

ВАЛЕНТИНА КОРНЕВА

БЕЗ 
ДЕТСКИХ
ТРАВМ

СОЗДАЕМ
ВНУТРЕНнюю
ОПОРУ
И ИСЦЕЛЯЕМ
СЕБЯ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К67

Корнева, Валентина.

К67 Без детских травм. Создаем внутреннюю опору и исцеляем себя / Валентина Корнева. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-157209-9

Как говорил Антуан де Сент-Экзюпери, все мы родом из детства. Как и большинство наших психологических проблем. И это неудивительно, ведь наша психика практически полностью формируется в детском и подростковом возрасте, а мы сами, будучи взрослыми, добавляем к ней только небольшие штрихи.

Наша психика похожа на дом. Фундамент этого дома закладывался в детстве. И если фундамент слабый и кривой, бесполезно клеить красивые обои на покосившиеся стены. Прочитав эту книгу, ты постепенно, шаг за шагом, пройдешь по всем этапам своего психологического взросления. В итоге ты сможешь лучше понять себя и свой детский опыт, проанализируешь свои отношения с родителями и научишься быть любящим родителем для самого себя.

Внутри:

- об исцелении детских травм;
- о сепарации от родителей;
- о выстраивании внутренней опоры.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-157209-9

© Корнева В., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 5

ЧАСТЬ I

ИСЦЕЛЯЕМ ДЕТСТВО 9

Глава 1

Назад в прошлое 11

Глава 2

Базовые потребности ребенка 18

Глава 3

Детские травмы 49

Глава 4

Травмы привязанности 89

ЧАСТЬ II

СБРАСЫВАЕМ ОКОВЫ 125

Глава 5

Родительские послания 127



<i>Глава 6</i>	
Глубинные убеждения	151
<i>Глава 7</i>	
Сепарация	159
<i>Глава 8</i>	
Чувства к родителям	171
ЧАСТЬ III	
ВЫСТРАИВАЕМ ОПОРУ	217
<i>Глава 9</i>	
Эго-состояния	219
<i>Глава 10</i>	
Любовь к себе	253
Послесловие	285

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствую тебя, дорогой друг!

И прежде, чем ты начнешь читать эту книгу, я хочу поблагодарить тебя за доверие. Я не знаю, знаком ли ты со мной лично или эта книга попала в твои руки случайно. Но, как бы то ни было, я рада, что через страницы этой книги я смогу стать твоим проводником на пути к трансформации.

Для начала расскажу немного о себе.

Меня зовут Валентина Корнева, я магистр психологии, ведущая групп, автор психотерапевтических курсов и тренингов. Частную практику я начала еще на первом курсе магистратуры. Люди обращались ко мне с очень разными запросами: кто-то не мог выстроить хорошие отношения, кто-то страдал от безденежья, кому-то не хватало уверенности в себе, а кто-то не мог избавиться от страхов и комплексов. Я пробовала разные подходы в решении этих проблем, использовала разные психологические методы, но рано или поздно мы упирались в одну и ту же тему — детские травмы. Опыта у меня тогда было маловато, поэтому очень часто я пренебрегала темой детства и пыталась работать только со взрослой частью клиента — через когни-



тивно-поведенческую терапию и другие методы, направленные на настоящее, а не на прошлое человека.

Тем не менее, как говорил Антуан де Сент-Экзюпери, все мы родом из детства. Как, впрочем, и большинство наших психологических проблем. Дело в том, что психика ребенка подобна губке. Будучи маленькими, мы не анализируем чужие слова и поступки и принимаем все, сказанное и сделанное авторитетными для нас взрослыми, за истину в последней инстанции. Поэтому до определенного возраста наши родители являются главным источником нашего понимания о себе и о мире. Не хочу сейчас перекладывать всю ответственность за наши травмы на родителей, но от того, как нас воспитывали, действительно зависит очень многое.

В самом начале своей практики я самонадеянно верила, что можно решить большинство психологических проблем, не ковыряясь в детстве. Что можно просто убрать негативные установки, научить клиента новым привычкам — и дело в шляпе. Но каждый раз меня ждало фиаско — мы убирали только симптом, но не убирали причину. А причина практически всегда таилась где-то в далеком прошлом — там, где девочка Таня впервые столкнулась с отвержением, а мальчик Петя впервые почувствовал себя недостаточно хорошим, чтобы его любили.

