

Джон Брэдшоу, психотерапевт

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Как исцелить и поддержать
своего внутреннего ребенка



Джон Брэдшоу
Возвращение домой. Как
исцелить и поддержать
своего внутреннего ребенка
Серия «Травма и исцеление.
Истории психотерапевтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68624157

*Возвращение домой. Как исцелить и поддержать своего внутреннего ребенка: Эксмо; Москва; 2022
ISBN 978-5-04-177822-4*

Аннотация

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

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

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

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Благодарности	7
Пролог	9
Притча	24
Часть I	26
Введение	26
Глава 1	29
Созависимость	32
Противоправное поведение	36
Нарциссические расстройства	39
Проблема доверия	41
Отыгрывание вовне/на себя	43
Отыгрывание вовне	43
Отыгрывание на себя	46
Магическое мышление	47
Проблема близости в отношениях	50
Недисциплинированность	56
Аддиктивное/компульсивное поведение	57
Конец ознакомительного фрагмента.	60



Джон Брэдшоу Возвращение домой. Как исцелить и поддержать своего внутреннего ребенка

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

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

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



John Bradshaw

HOMECOMING:

Reclaiming And Championing Your Inner Child

Copyright © 1990 by John Bradshaw

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Баттиста В.Д., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Благодарности

Моей Высшей Силе, которая осыпает меня благословениями и благодатью.

Эрику Берну, Роберту и Мэри Голдинг, Алис Миллер, Эрику Эриксону, Лоуренсу Кольбергу, Дэвиду Элкинду, Рудольфу Дрейкурсу, Фрицу Перлзу и Жану Пиаже, которые поделились со мной своими знаниями о том, как развивается внутренний ребенок и что его ранит.

Карлу Юнгу, Роберту Блаю и Эдит Саллуолд, которые познакомили меня с концепцией чудо-ребенка.

Уэйну Критсбергу, Клаудии Блэк, Шарон Вегшайдер-Круз, Джейн Мидделтон-Моз, Рене Фредриксон, Джин Иллсли Кларк, Джону и Лори Вайс, Бобу Сабби, Берри и Дженей Уайнхолд, Сюзан Форвард, Рокси Лернер и прежде всего Памеле Левин, которая углубила мое понимание внутреннего ребенка.

Отцу Дэвиду Белье, который любил даже худшую версию меня.

Фрэн Ю., Майку С., Гарри Маку, Бобу МакВ., Бобу П., Томми Б., Уорнеру Б. и Добряку «Реду», которые первыми приняли моего раненого внутреннего ребенка.

Преподобному Майклу Фолсу, чей внутренний ребенок поделился со мной своим безграничным опытом и помог мне вернуть своего чудо-ребенка. Наши внутренние дети – луч-

шие друзья.

Джонни Догерти, Джорджу Плетчеру, Кипу Флоку и Патрику Карнесу, моим самым дорогим друзьям, которые нередко проявляют отцовскую заботу о моем внутреннем ребенке.

Нашей Матери Марии, сестре Мэри Хьюберт, Вирджинии Сатир, моей тете Милли, Мэри Белл и Нэнси, которые часто заботились о моем раненом маленьком мальчике.

Сисси Дэвис, которая любит его сейчас.

Тони Бербанк за ее блестящую и проникательную редакторскую работу. Ее помощь незаменима.

Всей команде издательства Vantam, которой нет равных.

Уинстону Ласло и всем тем, кто работает на мероприятиях Брэдшоу в Денвере, особенно Мэри Лоуренс. Без них семинар, посвященный внутреннему ребенку, не состоялся бы.

Карен Феррита, моей личной помощнице и подруге, которая помогает моему раненому внутреннему ребенку справиться со своими тревогами.

Марку Бейкеру, Барбаре Вестерман и всем сотрудникам *Life Plus* за их заботу и приверженность делу.

И наконец, моей сестре Барбаре Брэдшоу, которая старательно, денно и ночью печатала и перепечатывала эту рукопись, жертвуя своими личными делами. Она всегда была моей поддержкой и бескорыстным другом.

Пролог

Я знаю, чего хочу на Рождество. Я хочу, чтобы вернулось детство. Такого мне никто не подарит... Понимаю, как это бессмысленно. Но с каких это пор Рождество должно иметь смысл? Его празднуют в честь младенца, жившего давным-давно и далеко-далеко, и его празднуют в честь младенца, живущего ныне. В вас и во мне. Ожидającego за закрытыми дверями наших сердец, пока произойдет какое-нибудь чудо.

РОБЕРТ ФУЛГАМ

Проходя среди участников моего семинара, я был поражен, насколько глубоко они погружены в работу. Сто человек, разбившись на группы по шесть-восемь человек, заполняли аудиторию. Каждая группа напоминала отдельный замкнутый мир, обитатели которого сидели близко друг к другу и постоянно перешептывались. Шел второй день семинара, мы многое уже успели сделать и обменялись огромным количеством информации. И все же еще вчера эти люди были совершенно незнакомы друг с другом.

Я подошел поближе к одной из групп. Эти люди с напряженным вниманием слушали седовласого мужчину. Он читал вслух письмо, которое его внутренний ребенок написал своему отцу:

Дорогой папа!

Я хочу, чтобы ты знал, сколько боли мне причинил. Ты наказывал меня чаще, чем проводил со мной время. И я мог бы вытерпеть все эти рубцы и шрамы, если бы только мы были вместе как можно чаще. И мне не хватило бы слов сказать, как сильно мне хотелось почувствовать твою любовь. Как бы мне хотелось, чтобы ты поиграл со мной или сводил меня на бейсбол. Чтобы ты сказал мне, что любишь меня. Я хотел бы, чтобы ты заботился обо мне...

Он закрыл глаза руками. Сидящая рядом с ним женщина средних лет стала нежно гладить его по волосам, мужчина помоложе подался вперед, чтобы взять его за руку. Другой спросил, не хочет ли он, чтобы его обняли, и седовласый мужчина кивнул.

Другая группа сидела на полу обнявшись. Элегантная женщина лет семидесяти читала свое письмо:

Мама, ты была слишком занята своей благотворительностью. У тебя никогда не находилось времени, чтобы сказать мне, что ты любишь меня. Ты обращала на меня внимание, лишь когда я болела или играла на пианино, чем заставляла *тебя* гордиться мной. Мне можно было проявлять только те эмоции, которые приносили тебе удовольствие. Я вообще имела значение только тогда, когда доставляла тебе радость. Ты никогда не любила *меня саму*. И я была так одинока...

Ее голос дрогнул, и она заплакала. Стена самоконтроля, которую она тщательно поддерживала вокруг себя на протяжении семидесяти лет, начала рушиться под потоком ее слез. Девочка-подросток обняла ее. Молодой человек сказал, что нет ничего постыдного в том, чтобы плакать, и похвалил ее за смелость.

Я перешел к другой группе. Слепой мужчина лет тридцати пяти читал письмо, написанное шрифтом Брайля:

Я ненавидел тебя, потому что ты стыдилась меня. Ты запирала меня в гараже, чтобы я не мешал тебе развлекаться с друзьями. Мне никогда не доставалось достаточно еды. Я был так голоден. И я знал, что ты ненавидишь меня, потому что для тебя я был обузой. Ты смеялась надо мной, когда мне было плохо...

Теперь я был просто *обязан* продолжать. Я чувствовал, как закипают остатки гнева моего собственного раненого внутреннего ребенка, и мне хотелось кричать от ярости и негодования. Печаль и одиночество детства казались непреодолимыми. Можно ли вообще оправиться от этого безграничного горя?

И все же к концу дня настроение в группах сменилось на умиротворенное и радостное. Люди сидели вместе, некоторые держались за руки, большинство улыбались, пока мы выполняли заключительные упражнения. Один за другим они благодарили меня за то, что я помог им найти их раненого внутреннего ребенка. Президент банка, который в начале

семинара был настроен скептически, признался, что плакал впервые за сорок лет. В детстве его жестоко избивал отец, и он поклялся быть стойким и никогда не показывать своих чувств. Теперь он сказал, что научится заботиться об одиноком мальчишке внутри себя. Даже лицо его смягчилось и выглядело моложе.

