

СТЕФАНИ
ШТАЛЬ

РЕБЕНОК
В ТЕБЕ
ДОЛЖЕН
ОБРЕСТИ ДОМ

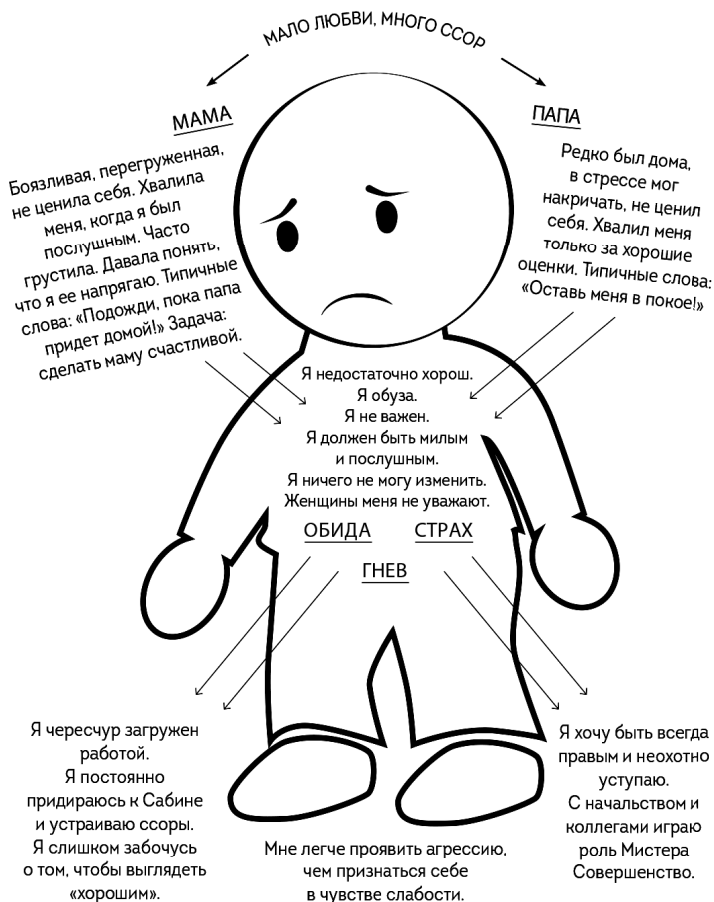
ВЕРНУТЬСЯ В ДЕТСТВО,
ЧТОБЫ ИСПРАВИТЬ
ВЗРОСЛЫЕ ОШИБКИ



МОСКВА

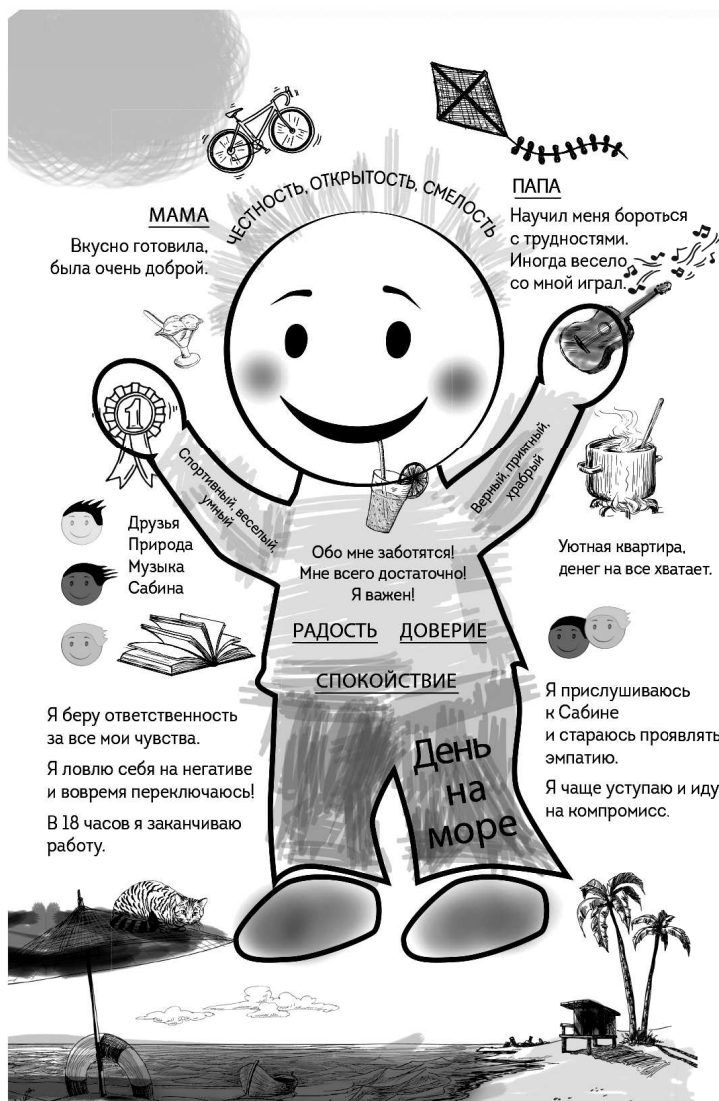
СУМРАЧНЫЙ РЕБЕНОК

Пример Михаэля



СОЛНЕЧНЫЙ РЕБЕНОК

Пример Михаэля



УДК 159.92
ББК 88.52
Ш87

Stefanie Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden:
Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

Das Kind in dir muss Heimat finden.
Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme
by Stefanie Stahl © 2015 by Kailash Verlag, München

Шталь, Стефани.

Ш87 Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки / Стефани Шталь ; [перевод с немецкого Е. Трубчениновой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-248376-9

Каждый из нас хочет быть любимым, нуждается в понимании и уважении. В идеальном мире родители с первых дней жизни помогают ребенку развивать уверенность в себе и доверие к миру, но в реальности далеко не у всех детство было безоблачным и радостным. И даже став взрослыми, мы продолжаем нести в себе боль и обиду, не осознавая, как сильно они влияют на нас, портят отношения и мешают работе.

Стефани Шталь, психотерапевт и автор бестселлеров, рассказывает, как успокоить своего «внутреннего ребенка» и удовлетворить его важнейшие потребности, которые много лет игнорировались. Шталь объясняет, какие факторы — генетические и социальные — влияют на его психологическое состояние, и предлагает эффективные техники и упражнения, которые помогут справиться с негативными установками из детства и сделают вашего «внутреннего ребенка» (а значит, и вас!) счастливым.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Трубченинова Е., перевод
на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-248376-9

Из этой книги вы узнаете:

- как исправить негативные установки из детства;
- какие потребности нельзя игнорировать;
- как проявляются детские травмы в отношениях;
- какие факторы влияют на формирование характера;
