

ЕВГЕНИЯ ПОГУДИНА



Исцеление
Внутреннего
ребёнка

Евгения Погудина

Исцеление Внутреннего ребенка

«Издательские решения»

Погудина Е.

Исцеление Внутреннего ребенка / Е. Погудина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-744066-4

Книга посвящена теме, которая мало кого оставляет равнодушным, — теме влияния детства человека на его взрослую жизнь; показывает, каковы важные этапы исцеления Внутреннего ребенка взрослого, какие опасности и возможности ждут того, кто решился оглянуться назад, в свое прошлое, и, возможно, наконец найти ответы на многие волнующие вопросы. Эта книга будет для вас добрым и поддерживающим помощником в таком непростом путешествии — путешествии в собственное детство.

ISBN 978-5-44-744066-4

© Погудина Е.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|---|----|
| Благодарности | 7 |
| Предисловие | 8 |
| 1. Знакомство с Внутренним ребенком | 11 |
| Медвежонок | 14 |
| Практикум | 16 |
| Упражнение «Контракт с собой» | 17 |
| Упражнение «Какой я был (а) в детстве?» | 18 |
| Упражнение «Фотоальбом» | 19 |
| Упражнение «Рисуем вместе с Внутренним ребенком» | 21 |
| Упражнение «Просмотр фильма „Малыш“ с Брюсом Уиллисом в главной роли» | 22 |
| 2. Потребности Внутреннего ребенка | 23 |
| Танюша | 29 |
| Практикум | 31 |
| Упражнение «Место, где я чувствую себя безопасно» | 32 |
| Упражнение «Выражаем эмоции» | 33 |
| Упражнение «Разговариваем с чувством стыда» | 37 |
| Упражнение «Смотрим мультфильм „Недобраюканная“» | 39 |
| 3. Травмы Внутреннего ребенка | 40 |
| Кузька | 44 |
| Практикум | 46 |
| Упражнение «История моего рождения» | 47 |
| Упражнение «Мои детские потери» | 48 |
| Упражнение «Приятное и неприятное воспоминание из детства» | 49 |
| 4. Внутренние родители | 50 |
| Чудовище | 54 |
| Практикум | 56 |
| Упражнение «Разговариваем с Внутренним критиком» | 57 |
| Упражнение «Родительские послания» | 58 |
| Упражнение «Разговариваем с мамой» ² | 60 |
| Упражнение «Разговариваем с папой» | 61 |
| Упражнение «Отцовский и материнский принципы» | 62 |
| 5. Чудесный внутренний ребенок | 64 |
| Дядя Костя | 66 |
| Практикум | 71 |
| Упражнение «Письмо моему Внутреннему ребенку» | 72 |
| Упражнение «Письмо Внутреннего ребенка» | 73 |
| Упражнение «Желания Внутреннего ребенка» | 74 |
| Упражнение «Учимся быть в моменте» | 75 |
| Упражнение «Смотрим фильм «Большая маленькая Я». | 76 |
| 6. Внутренний взрослый | 77 |
| Вышивка крестиком | 80 |
| Практикум | 83 |
| Упражнение «Обрезаем пуповину» | 84 |
| Упражнение «Сказка о себе» | 86 |
| 7. Этапы исцеления Внутреннего ребенка | 87 |

| | |
|--|-----|
| Практикум | 92 |
| Упражнение «Внутренний Ребенок, Внутренний Взрослый, Внутренний Родитель» | 93 |
| Упражнение «Внутренний помощник» | 94 |
| Упражнение «Я – хозяйка своей собственной жизни» | 96 |
| 8. Рекомендации по выбору психолога или психологической группы | 98 |
| Заключение | 102 |
| Литература | 103 |

Исцеление Внутреннего ребенка

Евгения Погудина

© Евгения Погудина, 2019

ISBN 978-5-4474-4066-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Я хочу поблагодарить многих людей за то, что эта книга увидела свет. Некоторые из них об этом, наверное, даже не подозревают. Поблагодарить свою семью и своего сына, который напомнил мне, что значит быть ребенком, и как важен этот период в жизни любого человека. Сейчас он чудесный юноша, я им горжусь и очень его люблю. Своих клиенток, у которых хватает мужества и смелости оглянуться назад, в свое детство (в котором порой было так много боли) для того, чтобы появились силы идти вперед и жить дальше, более наполненной и осознанной жизнью. Благодарю клиентов также за то, что они разрешили поделиться своими историями. Все имена и подробности их биографий изменены в целях соблюдения правила конфиденциальности.

Предисловие

Есть темы, которые как будто сами тебя находят... Так случилось и со мной и с темой исцеления Внутреннего ребенка у взрослого человека. Какое-то время я вынашивала идею занятий и групп на эту тему, но не решалась начать их проводить. Что-то постоянно «заставляло» откладывать начало этих занятий.

В один солнечный зимний день мне позвонила моя хорошая знакомая, и спросила – все ли еще я хочу вести такие занятия? Я как-то делилась с ней мыслями по этому поводу, рассказывала ей об упражнениях, которые придумала или нашла и которые понемногу апробирую с моими клиентами.

– Конечно, – ответила я, – еще как хочу!

– Ну так я собрала тебе целую группу желающих. В какой день и время ты можешь?

Я не верила своим ушам. Я вообще не верила – как так, без всяких усилий с моей стороны (если, конечно, не считать усилий по работе, сбору материала, учебе на различных курсах и тренингах – этих усилий как раз было много) собралась группа участников, нашлось помещение – мне оставалось только прийти и провести эти занятия. Так состоялась моя первая группа по работе с детством взрослого человека. С тех пор многое изменилось, теперь я веду длительные группы, провожу индивидуальные консультации со взрослыми людьми. Неизменным осталось только одно – моя глубокая заинтересованность в этой теме и уверенность в том, что нашему обществу необходимы психологически взрослые здоровые люди. И для этого нужно обратить свой взгляд в свое прошлое и помочь самому себе наконец повзрослеть, при этом с большей бережностью и теплотой по отношению к себе-ребенку.

Спустя почти восемь лет после того, как я начала вести группы по исцелению Внутреннего ребенка, я решила написать книгу. Как преподаватель в университете и человек с ученой степенью, я писала много разных текстов: тексты научных статей и диссертации, тексты лекций, методических и учебных пособий. В детстве я мечтала писать книги, все самые красивые общие тетрадки, которые не так-то просто было найти в то время, были исписаны моими рассказами и стихами. Когда у меня родился сын, мы писали с ним различные сказки, я писала для него короткие рассказы. И сейчас я пишу статьи для форума, на котором консультирую пользователей, и статьи на свой сайт. И больше всего я люблю писать художественные зарисовки, некоторые из них вы найдете и в этой книге.

Но создание именно такого текста для меня стало особенным опытом. Это стало временем новых открытий, неожиданного личностного роста и пересмотра всего того, что я делала для этого. Это были ночи размышлений, погружение в состояние «потока», когда кажется, что книга говорит через тебя, а не ты ее пишешь. Наверное, те, кто пишут подобные книги, поймут, о чем это я. И, конечно, я очень надеюсь, что эта книга окажется нужной и полезной многим. Тем более что сейчас различные психологи говорят и пишут о том, что одним из самых важных и необходимых этапов внутренней работы является как раз знакомство со своим Внутренним ребенком, исцеление его раненой части. Это необходимо родителям, которые не хотят передавать травмы своим детям, необходимо всем тем, кто решил изменить качество своей жизни в ее лучшую сторону.

Перед каждой новой группой, посвященной работе с детством взрослого человека, я обязательно захожу в супермаркет. Группы эти я веду уже восемь лет, и точно знаю – обязательно нужно запастись платочками. Поэтому беру сразу несколько упаковок бумажных платочков. Что еще? Карандаши, краски, бумага для рисования. Группа собирается практически без анонсов в социальных сетях и рекламы, и еще каждый год перед этой группой я всегда волнуюсь. Какие придут участники? На эту группу обычно приходят люди, которые носят внутри себя много боли. Все мы родом из детства, и все мы – так или иначе – ранены им... Кто-то больше,

кто-то меньше, но, наверное, у всех есть ситуации и проблемы, тянущиеся именно из детства и отзывающиеся в душе разной степенью боли... Я практически не видела не раненых собственным детством людей. А еще на этих группах случаются потрясающие вещи. И до сих пор они не устают меня удивлять. Начиная с того, как подбираются участники группы. Вроде бы все люди не знакомы друг с другом, подобрались случайно, но как иногда перекликаются их жизненные истории... На одной из первых моих таких групп у всех участниц были отцы, страдающие алкоголизмом. На другой – большую часть участниц вырастили матери-одиночки; у меня была группа круглых девочек-отличниц, медалисток, с красными дипломами, группа женщин, которых жестоко избивали в детстве их отцы, а еще была группа, где большая часть участниц подверглась в детстве сексуальному насилию. В группе были люди, прошедшие через тяжелые испытания и травмы. И, тем не менее, дающие друг другу поддержку и силы жить дальше, справляться с тем, с чем пришлось и все еще порою (к сожалению) приходится сталкиваться им в своей жизни.

Группа эта носит название «Исцеление Внутреннего ребенка». И книга, которая перед вами – результат всех тех лет работы, которым хочется поделиться. В первую очередь я хотела написать ее для участниц, которые уже прошли через работу в терапевтических группах, так как периодически меня спрашивали – а есть ли те все упражнения, все то, о чем мы говорим о наших встречах, в какой-нибудь книжке? И так хотелось бы иметь такую книгу в качестве поддержки и самоподдержки, чтобы можно было бы ее открыть и напомнить себе о том, что в каждом из нас живет Внутренний ребенок, о котором стоит помнить и заботиться. Нередко участницы говорили мне, в том числе спустя годы, как изменилось качество их жизни после работы со своими детскими проблемами. И вот теперь эта книга перед вами.

Но если «ничего такого страшного» в вашем детстве не было, стоит ли вам брать в руки эту книгу?

Предлагаю вам посмотреть на список утверждений, и отметить, на какие из них вы могли бы ответить «да»:

- 1) У вас низкая самооценка, и вы часто сомневаетесь в том, хороший ли вы человек.
- 2) Когда в вашей жизни все идет хорошо, вы начинаете испытывать непонятную тоску и внутренне постоянно готовитесь к неприятностям.
- 3) Вам трудно отказывать людям, говорить им «нет» без чувства вины.
- 4) Вам часто трудно понять, чего же вы на самом деле хотите, вы испытываете трудности при принятии даже самых незначительных решений.
- 5) Вы считаете себя недостойным успеха, а когда он приходит, то думаете, что достигли его не заслуженно.
- 6) Вы часто испытываете необъяснимое чувство стыда.
- 7) Вы ставите свои потребности на последнее место, так как поставить их на первое место означает для вас быть эгоисткой.
- 8) Вы пытаетесь предугадать мысли и действия окружающих.
- 9) Вы испытываете вину за то, что не оправдали родительских ожиданий.
- 10) Вы считаете, что счастье ваших родителей зависит в первую очередь от вас.
- 11) Если вы испытываете раздражение и злость в адрес близких людей, то потом вы надолго впадаете в чувство вины за это.
- 12) Вы считаете, что другой человек важнее, чем вы сами.
- 13) Вам трудно расслабиться, разрешить себе развлечься и отдохнуть.
- 14) Вы не верите в искренность комплиментов в ваш адрес и считаете себя недостойными их.
- 15) Вы стараетесь показывать окружающим, что у вас все в порядке, даже если это не так.
- 16) Вы ощущаете себя недостаточно хорошим родителем для своих детей.

Если на большинство этих утверждений вы ответили «да», тогда, вполне возможно, эта книга может помочь и вам.

Книга состоит из глав, в конце которых предлагаются мои собственные художественные зарисовки, иллюстрирующие некоторые теоретические положения. В конце каждой главы также приводятся упражнения – своеобразный практикум. О том, как им пользоваться, я расскажу дальше.

Хотелось бы сказать несколько слов об упражнениях. Некоторые упражнения придумала я сама, некоторые взяла от своих коллег, у которых обучалась, некоторые взяты из книг и модифицированы мной под особенности работы с этой темой. Надо сказать, идеи витают в воздухе. Так, например, я когда-то придумала упражнение с фотоальбомом, а потом увидела очень похожее в сборниках упражнений, посвященных психологическим играм и тренингам.

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы готовы прикоснуться к трепетной теме – теме взаимодействия со своим внутренним ребенком. Я очень рекомендую вам проделывать эти упражнения совместно с кем-либо – и лучше всего, если вы будете их выполнять при поддержке профессионального психолога. Конечно, у всех бывают разные ситуации, и вы можете делать их вместе с близкой подругой или сами с собой (тогда я вам рекомендую записывать свои впечатления после каждого упражнения). Итак, в добрый путь. По дороге в ваше собственное детство...

1. Знакомство с Внутренним ребенком

В поисках потерянной части души человек встречает своего внутреннего ребенка, и только при этом повторном обнаружении ребенка, которым он когда-то был, человек может исцелиться.

Урсула Виртц

Термин «внутренний ребенок» впервые употребил известный психолог Карл Густав Юнг. Он понял, что в каждом из нас существует Внутренний ребенок, когда столкнулся с переживанием глубокого внутреннего кризиса. И, чтобы справиться с ним, Юнг стал строить замки из песка на протяжении нескольких недель (казалось бы, очень бесполезное занятие для взрослого человека), то есть, попросту, стал делать то, что делают все дети – он стал играть. И именно соприкосновение со своей детской сущностью помогло Юнгу справиться с тяжелыми переживаниями.

После этого Юнг заговорил о том, что в каждом из нас живет «божественный» или «золотой», «чудесный» ребенок – та часть нашей личности, которая является поддерживающей, которая может появляться в критические периоды нашей жизни и помогать справиться с различными задачами, стоящими на жизненном пути человека. Со временем психологи стали говорить о том, что в нас есть, помимо чудесного внутреннего ребенка, и так называемый «раненый ребенок» (в психологии для различных составляющих личности принят термин «субличность») – та часть личности, которая в основном держится на психологических защитах, защитных реакциях, которые были сформированы нашей психикой в детстве. Так, например, если когда-то в детстве родители высмеивали все рисунки маленькой девочки и говорили, что из нее никудышный художник, то впоследствии вряд ли она будет уверена в своих художественных способностях. И когда такого уже взрослого клиента на консультации просишь порисовать, при этом совершенно не важно, получится рисунок «красивым» или нет, такой человек съеживается и боится даже взять в руки карандаш. В это время в этой взрослой женщине, которая боится провести цветным карандашом на бумаге даже простую линию, активизируется ее внутренний Раненый ребенок.

Все люди когда-то были детьми. Когда человек взрослеет, то эта детская часть никуда не уходит. Она все время есть в человеке и иногда настойчиво начинает заявлять о себе в самые «неподходящие» для этого времени моменты. В кабинете у врача или начальника. На деловых встречах или во взаимоотношении с супругами. Наверное, каждый человек может вспомнить в своей жизни такие моменты, когда вдруг эмоциональная реакция на происходящее была слишком сильной и необъяснимой с точки зрения здравого смысла. Вполне возможно, что в такой момент в душе человека была задета струна, на которую отзывался его внутренний Раненый ребенок. Иногда, после особенно тяжелых консультаций, я начинаю думать о том, как же силен в нашем социуме миф о том, что детство – это такая золотая и беззаботная пора... Как часто в жизни людей эта пора, которая должна бы быть беззаботной, оказывается одним из самых тяжелейших периодов жизни человека... И поэтому Раненый ребенок – это травмированный ребенок, который научился хоть как-то выживать в этом мире. Он, как правило, всего боится, практически никому не доверяет и не верит в себя.

И в то же время у человека есть не только Раненый внутренний ребенок, но и тот самый Божественный, или Золотой, Чудесный. Это та часть нашей личности, которая заставляет радоваться и смеяться, играть просто так, наслаждаясь процессом (это Раненому ребенку нужно выиграть во что бы то ни стало, а Золотой ребенок ценит игру саму по себе), это тот ребенок, который радуется свежему весеннему ветерку и свежеснежавшему снегу, который любит бабочку на траве и просто наслаждается жизнью. И у некоторых взрослых людей этот

Золотой ребенок как будто спит беспробудным сном... Один из важных моментов для меня на консультациях и группах – это момент, когда приходит клиент и говорит: «Я сегодня вышла из дома... шла по улице и вдруг поняла, какой воздух свежий и вкусный... и какая красивая листва на деревьях...». Это значит, что в человеке проснулся Чудесный ребенок – так как именно эта субличность в нас может жить в состоянии «здесь и сейчас», наслаждаясь каждым моментом.

Возможно, вы видели замечательный отечественный мультсериал под названием «Маша и Медведь». Мне очень нравится этот мультфильм, особенно самая первая его серия – когда Медведь знакомится с Машей. Маша, если вы помните, заставляет Медведя играть, бегаёт и вообще «ставит на уши» всю избушку Медведя. И когда Медведь наконец-то выпроводил Машу из своей избушки, он приходит домой и... начинает от души прыгать на своей кровати. В этой серии метафорически очень красиво показано, как во взрослом (Медведе) активизируется его Внутренний Чудесный ребенок...

Однажды мне клиентка рассказала, как ее сын радовался каждый раз новому времени года и разной погоде. Наступила зима, и он счастливый выбегал на улицу и кричал «Ура! Снег!!!». Шел дождь, и ее сынишка прыгал от счастья «здорово, дождик!!!». Светило и пекло солнце – он тоже был этому рад. В каждом ребенке есть Чудесный ребенок, который помогает жить и расти. Но не в каждом взрослом этот Чудесный ребенок разбужен.

Итак, в каждом из нас есть субличность ребенка. Этот ребенок может быть Золотым (или Божественным, Чудесным, если следовать определению Юнга), который есть с нами всегда и который является помогающим, ресурсным, дарящим радость жизни («Божественный ребенок приводит человека в мир», писал К. Юнг), и Раненым (Травмированным) – испуганным, боящимся сделать что-то не так, зависимым от мнения окружающих. Как правило, к психологу приходят тогда, когда этот Раненый ребенок начинает очень сильно мешать жить и заполняет своими переживаниями большую часть жизни взрослого человека.

Красивая молодая женщина заходит ко мне в кабинет бочком. Она как будто пытается занять собой как можно меньше пространства, садится на самый краешек дивана, и, кажется, чуть что – готова сразу же убежать. Мы начинаем разговор, и в какой-то момент консультации она говорит мне: «Я сейчас шла к вам, и какой-то мужчина шел позади меня и громко смеялся. Он до этого по телефону разговаривал, наверное, его что-то рассмешило... Но мне до сих пор кажется, что это он надо мной смеялся, мы вот с вами разговариваем, а я до сих пор не в своей тарелке, все в себя после этого прийти не могу...» В этот момент в женщине во весь голос заявляет о себе Раненый ребенок, который не дает переключиться на что-то другое. И это бывает очень изматывающим и тяжким состоянием.

Но ведь какой-то период жизни человек может жить и даже не знать про этого Раненого ребенка, спросите вы? Конечно. Бывают периоды затишья, а бывает периоды, когда Раненый ребенок начинает «говорить во весь голос». Обычно наш Внутренний ребенок очень громко заявляет о себе в следующие моменты нашей жизни.

Во-первых, это возраст около тридцати лет. Известный многим пресловутый «кризис тридцати лет» связан с тем, что к этому возрасту перестают работать наши детские установки (в самом общем виде установка – это определенный навык реагировать на ситуацию определенным образом). Многие жизненные мировоззренческие позиции, который были переданы человеку его родителями, и которые нередко были справедливы и нужны в детском возрасте, вдруг оказываются совершенно не эффективными, когда человек вырос. Тогда, в детстве, нужно было осторожно относиться к незнакомцам, а сейчас эта установка может мешать сделать карьеру или найти спутника жизни. Тогда, в детстве, можно было «выплакать» и «выклянчить» у родителей то, чего ну очень хотелось, а сейчас, во взрослом возрасте, окружающих такое поведение почему-то очень раздражает и не помогает идти канючащему человеку

навстречу. Тогда, в детстве, постоянная помощь маме вознаграждалась, а сейчас постоянная помощь всем вокруг почему-то так сильно выматывает и не оставляет времени на себя...

Одной из главных задач, которую должен решить человек, когда он вступает в этот самый «кризис тридцати» – это обретение такого качества, как самоуважение. Эта задача подразумевает не только пересмотр своего детского взгляда на жизнь, но и прощение и принятие самого себя. И часто шаг в этом направлении начинается именно с того, что мы оглядываемся назад, в свое собственное детство, и там пытаемся найти и понять, что же нам нужно делать дальше.

И, во-вторых, это появление собственных детей. Появление детей высвечивает проблемы и неразрешенные вопросы, тянущиеся из нашего собственного детства. Автор замечательной книги «Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я» Алис Миллер говорит о том, что «каждый взрослый человек имеет в своей душе более или менее скрытую каморку, где хранятся реквизиты драмы его детства. Его дети – единственные, кто беспрепятственно может войти туда». Я бы добавила, что иногда человек вообще оказывается способен и готов заглянуть в эту каморку с драмами своего детства, только когда у него появляются дети. Сколько раз приходилась мне выслушивать истории о том, что до появления детей клиент не тревожился и вообще считал, что все в его жизни «нормально, как надо». А тут появился свой ребенок – и на родителя обрушивается лавина необъяснимой тревоги, страхов, самых разных противоречивых чувств и понимание того, что в его собственном детстве было что-то не так... И, наверное, каждому родителю знакомо, что обещание, данное самому себе, заключающееся в том, что «я никогда-никогда не буду поступать со своими детьми так, как родители поступали со мной», чаще всего не проходит испытания на прочность...

Медвежонок

Медвежонок сидел на полке. Точнее даже не сидел, а полулежал и почти наполовину вывалился уже с верхней полки, где лежало множество других игрушек. На этой же полке был прикреплен ценник с объявлением о распродаже. Перед Новым годом игрушки распродавали за полцены. Маша подошла к полке, стала перебирать игрушки и вдруг вытащила этого маленького медвежонка, с клетчатым бантиком сбоку, и с невероятно пронзительными маленькими глазками-бусинками. «Куплю в подарок сыну», – подумала она. Повертела медвежонка в руках, положила обратно, походила по магазину, потом опять подошла к стойке с игрушками и все-таки взяла медвежонка. «Ну распродажа, стоит он всего-ничего, обрадую ребенка», – уговорила Маша себя, и пошла рассчитывать к кассе.

Когда Маша выходила из магазина, то увидела, как на недавно установленной елке на площади перед магазином окончательно закрепили новогодние гирлянды. Елка сияла неоновыми снежинками и шарами, тихо и бесшумно падал снег большими хлопьями, постепенно сгущались сумерки. Игрушечная мордочка медвежонка выглядывала из сумки, и пронзительные глазки-бусинки смотрели на елку, на зажегшиеся только что фонари и на Машу. У нее было впечатление, что он смотрит ей прямо в душу, и откуда-то проснулось давно забытое детское чувство, что эта игрушка – настоящая, что этот маленький пушистый медвежонок с клетчатым бантиком как будто знает, что сейчас с ней происходит. И вдруг на глаза навернулись слезы. Она поняла, что сейчас не хочет торопиться домой. Обошла вокруг елки и пошла бродить вдоль площади. Ее память любезно решила напомнить, как около десяти лет назад Маша ходила здесь со своим маленьким сыном на руках, как ее малыш кидал в нее снежки, бегал за ней, как они вместе катались с горки. И как Маше почему-то тогда было тяжело и невесело. А сейчас она покупает ему игрушку, этого мишку с невероятно пронзительными глазами... Так ведь сын уже почти и не играет такими игрушками, зачем же она купила этого медвежонка? И почему у нее не останавливаясь текут слезы, когда она смотрит на эти гирлянды, на эту красиво украшенную площадь перед магазином, на искусственную елку, установленную в центре площади, а еще на настоящие елки, которые растут вдоль аллеи, и которые тоже украсили сияющими гирляндами и снежинками?

И вдруг Маше вспомнился еще один медвежонок. Медвежонок из черного плюша, с почти такими же глазками-бусинами, с двигающимися лапами, который был всегда на даче ее родителей и которого почему-то ей никогда не разрешали привозить домой, потому что он считался «дачной» игрушкой. И как Маша, будучи маленькой девочкой, «шила» ему штанишки из своих старых колготок, которые нужно было просто обрезать – и они прекрасно одевались ему на задние лапки. Этот старый черный медвежонок казался ей невероятно красивой игрушкой, хотя у него периодически появлялась дырка вдоль головы, откуда торчала вата, и эту дырку постоянно приходилось зашивать. Маша однажды заигралась и оставила мишку в кустах малины, потом вдруг проснулась и вспомнила об этом среди ночи и плакала и просила родителей увезти ее на дачу, потому что там медвежонок в кустах, а в кустах водятся страшные пауки. Она и медвежонок туда взяла с собой, чтобы не было так страшно ходить среди малиновых кустов, потому что там постоянно можно было встретить пауков и липкую тонкую противную паутинку, которая все время поджидала в самом неожиданном месте. Родители, когда поняли, что произошло, сначала смеялись, а потом почему-то разозлились. Девочка несколько дней с нетерпением ждала, когда же все поедут на дачу, и надеялась, что не пойдет дождь, потому что мишка ведь тогда намокнет. Маша постоянно ходила по комнате в определенном направлении, приговаривая про себя шепотом: «хоть бы не пошел дождь, хоть бы не пошел дождь, хоть бы не пошел дождь», и почему-то искренне верила, что благодаря вот этому ее детскому

ритуалу дождь точно не пойдет... Дождь не пошел, медвежонок нашли в кустах малины, с ним было все хорошо, и пауков и паутины на нем не было...

Медвежонок с клетчатым бантиком сбоку смотрел своими пронзительными глазками на заснеженную декабрьскую улицу, на его мордочку падали снежинки. Маша достала его из сумки, отряхнула от снега, и опять почему-то стали наворачиваться слезы. «Какой же ты красивый, мишка» – прошептала она только что купленной игрушке, как когда-то той, которая жила на даче и щеголяла в ее старых выцветших колготках. – «Пойдем домой». И Маша отчетливо поняла, что купила эту игрушку себе. Что вдруг ожили ее детские воспоминания, что ей, взрослой, почти сорокалетней женщине, захотелось купить именно себе этого маленького медвежонок с пронзительными глазками. Что это она, Маша, так тоскует по своему детскому беззаботному отношению к жизни, а еще – что она так плачет о том, чего в детстве не было. И что это уже не вернуть и не исправить, но сейчас она сама может купить себе этого медвежонок, принести его домой и поставить на зеркало-трюмо рядом с многочисленными кремами и баночками косметики. Или вообще посадить под свою новогоднюю елку. Или положить рядом с собой возле подушки, и этот медвежонок будет смотреть на нее пронзительными глазками...

Маша пришла домой, распаковала пакеты с продуктами, открыла сумку и не стала доставать из нее медвежонок. Несколько дней Маша носила медвежонок в сумке, а после, перед тем, как лечь спать, достала этого мишку и положила на кровать.

«Ух ты, какой красивый медвежонок, с бантиком! А какие у него глазки!» – сказал ее сын об игрушке, которую он увидел, проходя через комнату. «Да, – ответила Маша, – так вдруг захотелось его купить»... Это действительно так и было, ей просто так – для себя – захотелось купить эту игрушку. И Маша почувствовала, как в ней, в ее душе до сих пор живет маленькая девочка, которая верит в то, что игрушки живые, что им плохо под дождем в кустах малины, а еще, наверное, плохо быть в магазине среди кучи игрушек, которые вываливаются со стойки. И что этот медвежонок с пронзительными глазками – как будто она сама, и это ей так хочется, чтобы ее обнимали и гладили, брали на ручки и садили на коленки, так, как она сейчас обнимает и гладит эту игрушку.

Медвежонок Маша поселила не на зеркало-трюмо, а рядом со своими подушками на кровати. Спустя несколько дней Маше приснился черный медвежонок Миша (оказывается, она его тогда, в детстве, назвала Мишей, но совсем об этом забыла), который рассказывал ей, как много у него замечательных штанишек, сшитых из колготок, и что он тогда, в кустах малины, ни капли не боялся, а просто ждал и знал, что Маша когда-нибудь про него вспомнит и обязательно найдет и сошьет ему новые штанишки в подарок. И что сейчас у него все хорошо...

Практикум

Итак, вы готовы заглянуть в потайной уголок своей души, в котором живут детские воспоминания, туда, где обитает ваш Внутренний ребенок? Тогда начнем...

Для большинства упражнений вам понадобится следующее: цветные карандаши, альбом или плотная бумага для рисования, разноцветная гуашь и кисточки разных размеров. Я рекомендую вам приобрести эти материалы, а не позаимствовать уже использованные (что нередко делают мои клиенты) у своих детей. Пусть эти материалы – карандаши, бумага, альбом, кисточки – будут приятными на ощупь, радуют глаз. И напоминаю, что все упражнения лучше всего делать в группе, под руководством психолога или в индивидуальных встречах с ним. Я подчеркиваю этот момент, так как в процессе выполнения упражнений вы можете столкнуться с различными переживаниями, с которыми порою тяжело справиться самостоятельно, и тогда именно профессиональная поддержка будет как никогда кстати. Из плена собственного детства выбираться самостоятельно порою очень нелегко... О том, на что обратить внимание при выборе специалиста или психологической группы, я расскажу в заключительной части книги.

Если вы решили выполнять упражнения самостоятельно, позаботьтесь о комфортном времени и месте для себя – когда вас никто не потревожит, чтобы вас ничто не могло побеспокоить. Обязательно отключите мобильный телефон во время выполнения упражнений.

В большинстве упражнений я буду обращаться к вам на «ты» и как к женщине (так как все же большинство моих клиентов – женщины). Но если вдруг этой книгой заинтересовался мужчина, то в текстах упражнений можно просто заменить обращение на соответствующее.

Упражнение «Контракт с собой»

Когда человек приходит к психологу, то заключение совместного контракта на работу является обязательным условием. При этом обговаривается частота встреч, их стоимость, каким образом будет поступать клиент или психолог, если какие-то из пунктов контракта нарушаются – например, если человек опаздывает или не приходит на встречу, не предупреждая об этом.

Я предлагаю тебе также заключить с собой такой контракт. Работа с темой собственного детства не проста, требует значительных душевных усилий. Иногда может захотеть все бросить, начать задавать себе вопросы – зачем все это? Действительно ли все это мне поможет? Иногда начинает казаться, что ты топчешься на месте и совершенно никуда не продвигаешься (подробно об этом я пишу в седьмой главе). Также важным условием работы является забота о себе – важно высыпаться, успевать вовремя поесть, прислушиваться к сигналам своего тела.

