

“Когда у меня не получалось выполнить обещания, данные моему внутреннему ребенку, я возмещал ущерб и говорил ему, что я всё ещё учусь. Так я начал заслуживать доверие.” - Попутчик

“Я говорю своему отражению в зеркале - “Я тебя люблю” минимум раз в день и это то простое действие, которое я делаю, чтобы стать себе любящим родителем.” - Попутчик



Восстановление связи с Любящим Родителем

Решение ВДА - это стать себе Любящим Родителем. Переродительство это навык, который мы можем приобрести. Мы укрепляем этот навык когда всё чаще практикуем восстановление связи с Любящим Родителем. Первоначально мы можем использовать восстановление связи с Любящим Родителем в основном, чтобы работать с триггерами или для решения проблемы диссоциации. Пока мы не можем избежать наших триггеров, но мы можем использовать восстановление связи для того, чтобы определить какой части нас самих нужна любовь и внимание. Впоследствии, мы научимся делать восстановление связи регулярно в течение дня. Когда мы налаживаем связь, мы разрываем наши привычные поведенческие шаблоны и создаем новые, более здоровые. В эти моменты мы получаем свободу от наших реакций.

Налаживание связи укрепляет нашего Любящего Родителя. Это также развивает способность определять и чувствовать чувства, “заземляться” в своем теле, и помогает определить членов внутренней семьи и их потребности. В процессе этой практики мы направляем нашу любовь и заботу внутрь самих себя, вместо того, чтобы направлять или искать её вовне, в ущерб себе. Мы развиваем нашу способность растить, защищать и направлять наших внутренних детей каждый раз, когда мы возвращаемся к процессу налаживания связи со своим Любящим Родителем.

Некоторым взрослым детям легче фокусироваться, когда они записывают свои ответы на вопросы по восстановлению связи с Любящим Родителем в прилагающийся к практике рабочий лист. Некоторым нравится восстанавливать связь в тихой медитации.

Заземление: Что вы испытываете в настоящий момент?

Как ощущается ваше дыхание - поверхностное, прерывистое, быстрое, зажатое? Глубокое, ровное, медленное или свободное? Какие эмоции вы ощущаете - грусть, злость, боль? Какие физические ощущения вы

©2019 ВСО ВДА. При использовании за пределами программы ВДА, обратите внимание, что данный материал защищен международной лицензией - [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Версия 032821.



замечаете - сжатие, вибрацию, тепло? Позвольте себе все это почувствовать без оценок. Сосредоточьте внимание на своем теле, замечая любые другие ощущения, которые вы испытываете, например ощущение пола под ногами. После того, как вы определите свои физические ощущения и эмоции, дайте себе шанс пережить их, прежде чем перейти к следующему шагу.

Кто: Кто реагирует (какая ваша часть)?

Внутренний ребенок склонен чувствовать эмоции, которые характеризуют уязвимое состояние, например, страх, стыд, грусть или замешательство. Внутренний подросток склонен ощущать гнев, резентмент, фрустрацию или ярость. Тем не менее, все члены внутренней семьи могут испытывать все чувства. Чтобы определить, кто именно нуждается во внимании, попробуйте задать вопрос “Сколько лет этому ребенку?”

Если вы не знаете, какая часть вас реагирует, это ОК. Простое внимание поможет успокоиться и выстроить доверительные отношения с собой.

Что: Что является спусковым механизмом для этой части (триггером)?

Мы можем реагировать на что-то извне - человека, место или вещь. Мы также можем реагировать на что-то внутри - на то, что сказал наш внутренний критикующий родитель или на наше искаженное мышление. Иногда это может быть комбинация из внутренних и внешних триггеров. Когда мы реагируем, мы бессознательно думаем и чувствуем себя так, как мы думали и чувствовали себя, когда были ребенком или подростком.

В то время как триггером может являться что-то внешнее, внутренний критикующий родитель или другая наша часть может дополнительно стыдить и винить нас. Мы можем установить границы, когда просим этого нашего внутреннего члена семьи сделать паузу и дать ему понять, что мы вернемся к нему позднее. “Спасибо, я позабочусь об этом”.

Определение того, что задело нашего внутреннего ребенка или подростка и переродительство этих моментов, позволяет нам не реагировать, а позаботиться о том, что болит, как внутренний любящий родитель. Эти знания также помогут нам предпринять необходимые действия после того, как мы закончим восстановление связи.



Забота: Как вы можете позаботиться об этой части? В чем она нуждается?

В чем нуждается эта часть? Какие чувства вы испытываете по отношению к этой части себя? Ощущаете ли вы связь? Любопытство? Сострадание? Если нет, то, каким образом вы можете получить доступ к этим чувствам, чтобы наладить связь с любящим родителем? Как только вы почувствовали, что начали проявлять эти качества, переходите к следующим действиям.

