





Джон Брэдшоу, психотерапевт

# ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Как исцелить и поддержать  
своего внутреннего ребенка



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 616.89  
ББК 56.1  
Б89

John Bradshaw  
HOMECOMING:  
Reclaiming And Championing  
Your Inner Child

Copyright © 1990 by John Bradshaw  
This translation published  
by arrangement with Bantam Books,  
an imprint of Random House,  
a division of Penguin Random House LLC

**Брэдшоу, Джон.**

**Б89** Возвращение домой. Как исцелить и поддержать своего внутреннего ребенка / Джон Брэдшоу ; [перевод с английского В. Д. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2023. — 400 с. — (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов).

ISBN 978-5-04-160627-5

Джон Брэдшоу, известный американский психолог, один из первых, кто описал, как развивается внутренний ребенок и что его могло ранить в нашем детстве — от младенчества до подросткового возраста.

В своей культовой книге «Возвращение домой» Брэдшоу помогает преодолеть и принять неразрешенные переживания и обиды детства — раны, возникшие из-за ощущения брошенности, жестокого обращения, пренебрежения психологическими потребностями, а также «ядовитого стыда» — чувства неполноценности, привитого детскими травмами.

Уникальная авторская методика исцеления раненого внутреннего ребенка поможет с мудростью и спокойствием переосмыслить свое детство и навсегда освободиться от боли, уходящей корнями в прошлое.

УДК 616.89  
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-160627-5

© Баттиста В.Д., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ .....	17
ПРОЛОГ .....	19
П Р И Т Ч А	
ДВОЙНАЯ ТРАГЕДИЯ РУДИ ВЕРНУВШЕГОСЯ .....	29

## Ч А С Т Ь I

### **ПРОБЛЕМА РАНЕНОГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА**

ВВЕДЕНИЕ .....	33
Г Л А В А  I	
КАК ВАШ РАНЕНЫЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК ВЛИЯЕТ НА ВАШУ ЖИЗНЬ .....	35
Созависимость .....	37
Противоправное поведение .....	39
Нарциссические расстройства .....	41
Проблема доверия .....	42
Отыгрывание вовне/на себя .....	44
<i>Отыгрывание вовне</i> .....	44
<i>Отыгрывание на себя</i> .....	46

## 6 Содержание

Магическое мышление .....	47
Проблема близости в отношениях .....	49
Недисциплинированность .....	53
Аддиктивное/компульсивное поведение .....	53
Искажение мышления .....	57
Пустота (апатия, депрессия) .....	59
Тест раненого внутреннего ребенка .....	61

### ГЛАВА 2

#### КАК ВАШ ВНУТРЕННИЙ ЧУДО-РЕБЕНОК

ПОЛУЧИЛ СВОЮ ТРАВМУ .....	66
Любознательность .....	67
Оптимизм .....	67
Наивность .....	69
Зависимость .....	70
Эмоции .....	71
Жизнестойкость .....	73
Свободная игра .....	75
Уникальность .....	76
Любовь .....	78
Душевная рана .....	79
Сексуальное, физическое, эмоциональное насилие .....	80
<i>Сексуальное насилие</i> .....	80
<i>Физическое насилие</i> .....	84
<i>Эмоциональное насилие</i> .....	85
Жестокое обращение в школе .....	85
Жестокое обращение в церкви .....	86
Культура унижения .....	87
Ядовитый стыд .....	88

### ПРИТЧА

#### ПОЧТИ ТРАГИЧЕСКАЯ ИСТОРИЯ

ДОБРОГО ЭЛЬФА .....	93
---------------------	----

**ЧАСТЬ II****ИСЦЕЛЕНИЕ ВАШЕГО РАНЕНОГО  
ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА**

ВВЕДЕНИЕ .....	99
----------------	----

## ГЛАВА 3

РАБОТА С ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ БОЛЬЮ .....	112
-------------------------------------	-----

Первенство эмоций .....	114
-------------------------	-----

<i>Подавление эмоций</i> .....	117
--------------------------------	-----

Эмоциональное страдание и мозг .....	118
--------------------------------------	-----