В начале семинара я попросил участников снять свои маски и выйти из укрытия. Я объяснил, что, когда они скрывали своего раненого внутреннего ребенка, он отравлял их жизнь вспышками гнева, чрезмерными реакциями, семейными проблемами, зависимостями, токсичными методами воспитания, а также разрушительными и болезненными отношениями.

Должно быть, я задел их за живое, потому что они откликнулись на мой призыв. Я испытывал одновременно волнение и чувство благодарности, когда смотрел на их открытые, улыбающиеся лица. Этот семинар проходил в 1983 году. С тех пор я все больше и больше восхищаюсь целительной силой внутреннего ребенка.

В работе с внутренним ребенком есть три удивительных преимущества: скорость, с которой люди меняются, глубина происходящих с ними изменений, а также сила и творческий потенциал, которые раскрываются, как только раны прошлого излечиваются.

Я начал работу с внутренним ребенком более двенадцати лет назад, используя импровизированную медитацию в хо-

де терапевтических сеансов с некоторыми моими клиентами. Но эта медитация привела к весьма впечатляющим результатам. Когда люди впервые вступали в контакт со своим внутренним ребенком, зачастую они очень эмоционально переживали это. Иногда их буквально разрывали рыдания, после которых они говорили мне: «Я всю жизнь ждал, что кто-нибудь по-настоящему поймет меня», «Это похоже на возвращение домой», «Моя жизнь изменилась с тех пор, как я подружился со своим внутренним ребенком» или что-то подобное.

Видя подобную отдачу, я разработал целый семинар, чтобы помочь людям отыскать и принять своего внутреннего ребенка. Я развивал этот семинар на протяжении многих лет, главным образом благодаря постоянному диалогу с теми, кто принимал в нем участие. Это самое значительное достижение, которого мне удалось добиться в своей работе.

Семинар нацелен на то, чтобы помочь людям преодолеть и принять неразрешенные переживания и обиды детства – раны, возникшие из-за ощущения брошенности, из-за жестокого обращения во всех его формах, из-за пренебрежения психологическими потребностями в процессе развития, а также из-за проблем в работе семейной системы в целом. (Обо всем этом я подробно расскажу чуть позже.)

Большую часть времени на семинаре мы посвящаем переосмыслению наших психологических потребностей, в реализации которых нам отказывали в детстве. Это также яв-

ляется основной задачей данной книги.

Из своего опыта я знаю, что концепция поэтапного развития и становления личности является наиболее продуманным и эффективным способом залечить наши эмоциональные раны. Я считаю, что акцент на исцелении на каждом этапе развития является уникальным для моего семинара.

Во время семинара я объясняю, что представляют собой нормальные психологические потребности в детстве. Если они не удовлетворяются, мы, как правило, вырастаем во взрослых людей, внутри которых живет раненый ребенок. Иными словами, если бы наши потребности закрывали, мы никогда бы не превратились во «взрослых детей».

После того как я знакоблю участников семинара с потребностями, присущими каждому конкретному этапу развития, они разбиваются на небольшие группы. Затем каждый по очереди оказывается в центре внимания людей, которые выражают ему свою заботу. Они говорят ему или ей слова утешения и поддержки, которые человеку необходимо было услышать еще в младенчестве, в раннем возрасте, в дошкольные годы и так далее.

В зависимости от личных границ каждого участники группы могут обнимать друг друга, подбадривать или другими способами признавать значимость детских переживаний. Услышав слова поддержки, в которых он¹ крайне нуждался

¹ В этой книге местоимения «он», «его» и так далее относятся к людям обоих полов. Я не преследовал цель затронуть чьи-либо чувства и сделал это исклю-

в детстве, но которых был лишен, человек, как правило, начинает плакать. Иногда это просто тихий плач, но иногда он переходит в рыдания. Часть старого, застывшего внутри горя начинает оттаивать. К концу семинара каждый участник успевает хотя бы частично оплакать свои детские раны. Все зависит от того, в какой точке своего пути находится человек, подходя к процессу исцеления. Некоторые люди, прежде чем попасть на семинар, уже успевают сделать очень многое, другие только начинают свои первые шаги.

Ближе к концу семинара я обучаю участников медитации, которая помогает принять своего внутреннего ребенка. В этот момент многие люди испытывают сильный эмоциональный всплеск. Когда участники уходят с семинара, я призываю их каждый день уделять некоторое время диалогу со своим внутренним ребенком.

Как только люди принимают своего внутреннего ребенка и начинают заботиться о нем, в них начинает проявляться его удивительная творческая энергия.

Став с ними единым целым, их внутренний ребенок превращается в источник возрождения и новой жизненной силы. Карл Юнг называл внутреннего ребенка «чудо-ребен-

чительно для соблюдения грамматической связности текста. Все примеры, представленные здесь, основаны на моем личном опыте или опыте моих клиентов. Детали, однако, были изменены с целью сохранения анонимности и защиты личных границ каждого. (Прим. автора.)

ком» – нашим врожденным потенциалом для поиска, благоговения и творческого бытия.

Семинар стал доказательством того, что работа с внутренним ребенком – это самый быстрый и действующий способ добиться терапевтических изменений в людях. И этот почти мгновенный эффект не перестает меня удивлять.

Обычно я скептически отношусь к любым вариантам быстрого решения проблем, но данная работа стала отправной точкой для длительного процесса трансформации. Спустя год или два после окончания семинара люди продолжали писать мне письма, утверждая, что он полностью изменил их жизнь. Я был польщен и в то же время несколько сбит с толку. Я действительно не понимал, почему проделанная работа серьезно влияла на одних людей и едва затрагивала других. Пока я искал объяснения, постепенно начала вырисовываться картина.

Сначала я обратился к работе Эрика Берна, творческого гения, подарившего миру транзакционный анализ (Т.А.). Теория Т.А. делает основной акцент на «эго-состоянии ребенка», которое определяет собой все побуждения, которые возникают у ребенка спонтанным образом. Т.А. также описывает, как ребенок *адаптируется* к давлению и стрессам на ранних этапах семейной жизни.

Естественный или чудо-ребенок появляется, когда вы встречаете старого друга, когда смеетесь от души, когда вы креативны и спонтанны, когда испытываете благоговейный

трепет перед удивительным.

Адаптировавшийся или раненый ребенок появляется, когда вы отказываетесь проехать на красный свет, даже если понимаете, что светофор сломан, или решаете проехать на красный, потому что вокруг никого нет и вы думаете, что это сойдет вам с рук. Среди других видов поведения раненого ребенка могут быть истерики, чрезмерная вежливость и послушание, сюсюканье, манипулирование и обиды. В главе 1 я расскажу о других способах, которыми раненый ребенок отравляет вашу взрослую жизнь.

Хотя я использовал Т.А. в качестве своей основной терапевтической модели на протяжении многих лет, я никогда не акцентировал внимание в работе на различных стадиях развития, которые проходит внутренний ребенок в процессе адаптации ради собственного выживания. Теперь я считаю, что отсутствие эволюционного взгляда является недостатком большинства работ, основанных на теории Т.А. Развитие нашего чудо-ребенка может быть прервано абсолютно на любой стадии. Уже будучи взрослыми, мы можем вести себя инфантильно, выбрать для себя модель поведения маленьких детей. Мы можем продолжать верить в чудеса, как дошкольники, или обижаться и все бросать, как первоклассник, проигравший игру. Все эти формы поведения являются детскими и представляют собой различные уровни замедленного детского развития. Главная цель данной книги заключается в том, чтобы помочь вам исцелить вашего ране-

ного внутреннего ребенка *на каждом этапе развития*.

Дальнейшее влияние на мою работу оказали труды гипнотерапевта Милтона Эриксона. Эриксон считал, что у каждого человека существует уникальная бессознательная карта мира, внутренняя система убеждений, которая представляет собой своего рода гипнотический транс. Используя эриксоновский гипноз, я научился естественным образом устанавливать связь с состоянием транса, в котором *уже пребывали* мои клиенты, и использовать его для расширения и изменения бессознательного. Чего я не понимал, пока не углубился в работу с внутренним ребенком, так это того, что именно раненый внутренний ребенок формирует нашу основную систему убеждений. Уже во взрослом возрасте, погружаясь в состояние транса внутреннего ребенка, можно *быстро и напрямую* менять основные убеждения человека.