Возьми ручку и листок бумаги или блокнот и напиши примерно следующий текст: «Я, такая-то (такой-то – здесь нужно вставить свое имя), осознаю, что приступаю к глубокой работе по исцелению своего Внутреннего ребенка. Эта работа может выявить глубоко запрятанные и подавленные чувства, с которыми мне придется встретиться и пережить их, чтобы исцелить детскую часть моей души. Обещаю находить время для регулярных занятий, а также отводить время на полноценный сон, здоровое питание, относиться к самой себе с бережностью и заботой. Если будет необходимо, обещаю обратиться за психологической помощью и поддержкой психолога или психологической группы. Дата. Подпись».

Упражнение «Какой я был (а) в детстве?»

Встань и пройди по комнате своим обычным шагом. И, пока ты ходишь, попробуй вспомнить – как ты ходила в детстве? Как двигалась? Какой была твоя походка? Как ты себя ощущала в своем теле? Мои клиенты рассказывали про это разные истории: «Я была очень косолапой, у меня часто одна ножка запиналась об другую, а родители меня высмеивали...», «Я была полненькой девочкой, у меня рано начала расти грудь, и я постоянно сутулилась – так мне было стыдно...», «Я была подвижным ребенком, все время бегала и прыгала, прыгала тогда, когда кто-то приходил с работы из родителей, и мне постоянно делали за это замечания...», «Я всегда ходила очень медленно, а меня всегда подгоняли.. Из-за этого у меня всегда локти и колени были в ссадинах и синяках, потому что я начинала торопиться, а быстро все равно не получалось...»

Попробуй ходить так, как ты ходила, будучи ребенком.

Каким ребенком ты была? Подвижным или медлительным? Витающим в облаках или идущим со всеми на контакт? Что тебе нравилось в детстве? Например, рисовать или когда тебе читали вслух? Помнишь ли ты свою любимую игрушку, и если да, то что эта за игрушка была? А, может быть, она была не одна? Была ли в детстве у тебя какая-то мечта, ты помнишь о ней? Были ли у тебя друзья? Какое твое самое-самое первое воспоминание? А есть ли какое-то время твоего детства, о котором ты совсем не помнишь? Была ли у тебя своя комната? Что еще ты сейчас вспоминаешь, когда ходишь по комнате и пробуешь почувствовать себя в теле ребенка?

А теперь возьми карандаши и чистый лист бумаги и зарисуй свои ассоциации, связанные с этим упражнением – все, что приходит в голову или что выводит рука как будто бы «сама собой» – просто доверься движению руки. Рекомендую рисовать тебе субдоминантной (т.е. не ведущей рукой) – если ты правша, то рисуй левой рукой, а если левша – то, соответственно, правой.

Поделись с психологом или с близким человеком, которому ты доверяешь, своим впечатлениями от этого упражнения.

Упражнение «Фотоальбом»

1 часть упражнения

К сожалению, фотоальбомы сейчас уходят в прошлое. Многие хранят фотографии в электронном виде, предпочитая экономить место. А ведь когда-то фотоальбомы тщательно составлялись, делались надписи, украшались... Правда, такое направление, как скрапбукинг, восполняет этот пробел, и иногда у знакомых и друзей я вижу замечательные фотоальбомы, которые будут хранить многие памятные встречи и события из жизни их владельцев. Если у тебя не было или нет такого фотоальбома, в котором хранились бы твои детские фотографии – ничего страшного, ты можешь представить его мысленно. Если твои детские фотографии оцифрованы и хранятся в электронном виде – просмотри эти фото и распечатай те свои детские фотографии, которые вызывают в тебе какой-либо эмоциональный отклик. Если такой фотоальбом есть в реальности – просмотри его и выбери также те свои детские фотографии, который вызывают в тебе какие-либо чувства – радости, печали, светлые или грустные воспоминания....

Разложи эти фотографии перед собой. Какой ребенок на них изображен? Грустный или не очень? Радостный или не очень? Счастливый или не очень? Любимый... или не очень? Сейчас важны только твои субъективные ощущения, не важно, что говорит твоя «рациональная часть». А она может говорить, что у тебя и так все было в порядке, что вообще ты все это себе навывдумывала, и вообще нет никаких проблем... Но если накатывает грусть и подкрадываются к глазам слезы, когда ты рассматриваешь фотографии себя-ребенка, то это, скорее всего, не так. А нам важно, чтобы ты опять научилась доверять своим внутренним ощущениям и чувствам...

Если у тебя есть дети, и в настоящий момент с твоим собственным реальным ребенком отношения находятся в стадии «обострения» или конфликтны, то я рекомендую найти свою детскую фотографию, на которой ты того же возраста, в каком сейчас находится твой ребенок. Есть такая закономерность, что с нашими детьми у нас чаще всего обостряются взаимоотношения в те возрастные периоды их жизни, в которых у нас в своем детстве остались не прожитые и незавершенные проблемы, какие-то наши собственные детские неудовлетворенные потребности. Например, если ты постоянно конфликтуешь со своей пятилетней дочкой – скорее всего, в пятилетнем возрасте у тебя остались какие-то моменты, которые нужно разрешить впустить в свою уже взрослую жизнь и наконец-то их завершить. Возможно, тогда тебе все запрещали или все позволяли или была какая-то потеря или еще что-то... Итак, найди свою детскую фотографию и положи ее себе в бумажник или поставь на свой письменный стол – именно свою детскую фотографию, где ты в возрасте своего сына или дочери. Я не говорю, что только этого достаточно, но уже и это может помочь – т.к. ты будешь напоминать самой себе о том, что и ты была когда-то ребенком, и у тебя есть свои детские потребности, которые до сих пор «говорят» в тебе и тем самым не дают услышать или увидеть потребности своего собственного ребенка...

2 часть упражнения

Включи приятную, спокойную, расслабляющую музыку. Закрой глаза. Мысленно пройди по всему телу – от кончиков пальцев ног до макушки и обратно. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. На выдохе представляй, что все напряжение, которое накопилось в твоём теле, как будто выходит через ступни твоих ног.

Представь себе своим внутренним взором фотоальбом. Это может быть реальный фотоальбом, а может быть и так, что этот фотоальбом – плод твоего воображения. В этом фотоальбоме собраны и разложены твои фотографии в хронологическом порядке – со дня твоего

рождения до сегодняшнего момента. Эти фотографии также могут быть плодом твоего воображения, они не обязательно должны существовать в реальности. Представь, что ты листаешь альбом в обратном порядке. Вот сейчас ты видишь свою фотографию – на ней ты изображена в настоящем времени. В какой позе ты на этой фотографии? Во что ты одета? Есть ли на фотографии другие люди или ты одна? Какое у тебя выражение лица, настроение? Нравишься ли ты себе на этой фотографии? Когда ты подробно рассмотришь эту фотографию, перелистни страницу фотоальбома назад. Теперь перед тобой – фотография пятилетней давности. Рассмотр и эту фотографию как можно более подробно: как ты на ней изображена, во что одета, в каком ты настроении, есть ли рядом с тобой еще кто-то или ты одна. И еще раз ты перелистываешь альбом – и еще одна фотография, только уже десятилетней давности. Рассмотр и эту фотографию и отправляйся дальше. Вот фотография, где ты изображена в своем подростковом возрасте. Ты можешь предположить или вспомнить, как ты себя тогда чувствовала, что с тобой происходило? Также рассмотри эту фотографию и перелистни страницы альбома. Теперь перед тобой фотография, на которой тебе семь или восемь лет, ты только пошла в школу. Какой ребенок изображен на этой фотографии? Какое у него выражение лица, что он чувствует? Что чувствуешь ты, когда видишь эту фотографию? После того, как ты ее подробно рассмотришь, ты опять перелистываешь альбом и видишь фотографию, на которой тебе четыре или пять лет. Точно так же тщательно рассмотри эту фотографию – при каких обстоятельствах она сделана, как себя чувствует ребенок, который на этой фотографии изображен? во что одета эта девочка, о чем она мечтала в своем детстве? Ты перелистываешь еще раз фотоальбом и видишь свою фотографию, сделанную в твоём младенческом возрасте, тогда, когда ты была совсем крошкой. Как выглядит этот младенец? что еще изображено на фотографии? Ты можешь предположить, как себя чувствует эта малышка? Как себя чувствуешь ты, когда рассматриваешь эту фотографию? Когда ты рассмотришь и эту фотографию, медленно мысленно перелистывай альбом назад, так, как мы обычно листаем книги и фотоальбомы. Перед тобой промелькнули твои собственные фотографии, начиная с младенческого возраста и до сегодняшнего дня. Что осталось в тебе от ребенка, которым ты когда-то была? А что изменилось?

После этого упражнения рекомендую тебе поделиться своими впечатлениями и состоянием с близким человеком либо с твоим психологом.

Упражнение «Рисуем вместе с Внутренним ребенком»

Для этого упражнения тебе понадобится твоя детская фотография, цветные карандаши и бумага или альбом для рисования.

Положи перед собой свою детскую фотографию. Какую фотографию ты выбрала? Сколько тебе на ней лет? Закрой глаза и представь, что твой Внутренний ребенок как будто присутствует рядом с тобой в одной комнате. Возьми карандаш в субдоминантную руку и мысленно спроси своего Внутреннего ребенка, что ему хочется изобразить на бумаге? Ответ не обязательно придет в виде слов. Просто возьми карандаш и начни им водить по бумаге, возможно, из-под карандаша будут выходить различные линии, каракули или связный рисунок – это не важно. Когда почувствуешь, что достаточно, мысленно поблагодари своего Внутреннего ребенка за то, что он согласился с тобой порисовать.

Упражнение «Просмотр фильма „Малыш“ с Брюсом Уиллисом в главной роли»

Я очень люблю этот фильм и часто рекомендую посмотреть его своим клиентам. В фильме хорошо показано, как важно в зрелом возрасте понять присутствие в нашей жизни нашего Внутреннего ребенка и то, что помочь ему можем только мы. И что если человек будет игнорировать его присутствие, то Внутренний ребенок будет появляться в самое неподходящее время и в самых неподходящих для этого местах, чтобы обратить на себя внимание и наконец-то получить то, в чем он так долго нуждался. И как меняется наша жизнь, когда мы наконец признаем его присутствие в нашей жизни.

Обсуди впечатления от этого фильма со своим близким человеком или своим психологом.

2. Потребности Внутреннего ребенка

Если потребности ребенка должным образом не удовлетворялись на первом этапе жизни, взрослому, в конце концов, придется вернуться в прошлое и исправить ситуацию. В этом заключается основная задача психотерапии:

отправиться в прошлое и дать внутреннему ребенку то, что ему нужно, чтобы вырасти.

Жинетт Парис

У нашего Внутреннего ребенка, как у обычного ребенка – того ребенка, которым мы когда-то были – есть свои потребности. Если эти потребности в детстве не удовлетворялись, игнорировались, если по каким-то причинам ждать удовлетворения этих потребностей было не безопасно, то сейчас, во взрослом возрасте, эти не удовлетворенные потребности до сих пор дают о себе знать. Раненый внутренний ребенок – это именно тот ребенок, потребности которого не удовлетворялись и игнорировались.

Так какие же это потребности?

Наверное, все слышали и знают о том, что одна из базовых потребностей любого ребенка – это **потребность в безопасности**. Потребность в безопасности подразумевает, что взрослые организуют такое пространство для ребенка, в котором он может расти и развиваться, не опасаясь за свою жизнь. Это касается не только физического пространства, но и психологического, эмоционального. Нередко бывает так, что родители отвергали ребенка, предъявляли ему непосильные требования – и тогда человека, когда он вырастет, может постоянно сопровождать так называемая «фоновая тревога» – ощущение, что все вроде бы хорошо, но «как бы чего не вышло». Именно из таких детей вырастают взрослые, которые искренне верят в поговорку, что «если много будешь смеяться – потом много будешь плакать», что если все хорошо, то значит скоро что-то случится, и практически постоянно живут в ожидании катастрофы.

Когда ребенок лезет к вазе, а взрослый, вместо того, чтобы ее своевременно убрать подальше, начинает на ребенка повышать голос – потребность ребенка в безопасности не удовлетворяется. Когда с провинившимся ребенком отказываются разговаривать в течение нескольких часов (а то и дней – с таким в своей практике я тоже встречалась), либо избивают ребенка – потребность в безопасности также не удовлетворяется. Когда ребенок исследует новое пространство, пробует что-то на вкус, пробует идти по высоким ступенькам – а рядом мама или бабушка (или – реже, но тоже бывает – папа) кричат: «там страшно, опасно, упадешь, разобьешься», пугают непослушного ребенка дядей или врачом – потребность в безопасности также не удовлетворяется. Конечно, если речь идет о физическом насилии над ребенком, то ни о какой безопасности не может быть и речи.

Потребность в безопасности также означает, что ребенок живет в достаточно спокойной эмоциональной атмосфере. В семье, в которой наблюдается скрытая или явная вражда между супругами или другими ее членами, потребность в безопасности также не удовлетворяется. Не удовлетворяется она и тогда, когда ребенок подвергается эмоциональному насилию (например, его обзывают, на него постоянно не обоснованно кричат, игнорируют) или видит насилие над другими. Моя клиентка рассказывала, как в детстве родители избивали ее старшего брата. Ее саму никогда не били, но брата били за любую провинность. Родители приводили девочку в комнату, где отец брата бил ремнем, и заставляли смотреть – естественно, в воспитательных целях, чтобы она не повторяла ошибок брата, иначе ее ждет то же самое.

Вы можете сказать, что, наверное, все это относится к так называемым «неблагополучным» семьям? Но правда в том, что нередко это происходит и в семьях во внешне благополуч-

ных, образцовых – там, где родители не спиваются, не употребляют наркотические вещества, ходят на вполне престижную работу и никак не похожи на тех людей, которые способны издеваться над своими детьми.

В то же время, если вы сами – родитель, то сейчас главное для вас не впасть в чувство вины по отношению к своим детям, когда вы читаете про потребности ребенка (чувству вины мы уделим еще внимание). Сейчас главное понять – а какие ваши детские потребности не удовлетворялись должным образом, из-за чего Раненый ребенок нередко так настойчиво в вашей жизни заявляет о себе?

Еще одна важная потребность – это **потребность в любви и безусловном принятии**. Все мы разные люди. И когда ребенок приходит в этот мир, он приходит уже со своими уникальными характеристиками. Так, мы все разные по темпераменту. И когда у холеричной, вечно спешащей куда-то мамы, появляется флегматичный и основательный ребенок, то вполне возможно, что эта его основательность и медлительность не будет принята. Как часто я вижу, как детей подгоняют и куда-то торопят. Как часто я вижу, что мои клиенты, больше склонные к медлительности и основательности, пытаются искусственно ускориться из-за страха быть не принятыми...

Неприятие может выражаться разными способами. Хотели мальчика – родилась девочка или наоборот. Ребенку нравится рисовать, а его отдают в секцию по борьбе. У ребенка что-то болит, а взрослые считают, что это в нем говорит лень, и он симулирует. У одной моей клиентки в детстве очень сильно болела спина. Родители отдали девочку в музыкальную школу, после уроков ей приходилось часами сидеть за фортепиано и разучивать гаммы. На все жалобы девочки родители реагировали тем, что это она таким образом не хочет заниматься и симулирует болезнь. И только когда боли стали невыносимыми, девочку показали врачу, и оказалось, что у нее воспаление почек... К слишком нежному ребенку относятся как к «нюне», к слишком подвижному и веселому – не как к оптимисту, а как к тому, что у него «ветер в голове». К сожалению, это неприятие со стороны родителей может продолжаться и по отношению к уже выросшим детям – не за того вышла замуж, не туда поступила, не там живешь, не на той работе работаешь. А потребность в принятии никуда не уходит. И Раненый ребенок внутри взрослой женщины или взрослого мужчины боится сделать хоть какой-то шаг в направлении, куда ему самому хотелось бы. Смотрит в зеркало и называет себя «жирной короной» или «скелетом», садится на диеты, пытается хватать звезды с неба, достигает неведомых вершин в карьере и все равно остается несчастным.

У Киры старшая сестра родилась с синдромом Дауна. Отец много надежд возлагал на второго ребенка, мечтал, что родится мальчик, но родилась хорошая здоровая девочка. Все детство папа говорил Кире, что она – «никтошка» (и именно такое ее прозвище прижилось в ее семье, вплоть до ее двадцатипятилетия), потому что она родилась девочкой, а не мальчиком...

В своей практике я нередко сталкиваюсь с тем, как некоторые клиенты боятся слова «любовь» и слов «я тебя люблю». Для них это слово нагружено совсем другим смыслом – не принятием, поддержкой и верой в их силы, а постоянными манипуляциями и угрозами «перестать любить». Как-то клиентка рассказала мне, что сразу же бросала своих потенциальных партнеров по браку, как только они ей признавались в любви – потому что после этого она считала, что все хорошее закончится и начнется ад, и партнер тут же переменит отношение к ней и начнет требовать от нее невозможного. Все детство мама этой клиентки повторяла, что все, что она делает – делает для ее блага, потому что любит. И именно из любви запирает ее в комнате на несколько часов, не давая выйти даже на кухню попить воды. Любовь ли это?

На мой взгляд, любовь – это принятие ребенка со всеми его возможностями и ограничениями, и в первую очередь принятие его не похожести на нас. А что подразумеваете под любовью вы?

Потребность в принятии включает в себя также **принятие самых различных эмоциональных проявлений и чувств** ребенка. Некоторые родители совершенно не выносят слез своих детей и делают все, чтобы они никогда не плакали. Потерялась игрушка – купим новую, поспорил с лучшим другом – да он тебе и не был другом. Вместо того, чтобы дать ребенку (особенно это касается мальчиков) выплакаться, погрузить, взрослые тут же кидаются эти чувства подавлять. Также, на мой взгляд, обстоит дело с чувством гнева – ребенку не разрешают злиться, его не обучают грамотно выражать гнев, делают все, чтобы детская злость не находила выхода (чаще всего это связано, конечно, с тем, что взрослые сами не знают, как выражать это чувство безопасно). Но гнев – очень коварное чувство, и если оно не найдет своего выражения, то оно может замаскироваться под другие проявления – например, оно может замаскироваться под мигрень или под вечно разъедающее человека необоснованное чувство вины.

Еще одна потребность – это **потребность в родительской фигуре и мудрых ограничениях**. Ни один ребенок не выживет, если рядом не будет родителя или того, кто его заменяет. На первых порах родители для ребенка – это боги. И ребенок сделает все, чтобы они его не отвергли и оставались рядом с ним. И в то же время ребенку не нужно, чтобы мигом угадывались все его желания, чтобы все, что ему нужно, доставалось тут же и сразу, как по маговению волшебной палочки. В одной из книг я прочла пример – если ребенок захочет вести машину, вряд ли взрослый в своем уме разрешит ему это сделать. Но вот мы вырастаем, а наш Раненый внутренний ребенок выходит на первый план – и мы ему, а не своему внутреннему взрослому, доверяем вести переговоры на работе или общаться с нашими партнерами и детьми. Границы – что можно, а что не допустимо – необходимы любому ребенку. Эти границы может установить только взрослый. И нашему Внутреннему ребенку эти границы тоже нужны. А еще эта потребность означает, что на ребенка не взваливают непосильную для него ответственность. Родается младший брат, и на старшую сестру взваливается ответственность за безопасность младшего. Хотя старшей всего шесть лет, и вряд ли эта та ответственность, которую стоит передоверять ребенку. Решение привести в мир еще одного ребенка – это решение самих родителей (даже если старшая просила «братика» или «сестричку» – ребенок в силу возраста и отсутствия опыта не понимает, что значит появление еще одного члена семьи), и уж точно не ответственность старшего ребенка, который сам еще малыш. Я встречалась со случаями, когда восьмилетняя девочка напоминала маме с папой, что пора убираться в квартире и закупить продукты. Но это тоже не ответственность восьмилетнего ребенка.

В вопросе границ нередко можно встретить две крайности. Это либо когда ребенку все можно и абсолютно все его желания удовлетворяются, либо – когда все нельзя. Нельзя идти туда, делать это, и вообще «детей не должно быть слышно». В итоге вырастает всего боящийся взрослый, который считает себя беспомощным и ни на что не способным. И даже на то, чтобы сделать элементарные вещи, у него уходит колоссальное количество усилий. Какой сорт чая купить? Какое платье в магазине выбрать? Пойти или не пойти на вечеринку, куда так давно пригласили? Может показаться странным, но проблема самого элементарного выбора может скрываться в том, что когда-то была не удовлетворена потребность в разумных ограничениях – так как их было слишком много.

Другая крайность – это когда можно было все. Хочешь новый год в июле? Мы устроим. Хочешь поехать на трамвае в другой конец города, хотя маме удобнее и быстрее на машине – пожалуйста, бросаем машину в центре города и едем кататься на трамвае. Ребенок иногда не успевает рта открыть как ему уже преподносится то, что он хочет, или якобы то, что он хочет (взрослые почему-то решили, что это его желание). Когда совершенно нет границ, то мир

для ребенка становится очень не безопасным местом. Потребность в ограничениях также способствует удовлетворению потребности в безопасности. Я люблю родителям приводить такой пример: если вы едете по трассе, про которую вы точно знаете, что на ней водителям разрешено не соблюдать какие бы то ни было правила – вы уютно себя будете чувствовать? Скорее всего, вас накроет волной тревоги и страха. Также и для ребенка – если нет никаких правил и можно делать все, что можно – это очень страшная ситуация. Истерики избалованных детей часто свидетельствуют не о том, что еще что-то нужно подать, принести или купить, а о том, что нужно наконец-то показать, каковы правила, чтобы легче было ориентироваться в окружающем мире. Про таких детей можно сказать, что они «изнеженно-обездоленные» – вроде бы все им давалось, но на самом деле они обделены в самом главном. И происходит это потому, что родители за потребности ребенка принимали свои собственные потребности.

Такие «изнеженно-обездоленные» Раненные дети тоже приходят ко мне на консультации. Они также всего боятся и у них также нередко проблемы с выбором, потому что им точно также не дали когда-то возможности прислушаться к самим себе. Такой взрослый – у которого было изнеженно-обездоленное детство – по моим наблюдениям чаще страдает депрессией и мигренью. И работать с такими клиентами порой намного труднее.

И еще несколько слов про потребность в родительской фигуре. Если у человека фрустрирована (не удовлетворена) потребность в родительской фигуре, то тогда, скорее всего, он будет пытаться удовлетворить эту потребность за счет окружающих, которые для него являются символическими родительскими фигурами – например, воспитательница сына в детском саду; учительница детей в школе; непосредственный начальник; это может быть даже лечащий врач, а может быть и супруг. И тогда, даже порой понимая всю абсурдность требований этих людей, человек будет пытаться им угодить и заслужить их одобрение. Приходит мама в школу на родительское собрание, садится за парту и превращается в маленькую девочку, которую отчитывает учительница за то, что ее дочка грязно пишет в тетради... Такую маму может парализовать страх перед воспитателем, который вышел просто что-то сообщить о ее ребенке – и эта мама заранее боится быть провинившейся перед уже не воспитательницей, а символической родительской фигурой.

Есть ли из этого какой-то выход? Есть. Вам нужно вырастить своего собственного Внутреннего родителя, то есть стать родителем самому себе. Это возможно. Это не быстрый и не самый легкий путь, но, на мой взгляд, скорее всего, это единственно возможный путь к тому, чтобы повзрослеть и перестать видеть и искать вокруг себя родительские фигуры. Эпиграфом к этой главе послужили слова Жинетт Парис из ее книги «Мудрость психики в век нейронаук» – чтобы повзрослеть, нам нужно вернуться в собственное детство и дать своему внутреннему ребенку наконец то, в чем он так долго нуждался все эти годы.

Следующая потребность – это **потребность в росте и развитии**. Каждый ребенок от природы любопытен. Ему все интересно. Ему хочется осваивать и узнавать окружающий мир. Он иногда может часами рассматривать паучка на траве, смотреть в небо на проплывающие облака. Плескаться в воде и пускать мыльные пузыри. Удивляться тому, что происходит. Бегать под дождем, шлепать по лужам, лепить снеговика, кататься с ледяной горки. Приносить камушки с улицы – они такие интересные, разной формы, разного размера, разного цвета! Смотреть, как мама печет пирожки и тоже раскатывать и месить тесто. Перебирать гвозди в коробочке вместе с папой. Все это – более чем полезные занятия для любого ребенка. Часто намного полезнее, чем английский в два года или ускоренная программа раннего развития. Я иногда с удивлением сталкиваюсь с вопросами от родителей – чем бы таким полезным ребенка занять? А то он ничем полезным не занимается, может часами конструктор собирать и всякую «ерунду» типа веточек и листиков с улицы приносить. Под потребностью в развитии понимается в первую очередь познание и освоение окружающего мира. Если мы, чтобы ребенок не мешался, усаживаем его за мультфильмы или начинаем нагружать массой самых разных

интеллектуальных занятий, к тому же не учитывая возраст ребенка – эту потребность мы, скорее всего, не удовлетворяем.

Если сейчас вам, взрослому человеку, иногда просто хочется погулять по улице, подурчиться, поиграть просто так, собрать коллекцию каких-то игрушек (и вы знаете, что она совершенно бесполезна с точки зрения взрослого человека), но вы себе этого не позволяете, потому что вы уже солидная женщина в возрасте – вы тоже не удовлетворяете эту потребность.

Потребность в росте и развитии у человека есть всегда. Другое дело, что в силу различных причин эта потребность может быть «заглушена». И сейчас, во взрослом возрасте, важно вспомнить, что вам нравилось делать в детстве. Иногда предложение вспомнить те игры и занятия, в которые вы любили играть в детстве, воспринимается как своеобразный тест на призвание. И хотя наши детские занятия могут отражать наши склонности и увлечения, я с таким подходом все же не согласна. Потому что если мы хотели когда-то, чтобы у нас бы свой кукольный театр, это вовсе не означает, что нам срочно нужно переквалифицироваться в актера кукольного театра. Это были те занятия, которые просто придавали (и, возможно, и сейчас придадут, стоит только вспомнить) вкус и интерес к жизни.

Собирать игрушки от киндер-сюрприза может быть занятием внешне совершенно бесполезным, но вместе с тем таким занятием, которое помогает справляться с другими повседневными делами, в том числе с нашими профессиональными обязанностями.

Потребность в росте и развитии также означает и то, что ребенку дают право совершать ошибки. Мы все не совершенные люди, и все делаем ошибки. Но почему-то именно от детей, которые только-только учатся жизни, ждут, что они с первого раза будут все понимать и будут во всем совершенны.

Однажды я наблюдала такую картину: на работе менеджер совершила ошибку в отчете, пришла из кабинета начальника, и рассказала об этом своей коллеге. При этом девушка-менеджер сказала, почти весело: «Ну да, накосячила я, кто ж не ошибается. Ладно, сейчас буду исправлять». Лицо ее коллеги изменилось. Было видно, насколько для нее не характерно такое отношение к тому, что человек может ошибаться. Девушка забежала в соседний кабинет. Когда я зашла за ней, спросить, все ли с ней в порядке, она мне ответила: «Как же я хочу к своим мелким промахам относиться так же! Я бы на ее месте уже умирала от стыда за то, что я сделала мелкую ошибку в отчете». Вокруг нас так много перфекционистов, которые предпочитают не сделать ничего, чем попробовать и ошибиться, скорее всего потому, что когда-то им совершенно не разрешали ошибаться.

И еще одна потребность, про которую так редко говорят – это **потребность в сепарации (иначе говоря – потребность в отделении от родителей)**. Детство – время, в котором есть свои значимые этапы отделения от родительских фигур. Роды – это первый этап отделения. Если роды затягиваются и долго не начинаются, то их исход может быть печальным и для матери, и для ребенка. Все это также верно и по отношению к психологическому отделению от родителей. Трехлетка кричит «я сам», и если ему позволяют это делать в разумных пределах, то он научается самостоятельности. Еще один известный этап отделения – это подростковый период. Но не у всех взрослых людей этот подростковый бунт случился вовремя, именно тогда, когда он должен был случиться, примерно в тринадцать-пятнадцать лет (кстати, этот бунт не обязательно сопровождается хлопаньем дверей и криками «Я вас всех ненавижу!», у всех он происходит по-разному). Многие мои клиенты, приходя на группу по работе с собственным детством, до сих пор связаны крепчайшей «психологической пуповиной» со своими родителями. Взрослым детям нужно «отзваниваться» родителям по несколько раз за день. Обязательно приезжать по выходным, даже если родители живут более ста километров за городом. Сверять все свои поступки с их одобрением или неодобрением. Постоянно ждать, что вот сейчас меня мама наконец-то похвалит, а папа увидит, какой я молодец... И не признавать, что этого, возможно, никогда не произойдет. Для взрослого человека не отделенность от своих

родителей также чревата, как и затянувшиеся и все никак не наступающие роды. Да, этот процесс может быть очень и очень болезненным и для взрослого ребенка, и для стареющих родителей. Но, тем не менее, это более целительный процесс, чем неразрывная и не очень здоровая зависимость взрослых людей друг от друга. Как сказала одна моя клиентка: «Сначала мне постоянно казалось, что я их (своих родителей) предаю. Но потом я поняла, что если постоянно иду на поводу их требований, то я живу их, а не своей жизнью. И тогда я предаю себя». Такая зависимость родителей от взрослых детей – это также перекладывание ответственности за свою жизнь на своих выросших детей со стороны родителей. Дети имеют право не быть смыслом жизни своих родителей, потому что это слишком тяжелая ноша для любого человека. У наших родителей – свои собственные жизненные задачи, с которыми могут и должны справиться только они сами. Мы не сможем этого сделать за них, даже если бы этого очень хотели. И также и ваша жизнь – это ваша жизнь, и ответственны за нее только вы. В самом глобальном смысле потребность в сепарации – это потребность во взрослении и способность взять свою ответственность за свою жизнь себе, не перекладывая ее на других людей. И это тоже наша врожденная и необходимая нам потребность.

На мой взгляд, то, что я описала – это базовые потребности любого ребенка, не удовлетворение которых может сказаться в нашем взрослом возрасте. Конечно, это не окончательный список потребностей. У нас еще есть, например, потребность в телесном контакте (и фрустрация этой потребности также отзывается не самым приятным образом в нашей взрослой жизни), в движении, в одобрении и поддержке, в признании и дружбе...

Танюша

Две недели назад мы решили съездить на несколько дней с сыном в Новосибирск. Вообще я люблю путешествовать, еще бы расстояния чуть поменьше на просторах нашей необъятной родины... Мы решили ехать не на автобусе, а на поезде – в поезде можно лечь на полку и читать книжку, смотреть в окно и любоваться пейзажами, в вагонах поезда, в конце концов, есть туалеты – а это важно, когда в пути более четырех часов... Поэтому мы купили два плацкартных билета и рано утром были на вокзале...

