

Стефани  Шталь

# РЕБЕНОК В ТЕБЕ ДОЛЖЕН ОБРЕСТИ ДОМ



В РОССИИ  
ПРОДАНО  
**300 000**  
КНИГ  
АВТОРА

**ВОРКБУК  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

3 шага к настоящему себе



**Стефани Шталь**  
**Ребенок в тебе должен  
обрести дом. Воркбук для  
самостоятельной работы.  
3 шага к настоящему себе**  
Серия «Осколки детских травм.  
Книги, которые заменят психолога»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69273040](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69273040)*

*Ребенок в тебе должен обрести дом. Воркбук для самостоятельной работы. 3 шага к настоящему себе / Стефани Шталь ; [перевод с немецкого Н. И. Христофоровой].: Эксмо; Москва; 2023  
ISBN 978-5-04-187656-2*

### **Аннотация**

Стефани Шталь, психотерапевт №1 в Германии, помогла миллионам людей исцелить детские травмы и воссоединиться со своим внутренним ребенком. В ее воркбуке вы найдете программу из трех шагов к сильному «Я», с помощью которых сможете оставить боль и обиды детства в прошлом, переосмыслить негативные убеждения и почувствовать себя по-настоящему свободным и счастливым человеком.

Вы поймете печаль своего Сумрачного ребенка, укрепите влияние вашего взрослого «Я» и обретете свет Солнечного ребенка, энергия которого подарит вам уверенность и внутреннюю гармонию.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Три шага к сильному «Я»	7
Первый шаг	11
В чем твоя проблема?	11
Как мы интерпретируем реальность	15
Привязанность и автономия	18
Кто такой Сумрачный ребенок?	23
Размышление: найди свои установки	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Стефани Шталь

## Ребенок в тебе должен обрести дом. Воркбук для самостоятельной работы. 3 шага к настоящему себе

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

*Ральф Уолдо Эмерсон*

Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога

Stefanie Stahl Das Kind in dir muss Heimat finden – Das Arbeitsbuch by Stefanie Stahl

© 2017 by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany



# **БОМБОРА**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Христофорова Н.И., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Три шага к сильному «Я»

*Дорогая читательница, дорогой читатель,*

с помощью этой рабочей тетради и сборника упражнений я хотела бы помочь вам справиться с вашими проблемами в довольно простой и увлекательной игровой форме. Идея этой книги принадлежит не мне, а бывшей участнице моего семинара по имени Александра. Как-то раз во время перерыва она спросила меня, не могу ли я издать рабочую тетрадь к книге «Ребенок в тебе должен обрести дом». По ее словам, это очень помогло бы ей в работе с ее клиентами. Я сразу же заинтересовалась этой идеей, а вскоре ее поддержал и издатель. Поэтому я не стала откладывать и сразу же приступила к работе.

С этой тетрадью можно работать и без книги «Ребенок в тебе должен обрести дом». Я кратко изложила основные тезисы и проиллюстрировала их на примере персонажей Михаэля и Сабины. Они будут сопровождать вас на протяжении всей тетради, принимая участие почти во всех упражнениях.

Каждый раздел содержит по крайней мере одно упражнение, так что вы можете отрабатывать их шаг за шагом. Эти упражнения просты и легко выполнимы, так что вам не потребуется много времени или исключительной мотивации для их выполнения. Шаги для выполнения этих упражнений не так сложны, как те, которые представлены в книге «Ре-

бенок в тебе должен обрести дом». Кроме того, я добавила множество новых упражнений. На самом деле я очень старалась предложить своим читателям много нового, чтобы придать дополнительную ценность оригиналу.

