

**РОБЕРТ  
ДЖЕКМАН**



# ИСЦЕЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Упражнения  
для обретения  
лучшей  
части себя



Psychology  
books

Psychology books

Роберт Джекман

**Исцеление внутреннего  
ребенка. Упражнения для  
обретения лучшей части себя**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.922.6  
ББК 88.37

**Джекман Р.**

Исцеление внутреннего ребенка. Упражнения для обретения лучшей части себя / Р. Джекман — «Издательство АСТ», 2020 — (Psychology books)

ISBN 978-5-17-139227-7

Вы держите в руках продолжение книги Роберта Джекмана, которое с помощью психотерапевтических практик поможет вам: • Исцелиться и отойти от импульсивной реактивности внутреннего ребенка • Разработать индивидуальный план заботы о себе • Понять себя изнутри, научиться любить, уважать и чтить свое аутентичное «я» • Осознанно принимать судьбоносные решения без оглядки на свои детские психотравмы Выстройте здоровую связь со своим внутренним ребенком, который держит в руках великое сокровище – вашу счастливую жизнь! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.6

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-139227-7

© Джекман Р., 2020  
© Издательство АСТ, 2020

## Содержание

Введение	6
Как взаимодействовать с книгой	7
Таблица эмоций	8
Список потребностей	9
Таблица 1	10
Таблица 2	16
Часть I. Путь к вашему внутреннему ребенку	18
Легкораненые	18
Ваши импульсивные реакции	18
Исцеление эмоциональных ран	21
Инструменты функционального ответа	21
Самодифференциация	22
Раненый ребенок, раненый взрослый	24
Как вырабатывались ваши инструменты импульсивного ответа	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Роберт Джекман**

## **Исцеление внутреннего ребенка. Упражнения для обретения лучшей части себя**

© ООО «Издательство АСТ», 2023

© 2020 by Robert Jackman, LCPC

© Камакина Н., перевод 2022

\* \* \*

Путь к вашему внутреннему ребенку

Вдохновляющие упражнения для исцеления созависимых отношений

Роберт Джекман

Магистр наук, лицензированный клинический профессиональный консультант, профессиональный консультант по психическому здоровью

*Дрю Колдвел и всем искателям мудрости и истины*

## Введение

Из книги «Путь к вашему внутреннему ребенку» вы узнали, что работа с внутренним ребенком – это восстановление связи с неисцеленной частью себя, которая продолжает проявляться и разыгрывать одну и ту же драму до тех пор, пока ее не признают и не излечат. Воссоединение – это ваша возможность заглянуть внутрь себя и установить более здоровую связь с потерянным внутренним ребенком, который держит в руках великое сокровище – вашу неисцеленную эмоциональную травму. Когда вы передаете слово этой части, ваше глубинное ранение размягчается и открывается, показывая, как вы попали в эту ситуацию. Потерянный внутренний ребенок находится глубоко внутри, терпеливо ожидая ваших ответов, которые помогут вам лучше понять себя и свою мудрость.

Чтобы стать сознательным создателем своей жизни, вам необходимо исцелиться и отойти от импульсивной реактивности потерянного внутреннего ребенка. Процесс исцеления и принятия аутентичной жизни (Healing and Embracing an Authentic Life) является дорожной картой на пути к излечению этой части вас.

Эта книга поддержит вас на нелегком пути, который вы начали, читая «Путь к вашему внутреннему ребенку». Упражнения в ней помогут вам установить еще более глубокую здоровую связь с потерянным внутренним ребенком. Все упражнения и примеры основаны на ключевых концепциях, описанных в этой книге, и используя их, независимо от чтения книги, вы добьетесь более глубокого уровня исцеления, если будете знать ключевые концепции и пройдете процесс ИСЦЕЛЕНИЯ.

Эти упражнения должны помочь вам в выработке более глубокого понимания характера и голоса вашего внутреннего ребенка, чтобы вы четко понимали, когда, где и как проявляется ваша раненая часть. Это инструменты вашего раненого эмоционального ответа, такие как избегание, ложь, игнорирование и пассивно-агрессивное поведение. Поняв, когда и как эта раненая созависимая часть проявляется в вашей повседневной жизни, вы сможете принимать более ясные решения, основанные на лучшем понимании.