До станции Болотное с нами ехали три парня и одна девушка – судя по всему, они собрались куда-то в туристический поход, т.к. были с огромными рюкзаками – с такими ходят в горы, когда нужно брать с собой много-много всего, что может пригодиться. Когда они вышли, то на станции в наш вагон зашла приятная миловидная женщина, очень аккуратно и стильно одетая, внешне – очень и очень спокойная. За руку она вела такую же приятную, миловидную, с двумя длинными косичками, огромными бантами и огромными красивыми глазами девочку – свою дочку. Как выяснилось позже, девочку звали Танюша, и ехали они с мамой в Новосибирск, в зоопарк...

А я, растянувшись на боковой полке, время от времени смотрела в окно и читала книгу Брене Браун про силу уязвимости... Вот, подумала я, увидев маму с девочкой, как замечательно, что из Болотного до Новосибирска можно доехать на поезде – ну и что, что дольше, чем на автобусе, на поезде-то все равно интереснее!

Но девочке Танюше через полчаса поездки в поезде стало скучно – и это понятно. Как бы ни было комфортно ехать в Новосибирск в поезде, по сравнению с поездкой в автобусе, все же поезда практически не приспособлены – точнее, совсем не приспособлены – для поездок в них с маленькими детьми. И Танюша стала потихоньку, аккуратно, держась за поручни, ходить по вагону – туда-сюда. Маме Танюши это почему-то не понравилось.

– Ты упадешь, когда поезд дернется, и будешь плакать, и будет больно, – протяжным, красивым грудным голосом сказала ее мама. Таким голосом нужно успокаивать маленьких детей, от такого голоса, мне кажется, мужчины теряют голову, а окружающие просто могут наслаждаться его звучанием...

Танюша присела ненадолго, но сидеть для маленького ребенка, даже такого спокойного, как эта замечательная девочка – просто сидеть и ничего не делать – не рассматривать книжки с картинками, не играть с игрушками, которых почему-то с собой у них не было – это ведь практически невозможно. И Танюша, тихонечко посидев минутки две, поднялась и пошла опять ходить, при этом уже почти бегая, и уже не так аккуратно – поэтому, если бы поезд вдруг дернулся, то мама бы оказалась права – ходить по поезду не безопасно.

– Какая плохая девочка, – снова раздался красивый, просто-таки завораживающий голос Танюшиной мамы. – Наверное, я одна пойду в зоопарк, а тебя оставляю...

Танюша опять ненадолго остановилась и опять присела. Рядом с нами ехали еще одни попутчики – бабушка с внучкой лет семи. И Танюша подошла к этой семилетней девочке и стала смотреть в ее книжку. Девочка не возражала, и минут десять дети были заняты. Семилетней девочке по имени Вера бабушка разрешала ходить по поезду, и Вера пошла выкидывать мусор в тамбур. Танюша пошла за Верой – вместе ведь веселее, и не так скучно!

– Вот пойдем в зоопарк, и я отдам тебя в клетку к крокодилам, раз ты не слушаешься! – все так же красиво нараспев говорила мама. – К крокодилам или медведям, а сама пойду все смотреть!

Танюша притихла, Вера вернулась и стала смотреть в окошко, бабушка Веры уснула на верхней полке, мама Танюши открыла книжку... Танюша вдруг сжала свои кулачки, напрягла все тело и громко завизжала...

Красивый грудной голос мамы стал строже, и мама Танюши решила уложить дочку спать, укрыв аккуратненьким белым одеяльцем, который взяла с собой в дорогу. Танюша лежала, зажмурив глазки, а мама нараспев говорила девочке:

– Спи, ты хочешь спать, вот ведешь себя так, не слушаешься. Не будешь спать – выкину тебя с балкона... – видимо, мама вспомнила, что в поезде, в отличие от дома, нет балкона, и поправилась, – нет, выкину из окошка, поэтому спи и не балуйся!

Танюша не смогла уснуть. Полежав минут пятнадцать, ворочаясь под красивый, и, казалось бы, убаюкивающий голос мамы, которая периодически обещала девочку выкинуть из окошка или отдать дяде, который приходил чинить полку, на которой лежала бабушка Веры, т.к. полка была расшатана, Танюша подскочила и побежала – к ужасу мамы – в своих чистеньких белых гольфиках по грязному полу вагона поезда...

Мама догнала Танюшу и еще раз напомнила о дяде, который милиционер, и который забирает маленьких непослушных девочек, если они бегают по полу в чистых носочках.

После этого мама решила пойти и купить у проводника чаю, а Танюша осталась. Бабушка Веры, после того как выяснила, что верхняя полка расшатана и на ней спать не безопасно, уже не могла уснуть и предложила присмотреть за девчушкой. Мама Танюши ушла за чаем, а Танюша стояла, прижавшись к Вериной бабушке, и бабушка вполголоса говорила Танюше, какая она хорошая, замечательная девочка. Вернувшаяся мама со стаканом чая в руках посмотрела укоризненно на Танюшу и сказала:

– Ай-ай-ай, а как же твоя бабушка? Она же обидится и будет плакать, потому что Танюша ее не любит...

Танюша робко отошла от бабушки, потом взяла свою сумочку (оказалось, что у нее была с собой сумочка, которую мама почему-то не доставала все время в пути) и опять пошла ходить по вагону, при этом она стала подходить почти к каждому пассажиру и говорить: «Привет!». Ей улыбались, отвечали, спрашивали, как ее зовут...

Спустя некоторое время в вагон зашел мужчина, одетый в форму полицейского. Танюша вжалась в нижнюю полку и попыталась как будто уменьшиться в размерах, а когда мужчина ушел, опять сжала ручки в кулачки и стала пронзительно визжать...

За полчаса до прибытия в Новосибирск мама еще раз попыталась уложить Танюшу спать. На этот раз Танюша покорно улеглась, и я, проходя мимо, увидела, что у девочки во рту появилась пустышка...

– Вот, – жаловалась мама бабушке девочки Веры, – все никак отучить не можем. – Уже что только ни говорили, и выбрасывали эти пустышки, – а все равно с соской... Понять не можем, почему никак отучиться не может...

Книгу Брене Браун про силу уязвимости и про то, как важно не наращивать на себе броню и оставаться уязвимым в нашем непростом мире, я так и не дочитала. Проводник сообщил, что мы уже подъезжаем, пассажиры стали собираться, мы с сыном вышли в тамбур вагона. Следом за нами вышла мама Танюши с дочкой. Танюша увидела в моих руках бумажный пакет и со всей силы по нему ударила.

– Танюша, – попросила я, – давай ты будешь лучше бить по моему рюкзаку, если тебе хочется?

Мама Танюши набрала уже воздуха в легкие – наверное, для того, чтобы пообещать в очередной раз выкинуть девочку на ходу из окошка поезда, но промолчала.

Танюша подошла ко мне поближе и несколько раз тихонечко похлопала ладошкой по моему рюкзаку...

Практикум

Упражнение «Место, где я чувствую себя безопасно»

Я очень люблю это упражнение. Несмотря на кажущуюся простоту, оно часто оказывает целебный эффект. Если ты пережила множество серьезных потрясений в своем детстве, прежде, чем начинать исследовать и вспоминать свое тяжелое прошлое, я бы рекомендовала каждый раз сначала выполнять это упражнение. Его можно делать перед сном или утром, как только ты проснулась и открыла глаза.

Итак, как обычно, мысленно пройдишь по всему телу – от кончиков пальцев ног до макушки и обратно. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. На выдохе представляй, что все напряжение, которое накопилось в твоём теле, как будто выходит через ступни твоих ног.

Закрой глаза и мысленно представь себе такое место, в котором ты чувствуешь себя абсолютно безопасно, уютно и хорошо. Это может быть реальное место – возможно, твоя комната в родительском доме, полянка с цветами в лесу, а может быть, это место – плод твоего воображения. Если в твоей реальности не было такого безопасного места, его можно себе просто представить. Рассмотрю подробно – что это за место? Это дом? Или это открытое пространство? Есть ли там возможность прилечь, отдохнуть? Какое это место? Что ты в своем воображении можешь туда добавить? Ты одна находишься в этом безопасном пространстве или с тобой есть еще кто-то? Ты можешь мысленно взять с собой из этого места какой-то предмет, который будет давать тебе силы и поддержку – что это за предмет? Когда ты все хорошо рассмотришь, просто побудь какое-то время в этом безопасном пространстве, напитываясь его уютом, теплотой или прохладой (что тебе больше нравится) и, сохраняя это ощущение безопасности, возвращайся назад и открывай глаза.

Субдоминантной рукой нарисуй тот предмет, который ты символически взяла с собой в качестве поддержки.

Периодически делай это упражнение, лучше всего каждый день на протяжении как минимум двух недель. Место не обязательно должно быть одним и тем же – оно может изменяться. Некоторые мои клиентки видели себя сначала на солнечной полянке, а потом – в доме своей бабушки. У кого-то это место не менялось на протяжении всех наших групповых встреч. Бывает так, что в этом месте есть еще кто-то – у некоторых клиенток это мудрые прабабушки или мудрая женщина, которая сидит в кресле-качалке у камина. А кто-то видит свое безопасное место под деревом, среди могучих корней. Кто-то видит реальное место, в которое воображением добавляет какие-то детали. Важно понять, что в этом упражнении нет правильного или неправильного – ведь это то место, где тебе, по твоим субъективным ощущениям, хорошо и безопасно, а это самое главное.

Упражнение «Выражаем эмоции»

Про эмоции и то, как мы их выражаем, как учимся с ними справляться, можно написать целую книгу. В моей психологической практике есть занятия для родителей, и эмоциональному развитию и способам обучения адекватному выражению эмоций я посвящаю нередко несколько занятий. То, каким образом во взрослом возрасте мы справляемся с нашими эмоциями, также во многом закладывается в нашем детском возрасте. У многих из нас есть так называемые «запретные», а есть «разрешенные» эмоции, подобно тому, как есть список запретных веществ и предметов, которые нельзя провозить через границу в багаже. И когда человек вдруг разрешает себе запрещенные эмоции (те, которые в детстве проявлять было не безопасно), то он чувствует себя преступником. Как часто в моем кабинете бывают женщины, которые запрещают себе плакать – они стыдятся, извиняются за то, что позволили себе не то чтобы зарыдать – просто позволить слезам беззвучно течь по щекам, и им кажется, что сейчас случится что-то плохое. Однажды такая клиентка совершенно серьезно спросила меня о том, смогу ли я продолжать с ней встречи, после того как она во время консультации позволила себе расплакаться? Как можно догадаться, этой женщине в детстве запрещали плакать. «Ты должна быть сильной и бесстрашной!» – говорили родители болезненной хрупкой девочке, которую изводили одноклассники в школе как раз за ее хрупкость, болезненность и незащищенность. Девочка научилась не плакать вообще, считая, что когда она плачет, становится только хуже – и дома, в школе. Ко мне она пришла уже с сильнейшей психосоматикой, так как совершенно не разрешала себе печалиться.

Чаще все же девочкам запрещают злиться, и нередко, когда ко мне приходит клиентка и плачет несколько консультаций подряд, рассказывая обо всем, что она пережила или переживает в настоящий момент, оказывается, что под слезы и печаль маскируется не выраженный запрещенный гнев. И выражать его тоже нужно учиться. В нашем социуме, на мой взгляд, бытует мнение, что выразить любые эмоции – это значит вести себя разнузданно. Но это совершенно не так! Проживать эмоции мы имеем право любые. Есть зрелые и не зрелые способы выражения эмоций. Маленький ребенок замахивается на бабушку машинкой и кричит на нее «Ты дура!» – это не зрелый способ выражения эмоций. Если маленького человечка понимают и показывают, как можно повести себя по-другому – например, сказать, что ты разозлился, пойдем побьем подушку или игрушку, а бабушку бить ну никак нельзя, хотя злиться на нее можно и от этого бабушка меньше любить внука не станет – это будет больше похоже на зрелый способ выражения эмоции гнева. И тогда малыш усвоит как минимум два урока: если я разозлился, то об этом можно сказать; и если я разозлился на любимого человека и сообщил ему об этом, он не перестанет меня любить. Многим ли из нас в нашем детстве показали такой пример совладания со своим эмоциональным состоянием?

Мы приходим в этот мир, умея только одним способом выразить свое эмоциональное состояние – через тело. Телесным способом выражения эмоций обладает каждый человек. Младенец, который не умеет ползать, ходить, говорить, может только всем телом чувствовать, плохо ему сейчас или хорошо. Если у него болит – то болит как будто все. Если хорошо – то его тело целиком ощущает это блаженное состояние. Если мама с папой ссорятся, в то время как малыш спит, а потом он просыпается и каким-то невероятным способом чувствует напряжение, возникшее между родителями – ребенок может заболеть. От многих своих клиентов я слышала рассказы о том, как они поссорились с супругом, настроение плохое, ребенок просыпается, а через несколько часов у него «на ровном месте» поднимается температура и не проходит до тех пор, пока мама с папой не помирятся и напряжение не спадет. Психологи, которые занимаются телесно-ориентированной терапией, считают, что колики и частые простуды у детей также могут быть болезнями психосоматическими – то есть такими, через которые

тело говорит о том, что что-то не в порядке с эмоциональным состоянием у малыша либо в семье, т.к. дети очень чутко улавливают эмоциональные оттенки атмосферы, в которой им приходится жить.

Следующий способ выражения эмоций, который мы приобретаем, когда подрастаем – это поведенческий способ. Ребенок научился ползать, ходить, манипулировать вещами. Если ему что-то не нравится, он может устроить истерику (демонстрируя таким образом свой гнев) и выпросить, например, очередную игрушку. У взрослого человека тоже есть такие способы – накричать, что-нибудь в гневе кинуть или швырнуть – это тот самый поведенческий способ выразить свои эмоции.

Как только у ребенка появляется способность к символизированию, у него появляется еще один способ выражать свои эмоциональные состояния – через символы и игру. Через рисунки, проигрывание ситуаций с игрушками малыш выражает свои эмоции и тем самым может уже сам помогать себе справляться с какими-то переживаниями. Не зря Эрик Эриксон говорил, что «игра – это капитальный ремонт чувств ребенка». У моей подруги сын приходил из детского садика, рассаживал игрушки и начинал изображать воспитателя. Подруга поинтересовалась у меня – нормально ли это? Он и так весь день в садике, приходит – и в садик играет? На мой взгляд – совершенно нормально. Ребенок проходил период адаптации в саду, и сам нашел способ, благодаря которому подключил своим собственные ресурсы, чтобы справиться с ситуацией. И именно поэтому я так люблю различные арт-терапевтические и игровые упражнения в своей работе – так как через них и благодаря им мы в символической и бережной для себя и окружающих форме можем выразить все то, что в нас накопилось.

И, наконец, в процессе взросления мы приобретаем еще один способ выражения эмоций – вербальный, то есть словесный. Когда мы злимся, мы можем сказать, что мы злимся, когда нам страшно – сказать, что испугались, когда нам грустно – мы можем сказать, что нам грустно. То есть рассказать именно о том, что мы чувствуем и ощущаем сейчас, а не обвиняем других типа «Ты меня разозлил или расстроил!». Нередко мои клиенты задают мне вопрос – почему же этому навыку не обучают в школе? К сожалению, ему нигде пока не обучают – ни в садике, ни в школе, ни в семье. Чаще всего этому жизненно важному навыку обучают только психологов, а психологи затем обучают ему своих клиентов. Навык понимания своего состояния и его вербализация приносит ощутимое облегчение нашему телу и психике.

Наверное, вы уже сами догадались, что первые два способа – телесный и поведенческий – можно отнести к незрелым способам выражения эмоций. А символизирование и вербализация – это как раз более зрелые способы выражения наших эмоциональных состояний. В этой книге не случайно так много упражнений, связанных с рисованием и написанием историй – они как раз призваны «тренировать» эти более зрелые способы.

Мне очень нравится следующий пример, иллюстрирующий, как редко мы используем последние два способа выражения эмоций в своей жизни: представим, что человека вызвал «на ковер» начальник. Человек дорожит своей работой, ссориться и хлопать дверью не сможет в силу различных причин. Начальник не сдержан на язык, где-то даже, возможно, оскорбил своего подчиненного. Что происходит с человеком? Наорать или швырнуть что-либо в ответ человеку не позволяет воспитание. Как правильно защитить свой личностные границы в этой ситуации он не знает. Рисунки и игру считает всякой ерундой, заниматься он этим не будет. В опыте человека нет навыка вербализовать свое состояние, например, сказать, как ему неприятно, что с ним разговаривают в подобном тоне. То есть оказываются не задействованы ни поведенческий, ни символический, ни вербальный способы выражения эмоций. Какой тогда остается? Правильно, остается тот единственный, который сразу же был дарован нам природой – телесный. И в итоге человек, подавив гнев, может заболеть.

Я намеренно остановилась подробнее в этом упражнении на его «теоретических» аспектах, чтобы было понятно, что же нужно делать в самом упражнении.

Первая часть упражнения – проанализировать, а какие способы выражения эмоций ты используешь чаще всего?

Для этого предлагаю заполнить следующую табличку. В ней отражены четыре базовые эмоции (конечно, спектр наших эмоциональных проявлений намного разнообразнее; считается, что мы рождаемся со способностью выражать эти четыре базовые эмоции, именно поэтому я их и занесла в таблицу), а также способы, с помощью которых мы выражаем эти эмоции. Например, если ты часто злишься – каким образом ты эту эмоцию выражаешь? Кричишь и швыряешь все вокруг? Тогда это и отражается в таблице, и это будет поведенческий способ выражения эмоции. Если же ты считаешь, что не злишься никогда (что, скорее всего, неправда), но зато тебя мучают мигрени и бессонница – то, вероятнее всего, ты можешь выражать свою злость только телесным способом. А вот если ты понимаешь, что злишься, и идешь бить подушку, то это будет символический способ выражения гнева. Если ты при этом приговариваешь, «как же ты меня разозлил!», то ты подключаешь и вербальный способ. То же самое нужно проделать со всеми остальными эмоциями – печалью, радостью, страхом.

Таблица 1

| Способ выражения эмоции / Эмоция | Радость | Злость (гнев) | Печаль (грусть) | Страх |
|----------------------------------|---------|---------------|-----------------|-------|
| Телесный | | | | |
| Поведенческий | | | | |
| Символический | | | | |
| Вербальный (словесный) | | | | |

Когда ты заполнишь эту таблицу – посмотри, есть ли строки, которые остались не заполненными? Например, ты не знаешь, каким образом ты выражаешь радость или грусть? Или тебе кажется, что ты никогда не боишься? Или что ты никогда не печалишься и не плачешь? Или ты никогда не злишься?

Скорее всего, именно это в твоём далеком прошлом тебе было запрещено выражать. Но эмоции нам нужны все, они никуда не исчезают, если не прожиты и не пережиты, они, как ты помнишь, если мы их не проживем, просто «запечатываются» в теле и ждут своего часа, когда смогут себя проявить. При этом бывает так, что «прорывает» их в совершенно не подходящее время и не подходящем месте. Эмоциональные состояния – механизм, который когда-то помог нам выжить, поэтому игнорировать его точно не стоит.

Все эти четыре эмоции – своеобразные сообщающиеся сосуды. Если «перекрыт» канал для выражения одной эмоции, то «прорывать» будет где-нибудь в другом месте. Так, если ребенку когда-то запрещали и злиться, и радоваться и плакать, то, скорее всего, такой человек будет бояться всего и всегда и постоянно находиться в страхе и тревоге. «Что-то ты больно радуешься, перестань!» – говорила одной моей клиентке мама практически на протяжении всего ее детства. Я не перестаю удивляться гениальности нашего языка – ведь маме в буквальном смысле было больно видеть, как беззаботно радуется ее ребенок.

Давайте посмотрим на примере следующих таблиц, какие чувства будут проявлять себя в полную силу, если каналы для выражения других «перекрыты». Например, в семье был силен запрет на гнев и страх. Тогда это будет выглядеть следующим образом:

Таблица 2

| Эмоция | Радость | Злость (гнев) | Печаль (грусть) | Страх |
|-----------------------------|---|--|--|---|
| Можно нельзя выражать | или У меня всегда должно быть хорошее настроение, мне нужно всех веселить. Если я на кого-то злость, я могу изволить его своими шутками и хорошим настроением. | Нельзя! Опасно показывать, что я злость! | Я могу плакать, если мне страшно или если меня кто- то разозлил. | Нельзя! Опасно показывать, что я боюсь! |

Как видно из таблицы, эмоция страха может маскироваться под эмоцию печали, а эмоция гнева – под эмоцию радости.

Либо еще один вариант:

Таблица 3

| Эмоция | Радость | Злость (гнев) | Печаль (грусть) | Страх |
|-----------------------------|--|--|---|--|
| Можно нельзя выражать | или Нельзя! Опасно показывать, что я радуюсь! | Нельзя! Опасно показывать, что я злость! | Если меня что- то очень разозлило, я могу начать плакать и плакать очень долго. | Если я чему-то радуюсь, я помню, что радоваться – опасно. Будешь много смеяться – потом будешь много плакать. |

Думаю, ты уже поняла принцип действия таких сообщающихся сосудов, как наши эмоции. Предлагаю тебе самой проанализировать, какие эмоции тебе в детстве запрещались, какие – разрешались. Какие эмоции ты сейчас разрешаешь себе, а какие – запрещает? Совпадают ли таблицы? Иногда бывает так, что очень тихая девочка, которой запрещали гневаться, во взрослом возрасте начинает испытывать как будто бесконтрольный гнев – и тогда нужно посмотреть, а какую эмоцию она запрещает испытывать себе сейчас? Нередко это бывает печаль или радость. И следующим, не менее важным шагом, будет осознание того, какие эмоции нужно себе разрешить испытывать сейчас и каким способом (телесный, поведенческий, символический, вербальный) это можно сделать?

Также интересно бывает посмотреть на эти таблицы эмоций у наших партнеров по браку – нередко бывает так, что у нас они оказываются «зеркальными» – то, что разрешено у партнера, запрещено у нас, и наоборот.

Конечно, лучший способ работать с эмоциями и эмоциональными состояниями – это групповая или индивидуальная работа в «живых» встречах. Я поэтому и предлагаю анализ эмоций (хотя что может быть не логичней и менее всего поддающимся анализу, чем наши чувства!), так как он мне кажется относительно безопасным для самостоятельной работы.

Упражнение «Разговариваем с чувством стыда»

С ощущением неловкости и чувства стыда за саму себя ко мне приходят многие клиентки. Стыд – вторичная эмоция, то есть та, которую человек приобретает, живя в социуме и та, которая маскирует некую не выраженную и не удовлетворенную когда-то потребность. Так, Эрик Эриксон, психолог, о котором я уже упоминала в этой книге, считает, что чувство стыда «закладывается» в человека довольно рано, в возрасте около трех лет, когда ребенка либо постоянно наказывают за его естественные проявления, когда родители проявляют нетерпение, не радуются его самостоятельности, либо когда ребенка гиперопекают (а гиперопека также препятствует самостоятельности). Вследствие этого у ребенка формируется чувство неловкости за самого себя, за то, что он «какой-то не такой», делает все неправильно и вообще как будто не имеет права на существование.

При этом, по моим наблюдениям, люди, которые мучаются от невыносимого чувства стыда, на деле оказываются замечательными хорошими людьми. Но, как правило, они не дают себе право даже разрешить подумать о самом себе как о хорошем человеке. Чувство стыда – сложное чувство, с ним стоит глубоко работать, особенно хорошо с ним работать в группе, т.к. группа – это своеобразная модель социума, а стыд – чувство как раз «социальное». Важно заметить, что здесь я пишу о иррациональном чувстве, когда стыд появляется в тех ситуациях, за которые стыдно не должно быть: например, сделал человек незначительную ошибку, которую достаточно легко исправить, но он готов провалиться сквозь землю; когда человек может стыдиться своей походки, своей речи, постоянно прокручивает в голове, что и как сказать, чтобы не выглядеть «неправильным» в глазах окружающих и этого избежать любой ценой. То есть я говорю про неестественный стыд, иногда его также называют «токсичным» стыдом. Естественный же стыд не дает нам ходить голышом по улице и не дает выдавать другим, посторонним людям, подробности нашей интимности, и это то чувство, которое обычно кратковременно и не изматывает человека.

Предлагаю тебе символически, через рисунок, поговорить со своим стыдом. Приготовь цветные карандаши и несколько листов бумаги для рисования или альбом. Закрой глаза, мысленно пройди по своему телу, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Вспомни ситуацию, в которой ты испытывала стыд. Где, в каком месте твоего тела «живет» это чувство? Субдоминантной рукой нарисуй контур своего тела, и на этом контуре обозначь цветом место, где находится стыд.

Еще раз закрой глаза, попробуй представить чувство стыда в виде какого-либо символа. Представь, что ты как будто выдыхаешь это ощущение стыда на бумагу и нарисуй символ твоего стыда на другом листе бумаги. Рисуй все также субдоминантной рукой.

Снова закрой глаза. Как сейчас ощущает себя твое тело? Сейчас, в том месте, где «жил» твой стыд, образовалось пустое пространство. Заполни это пространство поддерживающими тебя словами одобрения и поддержки. Возьми новый лист бумаги, нарисуй на нем контур своего тела, на том месте, где ты раньше отмечала стыд, запиши слова поддержки, которые ты сама сказала себе мысленно.

Хочу заметить, что иногда слова поддержки, которые мы сами себе говорим, кажутся нам искусственными, натянутыми, неправдоподобными. И это совершенно нормальная реакция для людей, в чьем детском опыте практически не было поддерживающих слов, взглядов, действий. Когда мы только чему-то начинаем учиться, в чем у нас совсем нет навыка, то это кажется иногда очень сложным и непонятным. Так и здесь – как так, говорить и писать слова поддержки самой себе? Но со временем ты научишься это делать, обязательно. Я много раз видела, как раненные в детстве в самую душу люди могли справиться с таким изматывающим чувством, как стыд.

Когда ты будешь казаться самой себе какой-то не такой, не правильной, не совершенной, я предлагаю тебе вспоминать это упражнение, возвращаться к рисунку и дописывать слова поддержки на своем рисунке. Еще иногда я своим клиенткам, когда мы с ними работаем со стыдом, рассказываю следующую притчу: однажды китайский император приказал разбить сад, и пожелал, чтобы этот сад был прекрасен. Сад разбили, выложили на нем дорожки, посадили прекрасными цветами и деревьями. Когда все было готово, мастерам, которые делали сад, казалось, что чего-то не хватает, но они не могли понять, чего же. И тогда позвали мудреца, который должен был сказать, чего именно не хватает. Мудрец посмотрел на идеально вычищенные дорожки, на идеально подстриженные кусты и деревья, на весь идеально блестящий сад, взял опавшую листву и рассыпал ее по дорожкам сада...

Упражнение «Смотрим мультфильм „Недобаюканная“»

Этот мультфильм, созданный в 1989 году в творческой студии «Киевнаучфильм» по мотивам рассказа А. Свидницкого, я обычно всегда смотрю с участницами своей группы. В мультфильме хорошо показано, как старшая из трех сестер оказывается злой, гневливой, сварливой. Когда она вышла замуж, ее муж понял, что она «недобаюканная» и пригласил двух хлопцев «добаюкать» ее. При этом хлопцы буквально уложили женщину в колыбель и баюкали, пока она не стала ласковой. И заканчивается мультфильм (как и сам рассказ Свидницкого, я мечтаю, что когда-нибудь этот рассказ переведут с украинского языка на русский) словами: «А у нас много еще недобаюканных, только мужья не догадываются, а мамам-папам безразлично». И как часто мои клиентки говорят: «Так это же как будто обо мне!» Посмотрите мультфильм, обсудите его с кем-то из людей, которым вы доверяете. И подумайте – что вы можете сделать, чтобы «добаюкать» сами себя? Никогда не поздно взять на руки своего Внутреннего ребенка и добаюкать его – ведь мы с вами помним, что такое отношение к ребенку – одна из его важнейших жизненных потребностей.

3. Травмы Внутреннего ребенка

*Самое тяжкое бремя, которое может лечь
на плечи ребенка – это не прожитая жизнь его родителей.*

Карл Густав Юнг

*То, что в детстве когда-то защищало человека от безумия,
в зрелом возрасте может свести с ума.*

Урсула Виртц

Психологическая, или, как часто ее называют, эмоциональная травма – это сильная реакция на какое-либо событие. Такая реакция приводит как бы к «расщеплению» психики: это происходит в том случае, когда у человека нет возможностей, внутренних ресурсов справиться со слишком сильными переживаниями.

У человеческой психики в ситуации возникновения психологической травмы «включается» защитный механизм под названием диссоциация. Если этот термин дословно перевести с латинского языка, он будет означать «разъединение с собой». Психологическая травма – это нарушение внутренней психологической целостности человека. Именно так и появляется наша раненая внутренняя часть, наш Внутренний раненный ребенок.

У маленького ребенка еще не сформированы механизмы адаптации в стрессовых ситуациях. И если в ситуации сильного страха, например, мама, вместо того, чтобы утешить малыша, кричит на него и громко ругается, и сама неожиданно становится для него источником опасности (вместо того, чтобы быть источником безопасности и защиты), какая-то внутренняя часть ребенка отщепляется, чтобы ребенок мог справиться со своей беспомощностью и невыразимой болью. При этом он будет дальше продолжать жить, расти, развиваться, но бессознательно стараться избегать подобных травмирующих ситуаций. Например, ребенок будет очень стараться слушаться маму всегда и во всем, только бы опять не пережить подобный ужас и страх. То есть страдание, которое возникло в травмирующей ситуации, никуда не исчезает. Страдание как будто «заперто» в раненой отщепленной части личности. И если вдруг человек все же попадает в ситуацию, подобную той, в которой он эту травму получил, то оно запустит механизм переживания травмы. Вот откуда у нас так много родителей, орущих на своих детей – в это время в родителях говорит не их родительская часть, а их Внутренний Раненный ребенок, который боится повторения боли.

Справиться с этими травмами можно. Другое дело, что на это требуется достаточно продолжительное время. Важно осознанно возвращаться к тем ситуациям, в которых было больно, и «возвращать себя себе», делать себя вновь целостным, при этом с состраданием к самому себе.

Различные психологи (например, Дж. Грэхем, Дж. Холлис, С. Гроф) говорят о том, что в своем детстве мы проходим через травмы как минимум трех типов.