Терапевт Рон Курц углубил мое понимание динамики работы с внутренним ребенком. Метод Курца, называемый терапией Хакоми, фокусируется непосредственно на нашем ядре. Ядро – это отражение *структуры нашего внутреннего опыта переживаний*. Оно вбирает в себя наши самые ранние чувства, убеждения и воспоминания и формируется в ответ на стрессы окружающего мира в нашем детстве. Ядро нелогично и примитивно и в то же время является единственным способом, при помощи которого волшебный, уязвимый, зависимый и безграничный ребенок способен выжить.

Как только ядро сформировано, оно превращается в

фильтр, через который проходит весь последующий жизненный опыт. Это объясняет, почему некоторые люди постоянно выбирают один и тот же тип разрушительных романтических отношений, почему жизнь других напоминает собой серию повторяющихся травм и почему многие из нас не учатся на своих ошибках.

Фрейд называл это стремление заново переживать прошлое «навязчивым повторением». Великий современный терапевт Алис Миллер определяла его как «логику абсурда». Оба понятия оправданны, когда ты понимаешь, как наше ядро определяет жизненный опыт. Представьте, что вы носите, не снимая, солнцезащитные очки: сколько бы ни было вокруг вас солнечного света, вы будете воспринимать лишь то, что позволят вам увидеть фильтры. Сквозь зеленые очки мир будет казаться зеленым. Сквозь коричневые стекла вы вряд ли сможете увидеть яркие цвета.

Очевидно, что, если когда-нибудь мы захотим измениться, мы должны будем изменить наше ядро. Поскольку наш первоначальный жизненный опыт сформировал именно наш внутренний ребенок, установление контакта с ним является наиболее верным способом немедленно изменить ядро.

Работа с внутренним ребенком является новым и важным терапевтическим инструментом и значительно отличается от терапии, существовавшей в прошлом. Фрейд был первым, кто понял, что наши неврозы и расстройства являются результатом неразрешенных детских конфликтов, ко-

которые повторяются на протяжении всей нашей жизни. Он пытался лечить раненого внутреннего ребенка, создавая безопасную среду, которая позволила бы ему проявиться и выразить свои неудовлетворенные потребности терапевту. После этого терапевт принимал на себя роль родителя, чтобы раненый внутренний ребенок смог разрешить свои внутренние конфликты и тем самым исцелить свои раны.

Метод Фрейда требовал огромных затрат времени и денег и нередко вызывал у пациента нездоровую зависимость. Одна из моих клиенток пришла ко мне после десяти лет психоанализа. Даже когда я уже работал с ней, она продолжала звонить своему предыдущему терапевту два или три раза в неделю, чтобы спросить его совета по самым тривиальным вопросам. Психоаналитик действительно стал хорошим родителем для ее внутреннего ребенка. Однако он вряд ли заботился о ней. Скорее она ужасно зависела от его мнения. Истинная забота помогла бы ей обрести и использовать свои силы взрослого, которые нужны для воспитания внутреннего ребенка.

В этой книге я предложу вам новый способ, как установить контакт со своим внутренним ребенком, как вернуть с ним связь и позаботиться о нем. Вы должны выполнить все, что я вам предложу, если хотите добиться настоящих перемен. *Именно взрослая часть вас может принять решение, делать эту работу или нет.*

Даже если вы застряли в состоянии ребенка,

ваше взрослое «Я» все равно будет знать, на каком жизненном этапе вы находитесь и что делаете.

Ваш внутренний ребенок будет переживать все так же, как переживал это впервые в детстве, вот только на этот раз ваше взрослое «Я» будет рядом, чтобы защитить и поддержать его, когда он будет закрывать для себя неразрешенные когда-то важные проблемы.

Эта книга состоит из четырех частей. Часть I посвящена тому, как ваш чудо-ребенок потерялся в этом мире и как раны, полученные в детстве, продолжают отравлять вашу взрослую жизнь.

Часть II позволит вам еще раз пройти через каждый этап детского развития и разобраться в том, что вам действительно было необходимо, чтобы расти здоровым образом. В каждой главе есть опросник, который поможет вам определить, были ли удовлетворены потребности вашего внутреннего ребенка на определенном этапе. Затем я поделюсь с вами техниками и методами, которые использую на своем семинаре, чтобы помочь вернуть внутреннего ребенка на каждом этапе.

В части III собраны конкретные корректирующие упражнения, благодаря которым вы сможете помочь своему внутреннему ребенку развиваться и процветать, узнаете, как заставить других взрослых здоровым образом удовлетворять некоторые потребности вашего внутреннего ребенка, а также смо-

жете выстроить для него защитные границы в процессе работы над близостью ваших отношений. Вы узнаете, как вы сами можете стать заботливым родителем, которого у вас никогда не было в детстве. Когда вы научитесь брать на себя роль родителя в ваших попытках излечить раны прошлого, вы перестанете заставлять других людей исполнять роли ваших родителей.

В части IV вы увидите, как исцелившийся раненый ребенок уступает место вашему чудо-ребенку. Вы узнаете, как получить доступ к его нереализованным талантам, и поймете, что он является самой творческой и преобразующей силой, которой вы обладаете. Ваш чудо-ребенок – это та часть вас, которая больше всего похожа на нашего Создателя и может привести к глубинным отношениям с нашим уникальным «Я» и с Богом, в том смысле, в котором вы его понимаете. Это самое глубокое исцеление из всех, предложенное величайшими учителями наших вероисповеданий.

Попутно я расскажу вам свою собственную историю. Когда я впервые начал данную работу двенадцать лет назад, я и представить себе не мог, какие изменения в моем сознании и поведении могут произойти в результате знакомства с моим внутренним ребенком. Я всегда принижал влияние моего детства и был охвачен навязчивым стремлением идеализировать и защитить своих родителей, особенно свою мать. В детстве я часто говорил себе: «Когда я вырасту и уеду отсюда, все будет хорошо». Годы шли, и я понимал, что все ста-

новится только хуже. Я отмечал это в других членах моей семьи более ясно, чем мог видеть, глядя на самого себя. Через десять лет после того, как я одержал победу над алкоголизмом, я обнаружил, что все еще завишу от своих пристрастий.

В один дождливый четверг я вдруг ощутил то, что Алис Миллер написала о своем собственном внутреннем ребенке в книге *«Тело не врет»*²: «Я не могла заставить себя... бросить этого ребенка одного... Наоборот, я приняла решение, которое основательно изменило мою жизнь: позволить ребенку вести меня».

В тот день я принял решение вернуться и защитить своего внутреннего ребенка. Я нашел его запуганным до ужаса. Сначала он не доверял мне и не хотел идти со мной. Лишь благодаря упорным попыткам поговорить с ним и доказать ему, что я его больше не оставлю, я начал постепенно завоевывать его доверие. В этой книге я расскажу вам обо всех этапах своего путешествия, которые позволили мне стать другом и защитником моего внутреннего ребенка. Это путешествие изменило всю мою жизнь.

² Миллер А. Тело не врет. Как детские психологические травмы отражаются на нашем здоровье. М.: Бомбора, 2021.

Притча

Двойная трагедия Руди Вернувшегося³

Жил да был давным-давно человек по имени Руди Вернувшийся. Он прожил трудную и трагическую жизнь. Умер он недовольным жизнью и отправился в темное место.

Повелитель Тьмы, видя, что Руди был взрослым ребенком, почувствовал, что может усилить тьму, дав Руди шанс прожить свою жизнь заново. Видите ли, у Повелителя Тьмы была такая миссия – поддерживать тьму, а еще лучше, делать ее еще темнее. Он сказал Руди, что у него нет никаких сомнений в том, что Руди *снова совершит все те же ошибки и переживет те же трагедии, что и раньше!*

Он дал Руди одну неделю, чтобы тот подумал и принял решение.

Руди думал долго и напряженно. Он догадался, что Повелитель Тьмы хочет обмануть его. Конечно, он совершит те же ошибки, поскольку будет лишен воспоминаний о прошлой жизни. Без таких воспоминаний избежать ошибок будет просто невозможно.

Представ наконец перед Повелителем, он отказался от его

³ По мотивам «Странной жизни Ивана Осокина» П. Д. Успенского.

