

УДК 82-94  
ББК 84-4  
Р352

**Рейн, Н.**

Р352 Как полюбить себя, или Мама для Внутреннего Ребенка [Электронный ресурс] / Н. Рейн. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 160 с.). — М. : Генезис, 2017. — (Личный опыт). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital экран Editions 4.5 ; 10".

ISBN 978-5-98563-506-5

В психологических статьях часто пишут, что любовь к себе — ключ к тому, чтобы и все остальное наладилось. Но как полюбить себя?..

Обрести внутри Любящую Маму для своего Внутреннего Ребенка. Ощутить его внутри себя и полюбить. Это долгий и очень непростой путь. Но встреча с Ребенком дает много радости и сил, поддержки. Когда он услышан, понят и любим, — с ним приходят идеи, удовольствие от жизни, энергия и вдохновение.

Наоми Рейн пишет о своем опыте психотерапии, в процессе которой она знакомилась с Ребенком и другими внутренними фигурами. Дневниковые записи автора дополнены анализом ситуации с точки зрения практикующего психотерапевта.

Книга предлагает сделать один из первых шагов: попробовать услышать голосок Внутреннего Ребенка и ответить ему.

УДК 82-94  
ББК 84-4

**Деривативное электронное издание на основе печатного издания:** Как полюбить себя. Или Мама для Внутреннего Ребенка / Н. Рейн. — М. : Генезис, 2017. — (Личный опыт). — 160 с. — ISBN 978-5-98563-463-1.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-506-5

© Издательство «Генезис», 2017  
© Анянзева Н. А., 2017

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
----------------	---

## **ЧАСТЬ I. ВНУТРЕННИЕ ФИГУРЫ, или ПОИСКИ И ВСТРЕЧА**

Глава 1. Мой Внутренний Ребенок и другие фигуры .....	7
Знакомство .....	8
Зачем психотерапия, или Для чего искать Любящую Маму .....	11
Сказка о разлуке и встрече с моим Внутренним Ребенком .....	14
Глава 2. Ребенок и Любящая Мама .....	26
Внутренний Ребенок — какой он? .....	26
Как я встретилась со своим Внутренним Ребенком .....	27
Любящая Мама .....	29
Границы .....	31

## **ЧАСТЬ II. НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ, или КОГДА НЕЛЕГКО ЖИТЬ**

Глава 1. Травма .....	34
Почему иногда мы реагируем неадекватно, или Как работает травма .....	34
Если любовь и утешения не помогают .....	35
Реакция Ребенка на травму .....	38
Как научиться плакать .....	40
Раненый Ребенок .....	42
Внутренний Младенец и несчастная любовь .....	46
Глава 2. Угнетающий Родитель и Любящая Мама .....	57
«Доктор, меня хотят убить!» .....	57
Защищающая Любящая Мама .....	74
Глава 3. Когда внутри силен кто-то один .....	86
Разные грани Угнетающего Родителя .....	86
Разные грани Внутреннего Ребенка .....	90
Услышь меня, мама! .....	96

# **ЧАСТЬ III. НАЛАЖИВАЕМ ОТНОШЕНИЯ, или К НОВОЙ ЖИЗНИ**

Глава 1. Жизнь Внутреннего Ребенка: налаживаем контакт .....	102
Почему сложно услышать своего ребенка.....	102
Про вкусы, игрушки и подарки.....	105
«Мне можно» .....	107
«Нет» принуждению в еде .....	108
Просто быть .....	111
Глава 2. Шаги навстречу Ребенку .....	113
Поездка в Хорватию .....	114
Четыре истории про моего Ребенка .....	124
Глава 3. О переменах.....	130
Как меняется отношение к детям .....	130
Нежность. Трогательность. Любовь с первого взгляда.....	132
Как понять, любят ли меня? .....	138
Глава 4. Новая жизнь .....	146
Мир внутренних фигур.....	146
Сказка о психотерапии .....	150
Заключение.....	156