Первый тип травмы (ее также называют первичная травма или отрицательный импринтинг) – это **травма рождения**. Она возникает буквально с первых минут жизни человека, иногда сюда же включают и то, был желанен ребенок или нет, как протекала беременность и процесс родов и первые часы появления ребенка на свет. Если ребенок прошел через тяжелейшие роды, либо его забрали сразу же от матери и не приносили до нескольких суток (а в советских роддомах ребенка могли принести матери только на третий или четвертый день), то скорее всего эта травма у человека есть. Девизом этой травмы являются такие послания как: «Мир опасен, меня здесь не ждут, я здесь не нужен». Джоэф Грэхем считает, что сильные мигрени у взрослого человека могут быть связаны с травмой этого рода, и для того, чтобы избавиться

от них, нужно как бы символически вернуться в этот период и поговорить с той своей частью, которая ответственна за возникновение головной боли, о том, что теперь ее функция выполнена, и теперь человек со стрессовыми ситуациями может справляться сам.

Лия пришла ко мне уже отчаявшаяся. Она никак не могла справиться со своей постоянной тревогой, которая настигала ее всегда неожиданно и всегда не вовремя. Мы работали с нею несколько консультаций, а потом я пригласила ее на группу по работе с детством взрослого человека. На втором или третьем занятии я обычно предлагаю группе упражнение «Рождение заново», в котором символически, через технику экранного расщепления, человек как бы заново переживает события своего рождения. После упражнения Лия лежала несколько минут тихо, а потом схватилась за кисточки и краски и начала рисовать. У всех участников свой темп рисования и выполнения упражнений, но Лия рисовала на протяжении оставшихся полутора часов. Я видела, что что-то происходит, и не решалась останавливать ее, только иногда говорила ей: «Если тебе захочется включиться в наш дальнейший процесс, дай знать». В конце занятия Лия показала свой рисунок и сказала: «Знаешь, у меня такое чувство, я никак от него отделаться не могу – ко мне как будто пришло воспоминание, будто меня в роддоме уронили. Но этого же не может быть? Как я могу такое помнить? Это, наверное, просто пришло в процессе упражнения, и такое ощущение, что я как будто всего боюсь именно из-за этого». Я рекомендовала Лие расспросить по возможности свою маму – вдруг действительно было что-то подобное? Каково же было удивление Лии (и, надо признаться, мое тоже, т.к. такой случай тогда впервые встретился мне в моей практике), когда Лиина мама расплакалась и рассказала, что Лию действительно уронила медсестра, когда несла на выписку. И маме с Лией пришлось задержаться в роддоме еще почти на неделю.

Со временем я перестала удивляться подобным «чудесным» открытиям. Иногда уже по рисунку человека видно, что, например, он родился семимесячным (у людей, которые родились в возрасте около семи месяцев, иногда бывают поразительно похожие рисунки). Кстати, спустя некоторое время после этого упражнения постоянная изматывающая тревога у Лии стала утихать.

Второй тип травмы формируется у человека примерно в первые четыре-пять лет его жизни и связан со **взаимоотношениями с материнской фигурой**. Ключевой вопрос в это время – это вопрос любви: «Я любим, принимаем, нужен?» или «Я не любим?». Для любого ребенка привязанность к матери жизненно важна. Если его отвергают, не дают проявлять своих чувств, постоянно посылают «сигналы» о том, что он не такой, как хочется родителям, не так себя ведет и не то делает, то травма этого типа скорее всего сформируется. У человека, который не умеет адекватно проявлять свои чувства, который состоит в созависимых отношениях, постоянно ищет родительскую фигуру в окружающих, не знает, чего он на самом деле хочет, есть этот тип травмы. Девизом травмы второго типа является такое послание: «Я плохой, и я не достоин любви».

Порой на консультациях клиенты, спустя уже достаточно большое количество встреч, осторожно говорят: «Наверное, я тоже хороший человек»... До этого они совершенно не допускали мысли о том, что они сами по себе хороши и ценны. Если вы считаете себя плохим человеком, много чего не достойным и вам кажется, что вы никому не нужны (даже если головой понимаете, что это не так) – скорее всего, у вас есть этот тип травмы.

Диана пришла на консультацию с проблемой, заключающейся в том, что она постоянно чувствует себя не нужной и не любимой. При этом Диана умом понимала, что у нее есть двое прекрасных деток и любящий муж, а также несколько близких друзей. Но ощущение ненужности ее практически никогда не покидало, а еще Диана боялась оставаться одна – в комнате, в квартире, в любом помещении. Те часы, когда ей приходилось быть одной дома, для нее были практически невыносимыми. В процессе консультаций Диана вспомнила, что если она заигрывалась на улице и не возвращалась вовремя домой (хотя в свои пять лет она еще не умела определять время, но ее мама почему-то считала, что дочка уже должна это уметь), то ее мама пряталась за шкафом или за занавеской у окна, и когда Диана наконец-то приходила домой, мама выпрыгивала из своего укрытия и с размаху била дочь по лицу. Так продолжалось довольно долго, вплоть до начальной школы. В итоге Диана предпочитала никуда не выходить гулять, потому что она боялась, что ей опять попадет от собственной матери – фигуры, призванной защищать, а не избивать ребенка. Со временем Диана как будто оказалась в ловушке – и уходить из дома страшно, и оставаться дома страшно тоже. Когда ко мне приходят такие клиенты, я не устаю восхищаться их жизненной силой и тяге выжить в подобной ситуации. С проблемой Дианы мы справились, хотя далеко не сразу. Но когда становится понятным, откуда «растут ноги» у наших проблем, то они перестают казаться настолько неразрешимыми.

Третий тип травмы – это **травма, связанная с социумом**. Социум, хотим мы того или нет, ранит нас так или иначе. Социум может быть разным – от семьи до более больших коллективов. В семье могут быть разлады и унижения, человека могут унижать и избивать старшие братья или сестры, может произойти физическое, эмоциональное и сексуальное насилие, могут происходить различные трагедии. Девиз этой травмы: «Жизнь страшна и невыносима» и «Я не такой, как все».

Самая лучшая «прививка» от такого типа травмы – это безусловное принятие ребенка его родителями, то, о чем мы говорили во второй главе. Человек, которого принимают в семье и который рос в подлинной любви, с испытаниями, с которыми он сталкивается, выходя из семьи в общество, обычно может справиться достойно. Если же у вас этого не было, то – и мы уже об этом говорили – вы можете сформировать у самого себя внутреннюю фигуру принимающего и поддерживающего родителя, которая будет вам помогать и станет вашим внутренним ресурсом и опорой.

Отдельно я хотела бы сказать о таком виде травмы, как сексуальное насилие в детстве. Когда я стала работать с этой темой, то ужаснулась, как этого много, и как мало мы про это знаем и практически не говорим. Первая такая клиентка пришла ко мне несколько лет назад. О том, что случилось, когда ей было около восьми лет, она смогла рассказать на седьмой или восьмой консультации. Рассказывала сбиваясь, пряча глаза, подавляя рыдания. И потом сказала: «Иногда мне кажется, что я все это придумала, что ничего этого не было. Я не понимаю, как мой отец мог это делать». А около года назад половина участниц моей группы по работе с детством рассказали о том, что столкнулись с разного рода сексуальным насилием, будучи детьми. Общим для таких женщин является то, что они почти не верят сами себе, стараются убедить себя, что этого не было, практически не слышат свое тело (часто это либо очень полные, либо очень худенькие женщины), и сильно стыдятся того, что с ними когда-то произошло. Но, на мой взгляд, еще более ранящим моментом в их детстве было то, что если об этом узнавали их матери или близкие, то они практически ничего не предпринимали для изменения ситуации. Одна моя клиентка рассказала, что когда ее мама узнала о сексуальном наси-

лии, то молча отвела девочку к гинекологу и почти неделю с ней не разговаривала. Возможно, мама была в состоянии шока. Но может ли понять это маленький ребенок? Может ли он взять ответственность за то, что с ним сделал взрослый человек? Первое что нужно сделать, чтобы справиться с этой травмой – это отдать ответственность тому, кому она действительно полагается. Ответственность целиком и полностью лежит на взрослом, который позволил себе эти действия относительно ребенка. Маленький ребенок ни в чем не виноват, и он никак не мог провоцировать взрослого на столь безнравственный поступок. И также меня удивляло и возмущало, что подобное происходило в семьях, которые внешне никак нельзя было бы отнести к неблагополучным. Если вы столкнулись с такой травмой в своем детстве, я вам рекомендую найти и прочесть книгу Сьюзан Форвард «Токсичные родители», в которой она рассказывает о своем подходе к работе с травмой инцеста, и обязательно обратиться к профессионалу за помощью.

И еще один пример из практики. Порою очень «говорящими» могут быть различные продукты нашего творчества – коллажи, рисунки, самодельные игрушки, куколки. На занятиях мы с участницами мастерим игрушку-куколку (впервые об этом упражнении я узнала от Иры Шевцовой, она также описывает его в своей книге «Тренинг работы с собственным детством»). Задание дается намеренно максимально общим: «сделайте куколку-человечка». Иногда участники смотрят на меня с недоверием: что, даже выкроек не будет? никаких шаблонов? Но для этого упражнения достаточно, чтобы вы умели держать иголку в руках и знали элементарные навыки шитья. Я обязательно провожу это упражнение, т.к. оно может многое рассказать о человеке – иногда даже то, что сам человек не вспомнил бы или не рассказал. Так, на одной из групп женщина все никак не могла сделать глазки куколке – она несколько раз их отрывала и перешивала, в конце концов глаза у куклы получились огромными. Когда я спросила, а был ли в ее детстве сюжет, связанный как-то с глазами, то она вспомнила момент, когда ходила с мамой на прием к врачу-офтальмологу. Обнаружилось, что у девочки падало зрение. И всю дорогу на обратном пути домой мама высказывала дочке свои страхи: а что если девочка ослепнет и будет ходить с палочкой для слепых, это же так ужасно... На момент работы в группе у участницы были незначительные проблемы со зрением, но она всегда носила очки и очень боялась их снимать. А вот другая участница сделала куколку. Нежную, с бантиками, в прозрачной шифоновой юбочке – это была поразительно красивая куколка. Не менее поразительным она выбрала способ набить куколку ватой. Когда куколка была готова, она оставила ей отверстие между ног и с силой ножницами запихивала вату в куколку. Зрелище было, надо сказать, не для слабонервных. В какой-то момент я остановила женщину и осторожно спросила, не было ли в ее детстве сексуального насилия? Участница расплакалась и подтвердила мою догадку. Вполне возможно, что если бы не изготовление куколки, она бы так и не решилась рассказать об этом.

Кузька

У Кузьки были смешные висящие ушки, которые иногда были способны «стоять торчком». Короткий черно-рыжий хвостик, такие же короткие лапки и удлинённая мордочка. Кузька была помесью таксы с дворняжкой. И сейчас Кузька лежала в своей конуре, а из глаз ее текли слезы... Новая хозяйка несколько раз меняла миску с едой, приносила воду – но Кузька даже не шевелила носом в сторону мисок. Она тосковала, и у ее новой хозяйки – добродушной старушки в цветастом платочке – от жалости и сострадания к тоскующей собаке, казалось, было готово разорваться сердце.

Когда Кузька закрывала глаза, она видела его – своего предыдущего хозяина, парнишку лет двенадцати-тринадцати. Его белобрысые волосы, его улыбку, слышала его звонкий голос, который звал: «Кузька, ко мне!» Два года назад Кузьку уже предали – предыдущие хозяева решили просто оставить Кузьку на проселочной дороге в незнакомой деревне. Добродушный мужичок подобрал Кузьку, посадил ее в коляску своего трехколесного старого мотоцикла и привез в незнакомый дом. А спустя несколько дней в этом незнакомом доме появился он – белобрысый мальчик Димка. Он пришел не один, а со своей мамой и сестричкой.

– Ну, вот она, собачка, которую я нашел, – сказал им мужичок. – Махонькая она еще, но вырастет совсем чуть-чуть, наверное, такой махонькой и останется. Думать надоть, что ее за кобелька приняли, а когда поняли, что сучка – выбросить решили...

– Ой, какая смешная собачка! – воскликнула сестренка.

– Назовем ее Кузькой! – сказал паренек. – Кузька, пошли.

И собачка на коротеньких ножках поняла – это зовут ее. И что теперь это она – Кузька. И она была готова идти за Димкой хоть на край света.

По дороге мама строго сказала Димке, что Кузька будет жить на даче. Что в городской квартире собаке не место, и что если Димка хочет, чтобы собака у него была, ему придется каждое утро ездить на велосипеде за три километра от города и Кузьку кормить. Димка был согласен на все. Он заводил будильник на шесть утра и ехал кормить Кузьку. А Кузька встречала его у ворот дачи, лаяла, прыгала вокруг него и лизала ему лицо. Кузьку не надо было даже привязывать к будке – она и так знала, что это ее место, и что никуда далеко от дачи отлучаться не стоит. Димка приезжал каждый день – независимо от того, какое было время года и какая была погода за окном. Он приезжал в дождь и слякоть, а когда ударили морозы, он утеплил Кузьке будку и звал ее в дачный домик погреться – когда он приезжал на дачу зимой, он растапливал в нем печку. Кузька лежала у печки рядом с ногами Димки и была абсолютно счастлива. Летом же Кузька больше всего любила с маленьким хозяином купаться в озере, которое было совсем недалеко от дачи. Она прыгала по воде, отряхивалась и отфыркивалась от брызг, которыми ее обливал Димка. Однажды Димка заплыл очень далеко и начал барахтаться. Конечно, Кузька не знала, что Димка доплыл до отмели посреди озера, и решила, что его нужно спасти. Быстро сообразив, что плыть от берега будет ну очень уж далеко, и лучше озеро обежать сбоку и там до Димки будет совсем близко, Кузька рванула по берегу озера изо всех собачьих сил.

– Кузька, Кузька, что с тобой? – бежала за ней Димкина сестренка. Кузька плюхнулась в воду и поплыла, загребая лапками. Димка схватил Кузьку на руки и приговаривал ей в ее смешно висящие ушки:

– Ну, ты чего? Ты что, решила, что я тону?

А у Кузьки бешено колотилось сердце, и больше всего в жизни ей хотелось, чтобы Димка больше никогда не залезал в эту воду. И когда Димка собирался в этот день домой, она прыгала и скулила вокруг него и не хотела отпускать. Но спустя несколько дней она все так же прыгала за Димкой по берегу озера и отряхивалась от воды, которой он ее обливал.

Так пролетели счастливейшие два года Кузькиной жизни.

В один осенний день Димка к Кузьке не пришел. К Кузьке пришел мужчина со знакомым запахом – от него пахло и Димкой в том числе, потрепал Кузьку за голову и сказал:

– Ну что, Кузька. Не разрешила матушка тебя взять с собой, нет там дачи, только квартира. А дачу мы продаем. Димку мы уже отправили в другой город, ему там в школу устраиваться надо. Да и не ушел бы он отсюда без тебя. Ну ничего, мы нашли тебе новых хозяев, будешь им дом охранять.

Мужчина надел на Кузьку ошейник с поводком, и Кузька, ведомая знакомым Димкиным запахом, послушно пошла за ним.

Кузьку привели в совсем не знакомое место и пристегнули цепью к совсем незнакомой конуре. Кузька каждый день ждала, что вот сейчас откроется калитка и вбежит Димка, схватит ее на руки и закричит: «Кузька, как дела? ждала меня? я тебе привез что-то вкусенького!» Но Димки все не было и не было, и она поняла – он больше никогда не придет. Кузька тосковала, и из ее глаз текли настоящие слезы...

А за много-много километров от нее, в другом городе, где у его родителей не было дачи, а была другая квартира, тосковал тринадцатилетний мальчик. Он плакал в подушку по ночам, вечером, ложась спать, он закрывал глаза и видел ее – маленькую собачку с вытянутой мордочкой, короткими лапками и со смешно висящими ушами, которые иногда могли встать торчком – особенно когда она удивлялась. Он закрывал глаза и видел своего лучшего друга – того, ради которого он был готов вставать в зимние каникулы в шесть утра и идти по тридцатиградусному морозу целых три километра от города по сугробам и снегу, чтобы прийти и накормить его чем-то вкусеньким.

И сейчас, когда Димке уже больше сорока лет, ему иногда снится Кузька и то, как она радуется ему и лижет его лицо своим шершавым языком...

Практикум

Упражнение «История моего рождения»

1 часть упражнения

Для первой части упражнения тебе понадобится ручка и лист бумаги. Вспомни и запиши как можно подробнее, что ты знаешь о дне, когда ты родилась. Что рассказывали тебе об этом твои родители? Знаешь ли ты о том, как протекала беременность мамы? Насколько ты была желанным ребенком? Как протекали роды? Что для родителей значило твое рождение? В какой день недели ты родилась? Ты родилась утром, днем, вечером или ночью? Как к твоему рождению отнеслись бабушки и дедушки? Что происходило в жизни твоей мамы и жизни твоего отца в год твоего рождения?

Если ты не знаешь ответов на эти вопросы, ты можешь, если хочешь, расспросить об этом своих родителей. Если по каким-то причинам это сделать невозможно, ты сама можешь предположить, каковы были обстоятельства твоего рождения.

Запиши все, что ты сможешь вспомнить. А теперь отложи листок и попробуй понять, что ты сейчас чувствуешь после выполнения первой части упражнения? Некоторые мои клиентки рассказывали мне, как их отцы уговорили маму не делать аборт, и как потом они были «папиными дочками», даже если отец уходил впоследствии из семьи. Конечно, ко мне обычно приходят те, у кого слишком болят детские раны. Но бывают и светлые и радостные воспоминания – у всех нас разные истории рождения.

А теперь пришло время для выполнения второй части упражнения.

2 часть упражнения¹

Закрой глаза и мысленно перенесись в твоей воображаемое безопасное место. Побудь там какое-то время. Если тебе необходимо, ты можешь оттуда мысленно взять что-либо с собой в качестве твоей символической поддержки. Представь, что ты отправляешься в кинотеатр. Ты заходишь в здание кинотеатра, и видишь абсолютно пустой зрительный зал. Ты можешь выбрать себе место в этом зрительном зале. Свет начинает гаснуть, на экране появляется изображение. И ты видишь, что в этом зрительном зале показывают историю твоего рождения. Ты видишь, как безмятежно плавает младенец у материнской утробе. Как он постепенно начинает расти, пространство становится все теснее и теснее. Как себя чувствует, ощущает ребенок? В какой-то момент теснота становится невыносимой, и вот уже остается только один выход – принять решение о рождении. Ты, сидящая в зрительном зале, можешь мысленно помогать этому малышу справляться с трудностями появления на свет. Ребенок проходит сквозь узкий родовой канал, поворачивается, возможно, даже сталкивается с чувством отчаяния – но вот она, долгожданная свобода и первый детский крик, когда раскрываются легкие. Ты видишь на экране сейчас и себя – взрослую самостоятельную женщину, и малыша, который только что родился. Возьми эту малышку на руки, расскажи, что ты рада ее появлению на свет. И что ты будешь заботиться о ней сделаешь все, чтобы она была счастлива.

Ты опять ощущаешь себя сидящей в кресле кинозала. Экран медленно гаснет, в зале медленно зажигается свет. Ты встаешь и выходишь из кинотеатра. Ты опять возвращаешься в свое безопасное место. Можешь просто побыть там некоторое время.

На группе я предлагаю участницам нарисовать символ своего «второго рождения» – часто это бывают цветы, круги, мандалы. Если хочешь, ты тоже можешь сделать рисунок на эту тему и рассказать о нем своему психологу.

¹ Упражнения, подобные этому, встречаются также в книгах Дж. Грэхема «Как стать родителем самому себе» и И. Шевцовой «Тренинг работы с собственным детством».

Упражнение «Мои детские потери»

Зарисовка «Кузька», которой заканчивалась эта глава, основана на реальных событиях. Вообще все художественные зарисовки в этой книге основываются на реальных событиях – тех, что произошли со мной или моими клиентами и которыми они мне разрешили поделиться. В зарисовке отражено несколько потерь – это и потеря собачки – лучшего друга, и потеря дома и привычной обстановки – так, переезд для многих детей становится достаточно серьезным испытанием. Детские потери иногда кажутся взрослым несерьезными и незначительными, но, наверное, у каждого из нас есть что-то такое, о чем мы вспоминаем с тоской. Потеря любимой игрушки, переход в новый детский сад или школу, переезд в другой город – переезжаем либо мы, либо наши друзья; распад родительской семьи, появление нового члена семьи, уход кого-то из близких. Потери могут быть разными. Если ты в своем детстве пережила серьезные потрясения, я не рекомендую это упражнение делать одной, лучше его сделать при поддержке специалиста.

Я предлагаю тебе сделать рисунок на тему «Мои детские потери». Для этого проведи на бумаге линию карандашом и отметь на ней даты твоей жизни – сколько тебе было лет, когда какая из потерь случилась.

Напротив каждой даты нарисуй символ этой потери. Например, у моей клиентки напротив каждой даты были схематично нарисованы домики. Когда я спросила, что это означает, она рассказала, что у нее было ощущение, что она каждый раз теряет дом – ее семья в силу специфики работы родителей много переезжала. И как только девочка привыкала к одному месту и приобретала друзей, опять приходилось переезжать. Один из переездов был особенно болезненным, т.к. она сдружилась с одноклассницей, и они сильно друг к другу привязались. После переезда переписывались, а потом переписка как-то сама собой прекратилась.

Что ты чувствуешь, когда смотришь на этот список потерь в своем детстве? Помни, что сейчас ты можешь пожалеть и обнять своего Внутреннего ребенка, который, похоже, все еще тоскует по тому, что он потерял. Даже если твоей взрослой части они кажутся незначительными, это то, что было важно для тебя-ребенка. Позволь ему просто эти потери оплакать.

Упражнение «Приятное и неприятное воспоминание из детства»

Для упражнения тебе понадобятся цветные карандаши и два листа бумаги для рисования. Предлагаю сделать тебе два рисунка. Один рисунок на тему «Неприятное воспоминание», второй – на тему «Приятное воспоминание». Иногда для этого упражнения я использую открытки или метафорические карты, но мне больше нравится вариант выполнения упражнения с рисунками.

Какое воспоминание вызывает у тебя улыбку и хорошие переживания?

Какое воспоминание вызывает у тебя грусть, страх или гнев?

Какие послания ты, будучи ребенком, получила, когда попала в эту приятную и неприятную для тебя ситуацию?

А теперь закрой глаза, мысленно перенесись в свое безопасное место и попробуй, находясь в своем безопасном пространстве, подумать о своих воспоминаниях и о тех рисунках, которые ты только что нарисовала. Помни, что сейчас ты – в безопасности, тебе ничего не угрожает. Как ты думаешь, как на тебя повлияли эти воспоминания? Выстраиваешь ли ты свою жизнь до сих пор в соответствии с их посланиями? Поразмышляй об этом и обязательно запиши свои выводы. Поделись этими размышлениями со своим психологом или тем человеком, которому ты доверяешь.

4. Внутренние родители

Наши родители не всегда будут держать нас за руку, но всегда – за наше сердце.

Французская поговорка

Эпиграфом к этой главе послужили слова, которые я однажды увидела в одной из социальной сети. Это был перевод с французского языка слов с одной из открыток, и на «стене» в соцсети разгорелся спор, правильный ли это перевод. Если даже он «не правильный», на мой взгляд, он замечательный, т.к. очень точно отражает суть того, что происходит с человеком во взрослой жизни – наши родители действительно нас держат за сердце, при этом порою так крепко, что мы и сами не подозреваем об этой силе.

В более-менее благополучной ситуации у любого ребенка есть родители – или хотя бы один из родителей. В процессе роста и взросления происходит усвоение родительских установок и посланий, и у любого взрослого человека есть, помимо субличности Внутреннего ребенка, субличность Внутреннего родителя. Мы можем не понимать, что в нас порою (особенно в стрессовых ситуациях) говорит этот родительский голос, считать его своим, пока не проделаем сознательную работу по его отделению от себя. Чаще всего этот родитель брюзжащий и критикующий. Это голос, который является как бы фоном нашей жизни, как включенный телевизор с приглушенным звуком – вроде бы мы его не смотрим и не слушаем, но он все равно есть и влияет на нас.

Я своим клиентам иногда рассказываю такую историю. Когда я купила свою первую машину, мне часто приходилось ездить через автомобильное кольцо. Проезжать «как надо» у меня его не очень на первых порах получалось, иногда мне казалось, что я «подрезаю» другие машины, и очень по этому поводу переживала. Да не просто переживала – в один прекрасный момент я поняла, что обзываю себя на чем свет стоит после такой казалось бы неудачной (хотя за все эти годы я ни разу не создала аварийной ситуации, проезжая через это место) поездки. И эти слова мне очень сильно напомнили те, которые высказывались мне за ошибки в моем детстве и подростковом возрасте. Я тогда ужаснулась – на самом деле я не хочу так про себя думать и говорить! Но в стрессовой ситуации, когда включается «автопилот», этот родительский критикующий голос бывает очень и очень силен. И этот родительский критикующий голос – это голос нашего Внутреннего критикующего родителя.

Какой он, Внутренний критикующий родитель?

Во-первых, он не удовлетворяет потребностей ребенка. Наши родители чаще всего не удовлетворяли наши потребности не в силу злых намерений – те родители, в чьем детстве не удовлетворялись их собственные потребности, впоследствии с трудом понимают потребности своих детей. Еще именно поэтому мне представляется такой благодатной и благодарной внутренняя работа в отношении своего собственного детства – когда мы начинаем слышать свои потребности, мы обычно улучшаем взаимоотношения со своими детьми, потому что наконец-то начинаем видеть их реальными. Иногда, когда мои клиентки чувствуют себя виноватыми за то, что они в субботнее утро ушли из дома на занятия, вместо того, чтобы готовить завтрак своей семье или ехать со своими родителями на дачу, мы обсуждаем это – для чего нужна вся эта работа? Уделяя внимание себе и своим потребностям, мы делаем подарок не только себе, но и своим близким, и особенно – нашим детям.

Во-вторых, Внутренний критикующий родитель обычно критикует, морализует, поучает. Наказывает не задумываясь, просто потому что детей надо наказывать, и поощряет только те действия, которые ему кажутся разумными и правильными.

В-третьих, Внутренний критик обычно игнорирует чувства. «То, что ты сейчас на самом деле чувствуешь и хочешь – неважно», – вот основной его посыл. Внутренний критик, как ему кажется, обычно полагается исключительно только на рациональные доводы, взывает к разуму. «И о чем ты только думал?» – это слова Внутреннего критика.

В-четвертых, Внутренний критик обычно выдвигает жесткие требования («или я, или он» – это слова Внутреннего критика, который видит крайности и не видит полутонов и переходов), а также не учитывает возрастных особенностей ребенка. Трехлетка, по мнению Внутреннего критикующего родителя, вполне способен сидеть полчаса спокойно в коридоре поликлиники (хотя это совершенно не соответствует возрасту), понимать все с первого раза и не бояться врача (хотя его естественно бояться, особенно если уже успели им напугать).

И, в-пятых, Внутренний критикующий родитель обычно предсказуем и инертен. Он считает, что все делает правильно, и меняться ему ни к чему – пусть к его требованиям приспособятся окружающие.

Как-то клиентка рассказала мне, что после того как стала ходить к психологу, родители стали ей высказывать, что она ну никак не становится еще более удобной для них. «К психологу ходишь, а нас не слушаешься, и вообще, мы ждали, что после этого ты во всем с нами будешь соглашаться», – говорили они своей почти тридцатилетней дочери. Да и сама клиентка всегда во всем себя обвиняла, и пришла ко мне с запросом научиться находить абсолютно со всеми общий язык (что вообще-то является нереальной задачей), и в первую очередь, как вы, наверное, сами можете догадаться – с родителями. Но взрослый самодостаточный человек обычно тем и отличается, что понимает разницу между собой и другими, понимает, что все люди разные, и с кем-то нам по пути, а с кем-то нет. И что не обязательно соответствовать чьим-то требованиям, даже если эти кто-то – твои родители...

Для того, чтобы повзрослеть, нам нужна принимающая фигура достаточно хорошего родителя. И мы уже говорили о том, что таким хорошим родителем мы можем стать сами себе. На мой взгляд, главная цель работы группы «Исцеление Внутреннего ребенка» – это как раз формирование этой фигуры принимающего родителя. Как только мы начинаем работу в этом направлении, наша жизнь начинает меняться. Я наблюдала это много раз. Это не обязательно внезапные перемены к лучшему – чаще всего как раз они бывают человеку не заметны (мне нравится сравнение с тем, как растут волосы – вроде не замечаем, что растут, а уже пора подстричься). Также и внутренние перемены – вроде бы не замечаем, что что-то вокруг резко изменилось, но вдруг дышать легче стало... Одна моя клиентка сказала мне, что как будто мешок с камнями на дороге оставила – вроде бы ничего и не произошло выдающегося, а вдруг идти по жизни стало легче...

Долгое время на занятиях, когда мы с участницами групп говорили и работали над формированием фигуры принимающего родителя, я называла эту фигуру Идеальным родителем. Но около года назад я решила его название заменить и называть эту фигуру Принимающим или просто Хорошим родителем. Мне приходилось напоминать своим клиенткам, что ничего идеального в жизни обычно не бывает. Что когда мы стремимся стать идеальным родителем нашим детям, мы начинаем впадать в сильное чувство вины, когда этого почему-то не получается. Ребенку не нужен идеальный родитель, более того, рано или поздно он должен будет снять своих родителей с пьедестала, чтобы увидеть, что и они – обычные люди, совершающие ошибки. Это закономерный этап взросления. Пока мы идеализируем и боготворим наших родителей – мы не взрослеем. Также обстоят дела и с нашим Внутренним родителем. Ему не нужно быть идеальным – ему нужно быть достаточно хорошим, чтобы суметь прийти на помощь нашему Внутреннему раненому ребенку, выслушать и принять его, дать ему поплакать и погрузиться, и суметь, когда нужно, заглушить голос нашего Внутреннего критика.

Какой же он, Хороший внутренний родитель?

В первую очередь это **родитель, который понимает и знает СВОИ потребности и, благодаря этому, он также понимает потребности своего ребенка**. Родитель, который не осознает свои потребности, обычно не понимает потребности своих детей. Он подменяет их потребности своими. Холодно маме, а свитер надевают на ребенка. Хороший же родитель понимает, что холодно и тревожно сейчас ему самому, а его ребенку требуется что-то другое. То есть Хороший родитель не подменяет потребности ребенка своими, а видит перед собой реального, отдельного от себя ребенка, со своими потребностями и желаниями.

Во-вторых, **Хороший родитель прежде всего ориентируется на чувства и эмоциональные состояния**. Когда ребенок расшвыривает игрушки, то такой родитель не начинает грозиться уйти или высказывать, что с родителями так себя не ведут. Скорее всего, он скажет: «Ты сейчас злишься на меня, и, кажется, я понимаю, почему». Когда ваш Внутренний ребенок рассержен или испуган, он скажет ему то же самое: «Ты сейчас злишься», или «Ты сейчас боишься. И это нормально, я бы тоже, скорее всего, боялся на твоём месте».