Я не знаю, в какой атмосфере рос конкретно ты, мой дорогой читатель. Одно знаю точно — если бы твое детство было идеальным, ты бы вряд ли заинтересовался его исцелением. И если ты держишь сейчас в руках эту книгу, то смею предположить, что твое детство было непростым. Возможно, тебя, как и многих моих клиентов, критиковали, обесценивали, бросали или даже били и издевались морально... А ты был маленьким и беззащитным. Ты не мог сопротивляться. Ты не мог выбрать себе других родителей



или другое детство. Поэтому единственное, что ты мог тогда сделать, — это адаптироваться, привыкнуть, стать удобным, подстроиться.

А потом ты вырос. И те механизмы, которые когда-то защищали твою детскую психику от травм, теперь стали твоими ограничителями. Строгое воспитание переросло в перфекционизм и синдром отличника. Гиперзабота от мамы привела к выученной беспомощности и зависимости от других. Жестокий отец навсегда отбил желание доверять мужчинам. А ранний опыт разлуки привел к сильнейшему страху одиночества...

Книга, которую ты сейчас держишь в руках, — это не просто психологическое пособие по детским травмам. Это практический тренинг, который вмещает в себя не только интересную информацию, но и множество упражнений и практик. Она состоит из трех важных частей: в первой части мы будем анализировать наше детство и избавляться от детских травм; во второй части мы будем отделять себя от родителей и сбрасывать с себя оковы негативных чувств; а в третьей части мы будем делать самую важную работу — доращивать самих себя и выстраивать внутреннюю опору. Именно эти три этапа, на мой взгляд, должен пройти каждый человек для исцеления своего детского опыта.

Эта книга поможет тебе исправить то, что когда-то сломали внутри тебя родители, учителя или сверстники. Она сэкономит тебе несколько месяцев психотерапии и поможет по-новому взглянуть на весь свой прошлый опыт. Но! У меня есть одно важное условие — если ты действительно хочешь изменений, то выполняй все упражнения и задания, которые будут ждать тебя в конце каждой темы. Это главное, что от тебя требуется для эффективной работы. Без практики все, что ты прочтешь, останется просто знанием.



Возможно, ты сможешь лучше понять себя, но качественных изменений от этого не произойдет. Поэтому — не ленись и не поддавайся сопротивлению, которое неизменно будет включаться каждый раз, когда мы будем касаться чего-то болезненного для тебя. Помни — чем больше сопротивление, тем важнее та информация, от которой ты пытаешься убежать. Так устроена наша психика и так работают наши защиты. Я же, в свою очередь, постараюсь сделать так, чтобы чтение этой книги дало тебе максимум пользы. Будь уверен — при полном включении в процесс эта книга поможет тебе разобраться с собой и стать счастливее. Желаю тебе терпения и сил на этом непростом пути!

И давай же скорее приступим.

ЧАСТЬ I

ИСЦЕЛЯЕМ ДЕТСТВО

ГЛАВА 1

НАЗАД В ПРОШЛОЕ

Ребенок — творец человека.

Донна Джексон Наказава

Для начала давай поговорим о том, почему в психологии так важно прорабатывать наше прошлое.

В последнее время многие психологи уходят от проблем детского опыта и фокусируются только на настоящем моменте. В наш стремительный век это решение вполне оправдано — мало кто хочет годами ходить к психоаналитику и поднимать все свои детские травмы. Всем хочется быстро, эффективно и относительно недорого «оттерапевтиться» и побежать дальше. Как я уже писала выше, я тоже всегда была сторонником краткосрочной терапии и не очень любила ворошить детские годы. Пока вместе с обширным практическим опытом ко мне не пришло понимание — без этого никак. Как бы мы с клиентом ни отказывались вспоминать маму/папу/Марию Петровну — так или иначе в процессе работы нам приходилось к этому возвращаться.



Для большего понимания давай представим, что наша жизнь — это дом. И фундамент этого дома закладывался в нашем детстве. Можно сколько угодно менять паркет, клеить новые обои или достраивать второй этаж — если фундамент дома слабый, то все наши усилия будут напрасны. Так же и с детством.

Бесполезно пытаться строить гармоничные отношения, если внутри полно детских травм, которые мы проецируем на нашего партнера. Бесполезно стремиться к материальному благополучию, если мама внушала нам, что деньги бывают только у злых и жадных людей. Бесполезно пытаться жить расслабленно и доверять людям, если в детстве мы столкнулись с насилием и, будучи совсем крохами, решили, что мир жесток и несправедлив.

