Наоми Рейн

Как полюбить себя

Мама для Внутреннего Ребенка

ГЕНЕЗИС

Личный опыт

Наоми Рейн

Как полюбить себя, или Мама для Внутреннего Ребенка

«Теревинф»
2017

УДК 82-94
ББК 84-4

Рейн Н. А.

Как полюбить себя, или Мама для Внутреннего Ребенка / Н. А. Рейн — «Теревинф», 2017 — (Личный опыт)

ISBN 978-5-98563-506-5

В психологических статьях часто пишут, что любовь к себе – ключ к тому, чтобы и все остальное наладилось. Но как полюбить себя?..Обрести внутри Любящую Маму для своего Внутреннего Ребенка. Ощутить его внутри себя и полюбить. Это долгий и очень непростой путь. Но встреча с Ребенком дает много радости и сил, поддержки. Когда он услышан, понят и любим, – с ним приходят идеи, удовольствие от жизни, энергия и вдохновение.Наоми Рейн пишет о своем опыте психотерапии, в процессе которой она знакомилась с Ребенком и другими внутренними фигурами. Дневниковые записи автора дополнены анализом ситуации с точки зрения практикующего психотерапевта.Книга предлагает сделать один из первых шагов: попробовать услышать голосок Внутреннего Ребенка и ответить ему.2-е издание (электронное)

УДК 82-94
ББК 84-4

ISBN 978-5-98563-506-5

© Рейн Н. А., 2017
© Теревинф, 2017

Содержание

Введение 6
Благодарности 7
Часть I. Внутренние фигуры, или Поиски и встреча 8
Глава 1. Мой Внутренний Ребенок и другие фигуры 8
Знакомство 8
Зачем психотерапия, или Для чего искать Любящую Маму 10
Сказка о разлуке и встрече с моим Внутренним Ребенком 11
Ребенок в темнице 11
Потеря 12
Без Ребенка 13
Механизм бесконечной боли 15
Жизнь без Обвинителя 16
Мой путь 16
Глава 2. Ребенок и Любящая Мама 18
Внутренний Ребенок – какой он? 18
Как я встретилась со своим Внутренним Ребенком 18
Любящая Мама 19
Границы 20
Часть II. Негативный опыт, или Когда нелегко жить 22
Глава 1. Травма 22
Почему иногда мы реагируем неадекватно, или Как работает травма 22
Если любовь и утешения не помогают 23
Реакция Ребенка на травму 24
Как научиться плакать 25
Раненый Ребенок 27
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Наоми Рейн
Как полюбить себя, или Мама для Внутреннего Ребенка

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

Введение

Несколько лет я веду Живой Журнал[1], в котором много пишу о Внутреннем Ребенке. Мои читатели не раз просили меня написать о нем книгу. Сейчас я чувствую, что время пришло. Эта книга написана на основе дневниковых записей, расположенных в особом порядке, который, надеюсь, позволит читателю глубже прочувствовать и понять обстоятельства моей встречи и взаимодействия с Внутренним Ребенком – уникальных для меня, но несущих в себе идеи, близкие и способные помочь многим. Записи дневника дополнены новыми, еще нигде не опубликованными материалами. В них я анализирую свои мысли после нескольких лет психотерапии, в течение которых я была как клиентом, так и терапевтом, и акцентирую внимание читателя на важных, с моей точки зрения, моментах.

В зарисовках и записях из моего дневника много метафор и образов, которые помогают мне передать опыт изменений личности, происходящих с человеком в процессе психотерапии. Это таинственный процесс, уникальный для каждого, поэтому очень сложно описать, как именно он работает. Но, рисуя разные картины и делясь своими переживаниями, я надеюсь дать представление о том, как это может быть.

Истории и диалоги, описанные в книге – художественный вымысел автора, хотя и созданный по мотивам реальных событий.

[1] URL: http://naomi-anael.livejournal.com/.

Благодарности

Этой книги не было бы без многих людей, поддерживавших и вдохновлявших меня писать. Я хочу выразить свою огромную благодарность всем тем моим близким, друзьям, знакомым и незнакомым людям, которые писали отзывы на мои статьи, спрашивали, когда же я напишу книгу о Внутреннем Ребенке, хвалили мое творчество, делились им с другими. Многие подходили ко мне и рассказывали, какое на них произвело впечатление или как помогло написанное мной, как они плакали от моих слов. Это трогало меня до глубины души.