## Как взаимодействовать с книгой

Часть I содержит упражнения, перекликающиеся с первой книгой. Они предназначены для закрепления и более наглядного понятия материала.

Часть II содержит новый материал. Она поможет изучить себя на более глубоком уровне, расширив знания и выводы. Некоторые упражнения в Части II представляют собой разновидности упражнений, списков и писем. Добавлены примеры работы с внутренним ребенком, созависимостью и установкой границ в отношениях и на работе. Вы также научитесь разрабатывать план заботы о себе. Изучая Часть II, вы найдете много нового материала, который поможет вам полностью понять своего внутреннего ребенка.

Работая с книгой, используйте интенциональное мышление при выполнении упражнений. Но не следует чрезмерно задумываться над ответами, первый инстинктивный ответ – это то, что вы в действительности чувствуете.

Упражнения, в которых необходимо вписать свой вариант ответа, предназначены для того, чтобы помочь вам разобраться и понять, что вы думаете и чувствуете в отношении определенного вопроса в определенный момент времени. Эти упражнения не помогут найти ответ на вопрос, что делать с этими проблемами, но помогут разработать более глубокую интроспективу себя. Работая с книгой, вы можете обнаружить, что начинаете вспоминать все больше фактов из прошлого, в которых вы захотите разобраться. Теперь у вас есть инструменты для этого, и вы можете включить новое видение и мысли в процесс ИСЦЕЛЕНИЯ, чтобы лучше понять свои проблемы и исцелиться.

Значительная часть терапевтической работы направлена на изучение интроспекции, и упражнения из Части II должны помочь вам самостоятельно найти ответы на вопросы, которые мог бы задать врач на сеансе психотерапии. Вы можете выбирать, какие упражнения «говорят» с вами в данный момент. Упражнения предназначены для того, чтобы помочь вам понять себя изнутри, научиться любить, уважать и чтить свое аутентичное «я», с которым вы родились.

Это нелегко сделать, но вы обязательно почувствуете себя лучше, поработав над своими проблемами. Проживать жизнь, состоять в отношениях, работать над своей жизнью станет проще. Это чувство эмоциональной свободы требует направленных усилий и определенного уровня отдачи. Вы продолжаете великий путь самопознания. Наслаждайтесь путешествием и не забывайте быть добрым к себе. Будьте готовы к минутам прозрения.

*Нужно перестать думать головой и начать чувствовать сердцем, чтобы исцелиться и вспомнить все.*

## Таблица эмоций

Способность подобрать слово, наиболее точно описывающее ваши эмоции в определенный момент времени, – это великий дар. Используя слово, которое, по вашему мнению, наиболее точно передает то, что вы чувствуете, вы испытываете облегчение от осознания, что ваши чувства связываются с их сознательным выражением. При этом вы сонастраиваетесь со своей истинной натурой, используя слова, которые определяют вас, и признавая, что да, именно это вы сейчас испытываете.

Продельвая эту работу, смотрите таблицу эмоций, составленную Центром ненасильственной коммуникации. Обратите внимание, что слова делятся на две категории: эмоции, которые мы испытываем, когда наши потребности удовлетворены, и эмоции, которые мы испытываем, когда потребности не удовлетворены. Слова передают эмоциональное состояние и физические ощущения, которые вы хотите передать. Таблица составлена только в качестве подсказки. Продвигаясь вперед, вы можете подобрать собственные слова, которые захотите добавить в таблицу.

## **Список потребностей**

Потребности составляют неотъемлемую часть нашей жизни. Потребности – это вещи, которые нужны для жизни. И вы увидите, что они охватывают гораздо больше, чем просто еду, одежду и жилище. Потребности – это не роскошь, они – то, что питает наше чувство самоуважения и самооценки на глубоком фундаментальном уровне. Определение собственных потребностей поможет вам лучше понять себя, и вы сможете более понятно сообщать другим о своих потребностях. Знание собственных потребностей дает более глубокую связь с собой. При этом потребности отличаются от желаний. Желания преходящи, а стремления не имеют ценности в долгосрочной перспективе.

Изучите таблицу потребностей, чтобы определить, какие из ваших потребностей вы сейчас удовлетворяете, а о каких хотите заявить.

