

РОБЕРТ ДЖЕКМАН

ОБНИМИ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

КАК ИСЦЕЛИТЬ
ДЕТСКИЕ ДУШЕВНЫЕ РАНЫ



КЛАДЕЗЬ

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.922.6
ББК 88.37
Д40

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

ROBERT JACKMAN

«Healing Your Lost Inner Child: How to Stop Impulsive Reactions, Set Healthy Boundaries and Embrace an Authentic Life»

Перевод на русский язык Камакиной Натальи

Джекман, Роберт.

Д40 Обними внутреннего ребенка. Как исцелить детские душевные раны / Роберт Джекман ; [пер. с англ. Н.Камакиной]. — Москва: Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 320 с. — (Психология. Всегда с собой).

ISBN 978-5-17-175011-4

ISBN 978-1-7354445-0-5 (англ.)

Многие люди не осознают, сколько неразрешенной боли хранится внутри каждого из нас. Из-за нее мы часто ощущаем подавленность, тревогу и разочарование в жизни. Причина подобных проблем кроется в травмах детства — внутренний ребенок продолжает формировать наше поведение и во взрослой жизни.

Откройте для себя книгу психотерапевта Роберта Джекмана, которая поможет вам изменить свою жизнь к лучшему. Вы научитесь:

- Анализировать раны своего внутреннего ребенка
- Выявлять и работать с триггерами
- Устанавливать личные границы
- Говорить «нет» без чувства страха

Постройте крепкую и здоровую связь со своим внутренним ребенком — ключом к счастливой и полноценной жизни!

УДК 159.922.6
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-175011-4

ISBN 978-1-7354445-0-5 (англ.)

Copyright © 2020 by Robert Jackman, LCPC
© Камакина Н.В., перевод, 2022
©ООО «Издательство АСТ», 2025

Обними внутреннего ребенка
Как исцелить детские душевные раны

РОБЕРТ ДЖЕКМАН

Магистр наук, лицензированный клинический
профессиональный консультант,
профессиональный консультант
по психическому здоровью

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Книга Роберта Джекмана “Обними внутреннего ребенка” является редкой находкой среди десятков тысяч других книг по самопомощи. Джекман блестяще передает свои оригинальные идеи, концепции и клинические рекомендации, при этом опираясь на самую передовую информацию о лечении травм. Читатели, страдающие от травм привязанности, оценят подлинную и наполненную сочувствием страсть Джекмана к этой теме. Его понимание сложных травм и последовательные инструкции по их лечению навсегда изменят читателя. Эта блестящая книга вселяет оптимизм и придает смелости глубже изучить те аспекты вашей жизни, которые всегда были прикрыты завесой стыдливости, и обрести исцеление».

— Росс Розенберг, магистр педагогических наук, лицензированный клинический профессиональный консультант, сертифицированный консультант по алкогольной и наркотической зависимости, психотерапевт Центра лечения наркотической зависимости, автор книги «Синдром человеческого магнетизма. Ловушка созависимого нарцисса» и создатель Программы лечения созависимости (Codependency Cure™)

«“Обними внутреннего ребенка” — это прекрасная книга, доступно написанная высокоэмпатичным, сочувствующим психотерапевтом. Книга написана очень

последовательно и, несмотря на ее глубину, очень легко читается. В свойственной ему уникальной, артистичной манере Роберт Джекман вплетает свою выстраданную, проверенную на практике мудрость в повествование, делая его полезным, направленным и при этом обоснованным; болезненный опыт автора помогает читателям трансформировать их собственный опыт. Читая книгу, я чувствовала, как нуждающиеся в исцелении аспекты моей души раскрывались, впитывая его мудрость. Ваш внутренний ребенок будет вам благодарен за прочтение этой книги».