Я очень благодарна моему мужу, который верит в меня и во всем поддерживает; моим родителям, от которых я унаследовала писательские способности, и чья обратная связь помогала мне на этом пути; моему терапевту, без которой не было бы ничего из написанного мной; моим клиентам, которые доверяют мне, делятся своими историями и чувствами. А также издательству «Генезис» и моим редакторам за вдумчивую и бережную работу над текстом, благодаря которой он стал гораздо понятнее и лучше.

Спасибо всем вам. Я очень ценю ваши отклики, они воодушевляют меня писать дальше.

Наоми Рейн

Часть I. Внутренние фигуры, или Поиски и встреча

Глава 1. Мой Внутренний Ребенок и другие фигуры

Знакомство

Пусть мама услышит,
Пусть мама придет,
Пусть мама меня непременно найдет!
Ведь так не бывает на свете,
Чтоб были потеряны дети.

Д. Непомнящий (м/ф «Мама для мамонтенка»)

Я работаю психотерапевтом. Я не врач, не выписываю рецептов, а слушаю людей, задаю вопросы и рассказываю о том, что, как мне кажется, могло бы им помочь.

Часто к психологу приходят с проблемами, упирающимися во внутренний конфликт: часть человека хочет одного, а вторая – противоположного.

Например:

«Хочу пирожное, но не хочу растолстеть».

«Хочу замуж, но боюсь, что меня бросят».

«Хочу быть известным, но тревожусь выступать».

«Хочу успеха, но стыжусь ошибок».

На самом деле все намного сложнее и запутаннее. Конечно, конфликтующие части – это один и тот же человек: его разные желания и чувства, потребности и модели поведения. Но психологи для удобства выделяют разные субличности, дают им имена и характеристики.

Чаще всего мне приходится работать с тремя внутренними фигурами: Ребенок, Угнетающий Родитель и Любящая Мама.

К Внутреннему Ребенку относят чувства и желания, энергию, интерес, вдохновение, творческие идеи, интуицию, спонтанность и непосредственность. В зависимости от возраста и потребностей в нем можно выделять разные части, например, Младенца, Подростка и Раненого Ребенка.

Угнетающим Родителем называют ту часть личности, которая отвечает за нормы, догмы, рамки, правила и их соблюдение. Она критикует, ругает, требует, ожидает, исправляет, осуждает, винит, стыдит, наказывает и затыкает. Она считает, что знает, как правильно, и требует соответствия этому от Ребенка и других внутренних фигур.

А Любящая Мама – это источник постоянной внутренней опоры, поддержки и защиты, который постепенно появляется у клиентов внутри в процессе терапии. Это принятие и одобрение себя разного, поддержка себя любого. Это умение опираться на свои ресурсы – не требовать и ожидать от других заботы и любви, а давать их себе самостоятельно. Или просить других о помощи, но при этом давать им право на отказ. Это та автономность и самодостаточность, противоположная созависимости, которая дает человеку возможность справляться самому, хорошо себя чувствовать в одиночестве и в то же время быть полноправным партнером в отношениях, в которых каждый развивается и обогащается.

Чаще всего у клиентов, с которыми я работаю, а также у моих друзей и знакомых, как и у многих людей, внутри присутствуют Угнетающий Родитель и несчастный Ребенок, лишенный права голоса и проявления, права быть и жить. В терапии мы знакомимся с ними: какие они, в каких ситуациях и как проявляются, что у них за отношения. Нам требуется защищающая фигура Любящей Мамы, и я помогаю клиентам постепенно выращивать ее внутри себя, учу их взаимодействовать с Ребенком и Угнетающим Родителем.

Я бы выделила две группы внутренних фигур: первые живут, проявляются, хотят иметь место, время, внимание и уважение к себе, а вторые – ограничивают, запрещают, останавливают и вступают с первыми в противоречие и конфликт. Одну из задач психотерапии я вижу в том, чтобы наладить контакт и сотрудничество между этими двумя лагерями.

В этой книге я буду в основном писать о взаимодействии Ребенка, Любящей Мамы и Угнетающего Родителя. Хочу заметить, что в работе с клиентами мы по-разному называем Угнетающего Родителя: Обвинителем – если родители клиента чаще всего обвиняли его в детстве, Критиком – если в основном осуждали, обесценивали и критиковали, Тираном – если пугали и подавляли. В историях о себе я чаще всего пишу об Обвинителе, так как именно вина – то чувство, которое я постоянно испытывала в жизни.

Внутренний Ребенок, в зависимости от испытываемых им чувств и желаний, может быть как Младенцем – если речь идет о ранних травмах, когда невозможно вынести покидание или разрыв отношений, так и Подростком – если больше всего хочется бунта, протеста или поиска себя.