## Таблица 1

### **Чувства, которые вы испытываете, когда ваши потребности удовлетворены**

#### **ПРИВЯЗАННОСТЬ**

сострадание  
дружелюбие  
любовь  
открытое сердце  
сочувствие  
нежность  
тепло

#### **УВЛЕЧЕНИЕ**

заинтересованность  
тревога  
любопытство  
поглощенность  
очарованность  
упоение  
восхищение  
интерес  
заинтригованность  
вовлеченность  
ошеломление  
взбудораженность

#### **НАДЕЖДА**

ожидание  
окрыленность  
оптимизм

#### **УВЕРЕННОСТЬ**

уверенность в собственных силах  
открытость  
гордость  
безопасность  
надежность

#### **ВОСТОРГ**

восхищение  
приподнятость  
задор  
возбуждение  
поражение  
ослепление

ретивость  
энергия  
восторженность  
упоение  
воодушевление  
оживление  
страсть  
удивление  
трепет

#### **БЛАГОДАРНОСТЬ**

одобрение  
растроганность  
признательность  
польщенность

#### **ВДОХНОВЕНИЕ**

восхищение  
трепет  
изумление

#### **РАДОСТЬ**

веселье  
восторг  
удовольствие  
счастье  
ликование  
удовлетворение  
смешливость

#### **ОЖИВЛЕНИЕ**

блаженство  
экстаз  
приподнятость  
увлеченность  
кипучая энергия  
сияние  
экзальтированность  
заинтригованность

#### **УМИРОТВОРЕНИЕ**

спокойствие  
ясная голова  
чувство комфорта  
сконцентрированность  
удовлетворение  
невозмутимость  
значимость  
благодушие

скромность  
расслабленность  
облегчение  
безмятежность  
покой  
идиллия  
доверие

#### **ОБНОВЛЕНИЕ**

оживление  
омоложение  
обновление  
покой  
восстановление  
возрождение

### **Чувства, которые вы испытываете, когда ваши потребности не удовлетворены**

#### **СТРАХ**

опасение  
ужас  
дурное предчувствие  
испуг  
недоверие  
паника  
оцепенение  
оторопь  
подозрение  
жуть  
настороженность  
волнение

#### **РАЗДРАЖЕНИЕ**

досада  
тревога  
дурное расположение духа  
недовольство  
расстройство  
нетерпение  
гнев  
возмущение

#### **ЗЛОСТЬ**

ярость  
бешенство  
ожесточение  
негодование  
озлобленность

свирепость  
враждебность  
обида

#### АНТИПАТИЯ

враждебность  
потрясение  
презрение  
отвращение  
неприязнь  
ненависть  
омерзение  
отторжение

#### СМУЩЕНИЕ

двойственность  
озадаченность  
растерянность  
ошеломление  
нерешительность  
потерянность  
заинтригованность  
недоумение  
замешательство  
взбудораженность

#### РАЗОБЩЕННОСТЬ

отчуждение  
сухость  
апатия  
скука  
холод  
отстраненность  
удаление  
отвлеченность  
безразличие  
онемение  
уединение  
незаинтересованность  
замкнутость

#### ТРЕВОГА

волнение  
встревоженность  
растерянность  
смущение  
озабоченность  
взвинченность  
потрясение

беспокойство  
шок  
ошарашенность  
удивление  
нестабильность  
буйство  
смятение  
дискомфорт  
расстройство  
изменчивость настроения  
огорчение

#### **НЕЛОВКОСТЬ**

стыд  
огорчение  
волнение  
чувство вины  
унижение  
неуверенность в себе

#### **УСТАЛОСТЬ**

разбитость  
перегорание  
измождение  
вялость  
апатия  
сонливость  
утомление  
издерганность  
чувство выжатости

#### **БОЛЬ**

агония  
мучение  
чувство утраты  
опустошенность  
горе  
разбитое сердце  
обида  
одиночество  
горечь  
скорбь  
раскаяние

#### **ГРУСТЬ**

депрессия  
удрученность  
отчаяние  
подавленность

расстройство  
обескураженность  
разочарование  
отчаяние  
тяжесть на сердце  
безнадега  
меланхолия  
несчастье  
жалость к себе