предложения.

Повелитель Тьмы, знавший «тайну» существования раненого внутреннего ребенка, не испугался отказа Руди. Он сказал ему, что вопреки устоявшимся традициям Руди будет позволено вспомнить все о своей прошлой жизни. Повелитель Тьмы знал, что, даже имея воспоминания, Руди *все равно* совершит точно такие же ошибки и будет страдать из-за своей жизни.

Руди усмехнулся про себя. «Наконец-то, – подумал он, – я смогу совершить настоящий прорыв». Но Руди ничего не знал о «тайне» существования раненого внутреннего ребенка.

Конечно же, хотя он мог в деталях предвидеть каждую катастрофу, которую переживал ранее, он повторил свою болезненную и трагическую жизнь. Повелитель Тьмы остался крайне доволен.

Часть I

Проблема раненого внутреннего ребенка

Внезапно осветились забытые комнаты в сумрачном доме детства. И я понял, почему я так скучал по дому, будучи у себя.

Г. К. ЧЕСТЕРТОН

Введение

Бакминстер Фуллер, один из самых творческих людей нашего времени, любил цитировать стихотворение американского писателя и поэта Кристофера Морли о детстве:

Из всех известнейший сонет —
О том, как вырос наш поэт:
Ведь нет стихов прекрасней в мире,
Когда тебе всего четыре.

И хоть не позволяют годы
Стать частью импульса природы,
Ты друг лугов, зверей и птиц,
Герой рифмованных страниц.

Надежд и сил – все через край,
И каждый день, как новый рай,
Что требует в делах упорства
Без капли страха и притворства!

В твоих глазах нет удивленья,
Нет осознания и сомненья:
Ты веришь в тайны, кроха нежный,
И постигаешь мир безбрежный.

И рифме жизни, в слогe этом,
Быть может, станешь ты поэтом,
Но разве можно счесть грехом,
Что раньше сам ты был стихом.

Так что же происходит с нами в самом начале пути, когда все мы являемся «самой Поэзией»? Как эти «нежные крохи» становятся убийцами, наркоманами, преступниками и сексуальными насильниками, жестокими диктаторами и морально деградирующими политиками? Как все они превращаются в «ходячую рану»? Мы видим их повсюду, они окружают нас: испуганные, сомневающиеся, встревоженные, подавленные, переполненные нереализованными желаниями. Несомненно, потеря нашего врожденного человеческого потенциала является величайшей трагедией из всех.

Чем больше мы стараемся узнать о том, как мы утратили нашу способность восхищаться и творить, тем больше мы

открываем для себя возможностей и способов вернуть их. Возможно, мы даже сможем что-то изменить и не допустить, чтобы такое произошло с нашими детьми в будущем.

Глава 1

Как ваш раненый внутренний ребенок влияет на вашу жизнь

Человек... в тисках накопившейся боли говорит неподобающие вещи, совершает бессмысленные поступки, теряет контроль над ситуацией и переживает ужасные чувства, которые не имеют ничего общего с настоящим.

ХАРВИ ДЖЕНКИНС

Я представить себе не мог, что когда-нибудь буду вести себя настолько по-детски. Мне было сорок, а я истерил и кричал, пока все – моя жена, моя падчерица и мой сын – не пришли в ужас. Потом я сел в машину и уехал. И вот я сидел совсем один в мотеле в разгар нашего отпуска на острове Пад-ре в Техасе. Мне было ужасно одиноко и жутко стыдно.

Когда я попытался восстановить события, которые подтолкнули меня к этому демаршу, я ничего не мог вспомнить. Это привело меня в замешательство. Я словно пробудился от дурного сна. Больше всего на свете я мечтал о теплых, любящих и доверительных семейных отношениях. Но вот уже третий год подряд я буквально взрывался во время нашего отпуска. Я и раньше уходил эмоционально – но никогда не хлопал дверью и не уходил физически.

Было ощущение, будто я перешел в какое-то измененное состояние сознания. Боже, я себя просто ненавидел! Что вообще со мной происходило?

Инцидент на Падре-Айленд произошел в 1976 году, через год после смерти моего отца. С тех я разобрался в причинах этих циклических приступов ярости/убегания. Главная подсказка пришла ко мне именно во время того побега на острове. Пока я сидел, одинокий и пристыженный, в убогом номере мотеля, перед глазами начали всплывать воспоминания о моем детстве. Я вспомнил один сочельник, когда мне было лет одиннадцать. Я лежал в своей темной комнате, натянув на голову одеяло и не желая разговаривать с отцом. Он вернулся домой поздно, слегка выпивший. Я хотел наказать его за то, что он испортил нам Рождество. Я не мог выразить свой гнев словами, поскольку меня всегда учили, что это один из смертных грехов и особенно неприемлемый по отношению к родителям. На протяжении многих лет мой гнев разлагался, оплетая душу плесенью. Подобно голодной собаке, запертой в подвале, он сорвался с цепи и превратился в ярость. Большую часть времени я усердно держал ее в узде. Я был хорошим. Я был самым милым папочкой, которого можно было только себе представить, – пока я больше не мог это выносить. И тогда я превращался в Ивана Грозного.

Я осознал, что такое поведение в отпуске было *спонтанной регрессией во времени*. Когда я бушевал и наказывал свою семью отстраненностью, я возвращался в детство, где я ко-

гда-то проглотил свой гнев, выразив его единственным доступным для ребенка способом – наказал других, не желая с ними общаться. Теперь, будучи уже взрослым, когда у меня заканчивался приступ эмоционального или физического протеста, я чувствовал себя одиноким и пристыженным маленьким мальчиком, каким был раньше.

Теперь я знаю точно, что когда развитие ребенка наталкивается на препятствие, когда он подавляет в себе чувства, особенно гнев и обиду, то он вырастает во взрослого, внутри которого продолжает жить рассерженный и обиженный ребенок. И этот ребенок, сам того не желая, будет периодически влиять на поведение взрослого человека.

Поначалу может показаться нелепым, что маленький ребенок продолжает жить во взрослом теле. Но происходит именно так. Я верю, что этот забытый, раненый внутренний ребенок прошлого является главным источником человеческих страданий. Пока мы не излечим и не защитим его, он будет продолжать контролировать нас и отравлять нашу взрослую жизнь.

Я попытаюсь объяснить, каким именно образом раненый внутренний ребенок может делать наше существование невыносимым. Ниже приведены примеры, при помощи которых он может саботировать нашу взрослую жизнь. (В конце этой главы вы найдете тест, благодаря которому сможете определить, насколько сильно ранен ваш внутренний ребенок.)

- Созависимость
- Противоправное поведение
- Нарциссические расстройства
- Проблема доверия
- Отыгрывание вовне/на себя
- Магическое мышление
- Проблема близких отношений
- Недисциплинированность
- Аддиктивное/компульсивное поведение
- Искажение мышления
- Пустота (апатия, депрессия)

Созависимость

Я определяю созависимость как болезнь, характеризующуюся потерей идентичности. Быть созависимым – значит быть оторванным от своих чувств, потребностей и желаний. Вот несколько примеров.

Первилия слушает, как ее молодой человек рассказывает о своих проблемах на работе. В ту же ночь она не может заснуть, потому что постоянно прокручивает в голове *его* проблемы. Она переживает *его чувства*, но не свои собственные.

Когда девушка Максимилиана решает порвать с ним после полугода отношений, он чувствует, что хочет покончить с собой. Он верит, что без ее любви он ничего не значит. У Максимилиана нет чувства *самоуважения*, которое шло

бы изнутри, он искренне считает, что его ценность как личности зависит от других людей.

Муж Джолиши спрашивает ее, не хочет ли она куда-нибудь сходить вечером. Она немного сомневается, но в итоге говорит «да». Он спрашивает, куда бы она хотела пойти. Она отвечает, что это не имеет значения. Он ведет ее в барбекю-бар «Викинг», а затем в кино, где они смотрят «Возвращение убийцы с топором». Джолиша остается недовольна проведенным временем, обижается на мужа и не разговаривает с ним неделю. Когда он спрашивает ее: «В чем дело?», она отвечает: «Ни в чем».

