

**Евгения Погудина**

**ИСЦЕЛЕНИЕ  
ВНУТРЕННЕГО  
РЕБЕНКА**

**НАЙДИ ИСТОЧНИК СИЛЫ  
ВНУТРИ СЕБЯ**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.37  
П43

**Погудина, Евгения.**

П 43 Исцеление Внутреннего ребенка: найди источник силы внутри себя / Евгения Погудина. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 288 с. — (Практический тренинг).  
ISBN 978-5-17-145173-8

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы готовы прикоснуться к трепетной и непростой теме взаимодействия со своим Внутренним ребенком. Одним из самых важных и необходимых этапов внутренней психологической работы является знакомство со своим Внутренним ребенком, исцеление его раненой части. Это необходимо всем, кто решил изменить качество своей жизни в лучшую сторону, а также родителям, которые не хотят передавать травмы своим детям.

Особое внимание уделено этапам исцеления Внутреннего ребенка и тому, какие опасности и возможности ждут человека, который решил посмотреть в свое собственное детство и, возможно, наконец найти ответы на многие волнующие вопросы.

В каждой главе читатель найдет психотерапевтические истории, которые возвращают в детство и дают возможность человеку встретиться с самим собой, а также психологический практикум с упражнениями для самостоятельной работы или работы в группе под руководством специалиста, которые помогут бережно прикоснуться к очень больным проблемам, тянущимся из детства, например таким, как детские травмы и последствия семейного насилия.

Эта книга будет для вас добрым и поддерживающим помощником в непростом внутреннем путешествии — путешествии в собственное детство...

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-145173-8

© Евгения Погудина  
© ООО «Издательство АСТ»

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Я хочу поблагодарить многих людей за то, что эта книга увидела свет. Некоторые из них об этом, наверное, даже не подозревают.

Поблагодарить свою семью и своего сына, который напомнил мне, что значит быть ребенком и как важен этот период в жизни любого человека. Сейчас он чудесный юноша, я им горжусь и очень его люблю.

Своих клиенток, у которых хватает мужества и смелости оглянуться назад, в свое детство (в котором порой было так много боли) для того, чтобы появились силы идти вперед и жить дальше, более наполненной и осознанной жизнью.

Благодарю также за то, что они разрешили поделиться своими историями. Все имена и подробности их биографий изменены в целях соблюдения правила конфиденциальности. Спасибо моим друзьям, ваша любящая поддержка очень вдохновляет.

## **ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ**

Когда несколько лет назад я писала рукопись этой книги, я и предположить не могла, что тема Внутреннего ребенка и работы с ним станет настолько популярной и востребованной.

С одной стороны, это не может не радовать — потому что обращение к своему детству и событиям в нем обычно оказывается целительным для человека.

С другой стороны — я вижу, как не всегда бережно обращаются с этой темой, как много самых разных мифов и иллюзий про Внутреннего ребенка существует.

Настоящее издание этой книги дополнено новыми историями, некоторыми новыми упражнениями, а также рекомендациями по работе с Внутренним ребенком, например на что нужно обратить внимание при выборе не только очного, но и онлайн-формата.

*Январь 2021*

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Есть темы, которые как будто сами тебя находят... Так случилось и со мной и с темой исцеления Внутреннего ребенка у взрослого человека. Какое-то время я вынашивала идею занятий и групп на эту тему, но не решалась начать их проводить. Что-то постоянно «заставляло» откладывать начало этих занятий.

В один солнечный зимний день мне позвонила моя хорошая знакомая и спросила — все ли еще я хочу вести такие занятия? Я как-то делилась с ней мыслями по этому поводу, рассказывала ей об упражнениях, которые придумала или нашла и которые понемногу апробирую с моими клиентами.

— Конечно, — ответила я, — еще как хочу!

— Ну так я собрала тебе целую группу желающих. В какой день и время ты можешь?

Я не верила своим ушам. Я вообще не верила — как так, без всяких усилий с моей стороны (если, конечно, не считать усилий по работе, сбору материала, учебе на различных курсах и тренингах — этих усилий как раз было много) собралась группа

участников, нашлось помещение — мне оставалось только прийти и провести эти занятия.

Так состоялась моя первая группа по работе с детством взрослого человека. С тех пор многое изменилось, теперь я веду длительные группы, провожу индивидуальные консультации со взрослыми людьми.

