

Исцеление внутреннего ребенка или шаг на встречу к себе

Автор: Буцовская Татьяна Сергеевна

Внутренний Ребенок – это часть нашей психики, нашей личности, которая выражает образ нашего истинного «Я», потенциал личности, ее уравновешенность, целостность и жизнеспособность, непосредственное самовыражение, умение найти выход из любой ситуации, принятие и открытость миру.

Человек со здоровой частью (Внутренним Ребенком) ведет себя непринужденно, творчески, игриво и радостно. Он умеет искренне смеяться над самим собой и тем, что с ним происходит. Он в гармонии с собой и окружающим миром.

В каждом из нас живет Внутренний Ребенок. Это девочка или мальчик, у каждого внутреннего ребенка свой возраст, чаще это возраст, когда возникла рана, когда он начал испытывать боль. Иногда это целый детский сад, если травматичных эпизодов было много.

Все, что нужно ребенку – это полное принятие его как личности, понимание и удовлетворение его истинных потребностей, закладывание позитивных образов себя и будущей жизни. Если родители обеспечивают ему эти условия, ребенок благополучно взрослеет и становится счастливым и успешным человеком, реализуя свой творческий потенциал. Если же потребности ваших родителей не были удовлетворены, когда они были детьми, им трудно будет удовлетворить ваши потребности. Ну это конечно в идеале, в реальности все мы травмированы, кто в большей, кто в меньшей степени.

Родители могут высмеивать своих детей, не позволять им выражать свои истинные чувства. Им трудно уважать своих детей как отдельных личностей. В результате они лгут, бьют, угрожают им, изолируют их, не верят, презирают, принуждают, унижают и вторгаются в их личное пространство: «Руки у тебя не из того места! Да кому ты такая нужна! Лучше бы тебя не было! Лучше бы я сделала аборт, как собиралась! Я ради тебя всем пожертвовала, а ты...!»

В подсознании такого ребенка формируется негативный образ себя. И тогда многие отрекаются от себя еще в детском возрасте. Мы больше не хотим иметь ничего общего с этим перепуганным и глупым ребенком. Так возникает непринятие себя и нелюбовь к себе. Теряется контакт с собой настоящим – внутренним ребенком и мы перестаем слышать себя.

«Раненые» дети вырастают и начинают самостоятельную жизнь. Но они только

Исцеление внутреннего ребенка или шаг на встречу к себе

Автор: Буцовская Татьяна Сергеевна

выглядят взрослыми. Они страдают от бесчисленных ран, залечить их нелегко, но легко тронуть и разбередить уже во взрослом возрасте.

Почти каждый ребенок дает себе “тайную клятву” в том, что, когда вырастет, не будет говорить своим детям тех слов или совершать поступки, которые говорили или совершали по отношению к нему. К сожалению, многие став взрослыми, убеждаются, что нарушают эту клятву, говорят или делают по отношению к своим детям именно то, что делали по отношению к ним, и часто используют те же самые методы или слова. Почему же так происходит?

Во внутренней структуре нашей психики есть еще Внутренний Родитель — это проекция наших реальных родителей, образ. и может так случиться, что уже и реальных родителей и на свете уже нет. Но в психической структуре человека «Внутренний родитель» все еще «воспитывает» Внутреннего ребенка.

Такой порочный круг жестокости будет беспрепятственно передаваться от поколения к поколению, если не изменить эту модель. Для этого необходимо исцелить своего внутреннего ребенка. В этом может помочь терапия и хороший специалист.

А можно очень долго холить и лелеять свои раны и шрамы. Это дает ряд преимуществ. Можно не взрослеть, не брать ответственность за свою жизнь «назло маме». Можно бесконечно что-то доказывать – и так вроде появляется цель в жизни. И очень часто мы именно этим и занимаемся. Мы постоянно вспоминаем, как несправедливо к нам относились родители. Как нас обижали или унижали. И здесь я не оправдываю родителей, это их ответственность, а наша ответственность сделать счастливой (на сколько это возможно) свою жизнь счастливой из того «наследства» что нам досталось.

Положение маленького обиженного ребенка может быть очень выгодно. Если бы не одно но, пока мы жуем свои обиды и претензии, наша жизнь проходит. Мы не можем жить полной жизнью. Не можем быть собой. Не умеем строить отношения. Становимся не самыми лучшими родителями. Можно ничего не делать в своей жизни и всю ответственность за это складывать на родителей. Ведь гораздо проще ничего не делать – а крайние уже найдены. Да наши родители дали нам меньше, чем нам нужно было, и это невосполнимо уже...Наша задача принять то, что они дали, а остальное сделать для себя самостоятельно, позаботиться о себе.