Джолиша – сама «доброта». Все вокруг только и говорят о том, насколько она милая. На самом деле она только притворяется милой. Она постоянно играет роль. Милая Джолиша – это всего лишь ее *ложное* «Я». В действительности она не знает, что *ей* нужно или чего *она* хочет. У нее нет ни малейшего понятия о ее подлинном «Я».

Джейкоби, 52 года. Он приходит ко мне на консультацию, потому что у него уже два месяца роман с 26-летней секретаршей. Джейкоби говорит мне, что не знает, как это произошло! Джейкоби – старейшина в своей церкви и уважаемый член Комитета по вопросам морали. Он возглавил борьбу за искоренение порнографии в своем городе. На самом деле Джейкоби соблюдает религиозные «обряды». Он полностью утратил связь со своим сексуальным влечением. После многих лет активного подавления его сексуальное влече-

ние все-таки взяло верх.

Бискейн принимает проблему избыточного веса своей жены близко к сердцу. Он сильно ограничил их социальную жизнь, потому что ему неловко появляться с супругой на людях. Бискейн понятия не имеет, где проходит граница между ним и его женой. Он верит, что о нем как о мужчине будут судить исключительно по тому, как выглядит его супруга. У его партнера по бизнесу Бигелу есть любовница. Он периодически заставляет ее взвешиваться, чтобы убедиться, что она поддерживает свой вес. Бигелу – еще один пример человека, у которого нет понимания собственного «Я». Он считает, что его мужские качества зависят от веса его любовницы.

Офелия Олифант требует, чтобы муж купил ей «мерседес». Она также настаивает, чтобы он сохранил их членство в загородном клубе «Ривер-Вэлли». Олифанты по уши в долгах, живут от зарплаты до зарплаты. Они тратят огромное количество сил, закрывая один кредит за другим, все ради того, чтобы создавать видимость богатой жизни. Офелия считает, что ее самооценка зависит от поддержания надлежащего имиджа. У нее нет понимания собственного «Я».

Во всех этих историях мы видим людей, которые ищут свою идентичность вовне. Это наглядные примеры проявления созависимости.

Нездоровые семейные системы являются благоприятной почвой для развития созависимости. Например, все члены

семьи, где живет алкоголик, становятся созависимыми от его пагубной привычки. Поскольку употребление алкоголя угрожает благополучию каждого, они начинают приспосабливаться, проявляя бдительность (находясь в состоянии постоянного напряжения).

Адаптация к стрессу была задумана природой как временное состояние, но никак не хроническое. Со временем человек, живущий рядом с кем-то, кто страдает хронической алкогольной зависимостью, теряет связь со своими внутренними сигналами – собственными чувствами, потребностями и желаниями.

Дети нуждаются в безопасности и здоровом моделировании эмоций, чтобы понимать свои внутренние сигналы. Им также нужна помощь, чтобы научиться отделять мысли от эмоций. Когда семейная среда наполнена насилием (эмоциональным, физическим или сексуальным), ребенку приходится сосредотачивать все свое внимание исключительно на внешних факторах. Со временем он теряет способность развивать чувство собственного достоинства. Не имея здорового внутреннего стержня, человек обречен на поиски удовлетворения во внешнем мире. Он обречен на созависимость, а это явный симптом раненого внутреннего ребенка. Созависимое поведение указывает на то, что потребности человека в детстве не были удовлетворены, и это лишило его возможности открыть свое истинное «Я».

Противоправное поведение

Мы склонны думать, что все люди, чей внутренний ребенок ранен, – милые, тихие и многострадальные. Но на самом деле раненый внутренний ребенок несет ответственность за большую часть насилия и жестокости в мире. Гитлера регулярно избивали и унижали в детстве. Он был вынужден справляться с токсическим чувством стыда, которое прививал ему отец – внебрачный сын еврея-домовладельца. Пережитое насилие Гитлер спроецировал в самой крайней форме жестокости на миллионы невинных людей.

Мне вспоминается мой клиент Доусон. Когда он пришел ко мне за консультацией по поводу проблем в семейной жизни, он работал вышибалой в ночном клубе. Он рассказывал мне о том, как сломал челюсть человеку в начале недели. Он страстно описывал, как тот человек *вынудил* его сделать это. Он разозлил Доусона своим поведением. Часто в ходе моих консультаций с Доусоном он говорил в подобной манере. Люди, преступающие черту, как правило, не считают себя виноватыми в произошедшем.

В процессе нашей совместной работы стало ясно, что в действительности Доусон был напуган. Когда он испытывал страх, в нем просыпался маленький мальчик, которым он был когда-то. Его отец был жестоким и нередко применял физическую силу по отношению к нему. Остаться тем ма-

леньким мальчиком, дрожащим перед лицом ярости своего отца, во взрослой жизни было небезопасно, поэтому Доусон стал отождествлять себя с личностью своего отца. Он *превратился* в него. Когда вокруг происходило что-то такое, что напоминало ему сцены пережитого насилия в детстве, Доусон становился своим жестоким отцом, ранившим других людей так же, как когда-то ранил своего сына.

Противоправное поведение, являющееся основным источником человеческих страданий, является результатом насилия в детстве, а также неразрешенного горя от этого жестокого обращения. Некогда беспомощный ребенок вырастает во взрослого преступника. Чтобы понять это, мы должны признать, что многие формы жестокого обращения с детьми фактически превращают ребенка в преступника. Особенно это относится к физическому, сексуальному и эмоциональному насилию. Психиатр Бруно Беттельгейм придумал термин для этого процесса: «идентификация с агрессором». Сексуальное, физическое и эмоциональное насилие настолько пугают ребенка, что он буквально не может оставаться самим собой во время акта насилия. Чтобы пережить боль, он теряет всякое чувство своей идентичности и вместо этого отождествляет себя с обидчиком. Беттельгейм проводил свои исследования в основном среди выживших в немецких концентрационных лагерях.

На одном из моих недавних семинаров терапевт из Нью-Йорка подняла руку. Она сказала, что она еврейка, а затем

продолжила рассказывать нашей группе ужасные подробности о том, что пережила ее мать в нацистском концентрационном лагере. Самой поразительной частью ее истории было то, что ее мать обращалась с ней так же, как нацистские охранники обращались с ее матерью. Она плевала ей в лицо и называла еврейской свиньей, когда девочке было всего три года.

Еще большую тревогу вызывает поведение сексуальных преступников. Чаще всего они сами подвергались сексуальному насилию в детстве. И, растлевая других детей, они воспроизводят те модели жестокого поведения, которые пережили в свои детские годы.

Хотя в большинстве случаев противоправное поведение уходит корнями в детство, оно не всегда является результатом жестокого обращения. Некоторые правонарушители были попросту избалованы своими родителями, и это ощущение вседозволенности породило в них чувство *превосходства* над другими. Такие избалованные дети убеждаются в том, что они заслуживают особого отношения к себе со стороны окружающих и что они в принципе не могут сделать ничего плохого. Они теряют всякое чувство ответственности, полагая, что в их проблемах всегда виноват кто-то другой.

Нарциссические расстройства

Каждый ребенок нуждается в безусловной любви – по крайней мере, в самом начале. В отсутствии беспристрастного взора со стороны родителя или опекуна ребенок не имеет возможности узнать, кто он такой. Каждый из нас был частью «мы», перед тем как превратиться в самостоятельное «Я». Нам нужно было это зеркало, которое бы отражало все части нас самих. Нам нужно было видеть, что мы значимы, что к нам относятся серьезно, любят и принимают любую нашу часть. Нам также нужно было знать, что на любовь наших опекунов можно положиться. Это были наши здоровые нарциссические потребности. И если мы не удовлетворили их, то наше понимание *нас самих* было серьезно искажено.

Обделенный в своих нарциссических потребностях внутренний ребенок отравляет жизнь взрослого своей ненасытной жадой любви, внимания и привязанности. Требования ребенка будут саботировать любые отношения со взрослыми, потому что, сколько бы любви ни было, ее никогда не будет достаточно. Обделенный в своих нарциссических потребностях взрослый человек не может добиться их удовлетворения, потому что в действительности они являются потребностями ребенка. А дети *все время нуждаются в своих родителях*. Они нуждаются в этом по своей природе, а не по собственному выбору. Потребности ребенка – это потребно-

сти в зависимости, то есть потребности, удовлетворение которых напрямую связано с другими людьми. И только оплакивание этой потери может принести желаемое исцеление. Пока этого не будет сделано, ненасытный ребенок будет жадно искать любви и уважения, которых он или она не получили в детстве.