#### НАПРЯЖЕНИЕ

тревога  
капризность  
огорчение  
отчаяние  
озабоченность  
суетливость  
измученность  
раздражительность  
нервозность  
потрясение  
беспокойство  
утомление

#### УЯЗВИМОСТЬ

хрупкость  
закрытость  
беспомощность  
неуверенность  
подозрительность  
замкнутость  
чувствительность  
сомнения

#### СТРЕМЛЕНИЕ

зависть  
ревность  
тоска  
ностальгия  
жажда  
сожаление

## Таблица 2

### Список потребностей

#### СВЯЗЬ

принятие  
привязанность  
признательность  
принадлежность  
сотрудничество  
общение  
близость  
единство  
товарищеские отношения  
сострадание  
предупредительность  
согласованность  
сочувствие  
включенность  
любовь  
взаимность  
поддержка  
уважение/самоуважение

#### СВЯЗЬ

безопасность  
надежность  
стабильность  
возможность узнавать и быть узнаанным  
возможность видеть и быть увиденным  
возможность понимать и быть понятым  
доверие  
тепло

#### ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

воздух  
еда  
движение/физическая активность  
отдых/сон  
свобода сексуального самовыражения  
безопасность  
наличие укрытия  
осязание  
вода

#### ЧЕСТНОСТЬ

аутентичность  
целостность  
подача себя

**ИГРА**  
радость  
юмор

**МИР**  
красота  
вероисповедание  
удобства  
равенство  
гармония  
вдохновение  
порядок

**АВТОНОМИЯ**  
выбор  
свобода  
независимость  
пространство  
спонтанность

**ЗНАЧИМОСТЬ**  
осведомленность  
праздник жизни  
вызов  
ясность  
компетентность  
сознание  
вклад  
креативность  
открытие  
работоспособность  
эффективность  
рост  
надежда  
обучение  
скорбь  
участие  
цель  
самовыражение  
стимул  
собственная важность  
понимание

## Часть I. Путь к вашему внутреннему ребенку

*Любовь пришла, чтоб править и менять.  
Держи открытым сердце, ведь не время спать.*  
– Руми

### Легкораненные

Как вы узнали из первой книги, ваши импульсивные реакции были усвоены в юном возрасте, чтобы помочь вам справиться с тем уровнем хаоса и дисфункции, который царил в семье вашего детства. Эти созависимые реакции были воплощением вашего стремления сделать ваш мир максимально функциональным, безопасным и контролируемым. Ваш мудрый внутренний ребенок пронес эти реакции через годы, и сейчас вы можете начать признавать и излечивать эти реакции, чтобы вам не пришлось снова повторять эти паттерны.

### Ваши импульсивные реакции

Что вы знаете о своих импульсивных реакциях?

В этом упражнении вы изучите несколько инструментов раненого эмоционального ответа, искусно созданных в детстве и используемых во взрослом возрасте.

Ниже проводится список наиболее распространенных импульсивных реакций, разработанных в детстве, а затем перенесенных во взрослую жизнь. Это реакции, благодаря которым ваши ранения выступают на передний план, когда срабатывают триггеры. Читая список, думайте о реакциях, которым вы научились в детстве или которые используете во взрослой жизни. Будьте беспристрастным наблюдателем, а не строгим судьей.

### Упражнение: ваши инструменты импульсивного ответа

Отметьте инструменты, которым вы научились в детстве, и обведите те, которые используете до сих пор, уже будучи взрослыми. (Отметьте это упражнение, так как к нему придется возвращаться при прочтении книги).

- Замыкание в себе или эмоциональная отстраненность.
- Супертихое поведение, стремление быть незаметным.
- Пассивно-агрессивное поведение, стремление скрыть гнев.
- Обвинения.
- Слишком поспешное и слишком сильное вовлечение в отношения.
- Слишком поспешное посвящение посторонних в интимные подробности своей жизни.
- Ложь.
- Попытки сделать вид, что у вас нет никаких потребностей (отсутствие потребностей).
- Попытки сделать вид, что у вас нет мечтаний или желаний (отсутствие желаний).
- Причинение себе вреда как способ успокоиться.
- Саботаж.
- Чрезмерные траты денег на ненужные вещи, чтобы заполнить пустоту в душе.
- Проецирование или чтение мыслей других о себе.
- Употребление наркотиков, алкоголя, пищи, таблеток, «травки» или других препаратов для избегания или преодоления реальности.

