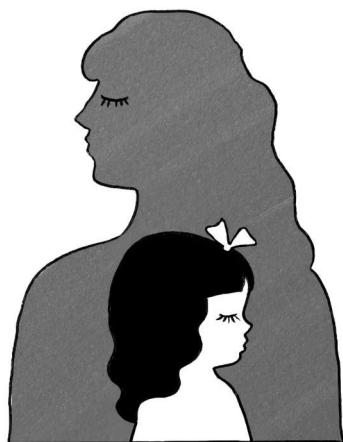


Елена Журек, Олеся Осипенко

ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

Как полюбить себя
и обрести целостность



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ж91

Журек, Елена Владимировна.

Ж91 Внутренний ребенок. Как полюбить себя и обрести целостность / Елена Владимировна Журек, Олеся Константиновна Осипенко. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 256 с. — (Психология в иллюстрациях).

ISBN 978-5-17-171973-9

Каждый хотя бы раз в жизни сталкивался с ощущением, будто что-то мешает и тормозит развитие. Это чувство может преследовать человека годами, отнимая силы и ресурсы. Благодаря теории, изложенной в книге, и практике в виде разборов фильмов, реальных кейсов психолога и упражнений вы сможете понять, какой внутренний конфликт мешает вам двигаться вперед к поставленным целям.

Елена Журек, практикующий семейный психолог, преподаватель Московского института психоанализа, и Олеся Осипенко, психолог и специалист по межличностным отношениям, подробно разбирают тему субличности. Узнайте, как гармонизировать Внутреннего ребенка, Внутреннюю мать и Внутреннего взрослого, чтобы выстроить опору на себя, научиться делать самостоятельный выбор и прийти к осознанности в жизни.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-171973-9

© Самарцева В., иллюстрации, 2025

© Никитин И., фотография
на обложке, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВВЕДЕНИЕ ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ? В ЧЕМ ЕЕ ЦЕННОСТЬ?



Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы любознательны и вам интересен внутренний мир человека. Или в вашей жизни есть моменты и обстоятельства, которые вас не устраивают. А может, вы испытываете внутренний дискомфорт или неудовлетворенность и вам важно разобраться в причинах, найти ответы на свои вопросы. Или же вы психолог и в работе сталкиваетесь со сложными чувствами и состояниями у клиентов и, чтобы помогать людям (да и самому себе), хотите расширить и углубить свои знания.

Ниже перечислены частые запросы, с которыми клиенты обращаются к психологу:

- «Хочу заниматься чем-то интересным, найти дело по душе, а вместо этого работаю рядовым сотрудником. Удовольствия нет, карьерных перспектив и финансового роста тоже».
- «Представляю рядом с собой любящего, заботливого, интересного, состоявшегося человека, но мне попадаются партнеры, далекие от идеала».
- «Мечтаю о счастье, но никак не могу ощутить это состояние, все время чем-то недоволен/недовольна, чего-то не хватает».
- «Планирую взять себя в руки: наладить здоровое питание, заняться фитнесом, начать ухаживать за собой, однако все попытки быстро заканчиваются, иногда даже не успев начаться».
- «Стараюсь воспитывать детей правильно, но не получается: кричу, ругаюсь, наказываю — дети обижаются. В доме постоянные конфликты и отсутствие взаимопонимания».

Часто мы думаем, что знаем все, чего хотим. Только вот беда: наши желания могут никак не осуществляться, а цели не достигаться. И от этого плохо и дискомфортно. А со временем еще и тревога появляется: «Что со мной не так? Вон, у других все как по накатанной: и карьера в гору, и в личной жизни все устраивается наилучшим образом, и дети — идеальные ангелочки, не то что мои — одни капризы и „не хочу, не буду“».

И мы оказываемся в тупике, в растерянности. В этом состоянии и ощущении невозможности что-то изменить можно застрять на многие годы. Мы занимаемся

борьбой с собой, поиском ответов, самоедством или, еще хуже, «поеданием» окружающих, вместо того, чтобы Жить (именно так, с большой буквы): с интересом смотреть в будущее, развиваться, желать, мечтать и двигаться к своей мечте.

Многие так описывают свои проблемы в кабинете психолога:

- «Я не могу достигнуть максимума в своей профессиональной (личной) реализации. Как будто что-то мешает».

Или

- «Такое ощущение, что я живу не свою жизнь. Мне как будто чего-то не хватает, чтобы быть счастливым, ставить цели и достигать их, проживать жизнь в удовольствие».

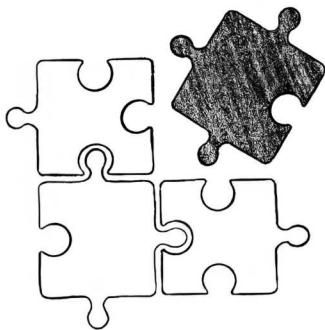
Действительно, многие из нас обещают, что с понедельника (с первого числа месяца / в новом году) точно начнут новую жизнь:

- будут заниматься спортом;
- начнут изучать иностранный язык;
- не будут терпеть пошлые шутки коллег и прямо выскажутся: «Не смешно. Не стоит в моем присутствии такое рассказывать»;
- перестанут соглашаться работать сверхурочно и в выходные;
- уйдут с нелюбимой работы;
- начнут активно зарабатывать на своем хобби;
- перестанут наказывать ребенка или повышать на него голос;

- запишутся на сессию с психологом и разберутся, наконец, с давно мучащими вопросами и т. п.

