

САМ СЕБЕ КОУЧ

Йен Кан Чжен

Стань себе родителем

Как исцелить своего внутреннего
ребенка и по-настоящему
полюбить себя

БОМБОРАTM

Москва 2020

УДК 159.9
ББК 88.52
ИЗО

Yong Kang Chan
PARENT YOURSELF AGAIN:
Love Yourself the Way You Have
Always Wanted to Be Loved (Self-Compassion Book 3)

Copyright ©2018 Yong Kang Chan. Russian edition arranged
through Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com).
All Rights Reserved.
© Book cover and interior

Йен Кан Чжен.

ИЗО Стань себе родителем: как исцелить своего внутреннего ребенка и по-настоящему полюбить себя / Йен Кан Чжен ; [перевод с английского Евгении Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-108652-7

Неважно, сколько вам лет, рядом с родителями вы автоматически становитесь ребенком. Возможно, в детстве взрослые не всегда были внимательны к вашим эмоциям или увлечениям. Но изменить своих родителей нельзя, единственный способ улучшить отношения с родителями — это изменить себя. Цель этой книги — помочь вам научиться любить себя и стать хорошим родителем для вашего внутреннего ребенка. То, что ваши родители не смогли дать вам в прошлом, вы можете сделать для себя сейчас.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-108652-7

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

Предисловие	9
Введение	
Убегая от родителей	13
О книге	17

ЧАСТЬ I

Взаимоотношения «родитель — ребенок»

Глава 1

Личность ребенка и личность родителя внутри вас	23
Внутренний ребенок и внутренний родитель	28
<i>Внутренний ребенок</i>	29
<i>Внутренний родитель</i>	31
Как примирить две субличности	34

Глава 2

Как ваше детство влияет на вашу взрослую жизнь	38
Ваши стандарты не меняются	41
Ваши родители влияют на ваш выбор	44
Самосаботаж	46
Самовосприятие	49

Содержание

Глава 3	
Баланс внутренних сил	52
Дисбаланс сил	56
Почему так трудно изменить своих родителей?	59
Исцелите взаимоотношения внутри себя	62

ЧАСТЬ II

Как воспитать внутреннего родителя

Глава 4	
Обязанности вашего внутреннего родителя	67
Понять потребности своего внутреннего ребенка	71
<i>Базовые потребности ребенка</i>	71
<i>Особые нужды нашего внутреннего ребенка</i>	73
Две важные функции вашего внутреннего родителя	76
<i>Функция защиты</i>	79
<i>Функция заботы</i>	80
Глава 5	
Защитить внутреннего ребенка	81
Что означает защита	85
Как ваш внутренний родитель может оберегать вашего внутреннего ребенка?	89
1. <i>Найдите ограничения и триггеры своего внутреннего ребенка</i>	90
2. <i>Установите внешние и внутренние границы</i>	93
3. <i>Четко проговорите границы и разговаривайте со своим внутренним ребенком по-доброму</i>	96
4. <i>Откажитесь от контроля</i>	98

Содержание

Глава 6

Заботиться о внутреннем ребенке	100
Важность самоодобрения	103
Как завоевать доверие вашего внутреннего ребенка, прислушиваясь к нему	106
1. <i>Откажитесь от родительской гордости</i>	106
2. <i>Открой свой ум и слушай</i>	108
3. <i>Признавайте свои ошибки и не бойтесь извиняться</i>	110
4. <i>Будьте вместе со своим внутренним ребенком</i>	111
Как создать баланс функций защиты и заботы	114

ЧАСТЬ III

Как исцелить внутреннего ребенка

Глава 7

Сорвать покров с болезненных воспоминаний детства	119
Скрытая рана	122
Снимаем повязку слой за слоем	125
<i>Слой 1: Отрицание</i>	127
<i>Слой 2: Гнев</i>	129
<i>Слой 3: Возмущение</i>	131
<i>Слой 4: Самобичевание</i>	134
Когда боль выходит наружу	136

Глава 8

Конец игры во взаимные обвинения	140
Бесконечная игра во взаимные обвинения	142
<i>Когда вы вините своих родителей</i>	142
<i>Когда родители винят вас</i>	145

Содержание

Зачем прощать?	149
Как простить своих родителей?	152
1. Примите свои чувства	153
2. Поймите намерения своих родителей	155
3. Сделайте невообразимое — проявите сочувствие	158
4. Живите в настоящем	160
Глава 9	
Примите своих родителей	163
Разные языки любви	166
Как принимать родителей такими, какие они есть	170
1. Поймите, что они могут и не могут дать	170
2. Измените свой подход с «получить» на «научиться»	173
3. Поработайте с вашим горем, вместо того чтобы пытаться изменить своих родителей	175
Заключение	
Станьте родителем самому себе	178

Предисловие

Духовный гуру Рам Дасс как-то сказал: «Если думаете, что вы уже просветленный, пойдите и проведите недельку со своими родителями». То же самое верно и в отношении самосострадания. Если вы хотите узнать, любите ли себя, — пойдите и поживите неделю со своими родителями. Не просто навестите их, а именно поживите.

Поймите, как полюбить свою семью, и вы научитесь любить себя. Верно и обратное.

Однако жить со своими родителями отнюдь не просто.

Не важно, сколько вам лет, как только вы оказываетесь с ними, вы автоматически вновь становитесь ребенком. Если у вас сложные отношения со своими родителями, то нахождение с ними вновь вызовет

Предисловие

в памяти несчастливые и болезненные воспоминания прошлого. А родители будут обращаться с вами так, как обращались всегда. Подвергались ли вы критике с их стороны, будучи ребенком? Тогда, скорее всего, они вновь будут критиковать вас за то же самое, за что критиковали в детстве. У вас самовлюбленные родители-нарциссы? Вряд ли они хоть как-то изменились.