— *Стейси Дикер, доктор философии и психологи, автор книги «Психоастрология: используйте мудрость космоса для обретения равновесия и улучшения своих взаимоотношений»*

«Роберт Джекман — очень проникательный и преданный своему делу целитель с большим опытом. В книге “Обними внутреннего ребенка” он добирается до глубинной сути того, что существует в каждом из нас, и выясняет, как эта суть влияет на наш взгляд на жизнь и взаимодействие с другими людьми. Он направляет нас на пути к пониманию себя, основываясь на истории нашей жизни, и помогает разработать инструменты для достижения глубокого удовлетворения и счастья — своего и тех, кого мы любим. Продираться сквозь дебри своего прошлого на пути к пониманию, прощению и благополучию с помощью процесса исцеления — это увлекательнейший опыт. Повезло ли вам (частично) исцелиться, или же вы еще не выпутались из токсичной

драмы — в этой книге вы найдете глубокую мудрость для каждой ситуации».

— Дэвид Брумвел,
доктор медицинских наук

«Этот шедевр позволяет читателю в развитии самовосприятия, помогая глубже познать себя, исцелиться и проснуться обновленным. У всех нас есть внутренние принципы, помогающие нам расти. Роберт Джекман помогает нам использовать силу, которой мы обладаем, для лечения утраченной части себя».

— Джейми Круз, магистр в области социальной работы, лицензированный клинический социальный работник (психотерапевт по работе с травмами)

«Если вы найдете время проработать книгу Роберта Джекмана “Обними внутреннего ребенка” и процесс исцеления, я уверена, вы увидите глубокие результаты. Это ясное, полное сочувствия и эффективное руководство по исцелению и обретению внутреннего благополучия, написанное экспертом-психотерапевтом. Эту книгу можно использовать в качестве программы по созданию внутреннего и внешнего баланса отношений, который может принести вам подлинную радость. Я настоятельно рекомендую это деликатное, но прямое и ориентированное на лечение травм руководство всем, кто хочет проделать подчас не очень комфортную работу по глубокому исцелению. Она будет важным

ресурсом для терапевтов и клиентов в равной степени. Одни только упражнения стоят больше, гораздо больше тех денег, что мы платим за книгу».

— Скот Конклин, магистр изящных искусств, лицензированный клинический профессиональный консультант

«В книге “Обними внутреннего ребенка” Роберт Джекман предлагает полную эмпатии пошаговую поддержку всем, кто когда-либо задавал себе вопрос: “Почему я всегда так поступаю?”. Используя беспристрастный язык, он приводит множество примеров реальных людей, стремящихся выявить источник их детских ран и границы, которые они выстроили для защиты и преодоления событий-триггеров многих поступков во взрослой жизни. Выявление и лечение ран прошлого, выстраивание комфортабельных и безопасных границ в будущем и принятие аутентичной жизни — это цели, к которым мы все должны стремиться. Джекман дал нам отличную дорожную карту для нашего путешествия».

— Карен Л. Хокинс, поверенный, доктор юридических наук, бакалавр права (почетный), магистр бизнес-администрирования, бывший директор Службы профессиональной ответственности, служба внутренних доходов, Министерство финансов США

«В книге “Обними внутреннего ребенка” Роберт Джекман создал обширный ресурс для терапевтов и всех тех, кому нужно залечить внутренние раны. Ис-

пользуя результаты исследований, истории и примеры из практики, Джекман помогает читателю, стремящемуся достигнуть внутренней цельности, уйти от детских ран. Думаю, мир станет лучше благодаря этой книге, так как всем нам нужно исцелить своего внутреннего ребенка. Я настоятельно рекомендую эту книгу врачам и всем, кто желает почувствовать исцеление».

— Джо Санок, подкастер
и лицензированный консультант,
создатель подкаста *Practice of the Practice*

«Если вы чувствуете, что застряли в однообразных паттернах грусти, злости или страха, или вновь и вновь переживаете ту же боль в отношениях, то “Обними внутреннего ребенка” — это то, что вам нужно. Роберт Джекман создал прекрасную детальную дорожную карту для идентификации и исцеления внутренней динамики, которая влияет на наши повторные и болезненные жизненные паттерны. Она очень доступна, проста в использовании и исполнена сердечной, добытой тяжелым трудом мудрости. Джекман проходит вместе с нами специально разработанные упражнения и использует примеры из собственной жизни и практики, чтобы внести ясность в запутанные ситуации. Книга вдохновляет и восхищает».