- Подавление эмоций до тех пор, пока они не начнут провоцировать тревожность или депрессию.
- Поиск внимания.
- Попытки спрятаться (в буквальном смысле).
- Изнурение себя работой.
- Травля других.
- Уход в себя.
- Разыгрывание жертвы с целью привлечь к себе внимание.
- Чувство собственного ничтожества.
- Чувство собственного превосходства.
- Самоуничтожение с целью возвышения.
- Возвышение с целью самоуничтожения.
- Нападки на других в приливе гнева из-за чувства стыда.
- Гиперкомпенсация (попытка продемонстрировать благополучие, сопровождающаяся синдромом самозванца).
- Бунт против авторитетов или людей, которые, по вашему мнению, пытаются контролировать вас.
- Крики.
- Чувство ответственности за все происходящие плохие события.
- Ненависть к себе.
- Избегание конфликтов.
- Злоупотребление извинениями.
- Передача полномочий.
- Расположение интересов других выше своих собственных.
- Потворство деструктивному поведению других и уход от реальной дискуссии.
- Попытки выступать в качестве миротворца.
- Стремление брать на себя заботу о других.
- Посредничество.
- Чрезмерно шумное или очень демонстративное поведение с основной целью быть увиденным или услышанным.
- Игнорирование других, чтобы они не могли причинить вам боль.
- Стремление отдавать слишком много или слишком мало.
- Игнорирование собственных инстинктивных реакций или интуиции.
- Сомнение в себе.
- Импульсивность.
- Иррациональное поведение.
- Плохое настроение.
- Задумчивость.
- Вспышки эмоций.
- Навязчивость.
- Отталкивание других от себя.
- Плаксивость.
- Сарказм.
- Эскапизм через порнографию или мастурбацию.
- Использование секса, шоппинга и других видов деятельности для ухода от своих чувств.
- Желание эскапировать.
- Высказывания о том, что хотели бы умереть (без желания умереть).
- Желание уйти от боли (не обязательно через смерть).
- Жадность.

- Азартные игры.
- Чувство тревожности.
- Изменение себя ради комфорта других.
- Стремление к чрезмерному контролю.
- Манипулирование другими.
- Одержимость.
- Мелочность.

Это лишь некоторые из инструментов раненого эмоционального ответа, которые могли развиться у вас в качестве навыков копинга, чтобы преодолеть обстановку хаоса, неуверенности и смятения в молодости. Это импульсивные реакции, которые вы можете использовать, а позже хвататься за голову и спрашивать себя: «А почему я так поступил?».

Если после прочтения списка в этом упражнении вы почувствуете себя подавленным, сделайте глубокий вдох. По мере прохождения этого процесса будет наступать ясность в вопросах, почему вы делаете все эти вещи, и вы выучите способы исцелять эти раны.

Загляните в себя, чтобы понять, какие еще используемые вами инструменты раненого эмоционального ответа не перечислены здесь. Отметьте, что вы нашли – это будет ключом на пути к вашему исцелению. Возможно, вы захотите вернуться к своему списку и начнете понимать, как, когда, где и почему у вас выработались эти раненые эмоциональные ответы. (Сохраните ответы из этого упражнения, чтобы снова использовать их в пятой главе. Импульсивные реакции, которые вы определите сейчас, будут снова возникать в процессе ИСЦЕЛЕНИЯ).

## Исцеление эмоциональных ран

Инструменты функционального ответа – это реакции, которые у вас возникают на ситуации, когда установилось понимание себя и уверенность в себе. Глубоко в душе вы знаете, что это ваши лучшие ответы на ситуацию, и вы реагируете не с позиции отсутствия контроля, а с позиции заземленной аутентичности. Ваши инструменты функционального ответа представляют собой вашу лучшую часть, которая проявляется в определенной ситуации.

