, что она не позволяла мне создавать глубокие, длительные отношения, ведь, если любимый человек уйдет от меня, она не выдержит этой боли (так казалось). Эта девочка появилась внутри меня в детстве в ответ



на постоянные мамини отъезды в другие города. Дело в том, что в 1990-е годы заработать деньги в России было непросто, и мои родители делали все, что могли, чтобы мы с братом ни в чем не нуждались. Моя мама была портнихой, и они с папой в выходные дни ездили на рынки других городов, чтобы продавать сшитые мамой платья. Моя огромная любовь и привязанность к маме делала ее отъезды невероятно болезненными. Всякий раз, в четверг, когда мама начинала выворачивать и гладить пояса для платьев, моя тревога повышалась и к вечеру зашкаливала. Я не отходила от мамы, прижималась к ней, постоянно просила обниматься, не могла лечь спать, и никакая игра не помогала мне отвлечься. Тревога буквально затапливала меня, как огромные волны. Четверг был временем предчувствия беды, а в пятницу я умирала. Каждую неделю на протяжении многих лет. Однажды, в одном из процессов добавюкивания, я вспомнила, как я, маленькая четырехлетняя Викушка, сидя в шкафу, вытирая слезы маминым халатом, приняла серьезное и безвозвратное решение, что меня больше никто не бросит, что я больше никогда не испытаю такой боли от ухода любимого человека, как сейчас. И дальше моя жизнь долгие годы была подчинена этому решению, которое осталось за гранью памяти. Три развода за моими плечами говорят об огромном, неосознаваемом в моменте влиянии этой травмы.

Детские решения чрезвычайно сильны. Мы можем принять решения, находясь даже внутри мамы. Это не те решения, которые мы принимаем сознательно, собрав воедино все за и против. Это решения бессознательные, принятые на уровне тела, продиктованные выживанием. Они глубинные и управляют нами всю жизнь, если не будут отменены.

Например, сопровождая «Добавюкивание», я неоднократно встречалась с бессознательно принятым решением «не жить» или «быть невидимым», если мама думала об аборте. Плод, которому было 10–12 недель от зачатия, настолько боялся за свою жизнь, когда мама сомневалась, рожать ли его, или думала о прерывании беременности, что хотел стать невидимым. Быть невидимым — значит остаться живым, а также значит не проявляться, не показывать себя, не выступать на публике, не одеваться ярко, не говорить громко, не смеяться в голос, не высказывать своего мнения. Все это многогранные проявления того самого решения, принятого во внутриутробном периоде. Того решения, о котором мы зачастую не знаем и которое, соответственно, не можем изменить, которое диктует нам, как поступать, что выбирать и от чего отказываться на протяжении всей жизни.



Такой силой обладают и решения, принятые в сознательном возрасте. Однажды ко мне на консультацию пришла женщина, которая никак не могла родить ребенка. Беременность просто не наступала, хотя физиологические показатели были в норме. Мы стали разговаривать, сделали несколько медитативных практик, и в одной из них женщина вспомнила, что, когда она была подростком и начала встречаться с мальчиком, ее мама, ругаясь, кричала: «Если принесешь в подоле, я отрекусь от тебя!» Именно тогда испуганная и пристыженная девочка-подросток приняла решение, которое навредит ей в будущем: «Я никогда не принесу в подоле (не забеременею)!» Нам пришлось поработать, чтобы отменить то детское решение. В результате она смогла стать мамой.

Внутренний ребенок всегда с нами и никогда не успокаивается сам по себе, потому что ему все еще очень больно от происходящего в далеком детстве. И, чтобы успокоить этого расстроенного малыша, нужно взять его на руки, но сделать это можешь только ты сам. Как бы тебе ни хотелось встретить кого-то другого, кто даст любви и согреет твоего внутреннего ребенка, это невозможно, потому что доступ открыт только тебе.