— Марк Плетчер, магистр искусств,
лицензированный клинический профессиональный
консультант, психотерапевт и коуч
по вопросам взаимоотношений

«В книге “Обними внутреннего ребенка” автор четко уловил суть и тонкости процесса исцеления. Те, кто всерьез взялся за самоисцеление, найдут эти истории близкими для себя, а упражнения — очень содержательными».

— *Джоэль Дж. Хасс, доктор, врач семейной практики, Нантакет, штат Массачусетс*

Моим родителям, Роуз Мэри и Бобу Джекману

БЛАГОДАРНОСТИ

Моим покойным родителям, Роуз Мэри и Бобу Джекману: спасибо за то, что всегда верили в меня, наполняли мое сердце своей любовью и помогали раскрываться. Именно вы взрастили во мне чувства любви и веры в себя. Спасибо вам за то, что всегда поддерживали меня в стремлении следовать своей мечте и идти к ней. Мне каждый день не хватает вашего присутствия на Земле.

Моей сестре, Синди Ван Льер: спасибо за то, что ты всегда готова прийти мне на помощь, за искру жизни и яркость, которую ты приносишь в этот мир. Благодарю за то, что ты для меня больше, чем сестра, — ты мой друг. Ты ежедневно даешь мне множество поводов гордиться тем, что я твой старший брат. Не могу представить себе жизнь без тебя. Ты обладаешь внешней и внутренней красотой. Я люблю тебя.

Моей любимой Дрю Колдвел: спасибо за доброту и сердечность, любовь и преданность в течение последних тридцати лет. Спасибо за то, что считаешь меня невероятным и способным исполнить все задуманное. Спасибо за милосердие и сопереживание в те моменты, когда открывались мои раны. Без тебя я бы не был тем, кто я есть сегодня, и не могу представить себе на твоём месте кого-то другого. Я люблю тебя.

Благодарю всех, кто на протяжении всей моей карьеры приходил ко мне за профессиональной помощью и делился историями о своем внутреннем ребенке. Мое

сознание расширяется, учится и обогащается благодаря каждому из вас, и за это я почтительно благодарю вас.

Всем друзьям, снова и снова выслушивавшим мои рассказы о книге, которую я пишу, и дарившим мне безграничную поддержку и любовь, — спасибо вам.

Моим братьям по проекту Victories for Men¹: ваше выражение аутентичности помогло создать безопасное место, в котором мне удалось найти и раскрыть себя. В 2008 году я начал работать над тем, чтобы лучше познать себя и обнаружить способы исцеления своих ран. Я начал посещать мероприятия выходного дня Victories for Men, где встречался с другими мужчинами, которые также искали способ исцелить своего внутреннего ребенка. Я мог видеть храбрых и уязвимых, открытых и сочувствующих мужчин. Я не только встретил мужчин-единомышленников и выстроил тесные дружеские отношения, но и научился демонстрировать здоровую мужественность. Я исправил значительную часть своего искаженного видения того, что значит быть мужчиной, и проработал свои детские раны, что позволило мне полностью принять свое аутентичное «я». Благодарю вас, братья.

Моему ментору, Кристин Армстронг, которая научила меня ценности создания прочной системы границ для налаживания полноценной жизни, а также тому, что любовь к себе можно найти в прошлом, полном ран. Ваши мудрые советы уже много лет помогают мне гораздо больше, чем вы думаете. Спасибо за дружбу.

¹ Victories for Men — «Победы для мужчин» — программа, основанная в 1985 г. в США с целью создания сообщества, объединяющего мужчин всех возрастов и социальных статусов и помогающего им в развитии собственной аутентичности.

Я благодарен своему второму ментору, покойному преподобному Дону Берту, научившему меня, что «семья — это место, из которого происходит человек», и что я — духовная сущность с человеческим опытом.

Особого признания заслуживают проводники и идейные лидеры в области психологии, философии и духовности, оказавшие влияние на мое собственное исцеление, а также на работу над созданием методики исцеления.