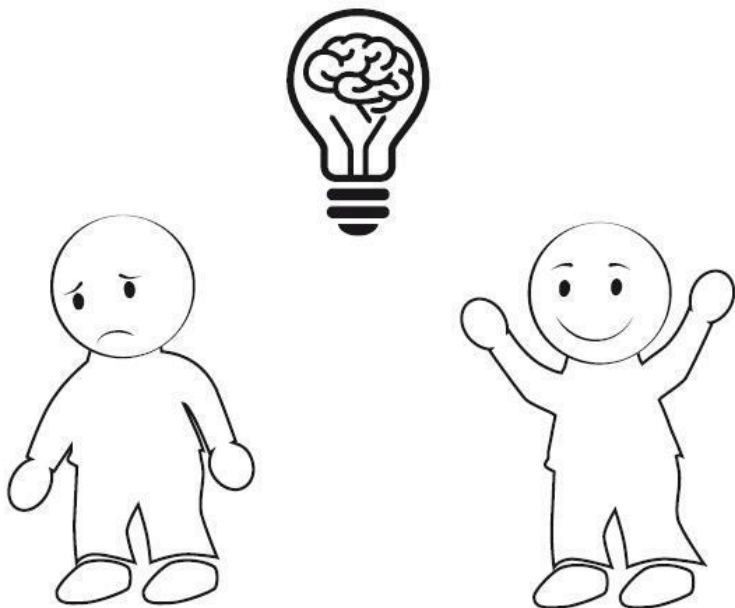
К слову, о дополнительной ценности: базовая структура рабочей тетради точно такая же, как и у сборника советов. Речь здесь тоже пойдет о наших Сумрачном ребенке и Солнечном ребенке. Кроме того, в этой рабочей тетради красной нитью проходит тема автономии и зависимости. Центральный конфликт человека – необходимость найти верный баланс между нашим стремлением к автономии и нашей потребностью в привязанности (зависимости). Наряду с самооценкой этот баланс имеет решающее значение для нашей жизни и формирования отношений. Я думаю, что подобная расширенная структура облегчит вам понимание проблем и будет способствовать еще более непринужденному их решению.

Теперь несколько слов о структуре тетради. В рамках первого шага я помогаю вам познакомиться с вашим так называемым *Сумрачным ребенком*. Сумрачный ребенок – это собирательный образ наших негативных установок из детства, которые могут снова и снова возвращать в нашу жизнь разочарование и огорчение. Эти глубинные и зачастую бессознательные программы являются причиной почти всех проблем, с которыми мы сталкиваемся в жизни. В первом разделе на основе простых примеров и конкретных упражнений

я объясню, что именно характеризует Сумрачного ребенка и как вы можете обнаружить его в себе.

В рамках второго шага мы обратимся к нашему *взрослому «Я»*, также известному как «внутренний взрослый». Здесь речь идет о нашем уме, здравомыслящем и ясном. Это наш главный помощник в рефлексии и решении проблем. Я расскажу вам, как можно укрепить свое взрослое «Я», чтобы оно давало вашему Сумрачному ребенку твердую опору и останавливало его в тех случаях, когда это необходимо.

В рамках третьего шага мы будем искать вашего *Солнечного ребенка*. Солнечный ребенок – это все ваши здоровые, сильные и жизнерадостные части личности. Кроме того, Солнечный ребенок несет в себе четкое видение вашего целевого состояния и пути, ведущего к нему.



Я позволю себе перейти от несколько отстраненного «вы» к более конфиденциальному «ты». Таким образом наше путешествие-исследование, в которое мы отправляемся, станет более личным, а кроме того, так вам будет удобнее обращаться к ребенку внутри себя.

# Первый шаг

## Познакомься со своим Сумрачным ребенком

### В чем твоя проблема?

Ты взял эту книгу в руки, потому что хочешь решить некоторые из своих проблем. Запиши здесь, с какими именно проблемами ты хочешь разобраться. Постарайся выразить их максимально конкретно и полными предложениями. Поэтому, например, пиши не просто «Отношения», а «Я привязываюсь к партнерам, которых не интересуют прочные отношения со мной, а затем очень долго стараюсь убедить себя в этом».

---

---

---

---

---

---

Все проблемы связаны с твоим внутренним настроем.