- как сделать своего внутреннего ребенка счастливым.

Посвящается моим друзьям и подругам

Большинство теней в нашей жизни существуют потому, что мы стоим напротив собственного солнечного света.

Ральф Уолдо Эмерсон

Оглавление

Медитации	14
Ребенок в тебе должен обрести дом	15
Модели нашей личности	22
Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок	26
Как развивается наш внутренний ребенок	30
Отступление: речь в защиту самопознания	34
О чем должны помнить родители	37
Четыре базовые психологические потребности	41
Потребность в привязанности	41
Потребность в самостоятельности и безопасности	43
Отступление: конфликт автономии/зависимости ...	44
Потребность в удовольствии.	47
Потребность в признании и уважении	49
Как детство накладывает отпечаток на наше поведение	52
«Мама меня понимает!» Родительская эмпатия ...	53
От генетики до характера: другие факторы, влияющие на внутреннего ребенка	55

Сумрачный ребенок и его установки	58
Избалованный Сумрачный ребенок	61
Критика в адрес своих родителей? Это не так-то просто!	63
Отступление: генетически обусловленное дурное настроение	66
Как внутренние установки определяют наше восприятие	68
Мы почти свято верим в наши детские переживания	71
Сумрачный ребенок и его установки: мгновенно недобрые чувства	74
Сумрачный ребенок, взрослый и самооценка	77
Открой Сумрачного ребенка в себе	80
<i>Упражнение: найди свои установки</i>	81
<i>Упражнение: почувствуй своего Сумрачного ребенка</i>	88
Найди свою ключевую установку	89
Как можно выйти из негативных чувств	91
<i>Упражнение: мост чувств</i>	93
Отступление: вытеснение переживаний и отсутствие чувств	94
Что мне делать, если я испытываю мало чувств?	98
Наша проекция есть наша действительность	99
Стратегии защиты Сумрачного ребенка	104
Самозащита: уход от реальности	109
Самозащита: проекция и мышление жертвы	111
Самозащита: перфекционизм, мания красоты и жажда признания	114
Самозащита: стремление к гармонии и сверхадаптация	117
Самозащита: синдром добряка	121