Также в терапии порой открываются другие внутренние фигуры: например, Профессионал – если очень сильна часть, отвечающая за реализацию в какой-либо сфере деятельности, Творец – когда в человеке часто проявляются желания воплотить свои задумки и идеи, Женщина – если преобладают желания быть красивой, нравиться, быть в отношениях с мужчиной, иметь семью, Авантюрист – это любитель приключений и открыватель нового, захватывающего. Все эти субличности объединяет то, что у них есть чувства, желания и стремления, которые подавляются и блокируются Угнетающим Родителем в разных его ипостасях.

В терапии мы с клиентами учимся различать голоса этих фигур и разотождествляться с ними, чтобы обрести способность противопоставить Угнетающему Родителю Любящую Маму. У этой фигуры, к слову, тоже могут проявляться разные грани. Например, она может оправдывать (и тогда мы говорим о Внутреннем Адвокате), может чаще защищать (и проявляться в роли Защитника), а может быть строгой к Ребенку и ставить границы, не переставая при этом его любить.

Таким образом, мы выделяем у клиентов разные фигуры – в зависимости от выполняемых функций и от частоты и яркости их проявлений. Например, если клиентка разрывается между ребенком и мужем, то мы можем говорить о противоречии ее ролей Матери и Жены. А если человек не может выбрать между тоскливой, но доходной работой и мечтой своей жизни стать художником – мы обсуждаем с ним противостояние его Профессионала и Творца.

Зачем психотерапия, или Для чего искать Любящую Маму

Зачем ходить на психотерапию? Это дорого, долго, а спустя несколько месяцев нередко выясняется, что еще и больно, трудно, стыдно и страшно. Хотя легче, конечно, тоже становится, и часто почти сразу.

В целом мы идем по спирали в глубину. За несколько лет у человека всплывают разные травмы, он проходит несколько этапов. Периоды достижений, счастья, легкости и облегчения страданий сменяются новыми витками боли, страха и других неприятных чувств. Потом снова становится радостнее и легче, а затем психика, зарядившись ресурсами, опускается глубже и позволяет вскрыться более древним и болезненным слоям.

Я прохожу свою личную психотерапию больше семи лет, а моя терапевт – больше двенадцати.

– Как, по-твоему, есть смысл продолжать терапию? Есть свет в конце туннеля? – недавно спросила я.

– То свет, то туннель, то свет, то туннель, – ответила она.

А поскольку сложно оценить количество травм и степень их серьезности, а также то, насколько много человек может взять из терапии, – невозможно предсказать, сколько времени займет достижение желаемого результата. Кроме того, бывает, что люди мечтают о недосягаемых целях. Порой их запросы меняются спустя несколько месяцев.

Но тех из нас, кто продолжает ходить на терапию на протяжении многих лет, объединяет ощущение, что оно того стоит. Что цена всех малопереносимых, тяжелых чувств, денег, времени и нервов адекватна тому, что мы приобретаем: осознанность, вменяемость, устойчивость, веру в себя, возможность опираться на свои силы. В жизни появляется больше свободы, легкости, возможности быть счастливым, отдыхать, идти своим путем и делать то, что нравится. Мы перестаем страдать, мучить себя, разрушать свои тело и психику, здоровье и отношения. Мы начинаем строить и сохранять взаимообогащающие партнерские союзы, создавать семьи, следовать за своей мечтой, обретать внутри себя все больше гармонии, поддержки, веры.

Когда у Внутреннего Ребенка есть любящая, защищающая Мама, на борьбу Угнетающего Родителя с Ребенком уходит гораздо меньше сил. Появляется все больше любви к себе, способность принимать себя разным. Как следствие – больше любви, принятия и терпимости к окружающим, что улучшает отношения с ними. Все меньше тянет судить, осуждать других, а тем более – переделывать. Все чаще возникает простой интерес к ним, удивление, восхищение: «Надо же, какой ты!». Дружелюбие, общение на равных, здоровая открытость и непосредственность – все то, что свойственно детям, проявляется сильнее. Приходит умение радоваться мелочам, чувствовать счастье от незначительных вещей, жить текущим моментом. Приходят вдохновение и идеи для разнообразных проектов и энергия на их воплощение.

Через свои чувства и желания можно постепенно отыскать путь к самому себе, найти свое призвание; понять, чего же хочется на самом деле. Многие из нас проводят на работе почти треть жизни, и поэтому, мне кажется, очень важно, чтобы работа была любимой, увлекающей, вдохновляющей.