### Инструменты функционального ответа

Ваши инструменты функционального ответа развивались со временем, как и импульсивные инструменты. Эти мысли, чувства и поведение помогали вам в детстве и, возможно, помогают и сегодня. Это атрибуты и ответы, которые помогают вам оставаться заземленными и связанными со своим аутентичным «я».

Ниже приводится список примеров инструментов функционального ответа:

- Чувство гордости за себя даже в те периоды, когда вы не признаны кем-то еще.
- Понимание здоровых и позитивных действий и выборов, которые помогут вам в течение дня.
- Чувство признательности друзьям, которые добры к вам и вдохновляют вас.
- Признание себя, когда вы совершили что-то действительно трудновыполнимое.
- Уважение к себе и собственным решениям.
- Умение распознать взаимность в отношениях и ее отсутствие.
- Осознание того, что в течение дня вы делаете лучший выбор из всех возможных, даже в тех случаях, когда он не идеален.
- Способность убеждать себя идти дальше и находить мотивацию делать то, что, как вы знаете, наиболее правильно для вас.
- Любовь к тем частям себя, которые до сих пор нуждаются в заботе для выздоровления.
- Обращение к другим за помощью.
- Регулярная забота о себе: отдых, когда вы в нем нуждаетесь, или занятие хобби или спортом в качестве средства релаксации.
- Эмоциональная ранимость в присутствии тех, кому вы доверяете.
- Поддержание связи с семьей и друзьями, помогающими вам чувствовать себя цельными.
- Распознавание того, кто или что работает на вас, а кто или что – против вас.

После того, как вы излечите свое восприятие, ваши функциональные инструменты откроются вам, так как вы будете видеть положительные, здоровые результаты от их использования. И тогда вам станет проще дотянуться до них, чем до импульсивных инструментов.

### Упражнение: инструменты функционального ответа

Пользуясь этим маркированным списком инструментов функционального ответа, вспомните несколько инструментов функционального ответа, которые помогают вам сегодня. Запишите инструменты, которые вы используете, и инструменты, которые хотели бы развить. Какие инструменты, согласно вашей интуиции, вам необходимо развивать?

Подумайте об инструментах функционального ответа, которые используют другие люди, присутствующие в вашей жизни, но не используете вы. Какие из них вы хотели бы освоить? Запишите и их тоже.

### **Упражнение: функциональные инструменты, используемые вами сегодня (И инструменты, которые вы бы хотели освоить)**

Когда вы больше всего гордитесь собой? Когда вы чувствуете, что повели себя наиболее правильно для себя или для кого-то еще? Как вы показываете себе и другим свою заботу, иногда даже без слов? Это и есть ваши функциональные инструменты, то, как вы используете свое взрослое «я» в настоящее время. Запишите, что еще вы хотели бы делать, чтобы показать себе и другим, что вы воплощаете любовь, заботу и уважение.

## **Самодифференциация**

Дифференциация – это наша способность заглянуть в свое сердце и понять, что для нас лучше всего в настоящий момент времени. Это усвоенный навык, согласованный с нашим аутентичным «я» и позволяющий понимать, все ли в порядке. Мы осваиваем искусство дифференциации, доверяя себе и своей инстинктивной реакции на ситуации. Чем более мы открыты и откровенны с собой, тем точнее дифференциация.

### **Упражнение: самодифференциация**

Уделите несколько минут оценке своего навыка самодифференциации с помощью ниже-приведенных вопросов. Если вам нужны дополнительные подсказки, вы можете обратиться к вопросам для самоанализа во введении. Запишите в блокнот ответы на следующие вопросы, если они применимы к вам:

- Что искажает ваше аутентичное, ясное восприятие себя?
- Как вы саботируете собственную жизнь?
- Какие у вас есть негативные убеждения о себе? Откуда они происходят?
- Почему бывают дни, когда вам трудно поверить, что вас любят?
- В каких ситуациях или с какими людьми вы чувствуете себя плохо? Почему?
- Почему большую часть времени вы позволяете другим влиять на ваш выбор?
- Чей голос звучит у вас в голове?
- Почему, на ваш взгляд, вы подвергаете сомнению сделанный выбор или принятое решение, а затем отказываетесь от них?
- Как часто вы делаете выбор, не задумываясь?
- В каких ситуациях вы серьезно относитесь к своему выбору? Почему в этих ситуациях, а не в других?
- О каких людях в вашей жизни вы можете сказать, что не знаете, где заканчиваются они и начинаетесь вы?
- Какие ваши чувства или мысли были переняты у кого-то еще?
- От кого, где и когда вы приобрели убеждение в собственной никчемности?