Самозащита: стремление к власти	123
Самозащита: стремление к контролю	128
Самозащита: нападение и атака	131
Самозащита: я остаюсь ребенком	133
Самозащита: бегство, отстранение и избегание ...	139
Отступление: страх Сумрачного ребенка перед близостью и захватом	143
Особый случай: бегство к пристрастию	146
Самозащита: нарциссизм	150
Самозащита: маскировка, ролевая игра и ложь ..	156
<i>Упражнение: найди свои личные стратегии защиты</i>	159
Сумрачный ребенок всегда в игре	161
Ты конструктор своей реальности!	162
Излечи своего Сумрачного ребенка	164
<i>Упражнение: найди внутренних союзников</i>	166
<i>Упражнение: укрепи свое внутреннее взрослое «я»</i>	167
<i>Упражнение: принять Сумрачного ребенка</i>	169
<i>Упражнение: взрослый утешает Сумрачного ребенка</i>	171
<i>Упражнение: перезапись старых воспоминаний</i> ...	176
<i>Упражнение: привязанность и безопасность для Сумрачного ребенка</i>	179
<i>Упражнение: напиши письмо своему Сумрачному ребенку</i>	180
<i>Упражнение: пойми своего Сумрачного ребенка</i>	182
<i>Упражнение: три позиции восприятия</i>	185
Открой в себе Солнечного ребенка	190
Ты несешь ответственность за свое счастье	192
<i>Упражнение: найди свои положительные установки</i>	196

<i>Упражнение: найди свои сильные стороны и ресурсы</i>	200
Как ценности помогают нам	201
<i>Упражнение: определи свои ценности</i>	206
Все зависит от настроения	208
Используй свою фантазию и мышечную память!	211
<i>Упражнение: укорени своего Солнечного ребенка в себе</i>	212
Ребенок солнца в повседневной жизни	214
От стратегий защиты к стратегиям успеха	218
Наши состояния счастья и несчастья вращаются около наших отношений	219
Поймай себя!	224
Заметь разницу между фактом и интерпретацией!	227
<i>Упражнение: проверка реальности</i>	230
Найди хороший баланс между рефлексией и отвлечением!	231
Будь честным с собой!	233
<i>Упражнение: прими действительность с радостью</i>	237
Тренируйся быть в хорошем расположении духа!	239
Хвали своего ближнего, как самого себя!	243
Хорошо — достаточно хорошо!	245
Наслаждайся жизнью!	248
Будь самым собой, а не милым, малыш!	252
Будь конфликтным и управляй своими отношениями	256
<i>Упражнение: тренировка конфликта</i>	259
Пойми, когда нужно отпустить ситуацию!	265
Тренируй свою чуткость!	269
Слушай внимательно!	274

Устанавливай здоровые границы	278
Отступление: Сумрачный ребенок и выгорание ...	282
<i>Упражнение: отпусти свои чувства</i>	286
Научись говорить «нет»	288
Доверяй себе и жизни!	290
Регулируй свои чувства	296
Отступление: импульсивный Сумрачный ребенок	299
Коровья медитация	302
<i>Упражнение: небольшой урок боеготовности</i>	303
Ты имеешь право разочаровать!	306
Отступление: стратегии успеха против вредных привычек	309
Преодолей свою лень!	318
<i>Упражнение: семь шагов против прокрастинации</i>	324
Ликвидируй свое упрямство!	326
Занимайся своими увлечениями и интересами ..	330
<i>Упражнение: найди свои собственные стратегии успеха</i>	333
<i>Упражнение: интеграция Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка</i>	335
Позволь себе быть собой!	338
Список использованной литературы	342
Именной казатель	345
Алфавитный указатель	346

Медитации

Для более интенсивной работы с внутренним ребенком Стефани записала два воображаемых путешествия: транс Сумрачного ребенка и транс Солнечного ребенка. Их можно бесплатно загрузить по ссылке:

www.kailash-verlag.de/daskindindir.

Ребенок в тебе должен обрести дом

Каждому человеку необходимо место, где он чувствует себя защищенным и уверенным. Каждый человек ищет пространство, где он может расслабиться и быть самим собой. В идеальном случае таким местом должен быть родительский дом. Если мы чувствовали себя любимыми своими родителями, если они принимали нас такими, какие мы есть, у нас была «теплая» семья. Дом был согревающим душу очагом, к которому стремится каждый человек. И это детское чувство — быть принятым и любимым — мы трансформируем в основополагающий позитивный жизненный настрой, сопровождающий нас во взрослой жизни: мы чувствуем себя в безопасности в окружающем мире. У нас есть уверенность в себе, а значит, и доверие к другим людям. В этом случае говорят про первичное доверие. Оно и является родным домом в нас, потому что дает нам внутреннюю поддержку и защиту.

Однако многие люди связывают со своим детством неприятные воспоминания, порой даже