## ПОТРЕБНОСТИ ЛЮБОГО РЕБЕНКА

---

Если родители в полной мере удовлетворяют естественные потребности своих детей, то это формирует здорового внутреннего ребенка, Играющего и свободного. Если потребности не были удовлетворены в детстве и остался глубокий дефицит, то формируется Раненый, голодный ребенок.

То, что будет написано ниже, ты можешь прочитать сначала от лица того самого ребенка, чьи потребности мы разбираем, а потом развернуть все это на своих детей и ответить себе на вопрос, насколько качественно и в полной мере ты удовлетворяешь потребности своих детей, если они у тебя есть.

Потребности у детей простые:

### **1. В безопасности.**

Для любого ребенка вне зависимости от возраста эту потребность обязательно реализует родитель или другой важный ухаживающий взрослый. Безопасность помогает создавать базовое доверие миру, в противном случае возникает недоверие миру.

Безопасность должна быть как физическая, так и психологическая. Взрослый должен быть предсказуемым и понятным для своих детей.



## **2. В безусловной любви и принятии.**

У каждого малыша должен быть хотя бы один взрослый человек, который точно любит ребенка просто так, за то, что он есть. Это дает огромный ресурс внутри и помогает создать правильные отношения с собой.

## **3. В принятии его/ее чувств.**

Маленькие дети очень легко и просто проживают свои чувства: гнев, страх, радость, печаль, досаду, отвращение, отвержение, нежность, любовь. Происходит это быстро, тотально и всем телом. Ребенку важно, чтобы все его чувства были распознаны взрослым, названы и приняты. Так ребенок запечатлевает, что быть живым и чувствовать — безопасно. Таким образом создается эмоциональная близость. Малыш учится проявлять свои чувства, не подавляя их.

## **4. В любящем родителе, который создает необходимые границы.**

Для маленького ребенка границы создают возможность обо что-то опереться и снизить тревогу. Но надо понимать разницу в том, что это за границы.

Одно дело, когда годовалого ребенка сажают в манеж с пятью игрушками, ограничивая его зону передвижений, возможность познавать и изучать мир. Так ущемляется его исследовательская свобода.

И совсем другое, когда у ребенка совсем нет границ. Он не понимает, что можно, а что нельзя, где опасность, а где нет. В этом случае малыш не понимает, на что опираться. Это как дом без стен. Тревога становится постоянным спутником ребенка: плохой сон, низкий аппетит, высокая нервозность.

Хорошо, если родитель создает безопасное пространство, в котором можно все, что угодно. Но за его пределами есть запреты, потому что это потенциально опасно.

## **5. Потребность в росте и развитии.**

Для любого ребенка очень важно развиваться. Если родитель создает благоприятные условия для этого, то закрывает эту потребность. Сделать это можно, давая ребенку возможность пробовать что-то новое: трогать, нюхать, рвать, ломать, видеть, слышать, изучать, ошибаться под контролем родителя, который следит за безопасностью. Таким образом, родитель показывает окружающий мир, расширяет его для малыша, открывает что-то новое.

## **6. Потребность в своевременном отделении (сепарации).**

Каждый человек начинает свою жизнь с момента рождения, которое служит первым отделением от мамы. Дальше, на протяжении всей своей жизни, ребенок будет делать шаг за шагом, сепарируясь



от родителей, чтобы в какой-то момент обрести полную автономность и жить свою жизнь без потребности в матери и отце.

Постепенное отделение от родителей помогает ребенку все больше и больше укрепляться в своей растущей автономности. С момента рождения начинается процесс сепарации, который однажды завершится совершеннолетием и полным отделением. Так человек становится самодостаточным: сам о себе заботится, сам себя обеспечивает, сам себя защищает. Это и есть взрослость.

---

### ЗАДАЧА РОДИТЕЛЯ — СОЗДАТЬ ВСЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СВОЕВРЕМЕННОГО ОТДЕЛЕНИЯ РЕБЕНКА.

---

Если в детстве эти базовые потребности не удовлетворялись, то образуются дефициты, которые воспринимаются как внутренняя дыра. В нее утекает огромное количество энергии.