Именно он в значительной степени определяет то, как ты воспринимаешь мир «снаружи». Это относится даже к таким ударам судьбы, как тяжелая болезнь, смерть, война, изгнание. Объективно это очень тяжелые жизненные кризисы, но именно их субъективная оценка оказывает большое влияние на то, терпим ли мы из-за них крах или растем. По этой причине разные люди справляются с такими кризисами совершенно по-разному.

Однако я надеюсь, что твои проблемы не столь остры, как приведенные в пример выше. Поэтому я хочу на обыденном примере Михаэля и Сабины показать тебе, насколько сильно внутренняя установка влияет на наше восприятие, мышление, ощущения и поведение.

Некоторые уже знакомы с Михаэлем и Сабиной, потому что читали книгу «Ребенок в тебе должен обрести дом». В этой рабочей тетради я тоже возьму их в качестве примера – они помогут продемонстрировать шаблоны мышления и способы выхода из затруднительных ситуаций.

Михаэль быстро приходит в ярость, когда его спутница жизни Сабина забывает о чем-то важном для него. К примеру, на днях она забыла купить его любимую колбасу, и он был просто вне себя от гнева. Они по-настоящему сцепились друг с другом, как это часто бывает.



Михаэль



Сабина

Думаю, ты согласишься со мной, что реакция Михаэля могла быть противоположной: другой человек мог бы отреагировать на эту мелкую неприятность совершенно иначе. А значит, Михаэля выводит из себя не само событие (забытая колбаса), а его *интерпретация* этого события. Интерпретация Михаэля такова: я не важен для Сабина. Она не принимает мои желания всерьез. *Вот почему* он так разозлился. И, так же как и Михаэль, все мы реагируем не на объективные

факты, а на то, как мы их интерпретируем для себя.



В каких ситуациях ты реагируешь чрезмерно эмоционально (например, испытываешь сильный страх, печаль, гнев, обиду или чувство стыда), хотя никакой связи с объективным поводом они не имеют?

Перечисли их здесь.

---

---

---

---

---

---

---

# Как мы интерпретируем реальность

Как мы приходим к этим интерпретациям? Мне хотелось бы объяснить это еще раз на примере Михаэля. Его родители владели пекарней, а еще у него было трое братьев и сестер. Мать постоянно из-за всего переживала, а отец все время пропадал на работе. Из-за большой занятости на работе родители не могли уделять своим детям внимание, в котором те нуждались.

Так что на маленького Михаэля часто не хватало времени. Как и все дети, он винил себя за отношение к нему родителей, и матери в частности. Например, он думал не: «Мама совсем выбилась из сил, ей нужно лечение», а: «Я не важен», «Я не соответствую», «Я обделен» и т. д.

Осознания, которые Михаэль вынес из общения с родителями, глубоко запечатлелись в его психике. Они стали для него универсальными истинами. В психологии в таком случае говорят об установках.

**Установка** – глубокое и часто бессознательное убеждение о себе, существовании и мире. Большинство убеждений возникает в первые годы жизни человека. Структура нашего мозга формируется с момента рождения до шестого года жизни. Вот почему впечатления, которые мы получаем от общения с мамой и папой, накладывают на нас особенный отпечаток.

Они глубоко проникают в наш мозг, и часто мы их даже не осознаем. У большинства людей есть как положительные, так и отрицательные убеждения.

## **ТИПИЧНЫЕ УСТАНОВКИ**

*Я не соответствую*

*Я должен быть милым и послушным*

*Я ценен / Я не ценен*

*Я желанен*

*Я в порядке / Я не в порядке*

*Я важен*

*Я в тягость*

*Никто меня не видит*

Какие установки спонтанно приходят тебе в голову?

---

---

---

---

---

---

---



Мы берем свои установки с собой

во взрослую жизнь. Они определяют, как мы воспринимаем и интерпретируем мир. Соответственно, они в значительной степени влияют на наши чувства, мышление и действия. Когда мы видим мир глазами своего Сумрачного ребенка, у нас происходит *когнитивное искажение*. В таких случаях мы видим себя карликами, а остальных – великанами. Из-за этого мы можем легко ошибиться в намерениях наших ближних и склонны либо обесценивать их, либо идеализировать.