Я считаю, что внутренняя гармония, счастливые, долгие и устойчивые взаимоотношения с близкими людьми, работа, приносящая и удовольствие, и деньги, а также интерес и радость к миру делают жизнь стоящей. Я вижу ключ к этому в том, чтобы любить и принимать себя;

сопереживать себе, когда тяжело, и поддерживать – самостоятельно и с помощью друзей и родных. В том, чтобы проявлять себя, воплощать свое предназначение в работе и творчестве, в ежедневной жизни. Верить в себя и реализовываться; иметь свою точку зрения, свои принципы и опираться на них; уметь просить о помощи, отказывать и принимать отказ.

На мой взгляд, все это стоит боли, страха, ярости, стыда и печали, которые необходимо прожить по пути; стоит всех подавленных и вытесненных чувств, детских ран. Для меня это окупается сторицей.

Психотерапия – невероятно захватывающий и потрясающий процесс. Он уникален у каждого человека. Его невозможно сравнивать и делать какие-либо прогнозы, хотя клиенты любят спрашивать, сколько времени им еще понадобится, чтобы проработать то или это: например, вырастить внутри себя Любящую Маму или избавиться от травм. У каждого своя история, свой путь, и пока не пройдешь его, нельзя узнать ответ. Еще сложнее описать, как именно меняется человек в процессе психотерапии. Что происходит? Почему именно на этой встрече, после этой обучающей или терапевтической группы что-то сдвинулось? Это тайна, и описать ее можно только в образах и символах. Поэтому я написала сказку о своей психотерапии. О том, как я шла к своему Внутреннему Ребенку и встретила его. О том, как боролась со своим Внутренним Угнетающим Родителем – в этой книге я называю его Обвинителем, так как основное чувство, которое я испытывала в детстве, была вина. Сказка метафорически отражает пройденный мной в психотерапии путь, которому посвящена эта книга.

…Когда я пошла на психотерапию, в кабинете терапевта я увидела анонс обучающе-терапевтической программы для детских психологов. Но тогда я была бесконечно далека от себя и своего Ребенка и подумала: «Нет, это не для меня, я же не буду детским психологом».

Прошел первый год терапии, год невероятных изменений. И я поняла, что эта программа вполне для меня. Я тогда еще не осознавала этого, но мой Ребенок уже начинал звучать во мне все громче, и он точно на нее хотел. Он привел меня туда помимо моего сознания. Я не очень тогда понимала, зачем мне это, но точно знала, что нужно.

Моему Ребенку было очень хорошо на этой группе, он нашел себе друзей, получил там много тепла и любви. Он очень привязался ко всем своим маленьким друзьям, всей душой полюбил их. С ними он мог быть собой. Там у него было другое – счастливое – детство. Никто не обижал его. Его любили и радовались, что он есть. И он был счастлив. Ему вообще свойственно быть счастливым. Но начиналось все далеко не так безоблачно.

Сказка о разлуке и встрече с моим Внутренним Ребенком

Ребенок в темнице

Сначала Ребенку очень тяжело жилось внутри меня. Самой страшной фигурой в его жизни был Обвинитель. С ним была связана бесконечная боль, которую приходилось испытывать Ребенку. Пока я не разобралась с Обвинителем, мой Ребенок был во всем виноват. Его стыдили, ругали, затыкали, ему не давали ни жить, ни проявляться. Его сослали в самую дальнюю темницу, глубоко под землей.

Первое время он протестовал, кричал, бился о стены, стучал кулачками по толстенной двери:

– Выпустите меня! Я хочу жить! Что я сделал не так?! Я же ребенок, я маленький!

В ответ дверь иногда распахивалась, и на него набрасывался Обвинитель – огромный ужасный черный человек. Он кричал на малыша, обвинял его в самых страшных грехах, надвигался неумолимой тенью. Он грозил раздавить и уничтожить.

– Ты не имеешь права жить! Только попробуй проявиться – я тебя уничтожу! Ты – стыд и позор! Лучше бы тебя не было!

Дверь с грохотом захлопывалась.

Мой Ребенок горько плакал. И звал маму.

– Где ты, мама? Разве может быть, что ты меня не любишь? Неужели я тебе совсем не нужен?

Шли годы.

В каменной темнице моему Ребенку было обидно, горько, одиноко, холодно, страшно. Он сидел съежившись в углу каменного подвала и молча плакал. Горючие слезы стекали по его худым бледным щечкам в полной темноте.

