

Светлана Ерещенко

**Украденный ребенок, или
Как вернуть себе себя**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Е70

Ерещенко С. В.

Украденный ребенок, или Как вернуть себе себя /
Ерещенко С. В.; ред. Хоменко А. С.; худ. Вахрушева Е. П. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 215 с.

ISBN 978-5-532-96367-2

Кто сказал, что для счастья и ощущения полноты жизни нужен кто-то извне? Достаточно вернуть утраченную в детстве важную часть личности — украденного внутреннего ребенка, который хранит истинные желания и дарит чувство безопасности. Возвратить его — значит понять, куда направить корабль судьбы, получить источник энергии для плавания к заветным берегам. Перед вами практическое руководство по возвращению внутреннего ребенка с методиками и рекомендациями для самостоятельного движения к изменениям.

ISBN 978-5-532-96367-2

© Ерещенко С. В., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

От автора	5
Предисловие	8
Введение. Добро пожаловать в виртуальный кабинет	11
Глава 1. Дыра вместо любви	14
Глава 2. Осознаем происходящее	17
Глава 3. Как прячем голову в песок	24
Глава 4. Отчего «компьютер» виснет?	31
Глава 5. Просыпаемся	35
Глава 6. Совесть	41
Глава 7. Самонаказание	44
Глава 8. Ненавидим – значит, не видим	55
Глава 9. Зависть	60
Глава 10. Смех без причины	71
Глава 11. Всматриваемся в себя	76
Глава 12. Как крадут внутренних детей	78
Глава 13. Сказ об украденных детях	87
Глава 14. Судьбы выросших детей	94
Жертвы	97
Бесполезно контролирующие	103
Ожесточившиеся	107
Подавленные (грустные)	110
Плюшкины	112
Глава 15. Психический иммунитет	116
Глава 16. Техника безопасности в психологической работе	124
Глава 17. Психологический детокс	131

Глава 18. Как вернуть себе себя с помощью психологических практик	143
Диагностика	150
Техники возвращения внутреннего ребенка	153
Методики-дополнения	157
Поведенческий уровень	161
Глава 19. Особые случаи и дополнения	163
Глава 20. Что дальше: практики самопомощи и самоподдержки	173
Если обнаружили в себе черты жертвы	175
Если обнаружили в себе черты ожесточенности	177
Глава 21. Стать для себя хорошим родителем	179
Глава 22. Как сохранить обретенного внутреннего ребенка	186
Глава 23. Если похититель – вы. Что делать?	194
Глава 24. Почему так устроено?	199
Глава 25. Душа отрастает вновь	202
Глава 26. Любовь к себе – вопрос выбора	207
Эпилог	210
Благодарности	211
Дополнительные источники	213

От автора

*«Я пробиваюсь сквозь асфальт», —
Трава сказала корню дуба.
Не испугавшись, не обдумав.
«Я пробиваюсь сквозь асфальт».*

*«Тебя сомнет дороги ад!» —
Воскликнул дуб, взмахнув ветвями.
Но остановишь разве пламя?
«Я пробиваюсь сквозь асфальт».*



Именно на растения, смело пробивающиеся сквозь асфальт, похожи люди, которые ищут, познают, исцеляются от внутренних проблем и меняют себя и судьбу к лучшему.

Несмотря ни на что.

Бесконечное уважение к их честности перед собой, отваге идти вперед и неуемной жажде жизни, а также желание поддержать их в стремлении к самообновлению побудили меня написать книгу.

Она родилась из вдохновляющих открытий на профессиональном пути, практики успешной психологической работы с людьми, их многочисленных побед над трудностями и невзгодами.

За каждой буквой – индивидуальная живая история, за каждой запятой – слеза или улыбка, за каждой фразой – усилия измениться, за каждым абзацем – переживание открытий в совместном с психологом труде, за каждой главой – реальные судьбы.¹

Это бесценный жизненный опыт.

Опыт бережного взаимодействия с человеческой психикой и исцеления ее от всего чуждого, полученного от родителей, супругов, детей, родственников, коллег, друзей, социума и... самого себя.

И опыт возвращения некогда **украденного внутреннего ребенка.**

А значит, опыт обретения себя.

Верю, эта книга не просто имеет право на существование, но способна вдохновить и мотивировать на работу над собой.

Время, информация и усилия, которые вы вкладываете в себя – лучшие инвестиции.

Ведь вы – единственный человек на земле, без которого **не могли бы жить.**

¹ Имена и некоторые обстоятельства жизни упоминаемых в книге людей изменены в целях сохранения конфиденциальности. Любые совпадения случайны.



*С пожеланиями психологического здоровья, радости и успехов
на пути самоизменений,
Светлана Ерещенко.*

Предисловие

На цыпочках долго не прстоишь.

Если правда или реальность болезненна – ее избегают.

Мы можем пересматривать свои карты лишь при условии, что наша дисциплина достаточно крепка, чтобы вытерпеть эту боль.

Чтобы обладать такой дисциплиной, мы должны быть беззаветно преданы правде. Это означает, что правда, в том высшем смысле, который мы способны ей определить, всегда должна оставаться более важной, более жизненно необходимой для нас, чем комфорт.

И наоборот, наш личный дискомфорт мы должны принимать как нечто второстепенное, даже приветствовать его как слугу, который помогает в поисках правды.

Душевное здоровье – это бесконечно продолжающийся процесс посвящения себя реальности.

Любой ценой.

М. С. Пек, Непроторенная дорога



«Несет меня лиса
За темные леса,
За быстрые реки,
За высокие горы...
Кот и дрозд, спасите меня!»

Все помнят горький зов похищенного лисой петушка – золотого гребешка из одноименной детской сказки.

Наивного, невинного и любознательного, как малое дитя.

Горький зов издают и украденные желания, надежды и мечты – украденный внутренний ребенок.

Которого в самом нежном возрасте забрали те, кому доверяли больше других: собственные родители и близкие люди.

И мы спим, отягощенные психологически нездоровым сном.

Спим и не слышим той части себя, что стонет и плачет в неволе.

Обреченные на прожигание времени.

На **не свою** жизнь.

На обслуживание желаний и потребностей других.

На отречение от собственных мечтаний в пользу чужих.

На вечный **танец на цыпочках...**