Как-то раз клиентка принесла мне в кабинет игрушки-смурфики. Среди них был папа-смурф, и она мне сказала: «Ты как будто этот папа, варишь целебный эликсир». Мы с нею посмеялись, но игрушка была действительно символичной. Когда к психологу приходит клиент с проблематикой детства, то психолог на какое-то время может взять на себя роль достаточно хорошего родителя – но всего лишь на время, до тех пор, пока у клиента не сформируется свой собственный ресурс поддержки. Потом он сам становится для себя «папой-смурфом, который варит целебный эликсир». А принесла клиентка мне этот сувенирчик после того, как спустя некоторое время после наших консультаций, она вела сына на прием к стоматологу и поняла, как она сама боится. Не ее сын, с сыном они договорились, проговорили, как и что будет, она заранее продумала, что будет делать. Но страх не отступал. И вот идут они к стоматологу, и клиентка понимает, что боится – она. И что нормально бояться стоматологов даже во взрослом возрасте, особенно если тебе когда-то лечили зубы советской бормашиной с обезболивающим, которое практически не давало облегчения. И когда она сказала себе «да, я боюсь», то вдруг стало как-то легче. И поход к стоматологу, надо сказать, удался.

В-третьих, **достаточно Хороший внутренний родитель может сопереживать и давать поддержку**. Он понимает, что всем нам необходима поддержка окружающих, независимо от нашего возраста. Когда мы ошибаемся или сталкиваемся с утратой, он разрешает нам плакать и горевать и не делать вид, что ничего не произошло. Многие мои клиенты смогли оплакать свои детские, незначительные с точки зрения взрослых, потери, только в моем кабинете. Котенка, который почему-то заболел и прожил всего несколько месяцев, но родители об этом не сказали, и котенок куда-то исчез. Собаку, которую взяли, а потом передумали держать ее дома и отдали. Смерть бабушки, которую скрывали от ребенка несколько лет, а потом сообщили про нее буднично и вскользь. Переезд и переход в другую, лучшую с точки зрения родителей школу, а ребенок достаточно долгое время тосковал по той, где осталось столько друзей и все было знакомым и родным. Хороший внутренний родитель разрешает вам плакать и грустить, и дает вам на это право. Впрочем, как и смеяться и радоваться тоже.

В-четвертых, **Хороший внутренний родитель учитывает ваши личностные и возрастные особенности**. Порою на своих консультациях и группах мне приходится, и не один раз, говорить человеку о том, что с ним все в порядке. Что то, как он реагирует на какие-то ситуации, принимает решения, даже то, как он ходит и говорит – это просто его особенности. И что на самом деле с ним все хорошо. Это нормально, если он не может принять решение в первые три секунды, и ему нужно продолжительное время, чтобы подумать. Это нормально, если ему не нравятся какие-то люди – он имеет на это право. Некоторые психологи считают, что едва ли не 90% людей, которые приходят к ним на прием – это те люди, которые не принимают себя и свои особенности, отличающие их от других людей. Но природа задумала нас разными. У нас даже разные отпечатки пальцев, разный темперамент, разные подходы к жизни.

Я встречалась с тем, как один клиент корит себя за медлительность и основательность, а другой – за скорость. Один корит себя за то, что ненавидит работу по дому, а другой за то, что любит порядок. Бывают клиенты, которые осуждают себя даже за то, что любят возиться на грядках и разводить цветы на подоконнике...

В-пятых, **Хороший внутренний родитель дает нам право ошибаться, понимая, что ошибки – это неизбежный и необходимый момент роста.** Кстати, знаете ли вы, что именно ошибки, а не совершенство делают нас более привлекательными в глазах других людей? И, кроме того, Хороший родитель находит способы исправления ситуации, если ошибка серьезна. Он не будет вас тыкать тем, «что я же говорил, так не надо поступать». Он скорее спросит: «Как ты можешь это исправить?».

И, наконец, достаточно Хороший внутренний родитель, в отличие от Критикующего, **гибок в своем поведении.** Он понимает, что некоторые факторы зависят от ситуации. Что вы себя как-то не очень адекватно повели, возможно, потому что вы устали и вам надо отдохнуть. Он знает, когда вам нужно посочувствовать, а когда – поддержать и дать веру в свои силы. И еще – достаточно Хороший внутренний родитель дает право на ошибку и себе в том числе.

Чудовище

Чудовище сидело на стуле и противно что-то жевало. И само оно было липким, противным, скользким – огромная большая зелено-серая гусеница, шевелящая лапами. Развалилось на стуле и не уходит. Еще и жует что-то. Каждый раз это отвратительное создание появлялось, как только я делала то, что хочу сама. Захотела поехать учиться в другой город – но не в тот, в который так хотели родители, решила выйти замуж – и опять не за того человека. Чудовище тут же появлялось где-то рядом, начинало жевать свою жвачку, его появление вызывало противное чувство где-то в глубине живота. Даже когда я не видела Чудовище, ощущение в глубине живота было практически всегда предвестником его появления. Так и несколько дней назад – я бросила трубку, не захотев разговаривать с матерью. Я знала, что именно сейчас услышу, и что после этого начнет происходить в моей жизни. И что этот разговор я больше слышать не хочу. И что вообще так, как сейчас, не хочу, не хочу больше! Что даже сейчас, понимая, как надо мной издевались в детстве родители – били, запирали в темной комнате, пытались уложить с собой в постель вовсе с не безобидными намерениями, а теперь постоянно настаивают, не зависимо от моего желания, чтобы я к ним приезжала каждую неделю всей семьей, при этом продолжая меня обзывать, унижать и требовать им возврата не понятно откуда взявшихся долгов – даже сейчас, понимая все это, тошнота в глубине живота появляется и нарастает, как только я начинаю слышать их голос, и это значит, что Чудовище где-то совсем близко. Это я – чудовище, раз так с ними поступаю. Так не поступают хорошие девочки и хорошие дочери. Ты – чудовище, говорило мне Чудовище. Ты – это я. Видишь, как мы похожи? Ты такая же страшная внутри, так же жуешь свою жвачку и шевелишь липкими противными лапами. Я всегда появляюсь, когда рядом твои родители. Я всегда появляюсь, когда ты хочешь сделать так, как ты чувствуешь, а не так, как надо...

– А зачем ты сейчас позвала меня? – вдруг спросило меня Чудовище и уставилось на меня своими маленькими противными черными глазками.

Я сижу в кабинете психотерапевта. Чудовище измотало меня так, что я уже не знаю, куда от него деться. Маленькая юркая женщина-психотерапевт кажется мне большой и всесильной. Я знаю, что это не так, но принятие, тепло и забота исходят от нее большой приятной волной.

«Давай его позовем, это чудовище, и представим его где-то в этой комнате» – предложила она. И представлять-то не пришлось, вот оно – сидит тут, со мной, на моем же стуле. «Давай попробуешь от него пересесть?» Давай, почему бы не попробовать. Чудовище осталось лениво сидеть на стуле и жевать свою противную жвачку. А я села на пол. Дышать стало легче, но смотреть... Как же противно и брезгливо было на него смотреть!

– Зачем я тебя позвала? Хочу с тобой, наконец, поговорить. Что ты хочешь?

Чудовище удивленно развернуло ко мне голову, и вдруг на его глазах появились очки – с огромными линзами, которые как будто увеличили его глаза втрое.

– А ты не понимаешь? Я хочу тебя уничтожить, что ж тут непонятного. – Чудовище усмехнулось и продолжило жевать.

– Зачем?

– Как, зачем? Затем, что ты ведь – Чудовище.

– Так и ты – Чудовище. Значит, уничтожив меня, ты уничтожишь и себя?

Чудовище молча шевелило лапами, жевало и поправляло очки. Гигантская гусеница в очках – вдруг подумала я. Надо же до такого додуматься...

– Спроси его, может, ты можешь чем-то ему помочь? – подсказывает мне психотерапевт.

Я? Помогать? Она что, с ума сошла? Оно ведь меня уничтожить хочет, как, я, ему – и помогать?

– Чем я могу тебе помочь, – почти шепчу я Чудовищу. Помогать я ему совсем не хочу, я также мечтаю его уничтожить, как и оно меня, и больше никогда не видеть.

Чудовище перестает жевать. Оно вдруг вообще резко уменьшается в размерах и начинает походить на куколку гигантской бабочки. Меня перестает тошнить, и откуда-то появляется не страх и ужас, а намек на сочувствие к тому, что теперь уже лежит, а не сидит, на стуле. Оно вообще как будто и силу свое потеряло и тоже шепчет мне в ответ:

– Я так хочу, чтобы меня любили... пожалей меня...

Тошнота исчезает окончательно. Чудовище? Так этого ты на самом деле хотело все это время? Все эти годы, что так меня мучило? Я мысленно пытаюсь представить, что от меня исходит волна любви и сочувствия к этому непонятному свертку на стуле, в который Чудовище превратилось.

– Ты можешь подойти поближе к стулу? – спрашивает психотерапевт.

Я робко поднимаюсь и подхожу. Мне вдруг на самом деле стало жаль это «чудище заморское». Подхожу к стулу и смотрю на него, и теперь меня уже не тошнит – мне хочется рыдать, и рыдать в голос, так, как раньше плакали плакальщицы в деревнях.

Чудовища на стуле нет. На стуле лежит маленький ребенок, туго завернутый в пеленки. Рядом с ним лежат громадные очки. Очки в роговой оправе, с увеличивающими линзами – такие когда-то в моем далеком детстве носила моя мама... Я мысленно примеряю эти очки на себя и через эти увеличивающие искажающие линзы опять вижу не ребенка в пеленках, а Чудовище, от одного вида которого начинает тошнить. Но как только я снимаю эти очки, я вижу на стуле ребенка. Неужели это я? И я – это не Чудовище, а этот маленький беззащитный ребенок в пеленках, лежащий на стуле?

Я беру малышку на руки, начинаю ее баюкать и плакать. Прости меня, моя девочка. Теперь я с тобой. Чудовище больше не придет, потому что его никогда и не было. Я наконец-то сняла эти очки и больше не хочу их надевать и смотреть на тебя и мир сквозь это кривое стекло.

Я вижу по лицу своего психотерапевта, что она потрясена. Кажется, она украдкой смахивала слезы, когда наблюдала этот процесс, но я не буду этого уточнять. Единственное, о чем мне хочется у нее спросить – правда ли все то, что произошло сейчас здесь, в этой комнате? Но я почему-то вспоминаю слова профессора Дамблдора из книги о Гарри Потере, когда тот на похожий вопрос Гарри ответил ему: «Почему это не может быть правдой, даже если это происходит в твоей голове?». И действительно, почему это не может быть правдой? Ведь ощущения в моем теле, тошнота и брезгливость, и то, что они исчезли – это очень даже реально.

Волна благодарности исходит и от меня. И от той малышки, что лежит у меня на руках. Я встаю и как будто по-другому ощущаю центр тяжести в своем теле. Мне так хочется обнять эту маленькую хрупкую женщину, я обнимаю ее и говорю:

– Спасибо тебе. Когда назначим нашу следующую встречу?

Практикум

Упражнение «Разговариваем с Внутренним критиком»

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся нитки, лоскуты ткани, синтепон, иголка, нитки и ножницы, либо пластилин. Я предлагаю тебе смастерить фигурку твоего Внутреннего критика – сшить в виде куколочки или слепить из пластилина. Закрой глаза, мысленно перенесись в свое безопасное место, побудь там, а потом позови этого Внутреннего критика, пригласи его к диалогу с собой. Как выглядит Внутренний критик? На кого или что он похож? Чего он хочет? Что ты хочешь от него? Чем ты можешь ему помочь? Можете ли вы договориться о сотрудничестве с ним? Поблагодари его за диалог.

После этого сшей или слепи фигурку Внутреннего критика. Я больше люблю вариант с шитьем куколочки, т.к. с такой игрушкой можно работать дольше.

Также возьмите фигурку Внутреннего критика в руки, и задай ему вопросы (желательно записать ответы на эти вопросы):

Чего ты хочешь?

Чем я могу тебе помочь?

Можем ли мы договориться о том, чтобы сотрудничать друг с другом?

Иногда Внутренний критик оказывается очень неприятной для человека фигурой, как, например, в зарисовке «Чудовище». Тогда я рекомендую делать это упражнение с психологом или психотерапевтом. У моих клиенток были такие варианты фигур Внутреннего критика – Черный человек, Старуха с крючковатым носом, странный зеленый противный шарик. И с такими неприятными фигурами лучше работать в сопровождении профессионала.

Упражнение «Родительские послания»

Для этого упражнения понадобятся лист бумаги и ручка. Вспомни и запиши те послания, которые переданы тебе твоими родителями, явно или не явно (не обязательно эти послания должны были высказываться вслух, своими действиями и отношением к жизни родители также посылают множество различных посланий своим детям).

Вспомни, как твои родители относились к своим профессиональным обязанностям? К своей роли мамы и папы? К тому, что ты старалась (или не старалась) заслужить их одобрение? Как они относились к деньгам? К отношениям между мужчиной и женщиной? К сексуальным отношениям? К получению образования? К мужчинам? К женщинам? К детям?

Из своей практики я особенно запомнила несколько посланий родителей детям. Одно из этих посланий передавалось из поколения в поколение – от бабушки к маме, от мамы – к ее детям. И звучало оно как: «Родила собака щенят, сама скулит, щенята тявкают». Это говорилось о детях и о том, зачем же их родила мама «на свою голову». Другое послание звучало как строчка из одного из произведений Н. В. Гоголя: «Дураки, они ласку любят», и говорилось это о ласковой, скромной и послушной девочке, которой очень хотелось принятия и любви. Во взрослом возрасте эта клиентка боялась любых прикосновений к ней, и мне кажется, что это связано с данным посланием. Пример невербального (не словесного послания): мама постоянно говорила дочке, что сексуальные отношения нужны только для рождения детей, а вообще – это грязно, мерзко и ужасно. При этом сама мама любила по дому разгуливать голышом, в том числе и когда дома находились и уже подростки, и их отец. Эдакое противоречивое послание – секс – это плохо, но я разгуливаю перед вами «в костюме Евы», и ничего такого странного в этом не вижу. Спустя годы дочка этой мамы оказалась моей клиенткой, которая никак не могла выстраивать отношения с мужчинами и не понимала почему.

Конечно, это пример негативных посланий. Но послания могут быть и положительными, теми, которые хотелось бы взять с собой в качестве ориентира.

Поэтому, как только ты составишь список этих посланий, то их необходимо «рассортировать» – вот эти до сих пор влияют на меня, хоть мне они и не нравятся. Как ты можешь это послание изменить? Просто «выкинуть», вычеркнуть его из списка, скорее всего, слишком мало. Эти послания-установки стоит переформулировать. Например, в работе с одной девушкой, которая очень хотела начать отношения с молодым человеком, но очень боялась неодобрения со стороны своей матери, ее послание звучало следующим образом: «Встречайся, общайся и дружи только с теми людьми, которых одобрит мама». Мы его переформулировали (естественно, проведя перед этим и после этого определенную работу) в послание «Я могу встречаться с молодыми людьми и не ждать маминого одобрения».

Предлагаю занести все послания, о которых ты вспомнила, в таблицу. В этой таблице отражены родительские послания, как и где они до сих пор проявляются, как ты их можешь трансформировать, переформулировать. Попробуй также понять, какая потребность скрывается за этими посланиями, т.к. эти послания заявляют о себе во весь голос обычно тогда, когда мы игнорируем собственные потребности либо боимся их проявить. И как ты можешь давать сама себе поддержку, когда ты понимаешь, что сейчас находишься под воздействием этого послания.

Пример заполнения таблицы приведен ниже.

Таблица 4

| Послания | Как и где проявляются | Как это послание можно трансформировать, изменить | Какая потребность скрыта за этим посланием? | Как я сама себе могу дать поддержку в те моменты, когда это послание активизируется? |
|---|--|---|--|---|
| Например, «Деньги доставляются только тяжелым трудом» | На работе, когда я беру на себя слишком много обязанностей, при этом считаю, что не имею право на дополнительную оплату. | Я могу работать с радостью и удовольствием. | Потребность в безопасности (боюсь остаться без денег) либо потребность в одобрении (только тот человек заслуживает одобрения, кто много работает). | Напомнить себе о своих успехах, о тех моментах, когда работа спорилась и я не уставала. Вспомнить, что у меня есть свои пределы возможностей. |

Посмотри и выяви также послания, которые тебя поддерживают. Очень редко бывает так, что родители посылали только негативные послания и установки в наш адрес. Есть и положительные моменты – например, как к тебе, девочке, относился папа, и благодаря этому ты ощущаешь себя привлекательной и красивой; как поддерживала твои успехи мама или же снисходительно относилась к твоим ошибкам и промахам и т. д. Как в вашем доме было всегда уютно и вкусно пахло либо что-то еще – практически у каждого есть свой «набор» положительных посланий от родителей.

Упражнение «Разговариваем с мамой»²

Для этого упражнения понадобятся цветные карандаши или разноцветные ручки и лист бумаги. Закрой глаза, мысленно пройди по своему телу от кончиков пальцев ног до макушки и обратно. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Проговори несколько раз имя своей мамы. Мысленно представь свою маму на некотором расстоянии от себя. Что ты чувствуешь, когда видишь рядом с собой свою маму? Как ты ощущаешь свое тело? Помести свою маму на таком расстоянии от себя, какое будет для тебя комфортно. Расскажи маме о своем детстве, о том, что бы ты хотела от нее услышать, когда ты была маленькой девочкой. Возможно, мама что-то ответит тебе на эти слова. Спроси свою маму, а когда она была маленькой, что она хотела услышать от своей мамы, твоей бабушки? Выслушай и ты свою маму.

Если ты правша, возьми в левую руку карандаш или ручку, если левша – наоборот. Нарисуй схематично фигуру мамы на листе бумаги.

Снова закрой глаза. Спроси свою маму, переживала ли она в своей жизни какое-то серьезное потрясение – потеря родителей, любимого, тяжелая болезнь, развод или что-то другое. Выслушай мамин ответ.

Посмотри на нарисованную фигуру мамы. Предположи, в какой области тела ты можешь схематично отметить это потрясение на рисунке. Также не ведущей рукой отметь, желательно другим цветом, эту область потрясения.

Возьми ручку или карандаш в ведущую руку и напиши на листе, рядом с фигурой мамы: «Мамино потрясение, расскажи мне о себе». Переложи ручку в не ведущую руку и попробуй «услышать» ответ (для этого также можно закрыть глаза). Обычно это первые же слова, которые тут же приходят вам в голову. Сейчас не важен анализ и то, что тебе кажется, будто это ты «придумала». Это те вопросы, на которые только в себе можно найти ответы. Ответ записывай не ведущей рукой.

Следующий вопрос, который ты задаешь: «Потрясение, проявляешься ли ты в какой-либо области моей жизни?». И также пиши вопрос ведущей, а ответ – не ведущей рукой.

Напиши на листе рядом с фигурой мамы следующие слова: «Мама, спасибо, что ты была причиной моего появления и моей жизни на Земле. Я благодарю тебя за это. Ты можешь жить своей жизнью, так, как ты считаешь нужным и правильным. А я могу жить своей жизнью, так, как я сама считаю нужным и правильным. Есть ли у тебя слова, которые могут меня поддержать?».

Закрой глаза, возможно, мама что-то скажет тебе в ответ. Запиши эти слова не ведущей рукой.

Еще раз закрой глаза, мысленно поблагодари маму и себя за этот символический диалог друг с другом.

Поделись результатами этого упражнения со своим психологом. Я рекомендую периодически возвращаться к этому упражнению. История нашей страны способствовала тому, что не малое количество женщин испытывало различные потрясения, связанные не только с родительской семьей, но и с обстановкой в стране в целом. Возможно, у твоей мамы было не одно потрясение – и тогда стоит поработать с каждым. Я рекомендую по возможности делать это упражнение, также, как и следующее, с профессиональной поддержкой.

² Это и следующие два упражнения – модификация упражнений из книги Хедер Уильямс «Говорящий рисунок».

Упражнение «Разговариваем с папой»

Для этого упражнения также понадобятся цветные карандаши или разноцветные ручки и лист бумаги. Закрой глаза, мысленно пройди по своему телу от кончиков пальцев ног до макушки и обратно. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Проговори несколько раз имя своего папы. Мысленно представь своего папу на некотором расстоянии от себя. Что ты чувствуешь, когда видишь рядом с собой своего отца? Как ты ощущаешь свое тело? Помести папу на таком расстоянии от себя, какое будет комфортно лично для тебя.

Расскажи папе о своем детстве, о том, что бы ты хотела от него услышать, когда ты была маленькой девочкой. Возможно, папа что-то ответит тебе на эти слова. Спроси своего папу: когда он был маленьким мальчиком, что он хотел услышать от своего отца, твоего дедушки? Выслушай и ты своего отца.

Если ты правша, возьми в левую руку карандаш или ручку, если левша – наоборот. Нарисуй схематично фигуру папы на листе бумаги.

Снова закрой глаза и мысленно спроси своего отца, переживал ли он в своей жизни серьезные неудачи – потерю чего-либо, болезнь, развод, что-то еще?

Возьми в не ведущую руку карандаш или ручку и отметь на рисунке то место, где, по твоему ощущению, находится эта неудача. Напиши рядом ведущей рукой: «Неудача, расскажи мне о себе». Как и в предыдущем упражнении, важны первые слова, которые приходят тебе в голову – запиши их субдоминантной рукой.

Задай следующий вопрос: «Неудача, проявляешься ли ты в какой-либо области моей жизни?» И также не ведущей рукой запиши ответ.

Напиши рядом с рисунком следующие слова: «Папа, спасибо тебе, что ты был причиной моей жизни на этой Земле. Я благодарю тебя за это. Ты можешь жить такой жизнью, как ты считаешь нужным и правильным, а я – своей жизнью, так, как я считаю нужным и правильным. Есть ли у тебя слова, которые могут меня поддержать?». Закрой глаза, возможно, ты также «услышишь» ответ. Запиши этот ответ не ведущей рукой.

Мысленно поблагодари себя и папу за этот символический диалог.

Упражнение «Отцовский и материнский принципы»

Для того, чтобы человек появился на свет, необходимы два начала – женское и мужское. В природе противоположности не просто притягиваются, они дополняют друг друга. Для того, чтобы ребенок рос и адаптировался в мире, ему также нужны мама и папа. И даже если мамы или папы нет, все равно он, так или иначе, встречается с проявлениями женского и мужского начала вокруг себя, т.к. в мире эти два принципа – мужской и женский – везде нас окружают, даже если мы этого не осознаем.

Материнский принцип – это принцип безусловного принятия, заботы, создания эмоциональной безопасности, сострадания, понимания, сочувствия. Именно этот принцип отвечает за удовлетворение таких наших базовых потребностей, как потребность в любви и безусловном принятии самых разных проявлений наших чувств. В социуме этот материнский принцип реализуется, например, в заботе о детях в детских садах, в школах, в заботе о больных в учреждениях здравоохранения. Другое дело, что реализуют этот принцип реальные люди, а они могут этот универсальный материнский принцип искажать. И все же достаточно хорошая мать любит, принимает, заботится о своем ребенке, о его питании, безопасности, защите.

Твоя мама также реальный человек, и реализовала она универсальный принцип материнской любви так, как умела. В этом упражнении важно увидеть за своими реальными родителями универсальные начала, которые все равно есть, они никуда не делись, и мы можем попросить их о помощи и поддержке.

Отцовский принцип, соответственно, это принцип, который отвечает за проявление силы, власти и ответственности. Именно так, потому что

Твой реальный отец также реализовал этот отцовский принцип, как умел, т.к. он – реальный человек, а универсальный отцовский принцип – это, можно сказать, закон вселенной. Важно за своими реальными родителями увидеть универсальные принципы материнства и отцовства. Это нужно, чтобы адекватно суметь отделиться от них, приобрести себя в новом качестве. И когда тебе нужна будет поддержка и защита, ты сможешь обращаться за ними к универсальным принципам матери и отца, как например, в этом упражнении.

Как обычно – приготовь цветные карандаши и белый лист бумаги. Устройся поудобнее, несколько мысленно пройдишь по всему своему телу – от кончиков пальцев ног и обратно. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, при этом на каждом вдохе представляй, что ты вдыхаешь золотистый солнечный свет, а на выдохе – что вся твоя усталость, напряжение выходят из твоего тела при выдохе через ступни в землю.

Закрой глаза. Представь перед собой фигуры своих мамы и папы на некотором расстоянии от себя. Представь, что за спиной каждого из них находятся универсальные принципы: за спиной мамы – универсальный материнский принцип, за спиной папы – универсальный отцовский принцип.

Возьми карандаш в не ведущую руку, схематично обозначь на бумаге контуры фигур мамы и папы. За ними нарисуй универсальные принципы в виде какого-либо символа. Например, иногда мои клиенты рисуют материнский принцип в виде крыльев, а отцовский – в виде шапки монарха.

Обратись не к своим родителям, а к этим универсальным принципам напрямую. Спроси у универсального принципа матери: «Какие качества ты во мне видишь? Как ты можешь меня поддержать?» Запиши его ответ субдоминантной, не ведущей рукой. Также обратись и к универсальному принципу отца, задай ему те же вопросы, а ответы запиши не ведущей, субдоминантной рукой.

Многие мои клиенты, спустя достаточно долгое время, приносят и показывают рисунки с этим упражнением, и рассказывают, как эти слова поддержки, которые они когда сами написали себе от имени универсальных принципов, до сих пор поддерживают их.

5. ЧУДЕСНЫЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

*Все мы родом из детства.
Антуан де Сент-Экзюпери*

*Дети святы и чисты. Даже у разбойников
и крокодилов они состоят в ангельском чине.
А. П. Чехов*

В начале книги мы с вами говорили о том, что в каждом из нас есть не только Раненый внутренний ребенок, но и Золотой, Чудесный, или, как называл его Карл Юнг, «Божественный ребенок» – это та наша детская сущность, с которой мы рождаемся, которая есть у любого человека, независимо от пола, национальности, культурных традиций – просто в силу того, что все мы когда-то были детьми. Это детский, светлый, открытый, любознательный взгляд на мир. Считается, что именно этот ребенок помогает нам прийти в мир, и этот же божественный ребенок помогает нам этот мир покинуть, когда наступает время.

Чудесный ребенок не боится своей уязвимости. Как ни странно, именно уязвимость делает его сильным и способным справляться с различными испытаниями. Во второй главе, в своей зарисовке «Танюша», я упоминала о книге Брене Браун «Сила уязвимости» – автор этой книги рассказывает о том, как она в своих исследованиях стыда пришла к тому, что уязвимость – это то, что делает нас людьми. И что все по-настоящему счастливые люди, с которыми ей пришлось встретиться в процессе исследования, разрешали себе быть уязвимыми с близкими людьми. Другое дело, что, когда человека постоянно ранят, на первое место выходит Раненый ребенок, а Чудесный как будто залегает на дно, потому что ему не безопасно в силу различных причин проявляться. Но Чудесный ребенок – это также, как и достаточно Хороший внутренний родитель, наш внутренний помощник, который придает радость и вкус к жизни. Когда взрослые люди дружат со своим Чудесным внутренним ребенком, их видно. Обычно это жизнерадостные, увлеченные люди, при этом увлеченные искренне, без наигранности, без «потому что так надо». Взрослые, самозабвенно играющие в пейнтбол – это взрослые, которым помогает играть их Чудесный внутренний ребенок. Взрослые, которые могут дурачиться и веселиться без алкоголя, просто потому, что им интересно – это также люди, в которых внутренний чудесный ребенок активен, а не спит беспробудным сном.

Наш Чудесный внутренний ребенок обычно открыт чувствам и доверяет им. Помните известную притчу, когда у мудреца спросили, как ему удастся достичь гармонии, на что он ответил: «Когда мне грустно – я грущу. Когда я хочу спать – я сплю, а когда хочу есть – я ем». То есть ответ мудреца заключался в том, что он слышит истинные сигналы своей души и своего тела, а не подавляет их. То же самое делает и наш внутренний Чудесный ребенок, стоит ему только разрешить.

Также Чудесный ребенок обладает неведомой силой. Вспомните различные сказки, и не только русские народные, они есть во многих культурах – это такие сказки, где именно ребенок помогает побеждать зло, справляться с различными негативными силами. Мальчик-с-пальчик, самый младший брат или самая младшая сестра, которые отважно идут в неведомый лес или отправляются на остров к чудищу – в сказках это символы того самого Чудесного ребенка, которому под силу справиться с тем, с чем не под силу справиться другим.

Чудесный ребенок – это хранитель наших истинных желаний. И часто это не желания заработать больше денег или купить дом в престижном районе. Часто это элементарные, самые простые желания, например, наконец-то прогуляться вечером по берегу речки. Накупить сладостей и позвать подружек посидеть за чашкой чая – просто так, без повода. Купить себе

по дороге домой воздушный шарик или подуть на созревший одуванчик и смотреть, как разлетаются его семена. Покормить белочек в парке. Что вам нравится делать, но вам кажется это бесполезным занятием? Возможно, это то желание, которое идет от вашего внутреннего Чудесного ребенка, но вы его в себе заглушаете?

Чудесный ребенок, в силу того, что он понимает и слышит свои желания и потребности, чаще всего ребенок «неудобный». Это Раненый ребенок пытается приспособиться, адаптироваться к обстоятельствам, чтобы выжить в окружающем мире. Чудесный же ребенок просто уйдет глубоко-глубоко внутрь и может не давать знать о себе достаточно долгое время – пока опять не станет относительно безопасно. И именно за это стоит сказать внутреннему раненому ребенку спасибо – за то, что он помогал нам все эти годы выжить и оберегал нашего Чудесного ребенка. Но Чудесный ребенок также может помочь нашему внутреннему Раненому ребенку – ведь именно Чудесный ребенок способен на невероятные подвиги, и в первую очередь на такой подвиг, как принятие самого себя.

Еще один важный аспект заключается в том, что Чудесный ребенок не боится будущего, т.к. он в это будущее направлен. Ему хочется расти, ему интересно, что там, впереди. Юнг называл Чудесного ребенка «носителем исцеления», тем, кто объединяет противоположности, и считал, что если у человека появился мотив детства и ребенка, например, во снах, то это означает, что человек готов к дальнейшему личностному развитию. Я с этим полностью согласна. Обычно на группу по работе с собственным детством приходят те, кто уже готов к каким-то переменам в жизни, и чувствует, что детство – это именно тот период, на который нужно обернуться и посмотреть, чтобы не так страшно было идти вперед и смотреть в свое будущее.