<i>Импринтинг ранней психологической травмы</i> .....	120
---	-----

Побуждение к повторению .....	121
-------------------------------	-----

Защитные механизмы эго и «воротный мозг» .....	122
--	-----

Работа с первоначальной болью .....	125
-------------------------------------	-----

<i>Работа с первоначальной болью как работа с горем</i> .....	126
---	-----

<i>Восстановление межличностного моста</i> .....	126
--	-----

<i>Признание жестокого обращения</i> .....	127
--	-----

<i>Шок и депрессия</i> .....	128
------------------------------	-----

<i>Гнев</i> .....	129
-------------------	-----

<i>Боль и печаль</i> .....	130
----------------------------	-----

<i>Сожаление</i> .....	130
------------------------	-----

<i>Ядовитый стыд и одиночество</i> .....	131
--	-----

Переживание чувств .....	131
--------------------------	-----

## ГЛАВА 4

ИСЦЕЛЕНИЕ ВАШЕГО ВНУТРЕННЕГО МЛАДЕНЦА .....	133
---	-----

Индекс подозрения .....	134
-------------------------	-----

Нормальное младенчество .....	135
-------------------------------	-----

<i>Межличностный мост</i> .....	136
---------------------------------	-----

<i>Здоровый нарциссизм</i> .....	137
----------------------------------	-----

<i>Материнская забота</i> .....	137
---------------------------------	-----

<i>Зеркальное отображение</i> .....	137
<i>Прикосновение</i> .....	138
<i>Эхо</i> .....	138
Воспитание детей —	
самая тяжелая работа из всех .....	139
Нарушение развития .....	140
<i>Только не взрослей</i> .....	141
<i>Эмоциональная заброшенность</i> .....	141
Вопросы прошлого .....	142
Обсудите свое детство с другом .....	143
Раскройте свои чувства .....	144
Напишите письмо .....	145
<i>Письмо от вашего внутреннего младенца</i> .....	145
Аффирмации .....	146
Медитация внутреннего младенца .....	148
<i>Работа с партнером</i> .....	154
<i>Работа в группе</i> .....	155
ГЛАВА 5	
ИСЦЕЛЕНИЕ ВАШЕГО	
ВНУТРЕННЕГО МАЛЫША .....	162
Индекс подозрения .....	163
Нарушение развития .....	168
Вопросы прошлого .....	172
Обсудите свое детство с другом .....	174
Раскройте свои чувства .....	175
Напишите письмо .....	176
<i>Письмо от вашего малыша</i> .....	177
Аффирмации .....	177
Медитация внутреннего малыша .....	178
<i>Работа с партнером</i> .....	180
<i>Работа в группе</i> .....	180



## ГЛАВА 6

## ИСЦЕЛЕНИЕ ВАШЕГО

ВНУТРЕННЕГО ДОШКОЛЬНИКА ..... 182

Индекс подозрения ..... 183

Когда с вами все хорошо ..... 184

Сила эго дошкольника ..... 187

Нарушение развития ..... 187

Вопросы прошлого ..... 193

Жестокие братья и сестры ..... 194

Расскажите о своем дошкольном  
времени своему другу ..... 195

Раскройте свои чувства ..... 195

Напишите письмо ..... 195

Роли в дисфункциональной  
семейной системе ..... 197

Упражнение ..... 199

Аффирмации ..... 199

Медитация дошкольника ..... 200

*Работа в паре* ..... 201*Работа в группе* ..... 201

## ГЛАВА 7

## ИСЦЕЛЕНИЕ ВАШЕГО

ВНУТРЕННЕГО ШКОЛЬНИКА ..... 203

Индекс подозрения ..... 204

Школьные годы чудесные ..... 205

Буквальное логическое мышление ..... 207

Нарушение развития ..... 208

Вопросы прошлого ..... 212

*Значимые взрослые фигуры* ..... 213*Ключевые этапы* ..... 213*Травмирующие события* ..... 214