Пересмотрите свои ответы. Какие темы вы видите? Есть ли такие темы или имена, которые вы указали более двух раз? Какой месседж вы получили о своем уровне дифференциации?

Если вам было легко отвечать на эти вопросы, то, возможно, у вас прочная связь с собой, вы хорошо себя знаете и делаете хороший выбор. Если ваши ответы заняли страницу или две,

и вы неоднократно упомянули одних и тех же людей и ситуации, то вам нужно поработать над обретением кларитивности с помощью дифференциации. Если ваша жизнь наполнена драматизмом и дисфункцией, возможно, вам потребуется проделать больше работы для обретения способности дифференцировать ситуации и других людей.

Вы обладаете способностью дифференцировать, вы просто научились передавать полномочия другим людям для того, чтобы понравиться им. Вы отдали приоритет их потребностям из-за неумения выстраивать границы.

Дифференциация касается ясности в отношении других, а не замешательства. Если вы в замешательстве относительно того, почему, когда и что вы испытываете, продолжайте читать. Каждый шаг процесса ИСЦЕЛЕНИЯ будет помогать вам вырабатывать ясное понимание и связь с тем, кто вы есть на самом деле.

## **Раненый ребенок, раненый взрослый**

Помните, что, когда вы выросли, ваши реакции на каждую определенную ситуацию основывались на всех знаниях, которыми вы обладали в детстве о себе и о своей семье. В то время вы выработали такие реакции, чтобы справиться с обстановкой в семье и отношениях. Этот набор навыков присущ определенному времени и месту, но существует вероятность, что вы перенесли эти импульсивные реакции во взрослую жизнь.

### **Как вырабатывались ваши инструменты импульсивного ответа**

Это упражнение является продолжением упражнения «Ваши импульсивные реакции», которое вы делали в первой главе. Прежде чем взяться за это упражнение, пожалуйста, просмотрите список инструментов импульсивной реакции, который вы записали в блокнот в предыдущем упражнении.

Чтобы вы поняли, как работать с этим упражнением, возьмем инструмент импульсивной реакции «Я кричу на всех, когда чувствую, что не контролирую ситуацию». Если это один из ваших импульсивных инструментов, спросите себя, почему вам ранее был нужен этот инструмент. Например, «Мне был нужен этот инструмент, чтобы обороняться, когда я чувствовал себя незащищенным». Подумайте, для чего, для кого, где и когда вы создали этот инструмент импульсивной реакции. Подумайте о тех временах, когда вы чувствовали себя беспомощным, неуверенным, испуганным и обеспокоенным. Например: «Я создал этот инструмент для защиты, когда меня бил мой старший брат». Запишите свои ответы возле каждого импульсивного инструмента.

Также можете записать, у кого вы научились этому инструменту, если это применимо. Было ли это реакцией на что-то происходящее в вашей жизни или на что-то, сказанное или сделанное вами? Видели ли вы, как кто-то еще делает это, или это кто-то сделал с вами? Во время прохождения этого упражнения часто возникает мысль: «Я не знаю, почему. Я просто всегда так делал». Отлично. И это запишите. Мы так хорошо знаем себя, что даже наши дисфункциональные действия и реакции кажутся нормальными.

### **Упражнение: как вырабатывались ваши инструменты импульсивного ответа**

Запишите, как, почему и когда вырабатывались ваши импульсивные инструменты.

Написав, внимательно посмотрите на все эти ответы. Замечаете ли вы повторяющиеся паттерны? Запишите их. Например, вы можете обнаружить паттерн выбора партнера, которому вы передаете власть, или который ведет себя так, как будто обладает властью над вами. Выявив паттерн, определите, как он относится к вашим прошлым и нынешним отношениям. Не кажется ли вам, что вы выбираете друзей или партнеров, исходя из этого паттерна? Как это связано с вашими инструментами импульсивной реакции?

## **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.