Он больше не верил, что кто-то вызволит его оттуда. Он уже не звал, не кричал, не жаловался. Он давно понял, что это бесполезно. Он почти разучился говорить. Почти перестал жить.

Потеря

Мама не слышала его. Не могла найти его, прийти к нему, спасти. Ее сердце чувствовало его глухую отчаянную боль, плач и мольбу. Но она не могла найти к нему дорогу, преодолеть все опасности, справиться со всеми монстрами, вставшими на пути. Ее душа разрывалась от горя и боли за него: «Как получилось, что я отдала своего малыша? Как я могла поверить им, когда они убеждали меня, что так будет лучше для всех?».

Его мама – это я.

Они – старшие жители замка – взрослые и умные. Они жили в этом мире давно и знали правила, рамки и традиции, помогавшие выжить в нем. Они говорили:

– Не надо слушать своего ребенка. Что он может знать? Ведь он маленький, несмышленый.

Я поверила, когда они сказали, что этот мир слишком страшен и опасен для него.

– Мы же о тебе заботимся, – убеждали они. – Мы хотим как лучше: для тебя и для всех. Мы больше знаем жизнь.

Часто у меня не получалось защитить своего малыша. Ему было больно, он ошибался, расстраивался. Но ведь он только учился! Они укоризненно качали головами:

– Смотри, у тебя не получается, видишь? Мы же предупреждали. Отдай его нам. Мы знаем, где для него безопасное место.

Под их упрекающими взглядами я чувствовала себя плохой матерью и вообще – плохой. Я верила им. Мне было страшно остаться одной. Я боялась, что если не буду их слушаться, то меня прогонят, сочтут неблагодарной тварью. Как мы с Ребенком тогда выживем? Они были жестоки и непоколебимо уверены в своей правоте. Но другой жизни я не знала. Они были моим миром.

– Ты не справишься с жизнью. Поверь нам, мы точно знаем. Мы там были. Мир ужасен. Он непредсказуем, опасен, переменчив. Тебе не выдержать этого.

Мы жили в безопасном замке. Бойницы, глухие ворота, ров, колья. А вдруг нападут враги? Враги могущественны и беспощадны, это все знают. Стоит ослабить защиты – и тебя уничтожат.

Я чувствовала себя слабой и беспомощной. Я теряла веру в свои силы, умения, таланты. Мое сердце твердило мне, что я справлюсь, что они обманывают меня. Что мир другой, в нем другие законы. Ведь не может быть так! Но я все меньше доверяла себе. Почти перестала себя слушать.

«Наверное, они правы. Мне не справиться, не уберечь моего Ребенка. А вдруг он поранится? Ему будет больно, обидно. Лучше отдать его, они знают место, там он будет в безопасности».

И я отдала. Они увели Ребенка, не слушая его криков, протестов, мольбы. Я зажала уши, чтобы не слышать его плача, раздиравшего мне сердце.

– Мамочка, не отдавай меня! Я боюсь! Я хочу быть с тобой! Мама, мне страшно! Я не хочу с ними! Позволь мне остаться с тобой!

Его голосок раздавался все дальше по коридору:

– Не запирайте меня! Я хочу быть свободным! Я хочу жить!

Без Ребенка

Они увели его – и жизнь покинула меня. Я бичевала себя: «Я отдала его – самое дорогое, что у меня было. Сама отдала. Кого мне винить, кроме себя? Я так ужасно с ним поступила. Предала его. Зачем я их послушала? Как я могла?».

Я так часто и сильно себя обвиняла, что вина выросла в огромного Обвинителя внутри меня. Он услужливо подавал мне новые бичи, когда старые истрепывались о мою спину, подставлял угли, иголки, кандалы. Организовывал все мыслимые пытки.

Пока я занималась самобичеванием, страдал и мой Ребенок. Никому из нас не становилось лучше. Я была им, а он – мной. Он был заперт внутри меня. Когда я била себя, то била и его. Когда его били другие, я ощущала его боль, как свою. Бесконечную боль.

С тех пор как я отдала своего Ребенка, позволив его запереть, моя жизнь стала пустой, серой, тоскливой. Я позволила депрессии набросить свое душное одеяло мне на голову.

Я больше не ощущала радости жизни, не могла смеяться, общаться, дружить. Я видела вокруг себя страдание, а внутри ощущала пустоту. С каждым днем я все больше убеждалась, что мир действительно так ужасен, как говорили они. И полон бесконечной боли.

Без моего Ребенка все причиняло боль. Как могла я радоваться, когда он страдал? Как могла быть счастливой без него? Когда моя большая часть была отрезана, оторвана, почти убита?