Конечно, есть люди, которые добиваются успеха и живут счастливо, даже если их детство было очень сложным. Может, потому что они пошли в антисценарий и решили во что бы то ни стало жить не так, как их родители. А может, они приложили все свои силы и жили на грани нервного срыва, чтобы вырваться из того неблагополучия, в котором они родились. Эти люди — отличный пример того, что тяжелое детство — не приговор. Но я уверена, что они добились бы лучших результатов, если бы исправили те поломки, которые когда-то возникли в их психике вследствие тех сложных обстоятельств, к которым они были вынуждены адаптироваться.

В то же время есть множество людей, которые все свои проблемы в жизни перекладывают на родителей. Они ис-



крenne верят, что у них нет хорошей работы, стабильных отношений, здоровья и внутренней гармонии только потому, что мама их недостаточно хвалила, папа ушел в другую семью, а Марья Петровна обесценивала. Здесь мне кажется очень уместной фраза известного французского философа-экзистенциалиста Жан-Поля Сартра: «Что вы делаете с тем, что было сделано с вами?»»

Мы действительно не виноваты в том, что у нас было не самое хорошее детство или не самые идеальные родители. Но мы несем ответственность за то, как мы теперь распоряжаемся полученным опытом — оправдываем им все свои неудачи и продолжаем жить в позиции жертвы или же берем жизнь в свои руки и исправляем то, что можно исправить.

Психотерапия в данном случае — это не волшебная палочка, с помощью которой можно переписать свое прошлое и проснуться новым человеком. Но это корректор, которым мы можем замазать ошибки наших родителей и написать сверху новые, правильные установки и решения. Да, мы не можем вырвать детский опыт из нашей жизни, как страницу из тетради, и представить, что ничего этого не было. Но мы можем корректировать, склеивать и исцелять какие-то его части.

Эта книга построена по принципу рабочей тетради. После каждого упражнения или задания на рефлексию ты найдешь специальные места для записей. Не бойся писать прямо на страницах этой книги. Забудь школьный страх испортить новый альбом или новую тетрадку. Эта книга —



твоя собственность, и поэтому ты можешь делать с ней все, что пожелаешь. Можно рисовать на полях, выделять интересные мысли маркером, клеить наклейки — дай волю Свободному Ребенку внутри тебя делать то, что ему хочется.

Если же ты слушаешь эту книгу в аудиоверсии или читаешь электронный вариант, то рекомендую тебе завести отдельную тетрадь, в которой ты будешь выполнять упражнения и записывать свои мысли. Это не только поможет тебе отследить динамику, но и даст возможность иметь под рукой множество инструментов для самопомощи.

Во всех упражнениях я буду использовать мужской род глаголов — *сделал, вспомнил, был* и так далее, — потому что изначально мое обращение к читателям этой книги начиналось со слов «дорогой друг». И какого бы пола ты, дорогой мой читатель, ни был, я надеюсь, что такая формулировка тебя не обидит и не будет мешать восприятию информации.

А пока давай выполним первое упражнение, которое поможет тебе вспомнить твое детство и проанализировать твои отношения с родителями.

Найди, пожалуйста, тихое и уединенное место и попроси твоих близких не беспокоить тебя в течение ближайших пятнадцати минут.

УПРАЖНЕНИЕ «НАЗАД В ПРОШЛОЕ»

Сядь поудобнее. Закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Отпусти все мысли и постарайся максимально расслабиться. Сосредоточься на ощущениях своего тела. Обрати внимание на то, как чувствуют себя твои ноги... Руки... Как ты дышишь... Побудь немного в контакте с собой.



А теперь вернись в свое детство и вспомни себя ребенком. Задержись на первой же картинке, которая придет в голову. И постарайся максимально погрузиться в это воспоминание.

Войди в образ себя маленького и ответь на следующие вопросы.

♦ Сколько тебе сейчас лет? Где ты находишься?

♦ Какое сейчас время суток? Какие звуки ты слышишь вокруг себя?

♦ Чем ты занимаешься? Как ты себя чувствуешь?

Теперь представь, что рядом с тобой появились твои родители.

♦ Посмотри на свою маму. Как она выглядит? Как она к тебе относится? Что ты чувствуешь, глядя на нее?

