

РОБЕРТ ДЖЕКМАН

**ИСЦЕЛЕНИЕ
ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА**

Упражнения для обретения
лучшей части себя



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.

Перевод Камакиной Н.

Джекман, Роберт

Д40 Исцеление внутреннего ребенка. Упражнения для обретения лучшей части себя / Роберт Джекман; пер. с англ. Н. Камакиной — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 224 с. — (Psychology books).

ISBN 978-5-17-139227-7

ISBN 978-1735444529

Вы держите в руках продолжение книги Роберта Джекмана, которое с помощью психотерапевтических практик поможет вам:

- Исцелиться и отойти от импульсивной реактивности внутреннего ребенка
- Разработать индивидуальный план заботы о себе
- Понять себя изнутри, научиться любить, уважать и чтить свое аутентичное «я»
- Осознанно принимать судьбоносные решения без оглядки на свои детские психотравмы

Выстройте здоровую связь со своим внутренним ребенком, который держит в руках великое сокровище — вашу счастливую жизнь!

УДК 159.922.6

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-139227-7
ISBN 978-1735444529

© ООО «Издательство АСТ», 2023
Copyright © 2020 by Robert Jackman, LCPC
© Камакина Н., перевод 2022

Путь к вашему внутреннему ребенку
Вдохновляющие упражнения для исцеления
созависимых отношений

Роберт Джекман

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

Дрю Колдвел и всем искателям мудрости и истины

ВВЕДЕНИЕ

Из книги «Путь к вашему внутреннему ребенку» вы узнали, что работа с внутренним ребенком — это восстановление связи с неисцеленной частью себя, которая продолжает проявляться и разыгрывать одну и ту же драму до тех пор, пока ее не признают и не излечат. Воссоединение — это ваша возможность заглянуть внутрь себя и установить более здоровую связь с потерянным внутренним ребенком, который держит в руках великое сокровище — вашу неисцеленную эмоциональную травму. Когда вы передаете слово этой части, ваше глубинное ранение размягчается и открывается, показывая, как вы попали в эту ситуацию. Потерянный внутренний ребенок находится глубоко внутри, терпеливо ожидая ваших ответов, которые помогут вам лучше понять себя и свою мудрость.

Чтобы стать сознательным создателем своей жизни, вам необходимо исцелиться и отойти от импульсивной реактивности потерянного внутреннего ребенка. Процесс исцеления и принятия аутентичной жизни (Healing and Embracing an Authentic Life) является дорожной картой на пути к излечению этой части вас.

Эта книга поддержит вас на нелегком пути, который вы начали, читая «Путь к вашему внутреннему ребенку». Упражнения в ней помогут вам установить еще более глубокую здоровую связь с потерянным внутренним ребенком. Все упражнения и примеры основаны на ключевых концепциях, описанных в этой книге, и используя их, независимо от чтения книги, вы добьетесь более глу-

бокого уровня исцеления, если будете знать ключевые концепции и пройдете процесс ИСЦЕЛЕНИЯ.

Эти упражнения должны помочь вам в выработке более глубокого понимания характера и голоса вашего внутреннего ребенка, чтобы вы четко понимали, когда, где и как проявляется ваша раненая часть. Это инструменты вашего раненого эмоционального ответа, такие как избегание, ложь, игнорирование и пассивно-агрессивное поведение. Поняв, когда и как эта раненая созависимая часть проявляется в вашей повседневной жизни, вы сможете принимать более ясные решения, основанные на лучшем понимании.

КАК ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С КНИГОЙ

Часть I содержит упражнения, перекликающиеся с первой книгой. Они предназначены для закрепления и более наглядного понятия материала.

Часть II содержит новый материал. Она поможет изучить себя на более глубоком уровне, расширив знания и выводы. Некоторые упражнения в Части II представляют собой разновидности упражнений, списков и писем. Добавлены примеры работы с внутренним ребенком, созависимостью и установкой границ в отношениях и на работе. Вы также научитесь разрабатывать план заботы о себе. Изучая Часть II, вы найдете много нового материала, который поможет вам полностью понять своего внутреннего ребенка.

Работая с книгой, используйте интенциональное мышление при выполнении упражнений. Но не следует чрезмерно задумываться над ответами, первый инстинктивный ответ — это то, что вы в действительности чувствуете.

Упражнения, в которых необходимо вписать свой вариант ответа, предназначены для того, чтобы помочь вам разобраться и понять, что вы думаете и чувствуете в отношении определенного вопроса в определенный момент времени. Эти упражнения не помогут найти ответ на вопрос, что делать с этими проблемами, но помогут разработать более глубокую интроспективу себя. Работая с книгой, вы можете обнаружить, что начинаете вспоминать все больше фактов из прошлого, в которых вы захотите разобраться. Теперь у вас есть инструменты

для этого, и вы можете включить новое видение и мысли в процесс ИСЦЕЛЕНИЯ, чтобы лучше понять свои проблемы и исцелиться.

Значительная часть терапевтической работы направлена на изучение интроспекции, и упражнения из Части II должны помочь вам самостоятельно найти ответы на вопросы, которые мог бы задать врач на сеансе психотерапии. Вы можете выбирать, какие упражнения «говорят» с вами в данный момент. Упражнения предназначены для того, чтобы помочь вам понять себя изнутри, научиться любить, уважать и чтить свое аутентичное «я», с которым вы родились.