Потребности нарциссически обделенных взрослых детей принимают различные формы.

- Они разочаровываются в одних отношениях за другими.
- Они стремятся найти идеального любовника, который сможет удовлетворить все их потребности.
- У них развиваются зависимости. (Пристрастия – это попытка заполнить пустоту в психике. Сексуальные и любовные зависимости являются яркими примерами этого.)
- Они стремятся к обретению материальных ценностей и денег, чтобы достичь ощущения собственной значимости.
- Они выбирают для себя публичное поприще (становятся актерами и спортсменами), поскольку им нужна постоянная лесть и восхищение со стороны окружающих.
- Они используют *собственных детей* для удовлетворения своих нарциссических потребностей. (В их фантазиях их дети никогда не оставят их и всегда будут любить, уважать и восхищаться ими.) Они пытаются получить от своих детей любовь и особое восхищение, которого не смогли добиться от своих родителей.

Проблема доверия

Когда ребенок не находит в родителях поддержки и опоры, у него развивается глубокое чувство недоверия. Мир кажется ему опасным, враждебным и непредсказуемым местом. Это означает, что ребенок должен всегда быть начеку и следить за всем вокруг. Он приходит к убеждению: «Если я буду все *контролировать*, то никто не сможет застать меня врасплох и причинить мне боль».

Контроль доходит до уровня своеобразного безумия, постепенно превращаясь в зависимость. Один мой клиент так сильно боялся потерять контроль, что работал по сто часов в неделю. Он не мог никому делегировать свои полномочия, потому что никому не доверял. Он пришел ко мне, когда его язвенный колит обострился настолько, что его пришлось госпитализировать.

Другая моя клиентка впала в отчаяние, потому что ее муж только что подал на развод. Последней каплей для него стало то, что она сменила марку телефона, который он установил в ее машину. Муж пожаловался, что, что бы он ни пытался сделать для нее, все оказывалось неправильным. Ей всегда хотелось поменять и исправить все, что он делал. Иными словами, она чувствовала себя неудобно, если не могла сама все проконтролировать.

Безумный контроль приводит к серьезным проблемам в

отношениях. Невозможно выстраивать близкие отношения с партнером, который вам не доверяет. Близость требует, чтобы каждый партнер принимал другого *таким, какой он или она есть*.

Проблема доверия иногда доходит до крайностей в отношениях с другими.

Человек либо отказывается от любого контроля и слепо доверяет другим, слишком полагаясь на них, либо погружается в изоляцию и одиночество, возводя защитные стены, сквозь которые никому не дозволяется проходить.

Как отметил специалист по лечению зависимостей Патрик Карнес, человек, который так и не научился доверять другим, путает эмоциональность с близостью, одержимость с заботой и контроль с безопасностью.

Одним из первых важных шагов в развитии является формирование базового чувства доверия. Мы должны знать, что другой человек (мама, папа, весь окружающий мир) безопасен и заслуживает доверия. Базовое чувство доверия – глубокое холистическое чувство. Если мы можем доверять миру, мы можем научиться доверять самим себе. Доверие к себе означает, что вы можете доверять своим личным силам, восприятиям, интерпретациям, чувствам и желаниям.

Дети учатся доверию у надежных опекунов. Если мама и папа последовательны и предсказуемы в своем поведении, если мама и папа доверяют себе и друг другу, ребенок будет

доверять им и научиться доверять себе.

Отыгрывание вовне/на себя

Отыгрывание вовне

Чтобы понять, как наш раненый внутренний ребенок пытается компенсировать свои неудовлетворенные детские потребности и неразрешенные травмы прошлого, мы должны понять, что *основной движущей силой в нашей жизни являются эмоции*. Эмоции – это топливо, которое побуждает нас защищать себя и удовлетворять наши основные потребности. (Мне нравится определять эмоции как *энергию*, находящуюся в движении.) Эта энергия является фундаментальной. Наш гнев *толкает* нас к самозащите. Когда мы злимся, мы занимаем твердую позицию и становимся «яркими борцами». Благодаря гневу мы отстаиваем свои интересы и боремся за свои права.

Страх побуждает нас избегать опасности. Он наделяет нас пронизательностью. Страх оберегает нас, давая нам знать, что опасность близка и слишком велика, чтобы противостоять ей, заставляя нас бежать и искать убежища.

Печаль заставляет нас плакать. Слезы очищают и помогают нам справиться с горем. С грустью мы скорбим о наших потерях и высвобождаем дополнительную энергию, что-

бы она поддержала нас в настоящем. Без возможности оплакать наше горе мы никогда не сможем покончить с прошлым. Вся эмоциональная энергия, связанная с нашим страданием или травмой, будто замораживается внутри. Неразрешенная или невыраженная, она постоянно пытается найти выход. И поскольку она не может оплакать горе здоровым образом, она начинает проявляться в форме ненормального поведения. В психологии это называется «отыгрыванием вовне». В качестве яркого примера могу привести свою бывшую клиентку Мэгги.

Мэгги неоднократно видела, как ее отец, яростный и жестокий алкоголик, проявлял словесное и физическое насилие по отношению к ее матери. Эта сцена разыгрывалась у нее на глазах на протяжении всего ее детства. С четырехлетнего возраста Мэгги стала главной утешительницей своей матери. После того как ее избивал муж, мать приходила в комнату девочки и ложилась к ней в постель. Дрожа и постылая, она прижималась к Мэгги. Иногда отец приходил за матерью и кричал на нее. Это жутко пугало девочку. Любой вид насилия по отношению к члену семьи приводит в ужас других ее членов. *Свидетель насилия – это тоже жертва насилия.*

Что было необходимо Мэгги в детстве, так это выразить свой ужас и дать выход своей печали. Но рядом не было никого, к кому она могла бы обратиться за помощью, чтобы оплакать свое невысказанное горе. По мере того как она рос-

ла, она постоянно пыталась найти для себя мужчин и женщин, которые сыграли бы для нее роль заботливых родителей. Когда она пришла ко мне, то уже пережила два тяжелых брака и множество других жестоких отношений. А что насчет ее профессии? Она работала консультантом, специализирующимся на лечении *женщин, столкнувшихся с домашним насилием!*

Мэгги постоянно отыгрывала вовне свою детскую травму: она заботилась о женщинах, подвергшихся жестокому обращению, и в то же время вступала в отношения с жестокими мужчинами. Она заботилась о других людях, но никто не заботился о ней. Неразрешенная эмоциональная энергия прошлого выражалась единственным возможным для нее способом – «отыгрыванием вовне».

Отыгрывание вовне, или отреагирование, – это один из самых разрушительных способов, при помощи которого раненый внутренний ребенок саботирует нашу жизнь. История Мэгги представляет собой драматический пример навязчивого желания повторить прошлое. «Может, на этот раз я смогу все сделать правильно», – говорит раненый внутренний ребенок Мэгги. «Может быть, если я буду вести себя хорошо и дам папе все, что ему нужно, я стану более значимой в его глазах и он проявит ко мне любовь и привязанность». Это магическое мышление ребенка, а не рациональное мышление взрослого. И как только мы это поймем, происходящее обретет для нас смысл. Другими примерами отыгрывающего

поведения являются:

- повторение жестокого поведения в отношении других;
- поступки и слова в адрес детей, которые мы обещали больше никогда не совершать или не говорить;
- спонтанное проявление детского поведения – вспышки гнева, надувание губ и т. п.;
- дебоширское поведение;
- навязывание идеализированных правил воспитания.

Отыгрывание на себя

Перенесение жестокого обращения из прошлого *на самих себя* называется отыгрыванием на себя. Мы наказываем сами себя так, как нас наказывали в детстве. Я знаю человека, который ругает себя всякий раз, когда совершает ошибку. Он насмехается над собой и критикует себя, говоря: «Ты идиот, как вообще можно быть таким тупым?» Несколько раз я видел, как он бил себя кулаком по лицу (так делала его мать, когда он был еще ребенком).