Все мои чувства: счастье, радость, свет, любовь, удовольствие, наслаждение, интерес, любопытство – ушли вместе с ним. Силы и энергия еле теплились. Вера в себя, спонтанность, искренность, непосредственность – все это было его, и теперь я лишилась этого. Не было больше ни вдохновения, ни творчества, ни проявлений себя. Жизнь почти покинула меня.

Все это из-за них. Я поверила, а они меня обманули. Я страдала в надежде, что они увидят это и поймут свою ошибку. И не могла сказать им, как ненавижу их: за это убийство, этот подлый обман.

Я не могла заорать и броситься в бой с ними. Не могла кричать, сопротивляться, брыкаться, чтобы вызволить своего малыша обратно на свет, в жизнь. Не могла противостоять им. Мне казалось, они слишком сильны, авторитетны, могущественны.

Единственное, что оставалось – страдать. Я могла показывать им, что глубоко несчастна. Что любая мелочь причиняет мне невыносимую боль. Могла болеть, хиреть, угасать. Быть несчастной, быть жертвой. Быть им молчаливым упреком, укором.

…И кто мог меня в чем-то обвинить? Я сама обвиняла себя. И чем дольше и отчаяннее я это делала, тем больше наливался силой, рос во мне Обвинитель. Он захватывал все больше власти, ведь я почти перестала сопротивляться. Мои силы гасли – ведь моего Ребенка не было со мной. Мне становилось все равно.

Обвинитель разрушал мою жизнь. Я перестала слышать слова других людей. Он встал между мной и ними и искажал их послания. Он умел только обвинять и к любым словам добав-

лял обвинение. Просто слова, обратная связь, учеба, супервизия – во всем я слышала обвинение.

– Ты виновата! Ты плохая! Ты ужасна! Ты не имеешь права быть! У тебя нет права жить! Мы уничтожим тебя! – кричало все во мне.

Я реагировала неадекватно: не могла услышать других людей, услышать то, что они на самом деле хотели мне сказать; не могла им ответить. Я все отрицала, объясняла, обвиняла в ответ. Это разрушало мои отношения с окружающими.

Обвинитель занял все место во мне, забил все другие части. Когда он почти разрушил мои душу и разум, я поняла, что если не начну с ним бороться, то скоро умру. А я очень хотела жить. Он был гигантским устрашающим монстром, а я – такой маленькой, слабой. Я еле могла стоять, не то что двигаться. Отчаяние, депрессия и бессилие подтачивали меня. Они были заодно с Обвинителем.

Как спорить с ним? Ведь он был прав. А я – виновата. Ведь я сама отдала своего Ребенка. Сама позволила его запереть. Предала его. Как бороться с Обвинителем? Мне казалось это немыслимым. У меня оставалось совсем мало времени и сил, чтобы вступить в битву с противником, превосходящим меня по силам во много раз, и победить. Победить или умереть – такой простой выбор.

* * *

Я собрала все оставшиеся силы и попросила о помощи старинную подругу. Мы вместе искали способы справиться с Обвинителем, найти для меня источники сил. Мы пытались узнать его, понять. Мы вспоминали, с чего начался его террор. Размышляли, кто он, какой, для чего когда-то появился и зачем нужен сейчас. Мы обсуждали, что он дает мне и чего лишает. От чего защищает и в чем помогает. Что для него ценно и чего он боится.

Обвинитель пришел. Наша битва началась.

Я пыталась бороться: со своими страхами, неуверенностью в себе, неверием, сомнениями, депрессией, апатией, обреченностью, жертвенностью. Все это сгибало меня, ставило перед ним на колени. Но глубоко внутри себя я отыскала знание, надежду, понимание, веру, силу. Это была битва с собой – самая сложная и трудная битва из всех.

Он был так убедителен, так силен – ведь он был мной. С ним невозможно было спорить – он всегда находил самые верные аргументы. Он был со мной так давно… Я к нему привыкла. Он никогда не оставлял меня, всегда был рядом. Всегда знал, что сказать. Всегда оказывался прав.

Если с ним я чувствовала себя маленькой, глупой, слабой, то без него я оказывалась совершенно беззащитной, уязвимой, потерянной, одинокой, бессильной. Я не знала, как жить без него, ведь он был рядом всю мою жизнь.