Я благодарен покойному Джону Брэдшоу, автору книги «Возвращение домой: возрождение и защита вашего внутреннего ребенка». Двадцать лет назад я был на семинаре выходного дня, где Джон Брэдшоу и Клаудия Блэк рассказали нам о его пути, и я узнал о том, как еще ближе связаться со своим внутренним ребенком. Я считаю, что именно Джон Брэдшоу помог мне понять, какое глубокое исцеление может принести написание письма внутреннему ребенку, как его интеграция со взрослым «я» может стать ключом ко всему процессу.

Я благодарен Пиа Меллоди, автору книги «Встречаем созависимость: что это такое, откуда берется и как она вмешивается в нашу жизнь» за ее революционную работу в области созависимости. Я ходил на ее интенсивный недельный тренинг под названием «Постиндукционная терапия», где узнал о концепции изучения прошлого через хронику травмы и выявление ран, полученных в процессе травмы. Кроме того, из ее работы я узнал, как мы преодолеваем травмы в детстве, о функции систем здоровых границ и о том, как они создают безопасность в наших личных отношениях. Я продолжил ее работу, создав концепцию инструмента импульсивного ответа на ранение, концепцию хронологии и шка-

лу эмоционального ответа. Термин «функциональный взрослый» впервые был создан Пиа Меллоди и Тери Риалом.

Я благодарен Бабетте Ротшильд, автору книги «Тело помнит: психофизиология и лечение травмы», которая помогла мне ясно понять, как работает мозг при травматическом опыте, как тело сохраняет резонанс травмы. Она также помогла осознать роль психотерапевта в создании безопасной среды для исследования и лечения травмы другими специалистами.

Спасибо моему другу Россу Розенбергу, автору книги «Синдром человеческого магнетизма. Ловушка созависимого нарцисса». В своей книге Росс исследует влечение нарцисса и созависимого и объясняет происхождение паттернов глубоких ран, которые постоянно появляются на поверхности при созависимом поведении до тех пор, пока не наступит исцеление. Спасибо за то, что указываешь путь стольким людям, Росс.

В начале своей психотерапевтической практики меня вдохновлял психолог Карл Юнг, которого часто называют основоположником концепции внутреннего ребенка в его архетипе божественного ребенка. Юнг писал: «В каждом взрослом застрял ребенок, вечный ребенок, нечто все еще становящееся, никогда не завершающееся, нуждающееся в постоянном уходе, внимании и воспитании. Это — часть человеческой личности, которая хотела бы развиваться в целостность»².

Я благодарен доктору Эрику Берну, автору книги «Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений», разработавшему концепцию транзакционного анализа. Доктор Берн также разработал идею

² 1 Carl Jung, *Collected Works of C.G. Jung*, Princeton University Press, 1954.

эго-состояния ребенка, которая в итоге получила известность как концепция внутреннего ребенка. Согласно его теории, эго-состояние, или внутренний ребенок, является той частью нас, которая блокирует эмоциональную энергию. Чтобы исцелиться, необходимо восстановить связь с внутренним ребенком, дать право голоса этой части, чтобы она смогла облегчить эту боль. Его работа, наряду с другими повлиявшими на меня произведениями, помогла полнее разработать идею ответственного взрослого и концепции возраста ран.

Другими идейными вдохновителями, повлиявшими на мою работу, были: Луиза Хей, автор книги «Исцели свою жизнь», Алис Миллер, автор книги «Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я», доктор Бессел ван дер Колк, автор книги «Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть», а также доктор Джо Диспенза, автор книги «Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания».

Передаю особую благодарность моему редактору, Джессике Вайнярд из издательства «Ред Леттер Эдитинг». Джессика, ты была настоящим шерпом, направлявшим каждый мой шаг и помогавшим осуществить мою мечту. От всего сердца благодарю тебя. При помощи твоего экспертного мнения и вдохновения мои идеи и концепции увидели свет.

Благодарю Марту Буллен из «Буллен Пабблишинг Сервисиз» за ее экспертное мнение, которое помогло мне доработать посыл этой книги и подготовить ее к выходу в свет. Кристи Коллинз из «Констеллейшн Бук Сервисиз», спасибо за то, что мои книги великолепно выглядят как изнутри, так и снаружи. Вы обе — богини, которые помогли родиться этой книге. Спасибо вам.