Неразрешенные эмоции прошлого нередко оборачиваются против нас самих. К примеру, Джо никогда не разрешали выражать гнев, когда он был маленьким. Он сильно злился на свою мать за то, что она никогда не позволяла ему ничего делать самостоятельно. Как только он брался за что-то, она тут же вскакивала и говорила что-то вроде: «Похоже, мама должна помочь своему маленькому копуше» или «Ты моло-

дец, но позволь маме помочь тебе». Джо позволял, так что даже во взрослом возрасте она продолжала делать за него то, что он вполне мог сделать сам. Джо учили абсолютному послушанию и тому, что выражать свой гнев – это страшный грех. В результате Джо обратил свой гнев внутрь самого себя. Он стал подавленным, апатичным, несостоятельным и неспособным достичь своих жизненных целей.

Неразрешенная эмоциональная энергия, *направленная внутрь себя*, может вызывать серьезные физические проблемы, включая желудочно-кишечные расстройства, головные боли, боли в спине и шее, сильное мышечное напряжение, артрит, астму, сердечные приступы и рак. Подверженность частым несчастным случаям – это еще одна из форм отыгрывания на себя. Через несчастные случаи и всевозможные происшествия человек подвергает самого себя наказаниям.

Магическое мышление

Детство – время магии и волшебства. «Кто наступит на эту трещину, тот получит от жизни затрещину». Магия – это вера в то, что определенные слова, жесты или поступки могут изменить реальность. Неблагополучные родители нередко подпитывают магическое мышление своих детей. К примеру, если вы говорите своим детям, что их поведение оказывает прямое воздействие на чувства других людей, вы прививаете им магическое мышление. Вот лишь некоторые

распространенные утверждения: «Ты убиваешь свою мать», «Посмотри, что ты наделал – теперь твоя мама расстроена», «Ты доволен тем, что разозлил отца?». Другой формой укоренения магического мышления является утверждение: «Я знаю, о чем ты думаешь».

Я помню одну клиентку, которая к 32 годам успела выйти замуж пять раз. Она думала, что брак решит все ее проблемы. Если бы она только могла найти «правильного» мужчину, то все было бы прекрасно. И это яркий пример магического мышления, при котором ей не нужно ничего менять в собственном поведении, поскольку все изменения должны были произойти сами собой благодаря появлению в ее жизни другого человека или наступлению какого-то события.

Магическое мышление является естественным для ребенка. Но если в процессе развития потребности ребенка не удовлетворяются и он получает травму, то в действительности он перестает взрослеть. Он вырастает, но при этом остается зависим от магического мышления ребенка.

Вот еще несколько примеров магических мыслей, засоряющих нашу взрослую жизнь:

- Если у меня будет много денег, у меня не будет проблем.
- Если мой любимый человек бросит меня, я никогда не справлюсь с этим или умру.
- Листок бумаги (диплом) сделает меня умнее.
- Если я буду «выкладываться по полной», мир вознаградит меня.

- Счастье придет и на печи найдет.

Маленьких девочек с детства приучают к сказкам, наполненным волшебством. Золушек учат ждать, пока на кухню заглянет парень с тфелькой подходящего размера. Белоснежкам внушают, что если они проявят достаточно терпения, то принц обязательно появится. Мы буквально учим женщин, что их судьба зависит от того, смогут ли они дождаться, пока какой-нибудь некрофил (тот самый, который любит целовать мертвых людей) не окажется мимоходом в лесу в нужное время. Согласитесь, не самая приятная картина!

Мальчиков также приучают к магическому мышлению при помощи сказок. Большинство историй сводится к тому, что в мире существует только одна-единственная принцесса, которую они должны всю жизнь искать и обязательно найти.

И в этих поисках он должен проскакать полсвета, пройти сквозь темные леса и победить опасных и страшных драконов. И когда он в конце концов отыщет ее, то *узнает* ее из тысячи. (Вот почему многие мужчины так волнуются, стоя у алтаря.)

Нередко судьба мужчины предопределяется волшебными вещами, такими как заколдованные бобы или чудесные мечи. Возможно, ему даже придется пожить какое-то время с лягушкой. И если смелости поцеловать ее все-таки хватит,

то, возможно, она даже превратится в принцессу. (У женщин, кстати, есть своя версия этой зоологической истории.)

Для женщин волшебство заключается в том, чтобы сидеть и *ждать* подходящего мужчину, для мужчин – чтобы отправиться на эти бесконечные *поиски* подходящей женщины.

Я знаю, что сказки существуют на символическом и мифическом уровне. Они нелогичны и, подобно нашим снам, говорят с нами образами. Многие сказки являются символическим отражением поиска нашей мужской или женской идентичности. Если наш процесс развития проходит гладко, мы в конце концов уходим от буквального понимания этих историй нашим внутренним ребенком и начинаем видеть их символическое значение.

Но когда наш внутренний ребенок ранен, он продолжает заставлять нас идти по этому волшебному пути. И мы, уже взрослые дети, продолжаем ждать и/или искать тот счастливый конец, в котором все мы будем жить долго и счастливо.

Проблема близости в отношениях

Многие взрослые дети мечутся между страхом быть брошенными и страхом быть полностью поглощенными. Некоторые из них избегают каких-либо отношений, потому что боятся, что другой человек задушит или подавит их. Другие не находят в себе смелости отказаться от токсичных и разрушительных отношений из-за страха остаться в одиночестве.

Большинство колеблются между этими двумя крайностями. Херкимер, например, считает, что отношения строятся на безумной любви к женщине. Но как только они становятся достаточно близки друг к другу, он начинает постепенно отстраняться и удаляться от нее. Он делает это шаг за шагом, постепенно пополняя «список критических замечаний». Пункты в списке обычно касаются незначительных, отличающихся от его собственных привычек в поведении, из-за которых Херкимер устраивает небольшие ссоры. Его партнерша обижается на него день или два, после чего следует страстный примирительный секс и глубокое сопереживание. Это продолжается ровно до тех пор, пока Херкимер снова не почувствует себя задуманным любовью и не начнет опять дистанцироваться, затеявая очередную ссору.

Афине 46 лет, и она ни с кем не встречается вот уже пятнадцать лет. Ее «единственная любовь» погибла в автокатастрофе. Как говорит она сама, когда ее молодой человек умер, она поклялась, что в память о нем больше никогда не прикоснется к другому мужчине. На самом деле Афина встречалась со своим молодым человеком всего три месяца до его трагической гибели. Она никогда не спала ни с одним мужчиной за всю ее взрослую жизнь. Ее единственным сексуальным опытом было жестокое обращение со стороны ее отчима в детстве. Афина окружила своего раненого внутреннего ребенка стальными стенами. Она решила использовать память о своем умершем молодом человеке как защиту от

близости с кем-то еще.

Другая женщина, с которой я работал, на протяжении тридцати лет жила в браке, в котором не было никаких чувств. Ее муж был сексуально зависимым человеком, и она знала о шести его романах (она застала его в постели с одной из его любовниц). Когда я спросил, почему она не развелась, она ответила, что «любила» своего супруга. Эта женщина путала зависимость с любовью. Когда ей было всего два года, ее бросил отец, которого она больше никогда не видела. Ее «зависимость, выдаваемая за любовь», коренилась в глубоком страхе снова оказаться покинутой.

Во всех приведенных выше примерах корнем проблемы является раненый внутренний ребенок.

Он накладывает свой отпечаток на близость в отношениях, потому что не ощущает свое подлинное «Я». Самая страшная рана, которую может получить ребенок, – отказ от своего истинного «Я». Когда родитель оказывается неспособен поддержать чувства, потребности и желания своего ребенка, он отвергает его подлинное «Я», на месте которого возникает «Я» ложное.

Чтобы убедиться в любви к себе, ребенок начинает вести себя в манере, которая кажется ему наиболее правильной. Его ложное «Я» развивается с годами, опираясь на поддержку системы семейных потребностей и свою культурно-половую роль в ней. Постепенно человек начинает отождествлять свое ложное «Я» с самим собой. Он забывает, что оно лишь

адаптация, поведение, основанное на сценарии, написанном для него кем-то другим.

