МАКСИМ БОГОСЛОВЕНКО

# Внутренний диалог

## Встреча с собой: как наладить контакт с внутренним ребёнком и успокоить внутреннего критика

### Глава 33 целиком · открытый фрагмент

По авторскому PDF-изданию 2026 года, страницы 133–138. Текст главы сохранён; вёрстка адаптирована для отдельного чтения.

Книга знакомит с авторским подходом и наблюдениями из практики. Приведённые истории не устанавливают причину переживаний конкретного читателя и не обещают индивидуального результата.

О книге и всех форматах: psihofizika.ru

Многие приходят с ощущением внутреннего раскола: одна часть хочет жить смелее, другая сжимает тормоз и ругает.

Кто-то говорит:

• «Мне страшно проявляться — и я не понимаю, почему».

• «Мне сложно говорить „нет“, даже когда надо».

• «Я живу с чувством вины и недостойности».

И часто человек не понимает: почему головой всё ясно, а внутри — как будто разные голоса, разные реакции, разные «я».

В глубинной терапии и гипнотерапии видно: внутри часто действуют две части, с которыми стоит познакомиться — внутренний ребёнок и внутренний критик.

## Кто такой внутренний ребёнок

Это часть психики, которая формировалась в детстве и до сих пор реагирует так, будто безопасность и принятие — снаружи.

Внутренний ребёнок помнит моменты, когда:

• хотел утешения — а его не было;

• тебя игнорировали или критиковали;

• ты сделал что-то от души — и тебя пристыдили.

Ребёнок тогда не мог ничего изменить, но сделал вывод. Не «логический», а выживательный:

«Со мной как будто что-то не так. Лучше молчать. Лучше быть удобным — тогда меня будут любить».

Это не слабость. Это стратегия выживания, созданная в возрасте, когда у тебя ещё не было инструментов.

## Кто такой внутренний критик

Внутренний критик — это не просто негативный голос. Это часть психики, которая когда-то взяла на себя задачу защищать тебя.

Да, он может говорить жёстко:

• «Не высовывайся».

• «Опять облажался».

• «Ты недостаточно хорош».

Но важно понимать: его задача — не сделать тебе больно, а не допустить боли снова.

Когда-то критик считал: если он будет «держать тебя в узде», ты не попадёшь в ситуацию стыда, отвержения, наказания. Он как охранник, который не заметил, что время изменилось.

## Как эти части проявляются

### В теле

• ком в горле, когда хочется сказать важное;

• напряжение в плечах и шее, будто «держишь удар»;

• сжатие в животе, как сигнал «опасно»;

• поверхностное дыхание, когда рядом люди.

### В поведении

Ты отступаешь там, где хочешь идти вперёд.

Соглашаешься там, где хочется отказать.

И в этот момент легко подумать:

«Это я. Я такой. Со мной что-то не так».

На самом деле это части тебя — и с ними можно договориться.

### Разбор

Обычно внутренний ребёнок хочет простого: безопасности, принятия, права быть собой.

А критик хочет контроля, потому что считает: без контроля будет больно.

И пока они не познакомятся «по-взрослому», человек живёт как будто между двух огней:

• ребёнок хочет любви и тепла,

• критик требует соответствовать,

• тело зажимается,

• энергия уходит не на жизнь, а на внутреннюю борьбу.

### Мини-практика «Кто сейчас во мне говорит?»

(1 минута)

Сделай это прямо сейчас. Без мистики, без идеальности.

— Возьми тему, где тебя зажимает (проявленность / деньги / «нет» / отношения).

• Заметь первую реакцию тела: сжатие, тяжесть, холод, ком.

• Скажи внутри коротко:

«Я вижу тебя. Ты защищаешь. Спасибо».

• Добавь:

«Я взрослый. Я рядом».

Если стало мягче хотя бы на 1% — это уже контакт.

Контакт начинается не с «победы над собой», а с признания внутренней реальности.

## Как гипнотерапия помогает «познакомить» эти части

В гипнотерапии мы не «ломаем» критика и не заставляем ребёнка «повзрослеть». Мы создаём пространство, где обе части впервые могут быть услышаны.

Часто в трансе человек выходит на ключевой возраст — например, 4–7 лет — где ребёнок впервые решил: «быть собой опасно». И там появляется возможность сделать то, чего тогда не было:

• дать ребёнку поддержку,

• вернуть ему чувство безопасности,

• показать, что сейчас рядом взрослый.

Рождается новая опора.

И мы видим это телом: дыхание отпускает, плечи опускаются, уходит внутренний зажим.

## История из практики

Мужчина 35 лет, успешный, умный, но постоянно срывался на самокритику и откладывал важные шаги. Внутренний критик говорил ему:

«Ты должен быть идеальным, иначе тебя отвергнут».

В трансе мы нашли эпизод из детства: оценка, насмешка, стыд. Там критик «встал на пост» и решил: лучше держать тебя жёстко, чем снова пережить унижение.

Когда мужчина впервые увидел, что критик — это защита, произошло главное: он перестал с ним воевать.

Он сказал себе:

«Теперь я не обязан быть идеальным. Я могу быть живым».

Через месяц он делился:

«Я впервые спокойно отказался, когда не хотел. И не наказал себя потом. Я как будто стал меньше сжиматься внутри».

## Встреча с критиком

Иногда достаточно одной фразы, сказанной честно — не «в голову», а вглубь:

Спасибо, что защищал. Но теперь мне это больше не нужно.

Я справлюсь по-взрослому. Я рядом.

## Вывод

Это не означает, что критик исчезнет навсегда.

Это означает, что он перестаёт быть главным. Он становится помощником, а не надзирателем.

## Что меняется после контакта с собой

• Снижается внутреннее давление. Ты меньше «подгоняешь себя кнутом».

• Появляется спокойное «нет». Без оправданий и вины.

• Становится легче проявляться. Потому что внутри меньше угрозы.

• Тело расслабляется быстрее. Ты меньше живёшь в режиме защиты.

## Когда лучше делать это не одному

Если при попытке контакта накрывает сильным страхом, стыдом, пустотой или телесными реакциями — это не «ты сломан». Это значит, что защита стоит глубже.

В таких случаях быстрее и безопаснее идти с сопровождением: чтобы нервная система не «проваливалась», а перестраивалась мягко.

## Продолжить чтение

Полная книга: PDF, EPUB и FB2 — 1 200 ₽. Аудиокнига с AI-озвучкой — 1 500 ₽. Комплект — 2 400 ₽.

Выбрать формат на сайте автора →