Исцеление внутреннего ребенка или шаг на встречу к себе

Автор: Буцовская Татьяна Сергеевна

Можно взять листок бумаги и написать все то, что мы не получили от родителей, в чем мы нуждались, писать столько, сколько пишется, чтоб ничего не забыть, может быть тебе не хватит даже листа на это, возьми еще один. После чего в самом верху листочка пишем: «Это я могу сделать для себя сама». Перечитываем список...

Найдите те уроки, которые преподнесли родители, в них однозначно есть ресурс для вас и вашей дальнейшей жизни, а может и наша Миссия...

Примите своих родителей такими, какие они есть. В некоторых случаях это действительно может быть сложно, если в детстве был пережит очень травмирующий опыт. Они люди со своим жизненным опытом, характером, замарочками, со своими слабыми и сильными сторонами. Они люди и как и все — не идеальны....Возможно у них было далеко не радужное детство. Скорее всего, у родителей нет того, что нам нужно. И именно поэтому они этого не дают. Просто у них нет этого. Они сами не получили этого потока. Их самих никто не долюбил в детстве. Но все-таки они много дали нам. Все, что могли. Иногда — только жизнь. Но ведь и это — уже ценный дар и бесценный урок.

Перестать ждать, что они изменятся. Принять, что так будет всегда. Даже если это безумно больно признать. Найти источник, которым можно заполнить дефицит, ведь мир изобилует. И в нем есть то, что вам нужно. Более того, этого очень много — и хватит на всех. Нужно учиться заботиться о себе, видеть ресурс для удовлетворения своих потребностей, и позволять себе усваивать. Иногда это долгий процесс требующий поддержки психолога, психотерапевта.

Чего вам больше всего хочешь от родителей? Любви? Понимания? Поддержки? Ищите это там, где этого много. Ведь кто сказал, что все это мы должны и можем получить только от родителей? Через родителей мы получаем свою жизнь — и это уже более чем ценно.

Внутренний Ребенок — это часть нашей психики, нашей личности, которая выражает образ нашего истинного «Я», потенциал личности, ее уравновешенность, целостность и жизнеспособность, непосредственное самовыражение, умение найти выход из любой ситуации, принятие и открытость миру.

Исцеление внутреннего ребенка или шаг на встречу к себе

Автор: Буцовская Татьяна Сергеевна

Человек со здоровой частью (Внутренним Ребенком) ведет себя непринужденно, творчески, игриво и радостно. Он умеет искренне смеяться над самим собой и тем, что с ним происходит. Он в гармонии с собой и окружающим миром.

В каждом из нас живет Внутренний Ребенок. Это девочка или мальчик, у каждого внутреннего ребенка свой возраст, чаще это возраст, когда возникла рана, когда он начал испытывать боль. Иногда это целый детский сад, если травматичных эпизодов было много.

Все, что нужно ребенку – это полное принятие его как личности, понимание и удовлетворение его истинных потребностей, закладывание позитивных образов себя и будущей жизни. Если родители обеспечивают ему эти условия, ребенок благополучно взрослеет и становится счастливым и успешным человеком, реализуя свой творческий потенциал. Если же потребности ваших родителей не были удовлетворены, когда они были детьми, им трудно будет удовлетворить ваши потребности. Ну это конечно в идеале, в реальности все мы травмированы, кто в большей, кто в меньшей степени.

Родители могут высмеивать своих детей, не позволять им выражать свои истинные чувства. Им трудно уважать своих детей как отдельных личностей. В результате они лгут, бьют, угрожают им, изолируют их, не верят, презирают, принуждают, унижают и вторгаются в их личное пространство: «Руки у тебя не из того места! Да кому ты такая нужна! Лучше бы тебя не было! Лучше бы я сделала аборт, как собиралась! Я ради тебя всем пожертвовала, а ты...!»

В подсознании такого ребенка формируется негативный образ себя. И тогда многие отрекаются от себя еще в детском возрасте. Мы больше не хотим иметь ничего общего с этим перепуганным и глупым ребенком. Так возникает неприятие себя и нелюбовь к себе. Теряется контакт с собой настоящим – внутренним ребенком и мы перестаем слышать себя.