Невозможно выстраивать близкие отношения с кем-то другим, если у вас нет понимания собственного «Я». Как вы можете разделять себя с кем-то другим, если не знаете, кем являетесь на самом деле? Как кто-то может узнать вас, если вы не знаете даже самого себя?

Один из способов развить сильное чувство собственного «Я» – создать вокруг себя нерушимые границы. Подобно границам государств, наши физические границы защищают наши тела и сигнализируют нам, когда кто-то подходит слишком близко или пытается дотронуться до нас в неприемлемой для нас форме. Наши сексуальные границы обеспечивают нам безопасность и комфорт в сексуальной жизни. (Люди со слабыми сексуальными границами часто занимаются сексом, когда на самом деле не хотят этого.) Наши эмоциональные границы говорят нам, где заканчиваются наши чувства и начинаются чувства других, когда наши эмоции обращены на нас самих, а когда – на окружающих. У нас также есть интеллектуальные и духовные границы, которые определяют наши убеждения и духовные ценности.

Когда ребенок получает травму из-за пренебрежения или жестокого обращения, его границы нарушаются. Это пробуждает в нем страх оказаться либо брошенным, либо поглощенным отношениями. Когда у ребенка развито чувство собственной значимости и уверенности в себе, он не боит-

ся остаться один. В отсутствии четких границ мы не можем знать, где заканчиваемся мы сами и начинаются другие. Нам трудно сказать «нет» и понять, чего мы хотим, но именно это является решающим фактором в установлении близких отношений.

Проблемы в отношениях в значительной степени усугубляются проблемами в сексуальной жизни. У детей, растущих в неблагоприятных семьях, нарушается сексуальное развитие. Это обуславливается наличием плохой модели сексуального поведения в семье, разочарованием родителей в поле своего ребенка, презрением и унижением, а также пренебрежением его потребностями в развитии.

Отца Глэдис никогда не было дома. Его одержимость работой взяла верх над его жизнью. В его отсутствие Глэдис придумала себе вымышленного отца. Сейчас она состоит уже в третьем браке. Поскольку ее представления о мужчинах нереалистичны, ни один мужчина так и не смог оправдать ее ожиданий.

Джейк постоянно слышал, как его отец оскорбляет мать. Она всегда старалась сгладить это. Джейк понятия не имел, как выстраивать близкие отношения с женщинами. Он был склонен выбирать послушных, молчаливых женщин, к которым быстро терял всякий интерес, поскольку презирал их, как свою мать. Секс доставляет ему удовольствие, только когда он мастурбирует, фантазируя при этом о женщинах, подвергшихся сексуальному унижению.

Многие дети знают о разочаровании родителей в поле своего ребенка: папа хотел мальчика, но родилась девочка, мама хотела дочку, но получила сына. Ребенок начинает стыдиться своего пола, что впоследствии может привести к проявлению различных видов патологического сексуального поведения.

Ребенок, которого презирали или унижали родители, часто склонен к садомазохизму. Мать Джулса, сама ставшая в детстве жертвой инцеста, так и не смогла справиться со своей яростью по поводу того, что с ней случилось. У нее были доверительные отношения со своим сыном, поэтому он перенял от нее эту ярость по отношению к мужчинам. Чуть позже у него развилась нездоровая сексуальная зависимость. Он собрал огромную коллекцию порнографических книг и фильмов и возбуждался, представляя себя униженным доминирующей над ним взрослой женщиной.

Детям нужны четкие ориентиры, чтобы справляться с проблемами и вызовами каждого этапа своего развития. Когда ребенок не может удовлетворить те или иные возрастные потребности, он застревает на данной стадии. Так, дети, которые не нашли удовлетворения своих потребностей в младенческом возрасте, закливаются на оральном удовлетворении, что с возрастом может начать проявляться в виде пристрастия к оральному сексу.

Люди, чьи потребности не удовлетворяли в раннем детском возрасте, нередко испытывают тягу к ягодицам. Влече-

ние к тем или иным интимным частям тела называется «сексуальной объективизацией», и она ограничивает наше восприятие или отношение к другим исключительно как к объекту для собственного сексуального удовлетворения.

Сексуальная объективизация – это бич истинной близости в отношениях. Близость требует наличия двух целостных личностей, которые готовы ценить и уважать друг друга. Отношения многих пар, столкнувшихся с созависимостью, основываются именно на сексуальной объективизации и маниакальном влечении к сексу. Это единственный способ, благодаря которому их раненые внутренние дети могут находиться рядом друг с другом.

Недисциплинированность

Термин «дисциплина» происходит от латинского слова *disciplina*, что означает «обучение». Приучая к ней детей, мы учим их жить продуктивно и с любовью. Как сказал психиатр М. Скотт Пек: «Дисциплина – это способ уменьшить жизненные страдания». Мы знаем, что когда мы говорим правду, сопротивляемся искушению немедленного удовольствия, проявляем честность и несем ответственность за самих себя, мы наполняем нашу жизнь большей радостью и удовольствием.

Дети нуждаются в родителях, которые будут не просто проповедовать, но приучать их к самодисциплине. Дети

учатся, наблюдая за тем, что *делают* родители, а не что они *говорят*. Когда родители не могут стать образцом дисциплинированного поведения, ребенок начинает проявлять склонность к недисциплинированности. Когда родители проявляют излишнюю строгость в воспитании (не соблюдая при этом собственных правил), ребенок становится слишком дисциплинированным.

Недисциплинированный раненый внутренний ребенок склонен к безделью и прокрастинации, он ищет немедленного удовлетворения всех своих желаний, бунтует, проявляет своеволие и упрямство, действует импульсивно и не задумываясь. Чрезмерно дисциплинированный ребенок жесток и одержим, он послушен и легко управляем, стремится угодить людям, живет с постоянным чувством стыда и вины. Стоит отметить, что большинство из нас, в ком живет раненый внутренний ребенок, колеблются между недисциплинированным и чрезмерно дисциплинированным поведением.

Аддиктивное/компульсивное поведение

Раненый внутренний ребенок является основной причиной развития зависимостей и зависимого поведения. Я стал алкоголиком в раннем возрасте. Мой отец, тоже алкоголик, бросил меня физически и эмоционально, когда я был ребенком. Я чувствовал, что для него время с бутылкой значит больше, чем я. Поскольку его никогда не было рядом, что-

бы направлять мое поведение, я так и не смог привязаться к нему, так никогда и не испытал, каково это – быть любимым и значимым для другого человека. Поэтому я никогда по-настоящему не любил и не ценил себя *как человека*.

В раннем подростковом возрасте я спутался с другими ребятами, которые тоже росли без отца. Мы пили и распутничали, чтобы доказать свою мужественность. С пятнадцати до тридцати лет я страдал сильной зависимостью, постоянно употребляя алкоголь и наркотики. Одиннадцатого декабря 1965 года я закупорил последнюю бутылку. С моей зависимостью было покончено, но мое аддиктивное поведение так никуда и не ушло. Я курил, работал и ел, словно одержимый.

Я не сомневаюсь в том, что мой алкоголизм был обусловлен генетической наследственностью. Существует достаточно доказательств того, что алкоголизм берет свои корни в генетике. Тем не менее его нельзя списывать исключительно на генетический фактор. Если бы это было так, то все дети алкоголиков автоматически становились бы зависимыми. Очевидно, что дело не в этом. Ни мой брат, ни моя сестра алкоголизмом не страдали.

Я посвятил двадцать пять лет работе с алкоголиками и наркоманами, пятнадцать из которых я занимался подростками, злоупотребляющими наркотиками. Я ни разу не встречал человека, чья зависимость была бы чисто химической.

Хотя к некоторым химическим веществам пристраститься довольно легко: я видел, как подростки серьезно подсаживались на крэк всего за пару месяцев. Общим фактором, который я всегда определял, был раненый внутренний ребенок. Это ненасытный корень любого компульсивного/зависимого поведения. Моим доказательством был тот факт, что я ушел от алкогольной зависимости, но обратился к другим способам изменения своего настроения. Я с навязчивым пристрастием работал, ел и курил из-за неутоленных потребностей моего раненого внутреннего ребенка.

Как и все дети из семей алкоголиков, я был эмоционально брошен. А для ребенка это равняется смерти. Чтобы удовлетворить две самые основные потребности ребенка в выживании (*у меня неплохие родители*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.