Например, если не была удовлетворена потребность в безусловной любви и принятии, то человек во взрослой жизни ищет кого-то, кто восполнит эти дефициты, видя в каждом встречном маму. Говоря образно, человек становится тем самым маленьким мамонтенком из мультфильма.

Внутри обнаруживается такая бездна, что, сколько ни пытайся утолить этот голод, он никак не утоляется. Очень часто невозможность закрыть дефицит любви связана с тем, что человек во взрослом состоянии сознания пытается добрать любви для себя-ребенка. А это попросту невозможно.

Только в специальных практиках — личная терапия, «Добавление», перепроживание рождения в холотропном дыхании, телесных практиках, позволяющих регрессировать в детский возраст, — появляется возможность восполнить дефициты адресно себе-ребенку.

---

## ТАКИЕ РАЗНЫЕ ВНУТРЕННИЕ ДЕТИ

---

Интересным оказывается тот факт, что наш внутренний ребенок — это не цельный образ, слитый воедино из событий и впечатлений детства, а разные внутренние дети, у которых есть разные потребности.



Например, внутренний младенец хочет на ручки к теплой и заботливой маме. Ему нужна безопасность и надежность от того, кто с ним рядом.

Внутренний малыш, или еще его называют тоддлер (тот, кто учится ходить), жаждет заботы и внимания, поддержки и безопасного пространства, где он может изучать мир.

Внутренний дошкольник хочет играть и постигать этот мир рядом с безопасным взрослым. Ему нужно внимание и возможность успокоиться об кого-то.

Внутренний школьник ждет, что близкий человек будет верить в него и создаст условия для учебы. Ему нравится узнавать все больше и больше об этом мире. Обесценивание и критика уничтожают в нем это природное стремление.

Наш внутренний подросток тоже существует и является, так же как и остальные дети внутри нас, важной частью нашей личности. Очень часто это бунтарь, экспериментатор, наполненный духом свободы ребенок, ожидающий от любящего человека принятия его особенностей, признание его достойным и любимым просто так.

Важно различать, от кого исходят желания вашей детской части, чтобы наилучшим образом удовлетворять их.

## МИНУТКА ПРАКТИКИ

*Вспомни себя младенцем (возможно, собственных воспоминаний нет, а только рассказы близких или фото), малышом, дошкольником, школьником и подростком. Чего тебе хотелось в каждый из этих жизненных этапов от своего взрослого? Чего ты ждал? В чем был дефицит? Самые важные открытия запиши в таблицу ниже.*

Субличность	Открытия и важные идеи
Внутренний младенец	
Внутренний малыш	



Субличность	Открытия и важные идеи
Внутренний дошкольник	
Внутренний школьник	
Внутренний подросток	

## ЧЕГО ХОЧЕТ НАШ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

У каждого из наших внутренних детей есть определенный голод по любящему родителю. Внутренний младенец, например, больше всего хочет, чтобы пришла мама. Обняла, покачала, сказала, что все будет хорошо, что она рядом и позаботится о нем. Но речь идет не о нашей реальной маме, которая когда-то дала нам жизнь. Наш внутренний ребенок ждет **внутреннюю** маму. Внутренний малыш и дошкольник может так же сильно ждать папу, на которого можно опереться, который защитит от всего мира.

Однажды каждый из нас понимает, что реальная мама (папа) не может дать ничего из того, что так жаждет этот мальчик или девочка внутри вас. У мамы как раньше этого не было, так и сейчас нет. Немаловажным является также то, что **у реальной мамы нет доступа к твоему внутреннему ребенку. Она туда «зайти» не может. К малышу можешь прийти только ты сам.**

Вместе с ясным пониманием этого приходит радость и успокоение, ведь для исцеления не нужен никто сторонний. Это обнадеживает и дает силы действовать. Затем мы встречаемся с другим осознанием: «Я совершенно не знаю, что делать!»