Поделитесь историей своего внутреннего школьника с вашим другом или близким человеком .....	214
Раскройте свои чувства .....	215
Напишите миф или сказку .....	215
Роли в дисфункциональной семейной системе .....	218
Аффирмации .....	220
Медитация вашего внутреннего школьника .....	221

ГЛАВА 8

ИСЦЕЛЕНИЕ ВАШЕГО ВНУТРЕННЕГО ПОДРОСТКА .....	223
--	-----

Индекс подозрения .....	224
-------------------------	-----

Здоровый подростковый возраст .....	225
-------------------------------------	-----

<i>Амбивалентность (двойственность отношения) .....</i>	<i>227</i>
---	------------

<i>Дистанцирование от родителей .....</i>	<i>227</i>
---	------------

<i>Занятость .....</i>	<i>228</i>
------------------------	------------

<i>Одиночество .....</i>	<i>228</i>
--------------------------	------------

<i>Идентичность эго .....</i>	<i>229</i>
-------------------------------	------------

<i>Сексуальное самопознание .....</i>	<i>229</i>
---------------------------------------	------------

<i>Концептуализация .....</i>	<i>229</i>
-------------------------------	------------

<i>Эгоцентрическое мышление .....</i>	<i>230</i>
---------------------------------------	------------

<i>Нарциссизм .....</i>	<i>231</i>
-------------------------	------------

<i>Безудержное общение .....</i>	<i>231</i>
----------------------------------	------------

<i>Эксперименты .....</i>	<i>232</i>
---------------------------	------------

Нарушение развития .....	232
--------------------------	-----

Вопросы прошлого .....	236
------------------------	-----

Поделитесь историей вашего подростка с близким человеком .....	237
--	-----

Раскройте свои чувства .....	237
------------------------------	-----

Медитация возвращения домой .....	237
-----------------------------------	-----

Прощение .....	240
----------------	-----

## ЧАСТЬ III

### **КАК ЗАЩИТИТЬ ВАШЕГО РАНЕНОГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА**

ВВЕДЕНИЕ .....	245
----------------	-----

#### ГЛАВА 9

КАК СТАТЬ НОВЫМ ИСТОЧНИКОМ СИЛЫ ДЛЯ ВАШЕГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА .....	246
---	-----

Список силы .....	247
-------------------	-----

Попросите прощения .....	248
--------------------------	-----

Расскажите своему внутреннему ребенку о Высшей Силе .....	249
--	-----

Подарите себе новое детство .....	250
-----------------------------------	-----

Младенчество .....	251
--------------------	-----

Якоря .....	252
-------------	-----

<i>Ясельный возраст</i> .....	256
-------------------------------	-----

<i>Дошкольный возраст</i> .....	256
---------------------------------	-----

<i>Школьный возраст</i> .....	257
-------------------------------	-----

Создание якоря безопасности .....	261
-----------------------------------	-----

Позвольте себе взрослому найти новых родителей для вашего внутреннего ребенка .....	262
--	-----

#### ГЛАВА 10

ДАЙТЕ СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ НОВЫЕ РАЗРЕШЕНИЯ .....	265
--	-----

Воспитание дисциплины .....	266
-----------------------------	-----

<i>Новое правило один</i> .....	267
---------------------------------	-----

<i>Новое правило два</i> .....	268
--------------------------------	-----

<i>Новое правило три</i> .....	269
--------------------------------	-----

<i>Новое правило четыре</i> .....	269
-----------------------------------	-----

<i>Новое правило пять</i> .....	270
---------------------------------	-----

<i>Новое правило шесть</i> .....	273
----------------------------------	-----

## 12 Содержание

<i>Новое правило семь</i> .....	274
<i>Новое правило восемь</i> .....	276
<i>Новое правило девять</i> .....	277
<i>Новое правило десять</i> .....	277
Разрешение быть собой .....	278
<i>Отказ от ложных ролей вашего «Я»</i> .....	279