Неизменным осталось только одно — моя глубокая заинтересованность в этой теме и уверенность в том, что нашему обществу необходимы психологически взрослые здоровые люди. И для этого нужно обратить свой взгляд в свое прошлое и помочь самому себе наконец повзрослеть, при этом с большей бережностью и теплотой по отношению к себе-ребенку.

Спустя почти восемь лет после того, как я начала вести группы по исцелению Внутреннего ребенка, я решила написать книгу. Как преподаватель в университете и человек с ученой степенью, я писала много разных текстов: тексты научных статей и диссертации, тексты лекций, методических и учебных пособий.

В детстве я мечтала писать книги, все самые красивые общие тетрадки, которые не так-то просто было найти в то время, были исписаны моими рассказами и стихами. Когда у меня родился сын, мы писали с ним различные сказки, я писала для него короткие рассказы. И сейчас я пишу статьи для форума, на котором консультирую пользователей, и статьи на свой сайт. Больше всего я люблю писать худо-

жественные зарисовки, некоторые из них вы найдете и в этой книге.

Но создание именно такого текста для меня стало особенным опытом. Это оказалось временем новых открытий, неожиданного личностного роста и переосмотра всего того, что я делала для этого. Это были ночи размышлений, погружение в состояние «потока», когда кажется, что книга говорит через тебя, а не ты ее пишешь. Наверное, те, кто пишет подобные книги, поймут, о чем это я.

И, конечно, я очень надеюсь, что эта книга окажется нужной и полезной многим. Тем более что сейчас различные психологи говорят и пишут о том, что одним из самых важных и необходимых этапов внутренней работы является как раз знакомство со своим Внутренним ребенком, исцеление его раненой части. Это необходимо родителям, которые не хотят передавать травмы своим детям, необходимо всем тем, кто решил изменить качество своей жизни в ее лучшую сторону.

Перед каждой новой группой, посвященной работе с детством взрослого человека, я захожу в супермаркет. Группы эти я веду уже восемь лет и точно знаю — обязательно нужно запастись платочками. Поэтому беру сразу несколько упаковок бумажных платочков. Что еще? Карандаши, краски, бумагу для рисования. Группа собирается практически без анонсов в социальных сетях и рекламы, и еще каждый год перед этой группой я всегда волнуюсь. Какие придут участники? На эту группу обыч-

но приходят люди, которые носят внутри себя много боли.

Все мы родом из детства, и все мы — так или иначе — ранены им... Кто-то больше, кто-то меньше, но, наверное, у всех есть ситуации и проблемы, тянущиеся именно из детства и отзывающиеся в душе разной степенью боли... Я практически не видела не раненных собственным детством людей. А еще на этих группах случаются потрясающие вещи. И до сих пор они не устают меня удивлять. Начиная с того, как подбираются участники группы. Вроде бы все люди не знакомы друг с другом, подобрались случайно, но как иногда перекликаются их жизненные истории...

На одной из первых моих таких групп у всех участниц были отцы, страдающие алкоголизмом. На другой — большую часть участниц вырастили матери-одиночки; у меня была группа круглых девочек-отличниц, медалисток, с красными дипломами, группа женщин, которых жестоко избивали в детстве их отцы, а еще была группа, где большая часть участниц подверглась в детстве сексуальному насилию.

В группе были люди, прошедшие через тяжелые испытания и травмы. И, тем не менее, дающие друг другу поддержку и силы жить дальше, справляться с тем, с чем пришлось и все еще порою (к сожалению) приходится сталкиваться им в своей жизни. Группа эта носит название «Исцеление Внутреннего ребенка».

Книга, которая перед вами, — результат всех тех лет работы, которым хочется поделиться. В первую очередь я хотела написать ее для участниц, которые уже прошли через работу в терапевтических группах, так как периодически меня спрашивали — а есть ли те все упражнения, все то, о чем мы говорим на наших встречах, в какой-нибудь книжке? И так хотелось бы иметь такую книгу в качестве поддержки и самоподдержки, чтобы можно было ее открыть и напомнить себе о том, что в каждом из нас живет Внутренний ребенок, о котором стоит помнить и заботиться.

Нередко участницы говорили мне, в том числе спустя годы, как изменилось качество их жизни после работы со своими детскими проблемами. И вот теперь эта книга перед вами.

Но если «ничего такого страшного» в вашем детстве не было, стоит ли вам брать в руки эту книгу?