Чудесный ребенок – это та субличность, которая объединяет противоположности, то, что делает человека целостным. Так, у всех у нас есть, условно говоря, «женские» и «мужские» черты характера. В одних ситуациях нужен тот самый «женский», мягкий подход, а в других – твердый, жесткий, «мужской». И Чудесный ребенок объединяет эти подходы. Также и в жизни – нам нужно и то, и другое, и если вам нравятся «мужские» занятия, то кто сказал, что это не ваше?

А еще Чудесный ребенок обладает небывалой проницательностью или интуицией. Наверное, каждый может вспомнить ситуацию из своего детства, когда он как будто что-то предвидел или предугадал, и даже сам не знает, как это можно объяснить. Любой ребенок верит в чудеса – и Чудесный ребенок в нас тоже в них верит.

Еще хотелось бы отметить один важный момент. Может показаться, что Чудесный, или, как его называл Юнг, Божественный ребенок – это ребенок прекрасный, веселый, послушный, всегда жизнерадостный и так далее. Помните, я уже приводила в начале книги пример российского мультсериала «Маша и Медведь»? Так вот, Маша в этом мультфильме – ребенок как раз не Раненый, а тот самый, Чудесный. Насколько она удобна, послушна? С ней Медведю очень сложно. И любому родителю будет сложно удержать эту грань – не передавить и не подавить ребенка в каких-то своих истинно детских проявлениях, и в то же время выстраивать для своего ребенка, в том числе Внутреннего, здоровые и безопасные границы. Да, делать это порой очень сложно, но результат, поверьте, того стоит.

Дядя Костя

Появление дяди Кости в доме Маришкиных родителей всегда было праздником. Не только потому, что мама пекла торт к приезду дяди, и не только потому, что в доме вдруг наводился порядок, при этом наводился он совершенно по-другому – не ссорами между родителями и маминым ворчаньем, как это было обычно, а весело, с прибаутками и шутками. Будто само ожидание приезда дяди Кости вдруг настраивало всю семью на мирное и доброжелательное отношение друг к другу. Для Маришки приезд дяди был праздником еще и потому, что она знала: они будут вместе с дядей Костей гулять, он будет катать ее на шее, ходить с ней по магазинам, они будут дуть друг другу созревшие одуванчики в лицо и при этом громко и заливисто смеяться – так, как обычно это Маришке не разрешалось. Наверное, поэтому и не удивительно, что приезду дяди Кости она радовалась порой намного больше, чем возвращению отца из долгих заграничных командировок.

Дядя Костя и по магазинам ходил с Маришкой как-то совершенно по-особенному, не так, как мама, папа или бабушка. Они могли зайти в магазин игрушек, долго их разглядывать, дядя Костя просил поближе показать какого-нибудь зайчика, Вини-Пуха или другую зверюшку – в Маришкином детстве не было супермаркетов игрушек, были только магазины типа «Детского мира» и «Радуги», где за прилавком стояли суровые продавщицы, к которым и подойти-то было страшно. И игрушки оставалось разглядывать только издали. Но дядя Костя умел найти подход и к этим суровым тетенькам-продавщицам, они расцветали улыбками, охотно давали посмотреть игрушки и иногда даже сами включались в игру, когда дядя вдруг начинал говорить смешным картавым голоском от имени какого-нибудь плюшевого зверя и махать его игрушечными лапками. И что удивительно – Маришка после таких походов в магазины ну совсем не хотела новую игрушку. Она как будто успевала поиграться ими в магазине вместе со своим веселым дядей.

Однажды дядя Костя привез Маришке смешную игрушку-бегемота, который одевался на руку, как перчатка, и, шевеля пальцами, казалось, что этот бегемот шевелит лапами. Голова этой игрушки просунулась в Маришкину комнату, бегемот помахал лапками и сказал смешным «дядикостиным», как его назвала про себя Маришка, голосом:

– Привет, Маришка!

Маришка зажмурилась от счастья – наконец, он приехал! И они сегодня обязательно пойдут гулять.

Единственное, что омрачало приезды дяди Кости – это приход в гости Маришкиной бабушки. И хотя Маришка бабушку любила и ладила с ней, в то время, когда у них гостил дядя Костя, она всегда надеялась, что, может быть, бабушка сегодня не придет. В присутствии бабушки дядя Костя как будто съеживался, становился меньше ростом, несмотря на свои два метра, говорил тише, хотя не переставал шутить. Так и сегодня. Когда Маришка окончательно проснулась и играла с дядей Костей «в бегемотика», пришла Маришкина бабушка.

– Юродивый ты наш, – прошипела бабушка сквозь зубы и пошла на кухню греметь посудой. А дядя Костя опять как будто сжался и уменьшился в размерах на несколько секунд, но тут же подмигнул Маришке и сказал:

– Гулять?

– Да! – обрадовалась Маришка и кинулась ему на шею. Она уже предвкушала, как они пойдут бродить по полянке вдоль набережной, на которой растут одуванчики и обязательно на обратном пути домой зайдут в магазин «Радуга», где есть отдел детских игрушек.

С дядей Костей она совершенно не стеснялась быть маленькой девочкой. Как будто сам ее приезд давал ей право расслабиться и дурачиться и веселиться на всю катушку – так, как обычно не получалось веселиться и дурачиться без него. Да и мама Маришки как будто ожи-

вала в его присутствии. Маришка взяла на прогулку бегемотика, и по дороге бегемотик махал всем прохожим мягкими лапками, а дядя Костя своим смешным «дядикостиным» голосом здоровался с каждым из них.

После того, как дядя Костя уехал, Маришка доставала бегемотика и сама разговаривала от его имени, стараясь также картавить слова, как это делал ее дядя.

Прошли годы, Маришка выросла, выучилась на экономиста и открыла свой собственный магазин. Правда, не магазин игрушек, а магазин товаров для животных. Однажды, возвращаясь уставшая с работы домой, она прошла мимо старика, сидевшего на лавочке, и почувствовала до боли знакомый, сладкий, пряный аромат, такой, который как будто окунул ее во что-то невероятно родное и близкое, но давно забытое. Маришка шла домой и не могла понять – что это за запах, откуда она его помнит? И почему так хочется вернуться к этой лавочке, принюхаться и наконец-то вспомнить то, о чем она забыла? Когда Марина легла спать глубокой ночью, наконец-то разобравшись с бухгалтерской отчетностью, она вдруг поняла – это ведь запах дяди Кости! Как, как она могла о нем забыть?!

Едва дождавшись утра, Марина приехала в родительскую квартиру. Мама умерла несколько лет назад, отец сошелся с другой женщиной, родители оставили квартиру Марине в наследство, но Марина почему-то не могла жить в этом пространстве. Она купила себе другую квартиру, а эта квартира пустовала и ждала решения Марины – то ли она ее продаст, то ли сдаст в аренду.

Марина залезла на антресоли в коридоре, достала оттуда коробку с детскими игрушками, и среди сломанных кукол, чебурашек и пупсов нашла посеревшего от времени светло-желтого бегемотика – ту самую игрушку-перчатку, которую ей подарил дядя Костя.

Как, как она могла о нем забыть? Забыть эти счастливейшие моменты своего детства, которые были у нее благодаря этому родному человеку? Забыть про бегемотика, про то, как от дяди Кости пахло – сладко и в то же время терпко, такой запах был у какого-то популярного в свое время советского мужского одеколona, она и его название забыла. Как так случилось, что дядя Костя вдруг перестал к ним приезжать, и ее память стала отодвигать все, что связано с ним, в самый-самый дальний и пыльный уголок? Да, кажется, когда она пошла в школу, дядя Костины приезды в дом родителей Маришки прекратились. Иногда она слышала, как ее отец ругается с бабушкой, бабушка кричит, что «не хочет видеть этого юродивого ни в своем, ни в их доме», и понимала, что это они о дяде Косте. Что папа хочет, чтобы дядя Костя приезжал, а бабушка ставит ультиматумы – или она, или он... Что в какой-то момент, когда было особенно невыносимо и она особенно скучала, она решила забыть об этом человеке. И что сейчас запах одеколona неизвестного одиноко сидящего на уличной скамейке старичка вдруг резко вырвал образ дяди Кости из ее забытых воспоминаний.

«Что с ним? Он жив? Как его найти?», – Марина несколько дней терзалась этими вопросами. Она нашла старые открытки, записные книжки мамы, но нигде в них она не нашла адреса дяди Кости. Позвонить отцу Маришка боялась – они никогда не были особенно близки с отцом, несмотря на то, что дядя Костя приходился ее отцу родным старшим братом. Да и не ладила Марина с новой папиной женой, и, к тому же не понимала, как это – взять вот так позвонить и спросить в лоб: «Пап, а куда делся дядя Костя? Почему я не видела его с семи лет?». И поэтому Марина мучительно думала о том, как бы так узнать о дяде Косте, не побеспокоив отца. Спустя несколько дней она вспомнила, что ведь есть еще тетя Надя – родная сестра папы и дяди Кости, о которой тоже почему-то почти никогда не говорилось в доме Маришкиных родителей, но которая иногда присылала им гостинцы, подарки и открытки на различные праздники. Маришка нашла открытку с обратным адресом тети Нади, на этой же открытке стояла фамилия тети Нади, которую она взяла после своего замужества. Что дальше? Писать ей письмо? Она вообще поймет, от кого оно? А что если найти ее в соцсетях? И вообще, Марина, оказывается, почти ничего не знала о родственниках отца – она даже не знала, сколько тете

Наде лет. Может быть, она уже сильно сдавшая старушка, а, может быть, не намного старше или даже младше Маришкиной мамы? Маришка залезла в интернет, несколько часов «лазила» по различным поисковикам, и – о чудо – она увидела профиль тети Нади в одной из социальных сетей. Страница открыта для переписки, значит, Марина может ей написать.

«Здравствуйте, тетя Надя, – написала Марина. – Это Маришка, дочка вашего брата Георгия. Вы помните меня? Я очень хотела бы с вами встретиться или позвонить вам, если вы не против. С уважением, Марина». Вечером Марина получила сообщение от тети Нади с ее номером мобильного телефона. Тетя Надя оказалась еще достаточно молодой женщиной – она была младше дяди Кости почти на семнадцать лет. Марина вздохнула и просила рассказать ей о дяде Косте, начинала то плакать, то смеяться, а тетя Надя то плакала, то смеялась в ответ. После этого разговора Марина не спала почти всю ночь, а наутро решила навестить дядю Костю во что бы то ни стало. Оказывается, дядя Костя жив. Больше всего на свете Маришка боялась, что тетя Надя скажет, что дядя Костя умер – давно или недавно, страшно было бы узнать, что его больше нет в живых. Марина узнала, что ее бабушка, мама дяди Кости, долго не могла иметь детей и в конце концов усыновила ребенка из детского дома, и усыновленным мальчиком и был дядя Костя. Что потом, несколько лет спустя, бабушка совершенно неожиданно для врачей и ее самой забеременела, и родила Георгия – папу Маришки, а потом родилась и тетя Надя. И что бабушка вдруг перестала считать дядю Костю своим ребенком, не считала его своим сыном, хотя дядя Костя всегда говорил ей, как он ей благодарен за все и что только бабушку и считает своей мамой. Что папа Маришки стал военным, ездил по заграничным командировкам, а дядя Костя был обычным слесарем-сантехником, и бабушка считала, что во всем виноваты его «плохие гены». Что папа Маришки и тетя Надя часто ссорились с бабушкой, потому что бабушка пыталась убедить их, что дядя Костя – это не их родной человек, и им не зачем общаться с ним. Что дядя Костя всегда был светлым, открытым, веселым человеком и всегда было ощущение, что вместе с ним входило в любой дом солнце, и что как будто только бабушка этого не видела. Что тетя Надя перестала общаться с бабушкой, потому что не понимала, как же так можно относиться к собственному ребенку, пусть и усыновленному. И что папа Маришки перестал общаться с дядей Костей, потому что бабушка постоянно ставила ультиматумы в их ссорах: либо он общается со своим якобы братом, либо с ней. И что когда Маришка была совсем маленькой, жена и дочь дяди Кости погибли в автокатастрофе. Что дядя Костя много горевал, но не ушел в запой, как это предсказывала бабушка, потому что была уверена, что все приемные дети почему-то во взрослом возрасте обязательно должны стать алкоголиками. И что бабушка будто из-за этого еще больше на дядю Костю разозлилась. Что все эти годы дядя Костя в разговорах и в переписке с тетей Надей вспоминал о Маришке, вздыхал и говорил, как же он по ней скучает, по своей племяннице... И что сейчас дядя Костя тяжело болен, лежит в одной из областных больниц, и что тетя Надя даст Маришке адрес этой больницы, и Маришка может, если хочет, его навестить.

Утром Маришка наспех собрала чемодан, прибежала на вокзал и каким-то совершенно не понятным и не объяснимым для себя образом купила билет на поезд, который уходил спустя несколько часов именно в тот город, где сейчас жил дядя Костя. Маришка подумала, что это знак, и что дядя Костя обязательно ее узнает. Маришка положила с собой в дорогу посеребрившего игрушечного бегемотика, по дороге она вертела его в руках, оглушенная разом нахлынувшими ее чувствами и вопросами. А что, если он, дядя Костя, не захочет ее видеть? А если он ее не узнает? Тетя Надя сказала, что он совсем плох. А что, если... если... если... если она не успеет? Маришка то улыбалась, то смахивала слезы.

По приезду, закинув чемодан в гостиницу, Марина помчалась в больницу.

– Вы к Константину Андреевичу? – расплылась в улыбке дежурная медсестра. – Такой балагур, так жаль, что не приходит к нему никто. Вы его родственница? Племянница? Неужели? Как замечательно. Пойдемте, я вам дам халат и бахилы.

В халате и бахилах, которые противно шуршали и соскальзывали с каблуков, Маришка подошла к палате. Одела на руку игрушку-бегемотика, просунула эту руку в дверь и помахала серо-желтой лапкой.

– Здравствуй, дядя Костя, – сказала Маришка смешным «дядикостиным» голосом.

Никто ей не ответил. Маришка рванула на себя дверь палаты, замирая от страха, ей казалось, что ее сердце колотится везде – в висках, в горле, в руках, даже в пятках.

На больничной койке, со всех сторон обложенный подушками, сидел постаревший дядя Костя. Его лицо было изборождено морщинами – а ведь Марина помнила его молодым, седые волосы были взлохмачены.

Дядя Костя полулежал-полусидел на кровати и плакал...

– Дядя Костя! – Марина кинулась к нему на шею, так, как это делала когда-то давно, в далеком детстве. – Дядя Костя... – она больше ничего не могла говорить, рыдания, жалось к этому постаревшему человеку, вина, сострадание – все вместе захлестнуло ее с головой.

Дядя Костя гладил ее по голове своей дрожащей рукой. Потом взял в ладони Маришкино лицо и сказал, задыхаясь:

– Какой подарок старику сделала, а? Маришка. – И он обнял ее, также крепко, как обнимал раньше, когда она была маленькой девочкой. – И бегемот жив, ну надо же.

Марина сидела на кровати рядом с дядей Костей и не знала, о чем говорить. Когда она ехала к нему, ей столько хотелось сказать ему – рассказать о себе, расспросить о нем.

– Дай сюда бегемота? – дядя Костя нацепил бегемотика на руку и сказал своим «дядикостиным» голосом, правда, уже с примесью стариковской хрипотцы. – Ну, рассказывай, Маришка, как дела.

Неделю Маришка пробыла с дядей Костей. Она оплатила ему отдельную палату со всеми удобствами и дополнительную сиделку. Она приходила к нему на несколько часов каждый день, и они говорили, говорили и говорили или просто молчали и молчали, совершенно этим молчанием не тяготясь. В палату к дяде Косте заглядывали его «друзья по предыдущей палате и утке», как их в шутку называл дядя Костя. Как всегда, он везде приносил с собой заряд радости, веселья и смеха, даже не смотря на свое тяжелое состояние. Он был так не похож на всех тех взрослых и стариков, которые окружали Маришку все ее детство. Палата дяди Кости после Маришкиного приезда оказалась завалена мягкими игрушками – дядя Костя любил мягкие игрушки и совершенно этого не стеснялся. Один раз Маришка принесла охапку созревших одуванчиков и они самозабвенно дули друг в друга в лицо и смеялись. Дядя Костя просил, чтобы Маришка читала ему вслух повесть о Малыше и Карлсоне, и они пару раз хохотали так, что прибежала медсестра и строго сказала, что «так громко ржать в больнице запрещено». После этих слов Маришка и дядя Костя посмотрели друг на друга и стали хохотать еще больше, а вместе с ними засмеялась и сама медсестричка.

В конце недели Марина подошла к лечащему врачу, чтобы узнать, не пошел ли дядя Костя на поправку.

– Нет, – ответил ей врач. – Он, скорее всего, доживает свои последние дни. Вы его внучка? Я впервые вижу, чтобы человек уходил так – такой счастливый.

Маришка проплакала всю ночь. Наутро она пришла к дяде Косте, достала бегемотика и сказала:

– Я люблю тебя, дядя Костя.

Дядя Костя – хотя теперь его было бы вернее называть «деда Костя», а не «дядя», вытер слезы и сказал:

– Я тебя тоже люблю, Маришка. И я знаю, что умираю. О лучшем перед смертью я и не мог мечтать.

Марина прилегла к дяде на кровать, обняла его, и они вместе уснули, обнявшись – постаревший и подряхлевший дядя Костя и Марина – красивая статная тридцатидвухлетняя женщина, которая рядом с дядей Костей опять становилась пятилетней Маришкой.

На следующий день дядя Костя умер, тихо, во сне, окруженный мягкими игрушками и держа Марину за руку.

А три месяца спустя Марина узнала, что ждет ребенка. Своего сына она назвала Константином.

Практикум

Упражнение «Письмо моему Внутреннему ребенку»

Как вы уже догадались, для этого упражнения нам понадобится ручка и бумага. Рекомендую вам взять не просто обычный лист белой бумаги. В почтовых отделениях, в магазинах для творчества продаются красивые листы бумаги, иногда сразу с конвертами в паре. Приобретите такую красивую необычную бумагу для этого письма. Найдите время и место, где вас никто не побеспокоит. Отключите мобильный телефон. Если хотите, можете зажечь свечу. Начните письмо со слов: «Здравствуй, (ваше имя, вариант имени, которым вас называли в детстве)». Пишите, не задумываясь, все, что приходит в голову. Главное помнить, что это письмо адресовано ребенку. Какие слова вы хотели бы услышать, будучи ребенком? Скорее всего, это слова поддержки, одобрения, принятия. Напишите это письмо, а потом перечитайте его спустя несколько дней.

Упражнение «Письмо Внутреннего ребенка»

Представьте, что ваш Внутренний ребенок прочитал ваше предыдущее письмо, и теперь пишет вам ответ. Также для этого письма возьмите красивую бумагу. Пишите письмо от имени вашего Внутреннего ребенка не ведущей, субдоминантной рукой. Если ваш Внутренний ребенок написал вам о какой-то просьбе или своем заветном желании — подумайте, как вы можете стать для своего Внутреннего ребенка добрым волшебником и воплотить наконец желание Внутреннего ребенка в жизнь. Также вернитесь к этому письму спустя время.

Упражнение «Желания Внутреннего ребенка»

Детям обычно все интересно. Есть даже такое выражение – «жить со скоростью ребенка», т.е. смотреть на мир так, как будто мы видим его впервые. Листик на дереве, лужа под ногами, звезды в небе... И еще у маленьких детей много разных желаний. Так грустно видеть взрослых людей в своем кабинете, которые вздыхают, что совершенно не понимают, чего же они хотят. Или воспринимают свои элементарные и простые желания как «дурацкие», не имеющие права на существование. Чудесный внутренний ребенок – это та наша внутренняя субличность, которая отвечает за наши желания, даже если они кажутся «дурацкими» или глупыми. И иногда нужно к ним прислушиваться. Я предлагаю вам сделать коллаж на тему «Желания моего Внутреннего ребенка». При этом я настоятельно рекомендую вам забыть о правилах составления коллажей – например, «по фэн-шуй», когда нужно располагать и наклеивать картинки в определенном порядке. В этом коллаже нет правил. Наклеивайте картинки так, как вы хотите, как «рука пойдет», как вам захочется. Для составления коллажа вам понадобятся гляцевые журналы, в которых есть различные фотографии, рисунки, надписи, канцелярский клей и лист бумаг А3, можно даже большего размера. Из журналов вы выбираете все те картинки, фото, надписи, которые вам просто нравятся, которые похожи на желания вашего Внутреннего ребенка – и просто наклеиваете их на лист бумаги. Можете затем повесить этот коллаж на стену или спрятать – здесь также нет правил, что следует делать с этим коллажем. Главное правило – чтобы этот коллаж вам нравился.

С этим упражнением иногда происходят чудесные вещи. Я однажды дала своей клиентке задание – пусть она купит себе игрушку. Игрушку она покупала долго, все время находились отговорки на то, что есть куда потратить деньги, покупались игрушки детям, но только не себе. В конце концов, женщина купила себе мягкую игрушку-медвежонок. А спустя время она поняла, что этот игрушечный медвежонок очень похож на изображение игрушки, которое она приклеила на свой коллаж почти год назад. У другой клиентки наконец появился котенок (родители на разрешали держать в доме домашних животных), кто-то купил себе несколько пар часов – просто потому что хотелось менять эти часы под разные наряды, но Внутренний критик говорил, что это не разумно и достаточно одной пары. Я могу приводить много таких примеров. Главное в этом упражнении – услышать свои собственные желания.

Упражнение «Учимся быть в моменте»

Маленькие дети смотрят на мир с удивлением и восхищением. К сожалению, с возрастом мы нередко забываем об этой своей способности – способности удивляться и наслаждаться обычными вещами. Очень часто взрослый человек находится своими мыслями где угодно – в прошлом или будущем, с другими людьми, но не с собой, здесь и сейчас. Это упражнение нужно выполнять каждый раз, как только ты вспомнишь о нем. Осознай просто то, как ты сейчас сидишь или стоишь, в каком положении находится твое тело, удобно ли ему? В каком настроении ты сейчас находишься? Что ты чувствуешь? Посмотри вокруг – есть ли что-то, что тебя радует, привлекает твое внимание? Когда идешь по улице – смотри вокруг себя. Например, сейчас за окном осень, на тротуарах лежат пожелтевшие листья. Как они пахнут? На что они похожи? Возьми листик в руку, почувствуй, какой он на ощупь? Или если идет снег, поймай на рукавичку снежинку. Посмотри вечером на звездное небо. Периодически просто возвращайся в момент, в «здесь и сейчас», так, как это умеет делать ребенок. Кстати, это упражнение очень хорошо снимает тревогу, и если ты знаешь, что ты тревожный человек и порой никак не можешь справиться со своей тревогой, взявшейся «ниоткуда», это упражнение также может тебе помочь. Тревожный человек обычно очень редко находится в настоящем моменте, и такое упражнение в тренировке видения мира вокруг рядом с собой и в том, как ты сейчас себя ощущаешь, помогает справиться с иррациональной тревогой.

Упражнение «Смотрим фильм «Большая маленькая Я».

Мне также, как и фильм «Малыш», который я уже рекомендовала к просмотру в практике к первой главе, очень нравится этот французско-бельгийский фильм режиссера Яна Самюэля с Софи Марсо в главной роли. Сюжет у фильма основан том, что взрослая женщина начинает получать письма от... самой себя. Оказывается, когда ей было около семи лет, из их семьи ушел отец. И девочка, чтобы себя поддержать, пишет самой себе письма, разбивает копилку и идет к нотариусу договориться о том, чтобы нотариус много лет спустя начал посылать ей, уже выросшей, эти письма. Нотариус, несмотря на весьма скромное вознаграждение, выполняет договор, и взрослая женщина начинает получать свои детские письма самой себе. Сначала она протестует, пытается избавиться от писем, но письма все приходят и приходят. Женщина при этом деловая, бизнес-леди, заключающая сделки на огромные суммы денег, ей будто совершенно неведомы те чувства, с которыми она вдруг сталкивается. Фильм очень символичен, он показывает зрителю, как, хотим мы того или нет, нас все-таки настигает наше детство, и показывает, какой любовью к нам самим может быть наполнен наш Чудесный внутренний ребенок.

6. Внутренний взрослый

Что вы делаете с тем, что было сделано с вами?

Жан Поль Сартр

Согласны ли мы отказаться от права на взрослую жизнь лишь по той причине, что сохранили архаическое детское видение себя и мира, которое нужно оберегать изо всех сил? О чем речь – давайте, оберегайте этого внутреннего ребенка, как и положено, только не давайте ему распоряжаться вашей взрослой жизнью.

Джеймс Холлис

Мое глубокое убеждение заключается в том, что цель любой работы с психологом или психотерапевтом – это обретение человеком нового качества жизни и помощь ему в адекватном взрослении.

Если человек пережил глубокие детские травмы, то нормальный и естественный ход его взросления нарушен. И именно для этого нам нужно оглянуться назад, в свое прошлое, чтобы выбраться из плена собственного детства, добавить с помощью своего Внутреннего родителя самим себе то, что мы когда-то недополучили, и разрешить себе жить дальше. Чтобы повзрослеть, необходимо пройти все этапы. Без возврата в детство и проживания того, что не было пережито, взросление вряд ли возможно. На мой взгляд, именно таков путь взросления (возможно, когда-нибудь я буду думать иначе, но на данный момент я придерживаюсь именно этого взгляда) – это дать любовь и принятие, а также удовлетворение потребностей нашему Раненому ребенку, сформировать фигуру внутреннего достаточно Хорошего родителя; принять то, что наши собственные родители были не совершенны, прислушаться к желаниям своего Чудесного ребенка, и, как следствие, получить возможность выстраивать свои отношения с окружающими со взрослой позиции.

Человек – существо целостное, по крайней мере, задумано таковым. Внутренний ребенок – Раненый и Чудесный, внутренний родитель – Критикующий и Хороший – это все грани одного и того же человека, и выделяются они условно, так как целостное вряд ли можно разделить. Но использовать схему и названия субличностей можно, если этот подход помогает. А этот подход помогает, в чем я убеждаюсь неоднократно – и на самой себе, и на своих консультациях, и в терапевтических группах.

И, также, как у нас есть фигура Внутреннего ребенка, Внутреннего родителя, у нас есть и фигура Внутреннего Взрослого, который является фигурой, объединяющей все субличности. С появлением Взрослого человек и становится целостным.

На мой взгляд, взрослый человек характеризуется следующими качествами:

1. Он понимает и осознает свои потребности и понимает, как и где, безопасным для себя и окружающих образом, он может их удовлетворять.
2. Он не перекладывает свою ответственность на других; одна из его базовых потребностей – быть хозяином своей собственной жизни. Быть хозяином собственной жизни также означает, что мы живем именно своей жизнью, а не жизнью своих родителей или своих детей.
3. Взрослый человек с уважением относится к своим собственным чувствам и мыслям, а также чувствам и мыслям окружающих и дает им право быть не похожими на него.
4. Взрослый человек обладает таким качеством, как самоуважение.
5. Взрослый человек способен принимать решения. При этом он понимает, что эти решения могут и не понравиться его близким.
6. Он признает свою уязвимость и дает себе и другим право ошибаться.

7. Взрослый человек принимает и осознает свои чувства и способен на их здоровое, зрелое выражение.

Так, в гневе швырять, орать, раскидывать вещи – обычно не зрелое проявление чувства гнева, гнев можно переживать разными способами.

8. Взрослый человек способен заботиться о себе. Нередко, когда ко мне приходит клиентка на консультацию, я спрашиваю: «А как вы заботитесь о себе?» Почему-то первое, что часто я слышу в качестве ответа, это следующие слова: «Ну иногда я хожу на маникюр, а еще могу зайти в кафе и выпить чашечку кофе перед работой». Маникюр и чашечка кофе – это замечательно. Но забота о себе этим не ограничивается, и заключается далеко не только в этом. Иногда она заключается в самых элементарных вещах, например, в том, что вы успеваете вовремя нормально поесть, а не вечно перехватываете что-то на бегу. В том, что вы понимаете сигналы своего тела, и отдыхаете до того, как уже готовы валиться с ног от усталости. В том, что вы не переносите грипп и простуду на ногах, совершая трудовые подвиги, и даете своему организму время восстановиться. Это тоже – забота о себе, а не только уход за своим телом и нанесение макияжа по утрам. Кроме того, к заботе о себе можно отнести и способность обратиться за помощью, когда вы понимаете, что сами не справляетесь с жизненными задачами. Обращение за помощью к психологу или психотерапевту тоже можно отнести к этому пункту.

9. Взрослый человек реалистичен в отношении себя, он не стремится быть идеальным и совершенным во всем.

10. Взрослый человек способен отдать ответственность тому, кому она действительно полагается. Этот пункт тесно связан с пунктом номер два, но я решила вынести его отдельно. И здесь я хотела бы поговорить поподробнее о наших взаимоотношениях с родителями и о нашей родительской роли.

Некоторые клиенты, приходя ко мне на консультации и группы, чувствуют себя как будто предателями по отношению к родителям. Как будто они «наговаривают» на них, что на самом деле ничего такого не было, что есть же семьи, где еще хуже – такие, в которых родители алкоголики или наркоманы, которые бьют своих детей и издеваются над ними, что вообще некоторым еще меньше повезло – они росли в детском доме. Да, признать, что что-то было не так в нашем детстве, достаточно непросто. И в то же время это необходимый этап на пути дальнейшего продвижения вперед. Я обычно отвечаю клиентам: «Если у тебя все было так хорошо, то почему же тебе сейчас так плохо?» Я сторонница того, что нужно доверять своим чувствам и ощущениям. И – помните, мы об этом уже говорили вскользь – рано или поздно нам придется снять своих родителей с пьедестала. Пройти через этап оплакивания того, чего не было в нашем детстве (подробнее об этом мы поговорим в следующей главе), понять, что наши родители, скорее всего, делали все, что было в их силах на тот момент, что они сами были несовершенными людьми, что в них тоже есть Раненый ребенок, который внутри них ранен настолько, что они боятся отпустить своих выросших детей от себя. Когда вы отрываетесь от родителей и начинаете видеть в них обычных людей со своими проблемами и недостатками, перекосами в характере, вы их не предаете. На самом деле вы тем самым даете не только себе, но и им шанс повзрослеть. Никто вместо них не сможет этого сделать. Возможно, это будет несколько утрированный пример, но вы разрешаете кому-то вместо себя поесть? Если за вас кто-то съест ваш обед, вы по-прежнему будете испытывать голод. Также обстоит и с вашими родителями – если вы постоянно будете делать что-то вместо них (ну, например, заполнять пустоту в их жизни после того, как вы завели уже свою семью, но обязаны постоянно приезжать по первому требованию ваших родителей), вы их пустоту все равно не заполните. Это могут сделать только они.