**Наши взаимоотношения с родителями
не изменятся, пока не изменимся
мы сами.**

В этой книге я хочу вдохновить вас на начало таких изменений. Неважно, кто из вас прав, а кто виноват. Будьте проявлением любви в отношении себя самого, вместо того чтобы ждать, когда ваши родители или кто-то другой дадут вам ту любовь или одобрение, которые вы от них ждете. Как только мы признаем, что наши родители никогда не будут такими, какими мы хотим, мы перестанем ждать от них любви и признания, и это облегчит наши сердца. От родителей больше не будет зависеть, чувствуем мы себя любимыми или нет. Любить себя станет нашей обязанностью, и это то, что каждый из нас в состоянии

Предисловие

сделать, потому что источником любви являемся мы сами.

В отличие от западных стран, люди в азиатских странах обычно живут со своими родителями до свадьбы, то есть до образования собственной семьи. Поэтому, будучи выходцем из азиатской семьи, я благодарен, что у меня было множество возможностей разрешить свои конфликты с родителями. Наши взаимоотношения с ними прошли долгий путь. Было время, когда я твердо верил, что они не любят меня. Но, прожив с ними многие годы и прояснив наши недопонимания, я обрел новое понимание их любви и признательность за нее, а также нашел способ своего взаимодействия с ними. Возможно, они и не давали мне ту любовь, которую я хотел от них, но я благодарен им за то, что они любили меня своим, особенным образом.

Как и в других моих книгах, большинство выводов здесь сделано на основе моего собственного опыта и наблюдений.

Если вы ищете чего-то более формального, сложно-го или подкрепленного многочисленными научными исследованиями, данная книга может вам не подой-

Предисловие

ти. Но если вы хотите узнать больше о самопознании и саморефлексии, то эта книга будет для вас очень полезна.

Наши взаимоотношения с родителями — один из основных барьеров на пути любви к самому себе. Я надеюсь, что данная книга даст вам возможность преодолеть конфликты, берущие начало в детстве, чтобы жить в мире со своей семьей и другими людьми.

*С большой любовью,
Йонг Канг Чен, Сингапур, 2018*

Введение

Убегая от родителей

«Я начал убегать от своих родителей с пяти лет. И только став взрослым, я понял, что на самом деле просто хотел, чтобы кто-то побежал за мной, когда я убежал».

ВИЛЛИ ЭЙМС, АКТЕР

Было время, когда жить дома было просто невыносимо. Я хотел уйти из дома и найти место, где я бы не сталкивался со своими родителями, даже если бы для этого мне пришлось снимать комнату и жить с незнакомыми людьми.

Однако вскоре я понял, что это создавало ненужный стресс. Чтобы позволить себе снимать комнату, мне нужно было быстро заработать денег, но нужная сумма денег никак не накапливалась, и все это привело к тому, что я принял ряд поспешных карьерных решений.

Кроме того, то, что я раньше делал с удовольствием, перестало приносить радость.

Мои родители не были «плохими». Я просто хотел, чтобы они были более понимающими, поддерживали меня, а не критиковали и контролировали каждый мой шаг. Я хотел, чтобы они принимали меня таким,

Введение

какой я есть, и давали бы мне свободу быть самим собой, особенно когда дело касалось выбора карьеры.

Когда я бросил свою работу бухгалтера в Сингапуре, чтобы заняться мультипликацией в Малайзии, это проделало брешь в наших отношениях, особенно с отцом.

Даже сейчас он не понимает, что заставило меня бросить приличную, стабильную работу бухгалтера в угоду «хобби», то есть мультипликации. Когда работа в мультипликации не принесла ожидаемого, возвращение домой было трудным и унижительным. На задворках своего ума я постоянно слышал голос родителей, повторявших: *«Мы же тебе говорили»*.

Даже когда я стал работать тьютором¹ и писал по утрам, мои родители периодически все равно говорили мне следующее.

- Ты неспособен думать о будущем.
- Писательство даже не приносит тебе денег.
- Если бы ты остался на своей прежней работе, ты сейчас мог бы уже быть менеджером и иметь собственный дом.
- ЦСФ (Центральный сберегательный фонд, т.е. пенсионный фонд) не предусмотрен для самозанятых.
- То, что ты больше не работаешь, расстраивает твою тетю.

¹Тьютор — специалист в области образования, сопровождающий ученика или студента на пути индивидуального развития.

Убегая от родителей

Я не хотел злиться на моих родителей, но меня очень задевали их комментарии. Я не хотел, чтобы они думали, будто со мной что-то не так. Например: почему я не могу быть как все или почему я все еще живу с ними и не работаю. Иногда, даже когда комментарии предназначались не мне, я все равно чувствовал раздражение. Мой старший брат тоже работал из дома, он иллюстратор. Каждый раз, когда я слышал, как родители негативно отзывались о его занятии или винили его, что он повлиял на меня и поэтому я бросил работу, часть меня буквально вопила: *«Он никак не повлиял на то, что я стал писателем. Это было мое собственное решение!»*

- Почему они не дают мне быть собой?
- Почему они не понимают?
- Почему они не поддерживают и не одобряют мой выбор профессии?

Чем больше я думал подобным образом, тем меньше мне хотелось находиться рядом с ними.

Будучи детьми, мы верили, что, когда вырастем, у нас будет свобода и власть принимать собственные решения и делать то, что мы сочтем нужным. Но теперь, уже став взрослыми, сколько из нас все еще позволяют мнению своих родителей влиять на наши решения и то, как мы себя чувствуем? Сколько из нас все еще играют роль ребенка по отношению к своим родителям?