Предлагаю вам посмотреть на список утверждений и отметить, на какие из них вы могли бы ответить «да»:

- |  | ДА                       | НЕТ                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) Вы постоянно сомневаетесь, «нормальный» ли вы человек, и вам часто кажется, что вы все делаете неправильно. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Вы очень сурово осуждаете себя во многих ситуациях.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Вы гиперответственны, либо, наоборот, вам очень трудно брать на себя ответственность за что бы то ни было.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



	ДА	НЕТ
17) Вы ставите свои потребности на последнее место, т. к. поставить их на первое место означает для вас быть эгоисткой или эгоистом.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18) Вы пытаетесь предугадать мысли и действия окружающих.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19) Вы испытываете вину за то, что не оправдали родительских ожиданий.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20) Вы считаете, что счастье ваших родителей зависит в первую очередь от вас.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21) Если вы испытываете раздражение и злость в адрес близких людей, то потом надолго впадаете в чувство вины за это.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22) Вы считаете, что другой человек важнее, чем вы сами.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23) Вам трудно расслабиться, разрешить себе развлечься и отдохнуть.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24) Вы не верите в искренность комплиментов в ваш адрес и считаете себя недостойными их.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25) Вы стараетесь показывать окружающим, что у вас все в порядке, даже если это не так.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26) У вас наблюдаются проблемы с весом (избыточная или недостаточная масса тела).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27) Вы нередко срываетесь на своего ребенка и потом чувствуете сильную вину за это, ощущаете себя никчемной матерью (отцом).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Если на большинство этих утверждений вы ответили «да», тогда, вполне возможно, эта книга может помочь и вам.

Книга состоит из глав, в конце которых предлагаются мои собственные художественные зарисовки, иллюстрирующие некоторые теоретические положения. В конце каждой главы также приводятся упражнения — своеобразный практикум. О том, как им пользоваться, я расскажу дальше.

Хотелось бы сказать несколько слов об упражнениях. Некоторые упражнения придумала я сама, некоторые взяла от своих коллег, у которых обучалась, некоторые взяты из книг и модифицированы мной под особенности работы с этой темой. Надо сказать, идеи витают в воздухе. Так, например, я когда-то придумала упражнение с фотоальбомом, а потом увидела очень похожее в сборниках упражнений, посвященных психологическим играм и тренингам.

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы готовы прикоснуться к трепетной теме — теме взаимодействия со своим Внутренним ребенком.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С КНИГОЙ**

Я очень рекомендую вам проделывать эти упражнения совместно с кем-либо — и лучше всего, если вы будете их выполнять при поддержке профессионального психолога.

О том, на что необходимо обратить внимание при выборе психолога или психологической группы, написано в последней главе книги. Конечно, у всех бывают разные ситуации, и вы можете делать их вместе с близкой подругой или сами с собой (тогда я вам рекомендую записывать свои впечатления после каждого упражнения). В книге, в разделах «Практикум», оставлено место для выполнения рисунков или записей.

Книгу можно читать по главам — именно по таким темам и в такой последовательности выстроены мои занятия в группах, посвященные работе с Внутренним ребенком. Вместе с тем я очень рекомендую также обратить внимание на предпоследнюю главу, которая посвящена этапу исцеления Внутреннего ребенка, чтобы вам было понятно, с какими переживаниями и чувствами

вы можете столкнуться, решившись на такую непростую, но такую важную работу.

Упражнения, собранные здесь, — не панацея, не «лекарство», которое вас может быстро «вылечить». И хотя у письменных и арт-терапевтических методов практически нет противопоказаний, но, тем не менее, это достаточно мощные инструменты.

Пожалуйста, не приступайте к самостоятельному выполнению упражнений, если вы знаете о наличии у себя психиатрического заболевания, клинической депрессии или недавно пережили очень тяжелое событие. Тогда лучше позаботиться о себе и выполнять упражнения при поддержке специалиста.

Несколько слов я хотела бы сказать, что именно я понимаю под исцелением. Как-то раз, несколько лет назад в одной из социальных сетей я получила в личные сообщения вопрос: «Раз группа называется «Исцеление Внутреннего ребенка», то исцеляете-то вы как?»

Так вот, для меня «исцеление» не равно «лечение». Лечение — это вмешательство извне, прием препаратов, человек нередко при этом остается пассивен.



**Исцеление — это внутренний процесс.  
Ни одно внешнее воздействие  
не может исцелить.**



Как тело человека может исцелять себя само, когда для этого созданы условия, так и для процесса психологического исцеления важны в первую очередь условия, в которых этот процесс может запуститься. Исцеление возникает, когда появляется баланс в теле, разуме и душе.