Я не знаю, как этого ребенка внутри себя исцелить и что ему нужно, от чего он страдает и почему, управляя мной, вступает



в неподходящие, ранящие отношения, заедает тревогу, саботирует значимое и плачет ночами.

Чтобы помочь своему внутреннему ребенку, нужно обратить внимание внутрь, заглянуть за занавес, повернуться к Великой Тайне. Мы же, бесконечно смотря во внешний мир, ищем способы, как долюбить внутреннего ребенка. Ищем того, кто придет и даст нам желаемое.

**В обычной жизни через другого человека долюбить внутреннего ребенка невозможно.**

Но! Другой человек может дать нам силу и показать, где наш внутренний ребенок. Другой человек способен дать нам опыт безусловной любви, которого, возможно, мы не получили в своем детстве. Без этого опыта трудно научиться любить себя.

Безусловная любовь другого человека дает нам возможность развернуть этот опыт и начать любить себя так же. Поверить, что я достойна или достоин любви. **Если никто никогда тебя безусловно не любил, то любовь к себе не может появиться.**

Это будет все что угодно, но не исцеляющая любовь к себе.

Вот тут-то нам на помощь приходит «Добаюкивание».

## КОГДА И КАК ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ НАШ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

Внутренний ребенок дает о себе знать в разных ситуациях по-разному:

### **1. Когда мы устали.**

Это значит, что мы вовремя не позаботились о себе, ведь усталость эта накоплена давным-давно, а мы этого не отследили. Тогда внутренний ребенок канючит, ноет: «Я больше не хочу, мне надоело. Я больше так не могу». И с этим состоянием мы ничего сделать не можем. Либо же может внутри скапливаться гнев, будто ребенок психует, потому что для него слишком много впечатлений, высокая интенсивность событий.

### **2. Когда мы голодны.**

И это тоже про заботу о себе, которую мы вовремя не проявили. Я сама очень часто встречаюсь со своей маленькой де-



вочкой, с ее злостью и обидой, если не нашла возможность вовремя ее накормить.

### **3. Когда кто-то ставит под сомнение нашу ценность и значимость.**

В таких ситуациях внутренний ребенок может проявляться раненой частью. Это очень больно и вызывает обиду, желание защищаться. Мы можем замечать, как наши реакции на происходящее исходят не от взрослой части, а от трехлетнего ребенка, который губки надул, а на самом деле очень ждет, что кто-то важный придет и скажет: «Ой, прости, пожалуйста! Конечно же, я тебя люблю! Ты самый лучший!»

### **4. Когда происходит ситуация, которая возвращает нас в нашу детскую боль.**

Например, в детстве ребенок потерялся в огромном магазине, сильно испугался, звал маму, но она не слышала. Внутри произошло замирание, остановка дыхания, остановка чувств. После мама нашлась, а травма осталась.

Во взрослой жизни человек может идти по большому магазину, а его спутник засмотрелся и пропал из поля зрения. В моменте может резко всплыть прежняя ситуация, которая вновь захлестнет его теми же эмоциями. И в секунду этот выросший ребенок — снова маленькая девочка или маленький мальчик, который потерялся посреди магазина, плачет и ищет маму.

### **5. Когда мы заставляем себя что-то делать, но отчаянно этого не хотим.**

Например, какие-то обязанности на работе или же сама работа.

### **6. Когда мы играем со своими детьми или вообще играем в различного рода игры.**

### **7. Когда проходим какие-то болезненные или пугающие медицинские процедуры.**

Возможно, операции, удаление или лечение зубов, инвазивные анализы. В таких ситуациях внутренний ребенок хочет залезть к маме на ручки, чтобы она спасла, защитила, поддержала, окутала своей любовью.

### **8. Когда мы чего-то очень хотим, но не можем получить желаемого.**

Тут может всплывать обида, досада, зависть. Внутренний ребенок начинает канючить: «Вот! Так всегда! Кому-то все, а мне — ничего!»

### **9. Когда близкий человек предпочитает другого.**