Я не случайно вынесла в эпиграф слова Ж. П. Сартра «Что вы делаете с тем, что было сделано с вами?». Да, это было – важно принять и оплакать свое прошлое. Но чтобы иметь силы жить дальше, и жить с другим, более здоровым самоощущением, ответственность за то, что мы делаем сейчас, нужно забрать себе. По-другому вряд ли получится.

И еще один момент. Взрослый человек понимает, когда и в каких ситуациях можно выпустить «на волю» своего Раненого или Чудесного ребенка, когда нужно подключить внутреннего Хорошего родителя, а когда – Внутреннего Критика (в умеренных дозах голос внутреннего Критика нам все же нужен, но именно в умеренных дозах, а не в передозировке, когда его голос уже становится разрушительным). И также он понимает, когда нужно, чтобы на первый план входила именно фигура Взрослого. Ведь только взрослый человек может прожить свою собственную жизнь.

Вышивка крестиком

Римма училась вышивать крестиком. Вообще она не очень-то любила рукодельничать, но вышивка крестиком у нее вызывала какие-то странные чувства – и злость, и азарт одновременно. Она даже сама не понимала, почему именно крестик? Почему бы не научиться вышивать гладью, например? Или лентами? Но Римма упорно покупала канву с рисунком и разноцветными нитками мулине, не понимала, как читать схемы, крестики вышивались вкривь и вкось... Тигр, которого она хотела вышить, получился на тигра ну совсем не похожим. Даже на кошку не получился похожим, а вообще не понятно на что. Римма стыдливо прятала свои вышивальные принадлежности в комод, вышивала по вечерам, урывками, пока никого не было дома – ей очень не хотелось, чтобы кто-то из домашних «застукал» ее за этим странным занятием.

Иногда пяльцы с вышивкой валялись в комод по нескольку недель. Но потом Римма начинала все заново. Иногда ей снился этот злосчастный прием вышивки по ночам, и тогда она просыпалась, и, как будто пристыженная своим же собственным сном за то, что они так и не научилась как следует вышивать, хваталась за вышивку ночью. Так она мучила вышивку с тигром полгода.

Весной в гости к Римме приехала мама, погостить. Приехала она, как всегда, неожиданно. У мамы было почему-то принято не предупреждать о своих приездах, как будто и так понятно, что ее всегда должны ждать, и к ее приезду в любое время дня и ночи должен был быть накрыт стол, приготовлена вкусная еда, а еще отмыта до блеска вся квартира. Но квартира, естественно, до блеска вымыта не была, на столе не красовалась свежая выпечка, и поэтому Риммина мама, открывшая, как обычно, дверь своим собственным ключом в шесть утра, была очень недовольна.

Очень недовольна была и Римма, ее всегда выбивали из колеи эти неожиданные мамини приезды. И еще Римма старалась побыстрее в такие дни отправить детей в школу и уйти на работу пораньше, чем вызывала серьезное недовольство у мамы.

– В кои веки к вам приедешь, а ты все на работе, а дети в школе... – бурчала Риммина мама, раскладывая на полке в центральной комнате квартиры свои вещи.

– Мама, так ты приезжаешь в будние дни, не предупреждаешь. Конечно, мы на работе, дети в школе, как же еще?

– Ну, могут в честь приезда бабушки и не пойти разок в школу, и вообще, почему, когда я приезжаю, у тебя грязно всегда? Вот люстру давно ты протирала, нет?

Люстра была предметом, особенно ненавидимым Риммой в своей собственной квартире. Когда-то давно, в советское время, такие люстры были признаком достатка их хозяев. Люстру маме Риммы привез ее средний брат, привез из тогдашней Чехословакии. Люстра была из знаменитого чешского стекла, у нее были стеклянные «висюльки», которые особым образом прикручивались к каркасу. Все время, пока Римма жила с родителями, ее основной обязанностью было мыть эту люстру. Если люстра вдруг была помыта не очень хорошо или как-то не особенно хорошо блестела, Римме серьезно доставалось от мамы. Поэтому, будучи подростком, Римма каждую пятницу залезала на стремянке к потолку, снимала все висюльки с люстры, мыла их в тазу в мыльном растворе, потом на несколько раз споласкивала холодной водой, вытирала насухо до блеска, а потом прикрепляла их обратно, к каркасу люстры. После всей этой сложной процедуры мытья у девочки обычно сильно болела и кружилась голова. Мама могла прийти домой и, увидев Римму лежащей на кровати, начать кричать и выговаривать за то, что люстра так и не помыта, хотя люстра сияла, как новенькая, всеми своими стеклышками. Римма мечтала, что когда у нее будет свой дом или своя квартира, у нее не будет ника-

ких люстр на потолке, пусть будут обычные лампочки – только бы не мучить бессмысленной работой саму себя и своих будущих детей.

По иронии судьбы, когда Римма вышла замуж, мама привезла Римме эту люстру в подарок. По словам мамы, это была самая ценная вещь в их семье – настоящая, чешская люстра! Мама сама позвала мастера, и, пока Римма была на работе, он прикрепил люстру к потолку в центральной комнате.

Римма тогда промолчала. Но про себя решила, что в ее-то доме эта люстра будет висеть не мытая столько, сколько надо. Пусть даже несколько лет пылятся ее хрустальные стеклышки, она не будет ее мыть. И стычки с мамой по поводу люстры теперь стали ритуалом – всегда, когда мама приезжала в гости, она высказывала Римме, что люстру, такую дорогую вещь, обязательно нужно тщательно мыть и протирать.

– Мама, если тебе так хочется, помой сама, это ведь тебе так дорога люстра, мне она совсем не нужна! – высказала как-то Римма маме. Мама почему-то обиделась и в тот же день молча собрала свои вещи и уехала, даже не предупредив. Хотя как раз о своих отъездах мама обычно предупреждала, и предупреждала громко, вздыхая, что без нее ну совсем дочка пропадает.

Римма тогда, к своему ужасу и стыду, вздохнула с облегчением. Но потом этого облегчения испугалась – ну что же она за дочь, раз радуется отъезду мамы!

В последние несколько месяцев Римма ходила на приемы к психологу. Она вдруг стала плохо спать и ощущать себя постоянно подавленной, и не могла понять, почему. Невролог, к которому она пришла на прием, настойчиво советовал ей обратиться все же не к врачам, а к психологам, и Римма решилась. Правда, она пока не могла понять, помогают ей эти визиты или нет. Иногда, конечно, ей становилось как будто легче дышать и жить, но это было так кратковременно... Поэтому Римма пока не могла сама себе объяснить, почему она продолжает посещать психолога. Психологом была женщина примерно одного с Риммой возраста. Римма в глубине души восхищалась этой женщиной, ее спокойствием и дружелюбием, и иногда вздыхала про себя, что ей самой такой никогда не стать.

Недавно Римма пожаловалась психологу на внезапные приезды мамы. Психолог как-то неожиданно удивилась и спросила:

– Может быть, пришла пора попросить у мамы ключ от квартиры обратно? И договориться с ней о том, что вы будете согласовывать время ее приездов?

Римма и так это понимала. Но она невероятно боялась скандалов и вспышек гнева матери – маленькой юркой старушки, у которой, казалось, было намного больше сил, чем у всех ее уже выросших четверых детей, вместе взятых.

Но теперь Римма задумалась. И сейчас, когда вновь приехавшая мама задала ей опять вопрос о ненавистой люстре, Римма ответила:

– Мама, мой ее сама. Мне эта люстра не нужна. – И ушла на работу. И на работе она тайне надеялась, что мама опять, как в прошлый раз, соберет свои вещи и молча уедет.

Но мама не уехала. Мама демонстративно молчала, убираясь в комнате. Вообще мама всегда что-то мыла, терла, гладила, так, как будто уборка была наиглавнейшим делом ее жизни. И сегодня мама решила навести порядок в комод, как раз в том ящике, где лежали пяльцы с не законченной вышивкой.

Когда Римма пришла домой, люстра сверкала, а пяльцы лежали на диване. Рядом сидела мама.

– Вот, убралась. Люстру помыла тебе, видишь? И тут в комод у тебя вещи перебрала, вот это что такое?

Римме хотелось убежать. Ей почему-то казалось, что сейчас ее – взрослую женщину, которая вдруг совершенно неожиданно становилась беспомощной перед своей собственной матерью – ударят.

– Это вышивка. Я вышивать учусь, крестиком, – еле слышно ответила Римма.

– Ааааа... ну, как росли у тебя руки не оттуда, так и растут. Я ведь тебя учила вышивать, помнишь? Золотых рыбок, но ничего у тебя так и не получилось, выкинули потом все это, ерунда, а не рыбки, вышла.

И точно. Как же она об этом забыла? Ведь действительно, когда Римме было лет десять, мама вдруг сильно захотела, чтобы Римма научилась вышивать крестиком. И рисунок был – три золотые рыбки. Только вот сама мама вышивать не умела, водила свою дочку к соседке, противно пахнувшей старушке. Та своими страшными сморщенными пальцам брала руку Риммы, показывала, как нужно, но Римма так боялась этой старушечки, что совершенно не понимала, что нужно делать. Но мама была непреклонна. Когда мама хотела наказать дочку, то усаживала ее за пяльцы, и над ними Римма могла сидеть несколько часов, сделав всего пару стежков.

У Риммы потемнело в глазах. Ее вдруг захлестнула невероятная злость.

– Мама, – медленно сказала Римма. – Я прошу тебя сегодня уехать. Ключи ты оставляешь мне. И в следующий раз, пожалуйста, предупреждай, что ты собираешься приехать – у нас есть домашний телефон, есть сотовые телефоны, это не так сложно сделать. И не говори мне ничего про вышивку.

То ли в голосе Риммы было что-то такое, то ли мама так сильно обиделась, что решила даже не устраивать скандала, но мама вдруг стала молча собирать свои вещи в сумку. Через полчаса мама молча положила ключи от квартиры на кухонный стол и также молча захлопнула за собой дверь.

Римма достала огромные портновские ножницы и с особым наслаждением порезала всю вышивку на мелкие кусочки. Наказывать саму себя вышивкой крестиком, так, как это делали с ней в детстве? Ну уж нет, не будет этого больше. Странно, но Римме впервые за много месяцев хотелось не плакать, зарывшись в подушку, а крушить все вокруг. Какая-то часть разума говорила ей, что не стоит этого делать, иначе она потом пожалеет. И тут взгляд Риммы упал на свежевывытую, сияющую своей сотней стеклышек, люстру.

Римма с особым злорадством достала стремянку, снимала с люстры все висюльки, сложила их в старую наволочку и с особым удовольствием стала колотить по ней молотком.

– Получай! – орала она. – Как же меня ты достала! Своими стеклышками! Задолбало!!! Надоело!!! – Римма орала еще что-то. От висюлек остались в наволочке только мелкие осколки.

Вспотевшая и взлохмаченная Римма сидела посреди комнаты с молотком в руках.

– Мама, что ты делаешь?! – это вернулись сыновья, которые после школы убегали на учебу в различные секции.

– Ты расколотила люстру! – старший Риммин сын сел на пол и стал хохотать. – А нас почему не дождалась? Мы с Максом давно ее сами раздолбать хотели, достала нас бабушка с этой люстрой. – Старший смеялся до слез, младший выглядывал из-за его плеча.

– А где бабушка? – спросил младший.

– А бабушке пришлось срочно уехать, – ответила Римма.

Дети промолчали, как будто понимая, что с мамой происходит что-то, о чем лучше не спрашивать.

Когда Римма улеглась в постель, она подумала о том, что завтра ей будет о чем поговорить со своим психологом.

Практикум

Упражнение «Обрезаем пуповину»

Я предлагаю вам выполнить весьма символическое упражнение, которое также выполняют клиенты в моей группе «Исцеление Внутреннего ребенка». Это упражнение – моя модификация упражнения «Обрыв связей» из книги Элизабет Макавой «Синдром Мэрилин Монро». Интересно, что автор этой книги, которая посвящена освобождению от нездоровой эмоциональной зависимости женщин по отношению к мужчинам, утверждает, что побыть какое-то время на достаточно далеком расстоянии от родителей является необходимым условием этого освобождения, что только так человек сможет преодолеть нездоровые семейные сценарии поведения.

В этом упражнении ты будешь обрезать невидимую пуповину, которая все еще связывает тебя с родителями. Если помнишь, в начале книги я писала о том, что постепенное отделение от родителей – сначала в физическом, а потом и в психологическом плане – необходимое условие взросления. И что если ребенок задерживается дольше, чем нужно, в материнской утробе, это может быть достаточно опасной ситуацией и для матери, и для ребенка. С психологическим «рождением» дело обстоит точно так же – чем дольше человек не становится взрослым, тем это опаснее и для него, и для его родителей, которые, сами того не осознавая, могут ощутимо мешать взрослеть своему ребенку.

Это упражнение лучше выполнять либо в группе, либо в паре. Обязательно отключи все «гаджеты», чтобы ничего не могло тебе помешать. Можно включить приятную успокаивающую музыку и зажечь свечу.

Закрой глаза, мысленно пройди по своему телу от кончиков пальцев ног до макушки и обратно. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Мысленно пригласи своих родителей участвовать в этом упражнении. Несколько раз вслух произнеси имя своей мамы и представь ее на некотором расстоянии от себя – таком, какое будет для тебя комфортным. Представь, что мама одета в соответствии с торжественностью события. Сейчас ты можешь сказать своей маме все, что ты давно хотела сказать, но никак не решалась или не решаешься. Ты можешь сказать ей, что быть ее дочерью, расти в твоей родительской семье было для тебя очень болезненным жизненным опытом, что тебе не раз было плохо и больно. И что сейчас наступило время порвать болезненные нездоровые узы между вами. Возможно, мама что-то скажет тебе в ответ.

Затем несколько раз вслух произнеси имя своего отца и также представь его на некотором расстоянии от себя – таком, какое комфортно и безопасно лично для тебя. Сейчас ты можешь также сказать своему отцу, что быть его дочерью, расти в его семье было для тебя, возможно, болезненным опытом, что тебе не раз было плохо и больно. И что сейчас наступило время порвать болезненные нездоровые узы между вами. Возможно, папа что-то скажет тебе в ответ.

Представь также, если хочешь, своих близких друзей и родственников, с которыми у тебя теплые и доверительные отношения и пригласи их быть свидетелями обряда обрезания болезненных уз между тобой и родителями. Мысленно пригласи стать ведущим этого обряда человека, которому ты доверяешь, который, возможно, был какое-то время твоим наставником и учителем. Ты видишь, что этот человек держит в руках красивые золотые ножницы, украшенные драгоценными камнями. Ведущий обряда просит встать тебя и твою маму друг напротив друга. И теперь ты видишь, что тебя и твою маму соединяет две пуповины. Одна пуповина – темная, именно она обозначает болезненную эмоциональную связь между вами. Другая пуповина – светло-зеленая, эта пуповина означает положительную привязанность друг к другу. Когда ты будешь готова, попроси ведущего обряда обрезать темную пуповину на счет «три»: один, два, три! Реши, что ты будешь делать со второй пуповиной? Оставишь ее или также обрежешь? Если решишь обрезать, также сделай это на счет «три»: один, два, три!

А теперь ведущий обряда просит подойти к тебе твоего отца. Вы также стоите друг напротив друга и видите, как вас связывают две пуповины – темная и светло-зеленая. Когда ты будешь готова, попроси ведущего обряда обрезать темную пуповину на счет «три»: один, два, три! Реши, что ты будешь делать со второй пуповиной? Оставишь ее или также обрежешь? Если решишь обрезать, также сделай это на счет «три»: один, два, три!

Поблаговари своих родителей за то, что они согласились прийти и принять участие в этом символическом обряде освобождения от нездоровых эмоциональных связей между вами. Поблаговари ведущего обряда и поблаговари саму себя за то, что ты сделала это. Ты видишь, как твои друзья и близкие, которых ты пригласила быть свидетелями в этом упражнении, поздравляют тебя.

После выполнения этого упражнения с участниками происходят иногда странные вещи, которым я уже практически перестала удивляться. Я прошу всегда выключать участниц сотовые телефоны на время выполнения этого упражнения. Как правило, когда телефоны включаются, участницы обнаруживают множество пропущенных вызовов или смс – как вы, наверное, уже догадались, от своих мам и пап. На одной группе несколько участниц получили смс от своих родителей практически одинакового содержания: «Ты где, куда пропала?». Я не верю в мистику, и не думаю, что это связано с мистическим эффектом от этого упражнения. Просто такие смс и пропущенные звонки ярко показывают, как иногда крепко связаны мы, выросшие дети, со своими родителями, и что если у взрослой дочери отключен сотовый телефон всего на каких-то полчаса, для некоторых родителей это оказывается невыносимой ситуацией. Часто это заставляет участниц задуматься.

Запиши свои впечатления от упражнения.

Упражнение «Сказка о себе»

Предлагаю тебе написать сказку про себя. В любом сказочном сюжете есть следующие этапы: начало, история, в которой рассказывается, как человек появился на свет, какой он; этап ухода из родительского дома (в некоторых сказках рассказывается об изгнании из родительского дома, как, например, в сказке «Морозко»); этап испытаний; этап преодоления этих испытаний с помощью волшебных помощников (волшебная куколка, фея-крестная у Золушки, конек-горбунок, различные животные также могут выступать в роли волшебных помощников, например, как в сказке «Василиса Премудрая»); этап триумфального возвращения в новом качестве.

Попробуй в сказке, которую ты будешь писать, также отразить эти этапы, применительно к своей жизни. О том, какие испытания тебе пришлось преодолеть, как ты с ними справились с помощью волшебных помощников (а волшебные помощники олицетворяют наши собственные силы и ресурсы, о которых мы иногда даже и не догадываемся), как ты возродилась в новом качестве. Золушка становится королевой, Василиса Премудрая из лягушки превращается в прекрасную женщину, Иванушка-дурачок из сказки «Конек-горбунок» становится царевичем. На символическом языке сказок это означает, что герой преодолел все испытания и приобрел новый статус – статус взрослого человека. И еще следует помнить, что у любой хорошей сказки счастливый финал и она обязательно обращена в будущее – «и стали они жить-поживать» или «жили они долго и счастливо». Сказки можно интерпретировать по-разному. Я, например, сторонница следующей интерпретации – это значит, что дальше герой нашей сказки повзрослел и обрел ту самую целостность, о которой мы говорили в этой главе, посвященную Внутреннему взрослому. А это, согласитесь, уже совсем другая история?

7. Этапы исцеления Внутреннего ребенка

Одно только знание не исцеляет.

Лаура Эшнер

В этой главе я хочу рассказать вам об этапах исцеления Внутреннего ребенка и предупредить вас о том, с какими чувствами вы можете столкнуться на каждом из этапов исцеления.

Одно только знание действительно не исцеляет. Прочитав множество книг, в том числе и эту, вы, возможно, лучше начнете понимать, из-за чего у вас возникают проблемы. Но книг можно прочитать тысячи, и вместе с тем ничего не изменить в своей жизни. Для того, чтобы начать что-то изменять, нужно делать шаги в этом направлении. И не обязательно большие шаги, и бежать к изменениям тоже не обязательно. Я сравниваю процесс исцеления наших детских травм с тем, как человек учится ходить. Вы впервые пробуете другие способы поведения, другие объяснения своим поступкам, начинаете более бережно относиться к себе. Если тридцать, а то и больше лет, вы использовали привычные стратегии поведения, то за один день, за одну неделю, а иногда и за год изменить их обычно невозможно. Поэтому если вы решили начать работу по исцелению своего Внутреннего ребенка, необходимо настроиться на продолжительную работу и помнить о бережности и терпении по отношению к себе самой. Не ругать и не корить себя каждый раз, когда вы опять поступаете или думаете «как раньше». Когда ребенок учиться ходить, мы радуемся каждому успешному его шагу, мы не высказываем ему – ну вот, опять упал, пошел неудачно, зачем ты ползешь, если ходить уже умеешь? Но именно это нередко начинает делать человек по отношению к самому себе – начинает сам себя упрекать за то, что как-то «коряво» учиться заново ходить по пространству своей жизни. Помните, что вы только учитесь, и, когда вы ошибаетесь, относитесь к себе с пониманием – так, как это бы сделал достаточно хороший родитель.

На мой взгляд, важно знать о том, через какие этапы мы проходим, когда встаем на путь исцеления своего Внутреннего ребенка.

Первый этап – и он неизбежен – это **оплакивание**. Когда вы начинаете осознавать, каким было на самом деле ваше детство, сколько там скрыто ран, печали и горя, это вызывает слезы и грусть. И это объяснимо, ведь вы сталкиваетесь с потерей иллюзии о своем детстве. Любая потеря сопровождается этими процессами – иногда оцепенением и шоком, отрицанием («этого не может быть, и вообще у меня все было в порядке»), а затем оплакиванием и гореванием. Это может быть очень тяжелым периодом, но этот этап, для того чтобы двигаться дальше, крайне необходим. Если мы его «проскакиваем», то тем самым подавляем свои чувства и переживания, а подавление чувств не имеет ничего общего с исцелением. На первых занятиях моей группы участницы обычно много плачут. Некоторые плачут едва ли не впервые после долгих лет, некоторые начинают извиняться за свои слезы и говорить, что для них это не характерно. Но мы живые люди, и плакать и горевать для нас в определенные моменты нашей жизни естественно и правильно. И горевать по тому детству, которого у нас не было, также. Итак, на первом этапе мы знакомимся с нашим Внутренним ребенком, проходим через процесс оплакивания и горевания о своем детстве. И здесь, с одной стороны, важно дать себе время и разрешить горевать себе столько, сколько необходимо вам. Со временем боль утихнет, и на ее место придут грусть и понимание, что прошлого не изменить. С другой стороны, важно не «застрять» на этом этапе горевания, т.к. в противном случае вы впадаете в позицию жертвы, которая всех обвиняет в своих несчастьях и ждет, что ее все пожалеют. Но позиция жертвы – это позиция не взрослого человека, и крайне выматывающее состояние и для самой жертвы, и для окружающих ее людей, особенно близких. Важно понять, что грусть о том, чего в нашем детстве не было, скорее всего, будет вас периодически настигать. Нормально тосковать по тому,

чего не было в вашем прошлом, например, по любящей маме, по полной семье, по отцу, который ушел, по близким, с которыми что-то случилось. Не совсем нормально, на мой взгляд, постоянно в этом состоянии находиться и обвинять в своих несчастьях всех вокруг.

Важно сказать также, что этапы, которые я опишу, не обязательно идут линейно, друг за другом. Они могут идти параллельно, могут возникать раньше или позже. Неизбежен только первый этап, и именно с него все и начинается – отказ от иллюзий и горевание.

Второй этап – это «выращивание» своей собственной фигуры **Внутреннего Хорошего родителя**. Вы постепенно становитесь родителем самому себе, начинаете более бережно относиться к себе, слышать и понимать свои потребности. На этом этапе чаще всего к человеку приходит понимание, что мир не делится на черное и белое, что у него есть много разных оттенков. Что наши чувства и по отношению к себе, и по отношению к самым своим близким и любимым людям могут быть самыми разнообразными. Нередко считается, что если мы любим человека, то не можем по отношению к нему испытывать никаких негативных или отрицательных чувств, но это не так. Наши чувства могут быть нелогичны, парадоксальны, амбивалентны – и это нормально, они могут быть такими, другое дело, что нас никто не научил тому, что на любимого человека можно злиться, не опасаясь потерять его любовь, что иногда, когда нам очень-очень хорошо, вдруг может откуда-то взяться грусть и печаль. Достаточно Хороший родитель понимает это.

На третьем этапе вы знакомитесь со своим Внутренним критиком. На этом этапе вы можете испытывать много злости, которую обязательно нужно выразить. На смену печали приходит злость: злость на то, что в вашем детстве вам когда-то столько всего сделали или сказали плохого. На ваших родителей, на саму себя, на этот никогда не замолкающий родительский критикующий голос в вашей голове. Однажды ко мне на консультацию приехала клиентка и с порога сказала: «Я ехала в маршрутке и всю дорогу говорила этому голосу „папа, заткнись“, я вдруг поняла, что это же не мои мысли и не мои слова». С некоторыми клиентами мы пинаем кресла-мешки в моем кабинете, я предлагаю лепить из глины и разрушать эти скульптуры, с разрешением ругаться и кричать – человек иногда и не подозревает, как много злости живет в его теле. Особенно это касается тех людей, которых в детстве физически наказывали и унижали. Как и на первом этапе, на этом этапе важно не застрять, но и разрешить прожить себе эту злость также очень важно. Обычно, когда клиент начинает испытывать чувство злости, это означает прорыв в нашей работе, так как наконец-то мы добрались до глубоко подавляемых чувств. Чувство злости относится именно к ним. Только по завершении этого этапа у вас может появиться чувство сострадания к собственному Внутреннему критику, понимания того, что он постоянно, фоном присутствует в вашей жизни из-за неудовлетворения каких-то ваших важных потребностей. Заметьте, я сейчас говорю еще пока не о ваших реальных родителях – я говорю о фигуре именно Внутреннего критикующего родителя. Иногда Внутреннего критика также называют «Свинским родителем». А «Свинский родитель» – это и есть тот самый Раненый ребенок. И когда по отношению к нашим детям мы начинаем себя вести «по-свински» – это значит, что в нас говорит Раненый ребенок, а не наша родительская составляющая. Когда-то осознание этого мне самой очень помогло в нелегком деле материнства.

На этом же этапе у вас могут обостриться отношения с вашим реальными родителями. Я обычно предупреждаю участниц своих групп о том, что это может с ними случиться. Так как вы перестраиваете взаимоотношения со своими близкими, вы встаете на путь взросления, но близкие остаются обычно в своих привычных ролях. И если родители подсознательно очень не хотят, чтобы вы повзрослели, чтобы вы всегда зависели от них, были рядом, сверяли с ними каждый свой шаг, каждое свое решение, если роль родителя играли вы для своего супруга или супруг по отношению к вам, а сейчас ситуация начинает меняться, то обострение отношений между вами, скорее всего, неизбежно.

И только после этапа выражения злости может наступить этап прощения своих реальных родителей. О прощении мне хотелось бы сказать отдельно.

Некоторые вещи, которые происходили в нашей жизни и то, что сделали с нами, можно простить, некоторые простить не получается. И хотя практически все религии мира призывают к прощению, лично я не верю в иллюзию всепрощения. Под маской всепрощения происходят иногда чудовищные вещи, когда лучше и правильнее было бы уйти от ранивших и калечащих отношений, прекратить издевательства в отношении себя.

Обычно мы понимаем, рано или поздно, несовершенство наших родителей. Видим в них простых уязвимых людей, которым страшно, больно, одиноко. И если у вас получается почувствовать им, при этом не впадая в чувство вины за то, что вы никак не можете отдать им свой «дочерний» или «сыновий» долг, это означает, что вы проделали огромную работу. Вообще про долги детей по отношению к родителям можно написать много. Но вот что важно – это было решение родителей привести вас в этот мир. Если вы болели, были слабым и чахлым ребенком, если у вас были неприятности, с которыми вам помогали справляться родители – это тоже была ответственность и решение ваших родителей. Требовать возврата долга за это у своих выросших детей равносильно тому, чтобы потребовать у них заплатить этот долг своей жизнью. Не слишком ли велика плата? И чего на самом деле хотят наши родители? Достаточно хорошие родители хотят, чтобы их дети были счастливы, и, пройдя через трения, ссоры, обиды, все же признают право повзрослевших детей на свою собственную жизнь.

Еще я хочу написать о взрослых детях, которые пережили сексуальное или другое насилие со стороны своих родителей. Я часто встречаюсь, что дочери почему-то считают, что обязаны общаться с этими людьми. Да, вы можете, возможно, даже понять их травмы, но если общение с этим человеком вас ранит и вы не хотите называть его папой — это ваше право. Вы действительно имеете на это право. Однажды я участвовала в расстановочной группе, где ведущий настойчиво просил женщину, пережившую инцест, просить отца. Возможно, такой метод и принят в расстановках, но я видела, в какое отчаяние и в какую бездну душевных терзаний впадали якобы «простившие» изнасиловавшего их отца женщины. Если у вас нет сил прощать – не прощайте. Вы тоже имеете на это право. Это, по крайней мере, будет честнее и по отношению к себе, и по отношению к вашему родителю. То же самое касается взрослых детей, которых вырастили психически больные родители – вы точно не ответственны за болезнь своих родителей, вы никак не могли на это повлиять. И если ваши родители видели в вас демонов и чудовищ, то, несмотря на болезнь ваших родителей, это все равно их ответственность. Вы тогда были ребенком, и не могли влиять на ситуацию. Я пишу об этом, потому что и с таким, к сожалению, тоже встречалась. Поэтому признать за собой право не прощать, если нет сил (кстати, некоторые психологи считают, что всепрощение – это миф, все прощать может только человек с сильной эмоциональной зависимостью от другого) – это тоже признак взрослости.

Если в вас нет сил прощать – это не значит, что вы впадаете в состояние жертвы и постоянно обвиняете родителей в том, что с вами произошло. Вы отдаете им ответственность за то, что они сделали с вами, а себе забираете ответственность за свою нынешнюю жизнь.

Вы можете соглашаться или не соглашаться со мной, каждый сам решает для себя. В своей книге «Токсичные родители» Сьюзан Форвард приводит пример глубоко верующей женщины, которую в детстве изнасиловал отчим. Она пришла на группу работы с жертвами инцеста и очень долгое время не соглашалась с тем, что если она не может простить, то она имеет на это право, ведь ее религия говорила о том, что прощать нужно все. Но в какой-то момент эта женщина осознала, что «наверное, Богу важнее, чтобы я выздоровела, а не простила». Иногда мы хотим поскорее простить, думая, что таким образом быстрее избавимся от ранивших нас чувств. Это тоже миф. Простить мы можем только тогда, когда выразим свое

горе, печаль и гнев на родителей, и только тогда может прийти прощение. Иначе это не прощение, а опять-таки подавление наших чувств.