Это нелегко сделать, но вы обязательно почувствуете себя лучше, поработав над своими проблемами. Проживать жизнь, состоять в отношениях, работать над своей жизнью станет проще. Это чувство эмоциональной свободы требует направленных усилий и определенного уровня отдачи. Вы продолжаете великий путь самопознания. Наслаждайтесь путешествием и не забывайте быть добрым к себе. Будьте готовы к минутам прозрения.

***Нужно перестать думать головой
и начать чувствовать сердцем, чтобы исцелиться
и вспомнить все.***

ТАБЛИЦА ЭМОЦИЙ

Способность подобрать слово, наиболее точно описывающее ваши эмоции в определенный момент времени, — это великий дар. Используя слово, которое, по вашему мнению, наиболее точно передает то, что вы чувствуете, вы испытываете облегчение от осознания, что ваши чувства связываются с их сознательным выражением. При этом вы сонастраиваетесь со своей истинной натурой, используя слова, которые определяют вас, и признавая, что да, именно это вы сейчас испытываете.

Продельвая эту работу, смотрите таблицу эмоций, составленную Центром ненасильственной коммуникации. Обратите внимание, что слова делятся на две категории: эмоции, которые мы испытываем, когда наши потребности удовлетворены, и эмоции, которые мы испытываем, когда потребности не удовлетворены. Слова передают эмоциональное состояние и физические ощущения, которые вы хотите передать. Таблица составлена только в качестве подсказки. Продвигаясь вперед, вы можете подобрать собственные слова, которые захотите добавить в таблицу.

СПИСОК ПОТРЕБНОСТЕЙ

Потребности составляют неотъемлемую часть нашей жизни. Потребности — это вещи, которые нужны для жизни. И вы увидите, что они охватывают гораздо больше, чем просто еду, одежду и жилище. Потребности — это не роскошь, они — то, что питает наше чувство самоуважения и самооценки на глубоком фундаментальном уровне. Определение собственных потребностей поможет вам лучше понять себя, и вы сможете более понятно сообщать другим о своих потребностях. Знание собственных потребностей дает более глубокую связь с собой. При этом потребности отличаются от желаний. Желания преходящи, а стремления не имеют ценности в долгосрочной перспективе.

Изучите таблицу потребностей, чтобы определить, какие из ваших потребностей вы сейчас удовлетворяете, а о каких хотите заявить.

Таблица 1

Чувства, которые вы испытываете, когда ваши потребности удовлетворены

ПРИВЯЗАННОСТЬ

сострадание
дружелюбие
любовь
открытое сердце
сочувствие
нежность
тепло

УВЛЕЧЕНИЕ

заинтересован-
ность
тревога
любопытство
поглощенность
очарованность
упоение
восхищение
интерес
заинтригованность
вовлеченность
ошеломление
взбудораженность

НАДЕЖДА

ожидание
окрыленность
оптимизм

УВЕРЕННОСТЬ

уверенность в собственных
силах
открытость
гордость
безопасность
надежность

ВОСТОРГ

восхищение
приподнятость
задор
возбуждение
поражение
ослепление
ретивость
энергия
восторженность

упоение
воодушевление
оживление
страсть
удивление
трепет

БЛАГОДАРНОСТЬ

одобрение
растроганность
признательность
польщенность

ВДОХНОВЕНИЕ

восхищение
трепет
изумление

РАДОСТЬ

веселье
восторг
удовольствие
счастье
ликование
удовлетворение
смешливость

ОЖИВЛЕНИЕ

блаженство
экстаз
приподнятость

увлеченность
кипучая энергия
сияние
экзальтированность
заинтригованность

УМИРОТВОРЕНИЕ

спокойствие
ясная голова
чувство комфорта
сконцентрированность
удовлетворение
невозмутимость
значимость
благодушие
скромность
расслабленность
облегчение
безмятежность
покой
идиллия
доверие

ОБНОВЛЕНИЕ

оживление
омоложение
обновление
покой
восстановление
возрождение

Чувства, которые вы испытываете, когда ваши потребности не удовлетворены

СТРАХ

опасение
ужас
дурное предчувствие
испуг
недоверие
паника
оцепенение
оторопь
подозрение
жуть
настороженность
волнение

РАЗДРАЖЕНИЕ

досада
тревога
дурное расположение
духа
недовольство
расстройство
нетерпение
гнев
возмущение

ЗЛОСТЬ

ярость
бешенство

ожесточение
негодование
озлобленность
свирепость
враждебность
обида

АНТИПАТИЯ

враждебность
потрясение
презрение
отвращение
неприязнь
ненависть
омерзение
отторжение

СМУЩЕНИЕ

двойственность
озадаченность
растерянность
ошеломление
нерешительность
потерянность
заинтригованность
недоумение
замешательство
взбудораженность

РАЗОБЩЕННОСТЬ

отчуждение
сухость
апатия
скука
холод
отстраненность
удаление
отвлеченность
безразличие
онемение
уединение
незаинтересованность
замкнутость

ТРЕВОГА

волнение
встревоженность
растерянность
смущение
озабоченность
взвинченность
потрясение
беспокойство
шок
ошарашенность
удивление
нестабильность
буйство
смятение
дискомфорт

расстройство
изменчивость настроения
огорчение

НЕЛОВКОСТЬ

стыд
огорчение
волнение
чувство вины
унижение
неуверенность в себе

УСТАЛОСТЬ

разбитость
перегорание
измождение
вялость
апатия
сонливость
утомление
издерганность
чувство выжатости

БОЛЬ

агония
мучение
чувство утраты
опустошенность
горе
разбитое сердце
обида