### ГЛАВА 11

#### КАК ЗАЩИТИТЬ ВАШЕГО РАНЕНОГО

ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА .....	283
Ваше время и внимание .....	283
Общение со своим внутренним ребенком .....	286
Обретая новую семью .....	288
Сила и защита молитвы .....	290
Погладьте своего внутреннего ребенка .....	291
<i>Упражнение на дополнение успокаивающих поглаживаний для самых травмирующих воспоминаний</i> .....	293
<i>«Погладь меня»</i> .....	295

### ГЛАВА 12

#### ПЕРЕВОСПИТАНИЕ НА ПРАКТИКЕ ..... 297 |

Упражнения для удовлетворения потребностей вашего младенца .....	299
Прикосновение к силе бытия .....	300
Упражнения для удовлетворения потребностей вашего малыша .....	302
<i>Стадия ползания и сенсорного исследования</i> .....	302
<i>Воссоединение с желаниями</i> .....	304
Упражнения для стадии отделения .....	306
<i>Создание собственного пространства</i> .....	308
<i>Практика выражения гнева</i> .....	309
<i>Практика выражения гнева прошлого</i> .....	312
<i>Предупреждение об опасности. Несколько слов о ярости</i> .....	313

<i>Практика конфронтации</i> .....	313
<i>Практика полярного мышления</i> .....	315
<i>Практика честного боя</i> .....	316
<i>Практика установления физических границ</i> .....	317
<i>Практика выражения злости и упрямства</i> .....	317
<i>Практика изменения своего мнения</i> .....	317
Упражнения для удовлетворения потребностей вашего дошкольника .....	317
<i>Задавайте много вопросов</i> .....	318
<i>Практика прозрачного общения</i> .....	319
<i>Практика осознания своих чувств</i> .....	320
<i>Практика установления эмоциональных границ</i> .....	321
<i>Практика установления сексуальных границ</i> .....	321
<i>Практика освобождения воображения</i> .....	323
<i>Противостояние магическим ожиданиям</i> .....	323
<i>Научитесь любить себя как мужчину</i> .....	324
<i>Научитесь любить себя как женщину</i> .....	325
<i>Поборите чувство ядовитого стыда</i> .....	327
Упражнения для удовлетворения потребностей вашего школьника .....	329
<i>Составьте список жизненных навыков</i> .....	330
<i>Проведите инвентаризацию своих социальных навыков</i> .....	331
<i>Разберитесь со своими ценностями</i> .....	332
<i>Практика установления интеллектуальных границ</i> .....	333
<i>Оцените свой соревновательный дух</i> .....	333
<i>Умение договариваться</i> .....	334
Упражнение для преодоления и отказа от навязанных вам ролей .....	336
Допишите свою сказку или миф .....	339

Ч А С Т Ь I V

**ВОЗРОЖДЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	343
Г Л А В А  13	
РЕБЕНОК КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СИМВОЛ ВОЗРОЖДЕНИЯ И ТРАНСФОРМАЦИИ .....	345
Puer aeternus .....	348
Чудо-ребенок как подлинное «я» .....	349
Медитация для переосмысления вашей новой жизни вместе с чудо-ребенком .....	352
Неидеализация концепции чудо-ребенка .....	357
Г Л А В А  14	
ЧУДО-РЕБЕНОК КАК IMAGO DEI .....	359
Чудо-ребенок как творческое возрождение .....	360
Рассказывая собственные истории .....	363
Энергетическое проявление .....	365
<i>Сильные чувства</i> .....	365
Травмирующие события и эмоциональная боль .....	369
<i>Преображающая травма: личная история</i> .....	370
Сны .....	375
Детские воспоминания .....	377
Хорошая новость .....	380
Медитация на творческие воспоминания из детства .....	381
Творчество .....	386
Э П И Л О Г	
«ДОМОЙ, ЭЛЛИОТ, ДОМОЙ!» .....	387
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	389

Посвящается раненому внутреннему ребенку,  
живущему в моей матери, Норме.

Моей сестре Барбаре и моему брату Ричарду.  
Наши внутренние дети лучше, чем кто-либо другой,  
знают, каково это было!

Моему сыну Джону и моей падчерице Бренде.  
Простите меня за то, что свои раны я выместил  
на вас.