Вы можете возразить, что это примеры родителей, которые издевались над своими детьми, у меня же было все не так страшно, так почему же я не могу простить их? Вы можете, я в это верю. Здесь я хочу рассказать еще об одной опасности иллюзии прощения. Нередко, когда человек считает, что он простил своих родителей, это как будто означает, что своим прощением он дает им разрешение опять вмешиваться в свою жизнь, поступать так, как они считают нужным, а не как считает он сам. То есть, по сути, все по-прежнему остается на своих местах. Простить – это одно. Это означает примириться с их несовершенством, быть способными на сочувствие к ним и сострадание. Но простить вовсе не означает, что мы не показываем родителям свои границы, не можем отказать им и сказать им «нет». Это разные вещи. Помните? Вы живете своей жизнью, а они – своей. Простить не означает отказаться от своей жизни и от ответственности за свою собственную жизнь. И еще. Прощение – это процесс, а не однократный акт, когда мы говорим «Я тебя прощаю». Возможно, в процессе работы вы просто начнете понимать, что уже не так злитесь, не так боитесь, что вы можете выстраивать разговор с родителями, рассказывать им о своих желаниях и не рассказывать им того, чего рассказывать не хотите, без чувства вины, но с чувством теплоты к своим стареющим близким людям. И это намного больше похоже на их прощение.

Следующий этап – это активизация вашего внутреннего Чудесного ребенка.

Помните, мы говорили о том, что Чудесный ребенок просыпается в нас только тогда, когда понимает, что сейчас его выход безопасен? Так вот, когда вы встаете на путь работы с собственным прошлым, Чудесный ребенок в вас может начать порою давать о себе знать. Вы вышли из дома на работу и вдруг, как будто впервые, увидели, что снег так красиво блестит и вкусно пахнет, и вспомнили, как маленькой мечтали, что когда-нибудь у вас будет такое же белое блестящие платье, с такими же блестящими, как эти снежинки на снегу. Вы идете по улице или сидите в офисе за работой, и вдруг вам стало хорошо – просто так, без видимой причины. Вы вдруг начинаете дурачиться с вашими маленькими детьми, просто наслаждаясь от их визга и веселья... Вы вдруг по дороге купили себе какую-то забавную игрушку – просто потому, что она вам понравилась... У каждого это происходит по-разному. На мой взгляд, это те самые «звоночки», которые подает вам ваш Чудесный внутренний ребенок, который показывает вам, что он здесь и готов с вами сотрудничать. Чаще всего эта ресурсная часть нашей личности появляется после того, как мы проделали работу по «выращиванию» в себе нашей внутренней родительской Хорошей фигуры. На этом же этапе еще раз может заявить о себе во весь голос ваш Раненый ребенок. Некоторые клиенты, которые не знают этого, иногда воспринимают все предыдущую проделанную работу как работу, которая была «проведена зря», что вся терапия была бесполезна, раз опять у них внутри плачет Раненый ребенок и говорит о том, что ему больно. Но это не так. Помните, я писала, что наши чувства амбивалентны и противоречивы? И наш Раненый ребенок, когда понимает, что сейчас проявлять себя безопасно, может с новой силой заявить о себе. Это не показатель вашего «отката» назад. Это как раз показатель того, что вы движетесь дальше, насколько бы странным это ни казалось. На консультациях нередко случаи, когда приходит клиент, у которого вроде бы все хорошо, работа и жизнь идет и налаживается. Но, в какой-то момент, когда он ловит себя на том, как все хорошо – дома, на работе, после особенно трепетной прогулки со своими детьми или супругами, после каких-то удач и воодушевляющих жизненных моментов, вдруг накатывает тоска и слезы, и хочется плакать. Это может означать, что у человека на поверхность поднялись глубоко подавленные чувства, которые наконец-то можно выразить безопасно. Как-то моя клиентка, придя на консультацию, рассказала, что в конце особенно хорошего дня она легла спать и стала плакать о том, что в ее детстве такого не было и почему всегда не может быть так. При этом плакать достаточно продолжительное время для нее было совершенно не характерно. Но именно после этого у нее был

ощутимый прогресс в дальнейшей работе. Наши глубоко подавленные чувства могут заявить о себе именно на этом этапе, так как именно здесь у человека появляются мощные внутренние ресурсы самоподдержки, которых до этого у него не было, и глубоко «замороженным» и подавленным чувствам было проявляться просто не безопасно.

Следующий этап – это появление чувства собственной целостности и эмпатии (то есть сочувствия и сопереживания) самому себе. Первый этап был этапом оплакивания, жалости к себе и горевания. И он был нужен для того, чтобы была возможность двигаться дальше. Этап сочувствия и эмпатии по отношению к самому себе имеет мало общего с жалостью по отношению к себе. Вы начинаете как бы с позиции наблюдателя видеть себя-ребенка, относиться к нему с сочувствием и уважением. Вы можете видеть себя-ребенком в прошлом и понимать, в какие моменты вашему внутреннему Раненому ребенку нужна помощь и поддержка. В общем, вы становитесь взрослым целостным человеком. И еще. У этого этапа нет конца, так как это путь длиною в жизнь.

Практикум

Упражнение «Внутренний Ребенок, Внутренний Взрослый, Внутренний Родитель»

Это упражнение заключается в составлении коллажа на тему «Мой Внутренний ребенок, Внутренний взрослый, Внутренний родитель». Для его выполнения тебе понадобится большой лист плотной бумаги, лучше формата А3, можно и больше, канцелярский клей, ножницы и журналы, из которых можно вырезать различные картинки, фотографии, надписи.

Раздели лист бумаги на три примерно одинаковые части.

Левая часть – это та часть, куда ты будешь приклеивать картинки, надписи, изображения, которые у тебя ассоциируются с твоим Внутренним ребенком. Правая часть – часть, отвечающая за ассоциации с Внутренним родителем. Центральная часть – это часть, которая отвечает за ассоциации, связанные с твоим Внутренним взрослым. Заполни сначала картинками и надписями ту часть листа, которая отвечает за ассоциации с твоим Внутренним ребенком. Следующей заполни правую часть – ту, которая отвечает за ассоциации с Внутренним родителем. И последней заполни центральную часть, которая отвечает за ассоциации с Внутренним взрослым.

Когда закончишь составлять коллаж, отойди на некоторое расстояние от него и посмотри – нравится ли тебе то, что получилось? Ты что-то добавила бы или убрала? Этот коллаж – рабочий инструмент, ты можешь дополнять его новыми картинками и надписями, можешь убирать то, что, как тебе кажется, станет уже не актуальным.

Попробуй записать вопрос, на который тебе хотелось бы получить ответ, и ответить на него от имени разных субличностей, которые ты отразила на коллаже: как бы на этот вопрос ответил твой Внутренний ребенок? Твой Внутренний Родитель? А твой Внутренний Взрослый? Возможно, в процессе их ответов ты поймешь свои потребности, которые скрываются за каждым из ответов от имени каждой субличности, и найдешь лучшее для себя решение.

Упражнение «Внутренний помощник»

Многие из нас относятся к себе слишком критично, слишком строго. Даже в суде есть не только судья и предъявляющий обвинение, но и адвокат, и право на адвоката закреплено за каждым. Но нередко мы сами себе оказываемся слишком строгими судьями. По моим наблюдениям, особенно суровыми по отношению к себе оказываются действительно чудесные, хорошие люди. Когда такой клиент робко, и уже не на первой встрече, задает мне вопрос и чуть слышно говорит «Я, наверное, все же хороший человек», мне становится одновременно и очень грустно, и радостно – что наконец-то о себе он начинает думать хорошо. Замечательно, когда ребенок выходит из детства с внутренним ощущением самого себя, которое будет помогать ему в жизни, и ощущение это можно сформулировать следующими словами «я хорош такой, какой я есть, хорош сам по себе». Но многие ли из нас могут сказать о себе, что они вступили во взрослую жизнь с таким подарком?

Именно поэтому я предлагаю тебе выполнить упражнение, в котором ты встретишься со своим символическим «внутренним помощником». Этот помощник будет напоминать тебе, что ты – хороший человек, и хороша сама по себе, просто потому, что ты живешь на этой земле.

Мне в качестве иллюстрации к этому упражнению очень нравится пример мифа об Одиссее, описанный Гомером. И хотя внешне может показаться, что Гомер описывает реальное путешествие и скитания Одиссея в течение многих лет, любой миф можно прочесть и как символическую историю. Одиссеей таким образом искал сам себя, это было долгое и трудное путешествие к самому себе. У Одиссея был помощник – богиня мудрости Афина, которая заступает перед богами Олимпа за Одиссея и рассказывает им о том, с какими серьезными испытаниями он столкнулся во время своего странствия и как достойно их преодолел. Афина – тот самый внутренний помощник Одиссея, она появлялась именно тогда, когда ему было это необходимо. И не случайно Афина – богиня мудрости, ведь мудрость – это приобретение взрослого человека.

Итак, начнем. Закрой глаза, мысленно пройдишь по своему телу от кончиков пальцев ног до макушки и обратно. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Мысленно перенесись в свое безопасное место. Побудь там какое-то время, рассмотри все внимательно вокруг. Это безопасное место – все то же пространство, которое ты себе представляла или оно изменилось? Если изменилось, то что? Как ты сейчас себя в нем ощущаешь? Найди в этом безопасном пространстве место, где ты можешь сесть, устроиться поудобнее. И мысленно пригласи к себе в твоё безопасное место твоего Внутреннего помощника. Этот помощник понимает тебя, это символ твоей мудрости, помощи и силы. Когда ты слишком критично настроена по отношению к самой себе, подавлена, пессимистично настроена, помни, что внутренний помощник не разделяет твою точку зрения на саму себя. Он знает, какой ты замечательный человек и какими качествами ты обладаешь, через какие испытания тебе пришлось пройти. Как богиня Афина, которая защищала Одиссея перед богами, этот Внутренний помощник также готов рассказать о тебе много хорошего. Представь, что Внутренний помощник рассказывает кому-то о тебе, и при этом он говорит о тебе много хороших, искренних, поддерживающих и ободряющих слов. Мысленно поблагодари своего Внутреннего помощника за встречу, и, когда будешь готова, открывай глаза.

Я предлагаю тебе записать рассказ твоего Внутреннего помощника о тебе. Можешь начать этот рассказ словами: «Я хочу рассказать вам о чудесной женщине (например, Анне) ... У нее много талантов, и в своей жизни она столкнулась со множеством испытаний...». Помните, что Внутренний помощник – это именно помощник, он обладает голосом мудрости, силы, поддержки, сострадания, и он готов рассказать о ваших достоинствах.

Я знаю, как не просто дается это упражнение. Когда я прошу клиента рассказать от лица Внутреннего помощника о себе, то хорошие слова о себе чаще всего «застревают», наворачиваются слезы, как будто все это – не о нем, это кто-то другой такой хороший, прекрасный, замечательный, а не он. И как обычно легко о себе говорить гадости, обзывать самого себя и считать, что ничего хорошего не заслуживаешь. Но Внутренний взрослый – это и наш голос мудрости, который знает не только о недостатках, но и о несомненных достоинствах человека.

Упражнение «Я – хозяйка своей собственной жизни»

Предлагаю тебе сделать еще одно, заключительное упражнение. Все упражнения, которые в были предложены в этой книге, можно выполнять не один раз, периодически к ним возвращаться. Также обстоит дело и с этим упражнением. В главе, посвященной Внутреннему взрослому, я писала о том, что взрослый человек – это человек целостный. Каждый человек – это существо, живущее сразу в нескольких измерениях:

телесное (или биологическое) – без нашего тела мы просто не смогли бы существовать на земле;

психологическое или эмоциональное – наши эмоциональные переживания, ощущения, впечатления;

социальное измерение – все мы, люди, существа социальные, и живем, а не просто выживаем, благодаря именно нашей социальной организации;

духовное измерение. Под духовным измерением каждый понимает что-то свое – для кого-то это вера в Бога, для кого-то вера в высшие силы, которые нас создали, кто-то считает важным духовным измерением в своей жизни природное, вселенское начало. Такие психологи, как, например, Карл Юнг и Ролло Мэй говорили и писали о том, что без учета этого духовного измерения обычно человеку помочь невозможно. Поэтому определи сама для себя, что значит для тебя это духовное измерение нашей жизни.

Кроме того, все эти четыре измерения не могут одно существовать без другого, и если какого-то из них не хватает, человек уже не ощущает себя целостным.

Я предлагаю отправиться тебе в воображаемое путешествие, которое символически объединит все четыре измерения.

Включи спокойную, расслабляющую музыку, замечательно, если в ней также будут присутствовать естественные природные звуки – шум дождя, журчание воды, шелест листьев, щебетанье птиц...

Прими удобное положение. Закрой глаза. Обрати внимание на свое тело – как ты его ощущаешь сразу, целиком? Современный человек так редко бывает в своем теле, обычно он в своих мыслях либо сожалеет о прошлом, либо тревожится или мечтает о будущем... Обрати свои мысли на себя, сейчас. Почувствуй свое тело. Как ты сидишь или лежишь. Расслаблены или напряжены твои глаза? Губы, подбородок, щеки, шея? Плечи?... Как ощущает себя спина? Есть ли за ней опора и как она ощущается?... Чувствуешь ли ты на своем теле одежду?... Напряжен или расслаблен твой живот?... Руки?... Бедрa?... Колени?... Ступни? Чувствуешь ли ты, как к твоему телу прикасается и облегает его одежда?... Чувствуешь ли ты опору под своими ногами?... Попробуй поставить ноги так, чтобы ты ощущала, что они опираются на пол... Представь, что твои ноги – это как будто корни большого дерева, которое питается соками земли и может отдавать земле свои соки...

Обрати внимание на свое дыхание. Как ты дышишь? Поверхностно или глубоко? Сделай свои вдох и выдох чуть-чуть глубже, чем обычно. Чуть более глубокий вдох, чем ты привыкла делать, и чуть более глубокий выдох. Обрати мысленно свое внимание на верх, на небо над твоей головой. Представь, что ты вдыхаешь золотистый солнечный свет, который с каждым вдохом наполняет твое тело. А с каждым выдохом ты выдыхаешь напряжение, которое накопилось в твоем теле и ищет выхода...

Вдох и выдох... Вдох и выдох... Вдох и выдох... На одном из вдохов представь, что энергия земли и энергия неба начинают через твое тело идти навстречу друг другу и соединяются в одной точке – может быть, это будет район солнечного сплетения или пупка. Это два начала, которые нужны, чтобы человек появился на свет – земля и небо, мужское и женское. Энергия неба и земли сливаются в одной точке и рождают некую третью, особую силу... Что

это за сила?... Возможно, ты ее ощущаешь как единение с собой или единение с другими людьми? ... Ощути, как эта сила протекает сквозь тебя, как она струится через твоё тело, через твои ладони... Продолжай дышать глубоко и расслабленно... Ты можешь представить рядом с собой людей, которые тебе дороги, которые поддерживают тебя и которых поддерживаешь ты, и все вы можете быть связаны через эту неведомую третью силу, которая струится из твоих рук... Эта сила есть в каждом человеке, именно она помогает ему быть хозяином своей жизни...

Загляни глубоко-глубоко внутрь в себя, и там ты увидишь чудо, сокровище. Это чудо носит твоё имя. Как оно выглядит? ... Замечай, отмечай внутри себя ощущения. Как ты дышишь, что ощущает твоё тело в этот момент... Ты видишь чудо, и это чудо – это ты... Сейчас ты – хозяйка своей собственной жизни. Помни, что ты – сокровище, которое носит в себе таланты, способности, возможности... Осознавай одновременно своё тело, свою связь с миром, почувствуй уважение к тому чуду, которое ты носишь в себе.

У индусов есть обычай, встречаясь с другим человеком, складывать обе руки вместе и прижимать к груди. Этот жест называется «намасте». Оказывается, он означает следующее: «божественное начало во мне приветствует божественное начало в тебе». Мало признавать чудесное в другом человеке, его обязательно нужно увидеть и в себе.

С этим ощущением, что именно ты – тот человек, который является хозяином своей собственной жизни, возвращайся, открывай глаза.

Если хочешь, ты можешь нарисовать символ своего сокровища-чуда.

8. Рекомендации по выбору психолога или психологической группы

*Никакая, пусть даже талантливо
написанная и вызывающая у читателя
душевное волнение книга не способна
заменить хорошего психотерапевта.*

Алис Миллер

Я неоднократно писала в этой книге, что с такой сложной и нередко болезненной темой, как работа с собственным детством, лучше работать под руководством специалиста – в индивидуальных встречах с психологом или же в терапевтической группе. И, думаю, будет закономерным вопрос, к какому же психологу лучше обратиться? Каковы критерии выбора психолога или психотерапевтической группы?

В социальных сетях, в Интернет-ресурсах есть много самой разной и, на мой взгляд, неоднозначной информации по этому поводу. Так, например, некоторые психологи призывают обращаться только к тем специалистам, которые работают в русле одного метода – гештальт-терапия или экзистенциальная терапия, или арт-терапия и т. п. На мой взгляд, это все же лукавство – и гештальт-терапевты используют в своей работе арт-терапию, и арт-терапевты нередко используют гештальт-подходы в своей деятельности. Но есть несколько критериев, на которые, конечно, стоит обратить внимание.

В нашей стране принято разделять психологов и психотерапевтов. Психолог – это, как правило, человек с высшим психологическим образованием, а психотерапевт – это человек с высшим медицинским образованием и специальной подготовкой в области психотерапии. Психотерапевт может выписать вам лекарства – например, антидепрессанты, если видит в этом необходимость. Психолог назначать какие-либо препараты не имеет право. Есть также еще одно существенное различие – психолог, как правило, работает с психически здоровыми людьми, которые испытывают затруднения в какой-либо области своей жизни. Психотерапевт может работать с людьми, которые переживают невроз, депрессию – т.е. те состояния, которые также могут потребовать медикаментозного лечения.

С темой детства могут работать и психологи, и психотерапевты.

На что я бы призвала обратить внимание?

Пункт первый – это образование. Важно и образование в области психологии, и специализация в области работы с детством взрослого человека.

Пункт второй – возраст. Наверное, кто-то может со мной не согласиться, но лично я не верю в то, что, например, двадцатипятилетний психолог сможет эффективно работать с этой темой. Он еще не пережил через кризис тридцати (который, как мы помним, активно может запускать процессы переживания собственного детства), у такого специалиста, как сказал бы юнгианский психоаналитик Джеймс Холлис, на повестке дня «программа первой половины жизни». Это не плохо и не хорошо, такой специалист может быть, вполне возможно, прекрасным профессионалом в своей области. Но перед ним стоят сейчас пока еще несколько другие жизненные задачи. А это то, что может достаточно сильно повлиять на работу с клиентами. И, скорее всего, не случайно, что многие европейские психотерапевты начинают свою профессиональную деятельность ближе к тридцати годам.

Пункт третий – наличие собственной терапии. Это тот пункт, который в нашей стране все еще не является обязательным условием получения психологического образования и получения права осуществлять профессиональную деятельность психолога или психотерапевта. В некоторых сообществах, например, при обучении гештальт-терапии или экзистенциальному

подходу, наличие собственной терапии является обязательным условием получения сертификата. Если же специалист не состоит в таком сообществе, это является его собственным решением – проходит он сеансы психотерапии или нет. На мой взгляд, прохождение регулярной терапии самим психологом, является обязательным условием его работы.

Пункт четвертый – первая встреча. Конечно, вы можете поинтересоваться о содержании предыдущих трех пунктов у самого психолога, найти информацию о нем на сайтах или специализированных Интернет-ресурсах. На первой встрече важно ваше собственное ощущение – вы безопасно ощущаете себя в общем с психологом или психотерапевтом пространстве? Он предупредил вас о наличии определенных правил в терапии, например, об обязательном правиле конфиденциальности, поинтересовался у вас о том, обращались ли вы к психологам ранее? На первой встрече, как правило, вы решаете для себя, а специалист для себя, сможете ли вы работать вместе? И если вы чувствуете себя слишком не уютно, слишком дискомфортно, лучше попробуйте обратиться к другому профессионалу. Это совсем не означает, что тот психолог, к которому вы пришли первоначально, и который вам почему-то не понравился – плохой специалист. Для других клиентов он может быть замечательным специалистом и помощником на их пути самопознания, просто по каким-то критериям вы, возможно, друг к другу не подошли. Так бывает. Я не сторонница призывов типа «Если вам не понравился психолог, к нему все равно нужно ходить, чтобы разобраться с тем, почему он вам не понравился». Скорее это справедливо по отношению к тем случаям, когда вы встречаетесь с психологом достаточно долгое время, и столкнулись вдруг с неожиданными для вас чувствами по отношению к нему – злостью, обидой, ревностью. Это то, что можно обсуждать с вашим психологом, и возникновение таких чувств нередко свидетельствует о следующем пласте работы, и завершать терапию, когда вы столкнулись с такими чувствами по отношению к специалисту, которому вы доверяете, может оказаться не самым лучшим решением.

Но если речь идет о первой встрече, то критерий «нравится мне человек или нет» является достаточно существенным. Для того, чтобы работа была эффективной, необходимо первоначальное чувство хоть какой-то симпатии друг к другу и психолога, и клиента.

Пункт пятый – психолог или психотерапевт обязательно должны заключить с вами так называемый контракт. Этот контракт заключается в договоре о предварительном количестве встреч, их стоимости, правилах, на которых строится работа психолога или психотерапевта.

Пункт шестой – психолог или психотерапевт не имеют права переходить определенные границы в ваших взаимоотношениях. Так, я встречалась с тем, что психологи-мужчины предлагали своим клиентками интимные встречи, или же психологи-женщины позволяли себе повышать голос и даже кричать на своих клиентов, объясняя это тем, что «клиенту для дальнейшей работы была необходима фрустрация», могли позвонить без ведома клиента его родителям или родственникам. Все это – примеры нарушения личностных границ. В работе с психологом никто не отменял соблюдения элементарных этических норм, как со стороны специалиста, так и со стороны клиента. Сообщать родственникам что-либо о клиенте можно только с его согласия, либо когда речь идет об угрожающей для клиента ситуации, и все это, как правило, обговаривается, когда с клиентом заключается контракт.

Пункт седьмой – психолог или психотерапевт толерантно относится к тому, что у вас с ним могут не совпадать точки зрения на какие-либо вещи, явления, события. Если по вашим высказываниям вам ставится «диагноз», если вас заставляют соглашаться с тем, с чем вы категорически не согласны, если настаивают на выполнении каких-либо действий, которые вам не нравятся – лучше отказаться от работы с таким специалистом. Я встречалась с такими случаями, когда, например, женщине активно рекомендовали развестись с мужем (хотя такое решение может принять исключительно сам клиент), настаивали на том, что клиент обязан посещать какие-либо собрания, на которые также ходит и психолог, начинают активно убеждать, что насильноавшие клиента родители на самом деле его любили, и сейчас их чем скорее, тем

лучше нужно простить и т. п. Это также нарушение личностных границ клиента. Специалист, который заинтересован в личностном росте прежде всего самого клиента, обязательно заинтересуется у него: «Как тебе то, что я говорю? Как это слышать – приятно или не приятно, может быть, попробуем, разобраться, почему?». Хороший психолог обычно не авторитарен, он – проводник на пути самопознания клиента, а самопознание не предполагает авторитарности.

Это то, что касается выбора специалиста, если вы захотите работать индивидуально. Многие профессионалы ведут и индивидуальный прием, и психологические группы. По поводу психологических групп также хотелось бы остановиться подробнее.

На мой взгляд, есть несколько существенных критериев, по которым можно отличить действительно психологическую группу, в которой вам окажут помощь, от других.

Первый критерий – величина группы. В психотерапевтической или психологической группе обычно небольшое число участников, от восьми до двенадцати. Меньше может быть, больше – нет. Если вы приходите на группу и видите там двадцать и больше человек (я видела группы по 50 человек, и тренер вещает с микрофоном в руках) – это скорее всего, не тот формат, который вам нужен. Тема детства часто бывает очень болезненной, и лучше заниматься ею в максимально безопасной обстановке с небольшим количеством участников. Я в последнее время на эту тему не набираю группы больше 8 человек. Работа с собой требует тишины, умения прислушаться к себе и понять себя. В большой группе вряд ли это получится.

Второй критерий – наличие обязательных правил работы. Я писала об этом, когда писала про выбор психолога. Правила группы организуют пространство работы группы, создают ту самую безопасную и понятную обстановку для участниц, о чем я уже неоднократно говорила. Так, например, в моих группах есть следующие правила: правило конфиденциальности – это правило действует для всех участников – все, о чем было сказано в кабинете во время работы группы, никуда за его пределы не уходит (в конце работы каждой группы я спрашиваю у участниц, разрешают ли они мне поделиться своими историями, если я максимально сделаю их персонально не узнаваемыми? Спасибо моим участницам, обычно они разрешают делиться своими историями, в надежде, что кому-то истории их жизни помогут). Правило «стоп» – если я не хочу что-либо обсуждать, я имею право сказать об этом; высказываться только от первого лица и о себе; обсуждать то, что происходит в группе, в пределах самой группы, а не в перерывах между встречами. Также я рекомендую участницам не встречаться, не ходить друг к другу в гости, пока идет работа группы. Обычно участницы потом становятся дружны, дружат семьями, ходят друг к другу в гости, вместе с детьми гуляют. Но все это не рекомендуется делать, пока группа работает.

Важно, чтобы правила группы создавали именно комфортные условия для работы. Если вас, например, ставят в пару с каким-либо участником группы, и правило гласит, что если вы вдруг захотите покинуть группу, то и другой участник автоматически вместе с вами ее покидает, так как вы оказались в паре, то это правило не работает на вашу безопасность. Оно работает на то, чтобы удержать вас в группе любой ценой, и является мощнейшей манипуляцией в ваш адрес. В группе с подобным правилом я бы не рекомендовала вам находиться.

Третий критерий – продолжительность работы группы. Несколько лет назад я практически отказалась от так называемых «тренингов-погружений», когда на два с половиной или три дня участники с утра до вечера «погружаются» в какую-либо тему. Я видела слишком временный эффект таких групп – спустя несколько дней эйфория проходила и все оставалось прежним, либо у кого-либо у участников задевалась слишком болезненная струна, и он приходил на терапию. Иногда в мои группы попадают участницы таких «погруженческих» тренингов, и я вижу, насколько они бывают «разобранными» после них, и как не могут «собраться» обратно и прийти в себя после соприкосновения с болезненными вопросами и проблемами своего детства. Я уже писала, и повторю еще раз: если вы больше тридцати лет жили по одним сценариям и установкам, то за три дня изменить их не удастся. Для этого нужна более продол-

жительная работа. Именно поэтому сейчас мои группы по работе с детством взрослого человека рассчитаны на три месяца, а в последнее время я подумываю о том, чтобы сделать их продолжительностью в полгода или даже год.

И четвертый критерий – это уважительное отношение всех участников и ведущего группы друг к другу. Конечно, этот критерий можно «упаковать» в правила, и я обычно так и делаю, но, все же, решила вынести этот критерий отдельным пунктом. Я знаю случаи, когда ведущий позволял себе оскорблять участников группы – например, выплескивал им в лицо воду из стакана, обзывал, провоцировал участников группы на конфликт между собой, считая этот конфликт необходимым условием дальнейшей работы. Подобные действия не допустимы ни со стороны участников, ни со стороны ведущего группы, т.к. они также не способствуют созданию обстановки, необходимой для работы с такой непростой темой, как наше собственное детство.

Заключение

Вот и пришла пора поставить точку в написании этой книги. Вы познакомились со своим Внутренним ребенком, узнали, что он может быть Раненым и Чудесным, и что это важные части нашей личности. Познакомились с упражнениями, которые способствуют исцелению Внутреннего ребенка, стали формировать в себе достаточно Хорошего родителя и ступили на путь безопасного и адекватного взросления. Прочитали психотерапевтические истории, которые, я надеюсь, вам тоже помогли.

Конечно, этим не исчерпывается то, чем мне хотелось бы поделиться. В нас, помимо Внутреннего ребенка, есть еще и Внутренний подросток, и Внутренняя женщина, и Внутренний мужчина – при этом, независимо от пола человека. Иногда ко мне приходят женщины с запросом помочь наладить им их личную жизнь, научиться выстраивать взаимоотношения, но, так или иначе, все равно мы начинаем работу в этом направлении с исцеления собственного детства.

Хочу еще раз подчеркнуть, что работа по исцелению своего Внутреннего ребенка – работа долгая, терпеливая, кропотливая, требующая отсутствия суеты и спешки, а также требующая бережного и заботливого отношения к себе – ведь вы работаете с ребенком, пусть и внутренним, но, все же, ребенком. А еще хорошо бы помнить, что «исцелиться один раз на всю жизнь» невозможно. Как нам необходимо поддерживать постоянно в хорошей форме свое физическое состояние – хорошо питаться, достаточное количество двигаться, в целом следить за своим здоровьем и обязательно чистить зубы каждый день, так и в деле поддержания своего эмоционального, психологического здоровья требуется регулярность и постоянство. В разные этапы жизни, в связи с разными событиями, человек все равно будет обращать взгляд назад, в свое детство, чтобы там, возможно, найти ответы на какие-то важные для него вопросы. Я сторонница мягкой и бережной поддержки человека на этом пути. Если у вас возникнут вопросы, пожелания, комментарии к этой книге, если вы хотите найти сообщество, где сможете найти ту самую поддержку, приглашаю вас на свои страницы в социальной сети. [Одна из этих страниц носит название «Исцеление Внутреннего ребенка», другая посвящена моим занятиям, семинарам, тренингам.](#)

Также вы можете посетить [мой блог](#).

Пусть ваш Внутренний ребенок будет счастлив!

Литература

Я уже писала, что можно прочесть множество книг, но остаться в том же самом месте и с теми же самыми проблемами, т.к. одно только чтение книг, на мой взгляд, не помогает. Если же совместно с чтением книги идет глубокая работа, тогда, скорее всего, книга будет прочитана не зря. Поэтому хочу поделиться с вами теми книгами, которые мне когда-то помогли – и в работе с собой, и работе с клиентами. Какое-то время они были настольными книгами, к которым хотелось возвращаться и их перечитать. В этой книге я также писала о них. Поэтому делюсь с вами списком тех книг, которые есть на моей книжной полке.

1. Грэхем Д. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик, или как пользоваться биокомпьютером в голове в поисках счастья. – М.: Независимая фирма «Класс», 1993.

2. Макавой Э., Израильсон С. Синдром Мэрилин Монро. – СПб.: ООО «Издательство Лимбус Пресс», 2006.

3. Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного «Я». – М.: Академический Проект, 2001.

4. Форвард С. Токсичные родители. Как вернуть себе нормальную жизнь. – СПб.: Питер, 2015.

5. Холлис Д. Обретение смысла во второй половине жизни: как наконец стать по-настоящему взрослым. – М.: Когито-Центр, 2013.

6. Шевцова И. В. Тренинг работы с собственным детством. – СПб.: Речь, 2008.

7. Эшнер Л., Майерсон М. Когда родители любят слишком сильно. – М.: Добрая книга, 2003.

8. Юнг К. Г. Божественный ребенок. – СПб. – М.: Олимп, 1997.