Но приходит день X — и мы ничего из задуманного не начинаем делать.

Одни люди знают, в чем причина их дискомфорта, например: неудовлетворенность в отношениях с супругом, нелюбимая работа. Другие смутно ощущают внутренние противоречия: хочу одно, делаю совсем другое, — и не понимают, почему так происходит. Или же ни в одном занятии не могут найти для себя удовольствия, «всё не то». Или еще интереснее: не дойдя до желаемой цели один шаг, поворачивают назад.



ПРИМЕР 1

Ирина хочет семью и детей. Она с завистью смотрит на семейных подруг. Но как только на Ирину обращает внимание новый молодой человек, в ней как будто просыпается не умеющий сдерживать себя критик:

- и букет не такой,
- и места в театре не в партере, а на галерке,
- и в ресторане заказал не то,
- и машина у него не престижной марки.

Так кавалеры и «отваливаются». А Ира продолжает мечтать о любимом муже и ангелочках-сыночках.

ПРИЧИНА: Ирина боится отношений, не доверяет мужчинам, не готова принимать другого — как и родители, которые не любили ее безусловно. Оттого и поведение девушки прямо противоположно желаниям, которые по сути совсем не ее.

ПРИМЕР 2

Слава очень хочет иметь собственный бизнес. Он составляет бизнес-план и показывает его инвесторам. Однако как только потенциальный кредитор говорит: «Да, я готов вложиться! С чего начнешь?» — Слава чувствует себя в капкане:

- уверенность в собственных силах испаряется,
- вера в успех идеи пропадает,
- желание работать на себя кажется несвоевременным и несерьезным.

Наверное, погорячился, ведь теперь вся ответственность будет только на нем! И Слава начинает избегать встреч с инвестором, чтобы отсрочить подписание кредитного договора, а вместе с ним и начало реализации собственного стартапа.

} ПРИЧИНА: Слава в ситуации «можно», «действуй» оказывается скован страхом и опасениями: «а вдруг не получится?», «вдруг облажаюсь?»



Итак, чтобы человек начал менять свою жизнь, добиваться желаемого, **необходимы внутренние изменения, а они начинаются с осознанности.** И это работает для разных сфер жизни человека:

 построение более качественных отношений с партнером,

 выход на другой уровень дохода,

 развитие своих способностей,

 раскрытие собственного потенциала,

 выстраивание отношений с детьми,

 заявление о себе и выстраивание своих границ

и т. п.

Для реализации этих и других важных для человека, качественных перемен в жизни важно прийти к осознанности.



Осознанность — сотрудничество когнитивного и эмоционального мозга. В результате разумное и логичное мышление, навыки планирования и выстраивания стратегии работают на исполнение истинных желаний человека. Для этого он готов прилагать усилия и твердо идти к поставленной цели.



Стоит также упомянуть еще одно важное понятие — эмоциональный интеллект.



Эмоциональный интеллект — это способность человека осознавать свои чувства и ощущения, контролировать собственное эмоциональное состояние и управлять им, а также распознавать чувства других.

Первый шаг к осознанности — разобраться и понять, в чем заключается внутренний конфликт человека.



Внутриличностный конфликт — это психологическое состояние, при котором человек сталкивается с противоречием между своими желаниями, целями, мотивами и тем, что заявляет, делает и получает. Конфликт может происходить и в рамках внутреннего диалога «хочу, но не могу».

В чем заключаются сложности, которые не дают выйти из этого конфликта? Кто и с кем конфликтует? «Ведь это же я, моя голова, мой мозг, — говорит человек. — Откуда конфликт?» Давайте разбираться.

ГЛАВА 1

ФИЗИОЛОГИЯ.

МОЗГ ТРИЕДИННЫЙ

Как вы думаете, у человека один мозг?

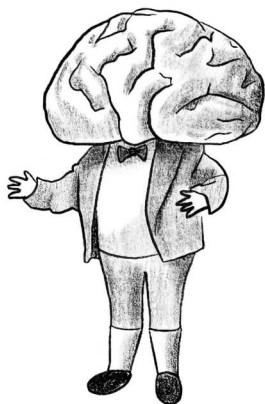


С одной стороны, да. Это единая система организма, которая слаженно работает для решения сверхсложных задач. С другой стороны, наш мозг состоит из определенных частей, содержащих разную информацию и имеющих разный функционал.

Вот несколько интересных фактов про головной мозг.