# Привязанность и автономия

Самое важное в нашем счастье и несчастье – наши межличностные отношения. Что толку в величайшем богатстве, когда вы чувствуете себя одиноким? Какой смысл в самом ошеломляющем успехе, если никто не радуется вместе с вами?

Для того чтобы иметь крепкие отношения и успешно общаться, необходимо уметь две основные вещи: *адаптироваться* и *ставить границы*. Адаптация нужна нам для компромисса, гармонии и сотрудничества. Автономия требуется для самоутверждения и соблюдения наших интересов. Таким образом, адаптация служит нашей экзистенциальной потребности в *привязанности*, а границы – нашей экзистенциальной потребности в *автономии и контроле*. При этом речь идет об *основных психологических потребностях*. От утробы матери и до самой смерти нашу жизнь и межличностные отношения определяет сложное соотношение привязанности и автономии. Вдобавок наша *самооценка* подпитывается опытом, который мы накопили благодаря родителям в отношении наших потребностей в привязанности и автономии. Если родители в целом удовлетворяли наши базовые потребности в заботе, любви и защищенности, то на глубинном уровне нашего бытия мы чувствуем, что желанны в этом мире и в принципе можем доверять межличностным

отношениям. Мы обрели *базовое доверие*. Если же родители предоставили нам к тому же достаточно пространства для самостоятельного развития и стимулировали нашу самостоятельность, мы пришли к убеждению, что можем воздействовать на окружающий мир и влиять на межличностные отношения. Кроме того, наши автономные способности привносят очень многое в наше восприятие самооценки и формирование базового доверия.



Оцени по шкале от 1 до 10, насколько хорошо твои родители удовлетворяли твои потребности в привязанности и заботе.

Вероятно, ты сразу почувствуешь, какое число на шкале соответствует именно твоей ситуации. Если же нет, то тебе, возможно, нужно будет вспомнить две или три конкретные ситуации из детства. Приятные и не очень... Тогда ты почувствуешь, получил ли ты от своих родителей заботу и привязанность, в которых нуждался, или скорее нет.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцени по шкале от 1 до 10, насколько хорошо родители поощряли твои потребности в самостоятельности и автономии. И здесь, возможно, полезно будет вспомнить несколько конкретных ситуаций из детства.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Какие отношения ты строишь сегодня? Ты стремишься в основном к привязанности, симпатии и гармонии? Или к личной свободе и самоутверждению? Или обе основные потребности, то есть потребность в привязанности и потребность в автономии, у тебя находятся в здоровом балансе?

Многие люди испытывают трудности с поддержанием здорового баланса между ними: они либо слишком привязаны, либо слишком сильно отдаляются. Некоторые колеблются между крайностями – в зависимости от ситуации и отношений они то становятся зависимыми, то максимально отдаляются.

Пожалуйста, отметь, где ты оказываешься чаще всего.

ПРИВЯЗАННОСТЬ

АВТОНОМИЯ

АДАПТАЦИЯ

ЗАВИСИМОСТЬ

ДОВЕРИЕ



ОТГРАНИЧЕНИЕ

НЕЗАВИСИМОСТЬ

КОНТРОЛЬ

Люди, которые слишком сильно *адаптируются*, плохо представляют собственные потребности и желания. Они скорее реагируют на желания других, когда находятся в отношениях. Они живут в подсознательном страхе утратить привязанность и остаться в одиночестве. Привязанность для них равнозначна уверенности. Они слишком мало доверяют самим себе.

Люди, которые слишком сильно *выстраивают границы*, очень стремятся выполнить свое дело и редко идут на компромисс. Подсознательно ими движет опасение утратить свою автономию и свободу в межличностных отношениях. Они максимально уверены, когда могут полагаться на самих себя. Им трудно доверять другим людям.

Итак, если мы хотим ладить с собой и ближними, нам

необходимо найти здоровый баланс между границами и адаптацией.