В случае, если реагирует внутренний подросток, то нужно выслушать, проявить эмпатию и успокоить. “Ты не должен был отвечать за это; ты храбро взялся за это, когда никого не было рядом, чтобы позаботиться об этом. Я займусь этим”.

В случае, если реагирует внутренний ребенок, то нужно выслушать, проявить эмпатию, дать ресурс и успокоить, фокусируясь на чувствах и потребностях. “Я вижу, как тебе больно. Твое тело так напряжено. Ты ничего плохого не сделала, всё хорошо. Я люблю тебя, ты достаточно хороша”. Помогают физические способы успокоения - можно мягко положить руку на другую руку или на грудь в области сердца, покачивание, теплый чай. Внутренний ребенок больше всего нуждается в коротких, простых словах поддержки, чем в многословных объяснениях.

Забота об эмоциональных переживаниях вашего внутреннего ребенка или подростка не означает согласие или не согласие с их видением ситуации. Взаимодействие с их видением или искаженным мышлением укрепит мозговые паттерны, которые удерживают вас в Проблеме. Вместо этого проявите эмпатию к чувствам и потребностям своих внутренних детей, это позволит снять напряжение и позволит вам применить Решение программы.

Несколько примеров посланий Любящего Родителя:

Это нормально чувствовать себя так.

Я люблю тебя. Ты достойна любви.

Я здесь, я позабочусь о твоей безопасности.

Я понимаю, что ты злишься. Я тебя поддерживаю.

“Несколько лет я сопротивлялся идее переродительства, поскольку у меня не было доступа к внутреннему любящему родителю, и я не знал с чего начать. Всё изменилось, когда я услышал опыт других на собраниях по восстановлению связи с

©2019 ВСО ВДА. При использовании за пределами программы ВДА, обратите внимание, что данный материал защищен международной лицензией - [Creative Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

[NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Версия 032821.



любящим родителем. Я пошел по их пути, и моё выздоровление значительно ускорилось” - Попутчик

©2019 ВСО ВДА. При использовании за пределами программы ВДА, обратите внимание, что данный материал защищен международной лицензией - [Creative Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

[NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Версия 032821.





Рабочий лист по восстановлению связи с Любящим Родителем

Это упражнение ВДА из *Путеводителя по любящему родителю* укрепляет вашу способность чувствовать эмоции, позволяет закрепиться в настоящем моменте. Определение того, какая наша часть в настоящий момент реагирует, и что именно её задело, помогает нам позаботиться о ней в качестве любящего родителя. После того, как вы прочтете каждый вопрос, сделайте паузу. Позвольте ответам прийти изнутри, не оценивайте их. Это нормально, если у вас не будет ответа.

1. **Заземление.** Какие физические ощущения и эмоции вы испытываете? Позвольте себе пережить их.

- а. Мое дыхание: _____ (*изменчивое, плавное, быстрое, медленное*)
б. Я замечаю (физические ощущения): _____ (*сжатие, тепло и т.д.*)
в. Я чувствую (эмоции): _____ (*грусть, радость, злость и т.д.*)

2. **Кто.** Кто из членов внутренней семьи нуждается во внимании любящего родителя? Отметьте *всё*, что подходит.

- внутренний ребенок
 подросток
 не знаю

3. **Что.** Что является триггером для этой части? Послушайте, что вы говорите сами себе. Отметьте *всё*, что подходит.

- критикующий родитель/искаженное мышление
 люди, места или вещи
 не знаю

Кратко опишите _____

Пример: Мой критикующий родитель сделал страшные проекции на будущее. Это напугало моего внутреннего ребенка.

4. **Забота.** Как только вы почувствуете сострадание, любопытство и связь с той частью себя, которая нуждается во внимании любящего родителя, подумайте, как вы можете позаботиться об этой части? Проявите сочувствие по отношению к чувствам и потребностям этой части себя (но не к видению ситуации или искаженному мышлению)

Пример: "Я вижу, насколько тебе страшно и насколько тебе нужно подтверждение того, что ты будешь в безопасности".

Успокойте: _____

Пример: "Я не оставляю тебя наедине с этими чувствами. Давай вместе подышим, все будет хорошо".

©2019 ВСО ВДА. При использовании за пределами программы ВДА, обратите внимание, что данный материал защищен международной лицензией - [Creative Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

[NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Версия 032821.



Что-то еще нужно? Успокаивающее прикосновение, руководство или установление внутренних границ?

Пример: Обнять себя. "Это не та же самая ситуация. Давай побудем в настоящем моменте".

Дайте себе время побыть в осознанном контакте с этой частью/частями себя. Присутствие это тоже эмпатия.

©2019 ВСО ВДА. При использовании за пределами программы ВДА, обратите внимание, что данный материал защищен международной лицензией - [Creative Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

[NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Версия 032821.