Мне было безумно страшно выйти из своего замка и встретиться с непредсказуемостью мира. Да, замок стал моей тюрьмой, но он был и моим домом. Он был знаком, давал безопасность – пусть ценой горя, боли, слез, несчастий. А что ждало меня там, в этом огромном мире, полном неопределенности? Ничто не страшило меня так, как неопределенность и непредсказуемость. Тревога подкашивала меня, не давая ступить ни шагу. Обвинитель же защищал меня от всего этого.

Наверное, одна я бы не справилась. Но моя подруга была со мной. Она светила мне, когда кромешная тьма заливала все вокруг. Она вкладывала меч в мои слабеющие руки. Она понимала, как мне тяжело. Она поддерживала меня, не давала Обвинителю победить. Боролась вместе со мной изо всех сил.

Но Обвинитель брал верх. Он захватил девяносто девять процентов моей личности. Моя подруга была в отчаянии, ей стало страшно. Она уже не видела меня, не слышала; остался

только он. У нее было ощущение, что она говорит с ним, а не со мной, так как я слышала в ее словах только обвинения и защищалась или нападала в ответ. И только в самой глубине мрака и безумия еще тлел крошечный огонек меня.

Обвинитель пророс в меня до костей. Он был везде. Он создал удивительно красивую, стройную и убедительную систему. Она выполняла все необходимые функции, требования, задачи, вот только вела она к смерти. Когда я вдруг поняла Обвинителя и его систему до конца, когда увидела его и приняла, что-то изменилось. Я смогла отделиться от него и увидеть со стороны. Он перестал быть главным в моем внутреннем мире. Моя воля к жизни победила.

Я не убила его – ведь он был мной, так же, как Ребенок и многие другие. Невозможно убить часть себя – это как отрезать руку или ногу только потому, что она мне не нравится. Моя победа была в том, что я стала сильнее, больше него. Я вернула себе свою власть. И тогда он сдулся, как лопнувший воздушный шарик.

Теперь я испытывала по отношению к нему не страх и ужас, а благодарность, почти нежность. Он многие годы верно служил мне. Когда-то он создал этот механизм, чтобы помочь мне выжить. Но с тех пор прошло много лет. И механизм уже не помогал, а мешал, калечил меня и мою жизнь. Я поблагодарила его и сказала, что дальше буду жить сама.

Обвинитель стал очень маленьким. С тех пор он ведет себя тихо, почти робко. Я очень редко слышу его.

Механизм бесконечной боли

Но оставался еще механизм бесконечной боли, запущенный Обвинителем. Требования старших жителей замка к Ребенку были чрезмерно высоки, а расплата за несоответствие ожиданиям – ужасно жестокой. Обвинитель и механизм бесконечной боли были нужны, чтобы показать жителям замка, что им не надо меня наказывать, потому что я постоянно делаю это сама.

Конечно, они хотели как лучше, стремились защитить Ребенка от пугающего мира, делали все «для его же блага». Но в глубинах сознания возникло желание показать им, как сильно Ребенок мучается из-за их ожиданий и требований. Убедить, что ему становится не лучше, а только намного хуже из-за их методов.

Поэтому я годами страдала. Сильно, глубоко, страстно, полно, самозабвенно. Людям мои страдания казались неадекватными. Наверное, так оно и было. Хотя моя боль была самой настоящей, ужасающе реальной. Дело в том, что в моей психике действовал механизм, во много раз усиливающий любой дискомфорт, недовольство, неудовлетворение.

Я была невероятно ранимой, уязвимой до крайней степени. Люди боялись ко мне приближаться, что-то говорить. Любой шаг, жест, слово могли причинить мне почти непереносимую боль.

Когда на психотерапии мы увидели этот мой механизм, я поняла, что он не достигает своей цели – показать моим мучителям, как сильно они ошибаются. Надежда на то, что они остановятся, не оправдывалась. Этот механизм причинял мне сильнейшую боль, иногда настолько сильную, что я не могла ее вытерпеть и собиралась покончить с собой. Но моим тиранам было все равно, что мне больно. Я приносила этим вред только себе, а донести до них, как жестоко они со мной поступили, не могла.

Стоило мне увидеть этот механизм бесконечной боли, ощутить его и ужаснуться, как вдруг он остановился. Маховик боли, раскручивающий ее до небес, посылавший ее прямо в мою сердцевину, замер и больше не двигался.

Боль оставила меня, как и Обвинитель. Моему Ребенку больше не нужно было страдать. Его больше никто не обвинял и не причинял невыносимой боли. Я могла выпустить его из темницы. Ему больше ничто не угрожало.

Наверное, раньше я и вправду думала, что там ему будет лучше. В тюрьме я пыталась уберечь его от боли и Обвинителя. Может быть, поэтому я не ощущаю сейчас перед ним вины, которая давила бы меня и уничтожала.