Первый факт: мозг взрослого человека содержит около 85 миллиардов нейронов, а общая длина всех нейронных связей составляет более 1 миллиона километров. Это расстояние почти в 80 раз превышает окружность Земли по экватору и более чем в 2,5 раза — путь от Земли до Луны.

Второй факт: по данным ученых, мозг человека может вместить почти петабайт (1000 терабайт) информации. Этот объем равен примерно 250 000 фильмов в обычном качестве. Если смотреть по одному фильму в день, то просмотр такого количества займет порядка 700 лет. Один петабайт вмещает около 500 миллиардов страниц текста или более 200 миллионов фотографий. Однако заполнить весь этот объем не удастся, даже если человек будет жить несколько веков. Вот такой парадокс: масштаб памяти не безграничен, но и границ ее человек никогда не достигнет.



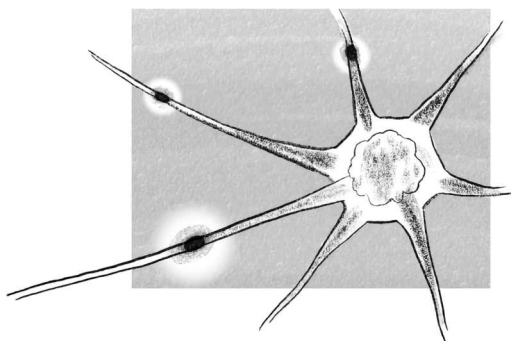
Цель мозга — накопление жизненного опыта, фиксация и хранение получаемой информации. Чтобы

хранилище не переполнилось, природа предусмотрела два защитных механизма.

Первый механизм: если нервные клетки, нейроны, не участвуют в ежедневных мозговых процессах, за ненадобностью они отмирают. Организм делает все, чтобы сберечь энергию, и он не будет расходовать свои ресурсы на поддержание жизнедеятельности того, что человек не использует.



Нейрон — клетка мозга, которая принимает, выводит, обрабатывает, хранит и передает информацию посредством электрических и химических сигналов.



Второй механизм: перестройка мозговой деятельности после 20 лет. Полученная информация воспринимается иначе, и поэтому для обучения и освоения новых навыков приходится прилагать больше усилий, чем требовалось в детстве. Несмотря на то что запоминать становится труднее, улучшаются способности к логическому и вариативному мышлению, обработ-

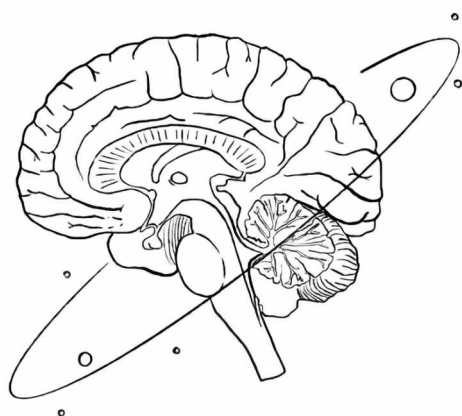
ке и анализу данных, стратегическому планированию и созданию сложных структур и образов. Все это происходит благодаря лобным долям, которые начинают работать к этому времени в полную силу.

Так, по завершении взросления мозг перестает увеличиваться в размерах. Теперь его задача — меняться качественно; все, что происходит в мире внешнем и внутреннем, влияет на объем мозгового вещества, плотность нейронных связей и насыщенность синаптических контактов в функциональных областях мозга. Приобретаемые знания и опыт, тренировка навыков способствуют качественному развитию мозга и его функционированию. Они физически изменяют архитектуру мозга. И не существует людей, нейронная карта которых была бы идентична.



Синапс — область контакта, которая служит для передачи нервного импульса между двумя нейронами или нейроном и клеткой-мишенью функционального органа. Большинство синапсов нервной системы — химические, они передают нервный импульс с помощью нейромедиаторов.

Высокий интеллект зависит не от объема мозга, а от его структуры. Как известно, мозг Альберта Эйнштейна по массе был, как у среднестатистического человека, но точно таковым не являлся. Интересно, что высокий интеллект и гениальность передаются по наследству, однако даже талантливым людям не-



обходимо научиться пользоваться своим мозгом и его преимуществами. Верно и то, что никакое количество образований не сделает из человека гения.

А помните утверждение, которое еще совсем недавно переходило из уст в уста, что нервные клетки не восстанавливаются? Многочисленные исследования последних лет доказали обратное! В результате нейрогенеза каждый день в мозге образуется несколько десятков тысяч нейронов, при этом каждый из них уникален. Способность мозга разрушать старые нейронные связи, формировать новые и восстанавливать утраченные называется *нейропластичностью*. Благодаря этому работает и психотерапия — изменения, вызванные психологической травмой, обратимы, а дефициты восполнимы.

Мозг эволюционно настроен на выживание. И гормоны счастья (окситоцин, дофамин, серотонин и эндорфин) служат для поощрения человека за проделанные усилия по добыче ресурса. Поэтому, когда всплеск этих гормонов спадает, люди испытывают потребность в по-