# Кто такой Сумрачный ребенок?

Сумрачный ребенок – метафора для негативных убеждений и установок, которые мы приобрели в детстве. В нем собраны все раны нашей самооценки, которые были вызваны нарушением наших потребностей в привязанности и/или автономии в детстве и юности. Можешь рассматривать его как внутреннюю часть личности, которая часто действует из твоего бессознательного.

Ему противостоит Солнечный ребенок – как своими положительными убеждениями, так и всеми возможностями, которыми мы, как взрослые, обладаем, чтобы сделать нашу жизнь счастливой.

Сначала мы познакомимся с твоим Сумрачным ребенком и его негативными утверждениями. Это необходимо для того, чтобы ты понял на более глубоком уровне, откуда происходят проблемы в твоей жизни. Кроме того, знания Сумрачного ребенка – это основа, с которой мы будем работать вместе с Солнечным ребенком на третьем шаге. Конечно, работать с собственным Сумрачным ребенком нелегко. Вполне возможно, что, вступив с ним в контакт, ты почувствуешь горе, гнев, страх или стыд. Но я прошу мне поверить: выяснение отношений с Сумрачным ребенком чрезвычайно полезно и действительно дает ключ к решению твоих проблем.

Кроме того, могу тебя заверить, что после первой трети

книги все «налаживается»: тут берет слово твое взрослое «Я» и появляется Солнечный ребенок.

Прежде чем мы доберемся до твоего Сумрачного ребенка, ты можешь использовать следующее упражнение, чтобы мысленно проанализировать, как ты воспринимал своих родителей в детстве. При этом речь идет не о том, чтобы обвинить родителей в твоих сегодняшних проблемах, а исключительно о том, чтобы понять, что оказало на тебя влияние.

Отныне Михаэль или Сабина будут появляться почти во всех упражнениях и будут служить примером, чтобы помочь тебе.



## УПРАЖНЕНИЕ

Запиши ниже, как ты обращался к своим родителям (папа/мама; мамочка/папочка и т. д.) и как ты воспринимал их в детстве. Возможно, тебе придут на ум определенные ситуации, связанные с родителями, которые можно кратко описать. Если ты вырос не с родителями, то при выполнении упражнения вспомни опекунов своих первых лет жизни. Если у тебя был биологический отец, биологическая мать и приемный отец или, соответственно, приемная мать, можешь написать о каждом из них, если они оба сыграли для тебя важную роль. Если ты считаешь, что в детстве у тебя было все хорошо, но, когда ты был подростком, дома появились трудности, соотнеси упражнение с этим временем. Можно компоновать упражнение так, как тебе представляется правильным, исходя из твоей ситуации. Тем не менее я бы посоветовала ограничиться минимальным количеством окружающих близких людей, иначе исчезнет наглядность.

Используй простой, детский язык – это поможет тебе переместиться в детство.



Папа в основном работал. Домой он приходил уставшим и хотел отдохнуть.

Если он хотел, то мы здорово играли вместе. Однажды я его так выбесил, что он мне врезал. Правда, сразу же извинился.

Он никогда не бил меня, но мог наорать. Иногда я по-настоящему боялся его. Что он хорошо умел, так это обьяснять. Он это делал с удовольствием. Если я хотел побыть с ним, то задавал ему вопросы. В остальное время я ощущал дистанцию между нами. Я почему-то часто ощущал, что он предпочел бы проводить время отдельно от нас, от своей семьи.

## Теперь твоя очередь. Пиши:

Вот что я думал о своем \_\_\_\_\_ (впиши здесь

то, как ты обращался к своему отцу/опекуну) в детстве:

---

---

---

---

---

---

## Теперь ответь на следующие вопросы:

За что мой \_\_\_\_\_ (впиши здесь то, как ты обращался к своему отцу/опекуну) хвалил меня?

---

---

За что \_\_\_\_\_ меня наказывал?