«Раненые» дети вырастают и начинают самостоятельную жизнь. Но они только выглядят взрослыми. Они страдают от бесчисленных ран, залечить их нелегко, но легко тронуть и разбередить уже во взрослом возрасте.

Исцеление внутреннего ребенка или шаг на встречу к себе

Автор: Буцовская Татьяна Сергеевна

Почти каждый ребенок дает себе “тайную клятву” в том, что, когда вырастет, не будет говорить своим детям тех слов или совершать поступки, которые говорили или совершали по отношению к нему. К сожалению, многие став взрослыми, убеждаются, что нарушают эту клятву, говорят или делают по отношению к своим детям именно то, что делали по отношению к ним, и часто используют те же самые методы или слова. Почему же так происходит?

Во внутренней структуре нашей психики есть еще Внутренний Родитель — это проекция наших реальных родителей, образ. и может так случиться, что уже и реальных родителей и на свете уже нет. Но в психической структуре человека «Внутренний родитель» все еще «воспитывает» Внутреннего ребенка.

Такой порочный круг жестокости будет беспрепятственно передаваться от поколения к поколению, если не изменить эту модель. Для этого необходимо исцелить своего внутреннего ребенка. В этом может помочь терапия и хороший специалист.

А можно очень долго холить и лелеять свои раны и шрамы. Это дает ряд преимуществ. Можно не взрастеть, не брать ответственность за свою жизнь «назло маме». Можно бесконечно что-то доказывать – и так вроде появляется цель в жизни. И очень часто мы именно этим и занимаемся. Мы постоянно вспоминаем, как несправедливо к нам относились родители. Как нас обижали или унижали. И здесь я не оправдываю родителей, это их ответственность, а наша ответственность сделать счастливой (на сколько это возможно) свою жизнь счастливой из того «наследства» что нам досталось.

Положение маленького обиженного ребенка может быть очень выгодно. Если бы не одно но, пока мы жуем свои обиды и претензии, наша жизнь проходит. Мы не можем жить полной жизнью. Не можем быть собой. Не умеем строить отношения. Становимся не самыми лучшими родителями. Можно ничего не делать в своей жизни и всю ответственность за это складывать на родителей. Ведь гораздо проще ничего не делать – а крайние уже найдены. Да наши родители дали нам меньше, чем нам нужно было, и это невосполнимо уже...Наша задача принять то, что они дали, а остальное сделать для себя самостоятельно, позаботиться о себе.

Можно взять листок бумаги и написать все то, что мы не получили от родителей, в чем

Исцеление внутреннего ребенка или шаг на встречу к себе

Автор: Буцовская Татьяна Сергеевна

мы нуждались, писать столько, сколько пишется, чтоб ничего не забыть, может быть тебе не хватит даже листа на это, возьми еще один. После чего в самом верху листочка пишем: «Это я могу сделать для себя сама». Перечитываем список...

Найдите те уроки, которые преподнесли родители, в них однозначно есть ресурс для вас и вашей дальнейшей жизни, а может и наша Миссия...

Примите своих родителей такими, какие они есть. В некоторых случаях это действительно может быть сложно, если в детстве был пережит очень травмирующий опыт. Они люди со своим жизненным опытом, характером, замарочками, со своими слабыми и сильными сторонами. Они люди и как и все — не идеальны....Возможно у них было далеко не радужное детство. Скорее всего, у родителей нет того, что нам нужно. И именно поэтому они этого не дают. Просто у них нет этого. Они сами не получили этого потока. Их самих никто не долюбил в детстве. Но все-таки они много дали нам. Все, что могли. Иногда — только жизнь. Но ведь и это — уже ценный дар и бесценный урок.

Перестать ждать, что они изменятся. Принять, что так будет всегда. Даже если это безумно больно признать. Найти источник, которым можно заполнить дефицит, ведь мир изобилует. И в нем есть то, что вам нужно. Более того, этого очень много — и хватит на всех. Нужно учиться заботиться о себе, видеть ресурс для удовлетворения своих потребностей, и позволять себе усваивать. Иногда это долгий процесс требующий поддержки психолога, психотерапевта.

Чего вам больше всего хочешь от родителей? Любви? Понимания? Поддержки? Ищите это там, где этого много. Ведь кто сказал, что все это мы должны и можем получить только от родителей? Через родителей мы получаем свою жизнь — и это уже более чем ценно.

Источник:

B17.ru