---

---

Вызывал ли \_\_\_\_\_ во мне ощущение того, что я ценен (по шкале от 1 до 10)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что говорил мне \_\_\_\_\_ о том, какой я (например, умный/глупый; милый/дерзкий; радость/обуза и т. д.)?

---

---

---

---

---

---

Была ли у \_\_\_\_\_ стандартная фраза(-ы) (например, «Оставь меня в покое!»)?

---

---

---

---

---

---

Насколько самоуверен был \_\_\_\_\_ (по шкале 1–10)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Когда ты заполнишь все строчки, закрой на мгновение глаза и ощути, какое чувство возникает у тебя по отношению к отцу/опекуну, когда ты думаешь о прошлом. Запиши его:**

---

---

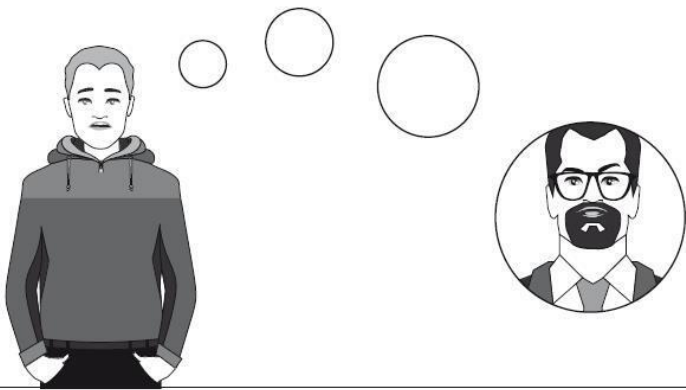
---

---

---

---

**Ты до сих пор испытываешь подобное чувство? Например, по отношению к начальнику, мужу, другими мужчинам?**



Теперь это упражнение нужно повторить для твоей мамы (или, соответственно, еще одного опекуна):

### **УПРАЖНЕНИЕ**

Вот что я думал о своей \_\_\_\_\_ (впиши здесь то, как ты обращался к своей матери/опекуну) в детстве:

---



Мама всегда была уставшей, обессиленной, а часто и раздраженной. Она не успевала сделать всю свою работу. Времени на меня едва хватало. Часто мне казалось, что я ей в тягость. Она всегда так беспокоилась о том, что говорят другие люди. Однако, если у нее был удачный день, она могла быть очень милой и веселой...

За что \_\_\_\_\_ меня хвалила?

---

---

---

---

---

---

---

За что \_\_\_\_\_ меня наказывала?

---

---

---

---

---

---

---

Вызывала ли \_\_\_\_\_ во мне ощущение того, что я ценен (по шкале от 1 до 10)?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что говорила мне \_\_\_\_\_ о том, какой я?

---

---

---

---

---

---

---

Была ли у стандартная фраза(-ы)?

---

---

---

---

---

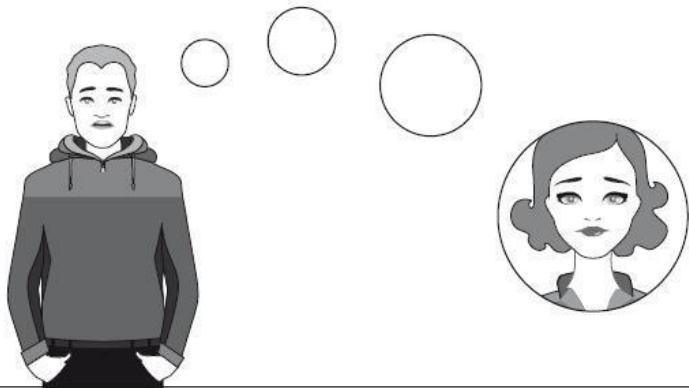
---

---

Насколько самоуверенной была (по шкале от 1 до 10)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Когда ты заполнишь все строчки, закрой на мгновение глаза и ощути, какое чувство возникает у тебя по отношению к матери/опекуну, когда ты думаешь о прошлом. Ты до сих пор испытываешь это чувство? Например, по отношению к начальнице, жене, другим женщинам?**



**Размышление: найди свои установки**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.