Жизнь без Обвинителя

У нас началась новая жизнь. Мы с Ребенком ушли из замка – теперь он на свободе. Мы вместе, я учусь жить с ним. И не устаю поражаться, как сильно моя жизнь изменилась, когда мой Ребенок вернулся ко мне.

Стоило ему выйти на свободу и обрести свои права – звучать, говорить, делиться, – как он тут же взялся за дело. Первое, что он сделал – написал благодарственное письмо. Он исписал двенадцать страниц, он писал до четырех утра. После благодарственного письма он написал статью про еду. Это была нота протеста: в него пихают всякое невкусное и ему не нужное. И еще много разного интересного он написал. И хочет продолжать писать!

Он отдал бедным людям все ненужные вещи; раздал одежду и обувь, которые ему не нравились, надоели; выкинул те, что истрепались. Он завел себе множество друзей и стал часто и с удовольствием с ними общаться. Он начал рассказывать миру о себе, своих идеях, мыслях, желаниях.

Помню, годом ранее на каком-то тренинге я и слова не могла сказать о том, чего хочу. А теперь при выполнении похожего упражнения Ребенок все отведенное время взахлеб рассказывал, чего хочет. Его желания были конкретными и определенными.

Удивительно, насколько легче стало жить теперь, когда он со мной. Он хорошо знает, чего хочет. И очень помогает мне в том, что касается осознания моих желаний. А раньше у меня с этим были огромные проблемы.

С ним я постоянно расту: учусь разговаривать с ним; слышать его, видеть, ощущать. Замечать, прислушиваться, заботиться. Я люблю его всей душой, но как выразить ему свою любовь? Я учусь и этому.

А он отвечает мне благодарностью, дает мне массу сил и энергии. С ним я счастливая, веселая, легкая. И мир откликается на мой свет теплом.

Мой путь

Мне еще многому предстоит научиться. Я понимаю, это только начало нового витка пути. Но и позади уже немало. Я горжусь собой: как далеко я прошла, сколько препятствий преодолела, сколь многому научилась.

Я была и Спасателем, и Жертвой, и Тираном. Я обвиняла, обес ценивала, ревновала, злилась и протестовала. Впадала в невменяемые состояния, нарушала границы, перегибала палку. Пыталась поглотить других людей, сделать их себе хорошими родителями, проецировала на них себя и свое окружение.

Но я никогда не сдавалась. Сколько бы жизнь ни ставила меня на колени, снова и снова я упрямо вставала и шла вперед. Мне было страшно, больно, трудно, но я мужественно продолжала во всем этом быть. Я развивалась и работала над собой, росла.

Мои модели и механизмы остаются при мне. Я продолжаю их использовать. Но с каждым днем я становлюсь все более осознанной. Все отчетливее вижу то, *как* я это делаю. И тогда что-то меняется. Прежние механизмы останавливаются, перестают запускаться мгновенно, по щелчку. Я осваиваю новые варианты поведения, а старые – когда-то позволившие выжить, но сейчас ненужные – отпадают сами собой.

Порой моя жизнь казалась мне тоскливым болотом в горелом лесу. Безжизненные деревья, серые скелеты стволов, серое небо над головой, топь под ногами.

Я ощущала себя одиноким белым рыцарем, бредущим неведомо куда, тратящим все силы на битвы с призрачными угрозами. Долгие месяцы я шла одна в темном каньоне. Ночь, холод, почти ничего не видно. Теперь же я выбралась на Перевал.

Светает. Еще нет солнечных лучей, нет тепла, но уже стало светлее, и в белом свете зари я вижу все вокруг. У меня захватывает дыхание от этой картины. Я замираю, силясь вобрать в себя, охватить все – глазами, носом, ушами. Этот мир потрясающий! В нем столько всего!

Мы с Ребенком стоим на Перевале, взявшись за руки. Ветер развевает наши волосы. Мы смотрим вперед – в Большой Мир, такой разный, такой удивительный, такой невероятный. Ребенку не терпится бежать туда, пособирать цветы, побегать по траве около ручья. Я медлю, пораженная величественным видом.

Я больше не боюсь жизни так сильно, до ужаса, как когда-то в замке. Я верю, что мы с Ребенком справимся. Но сердце сжимается: все-таки немножко боязно туда идти.

Ребенок тянет меня за руку, и я, вдохнув, делаю первый шаг.

– Здравствуй, новая жизнь!

Глава 2. Ребенок и Любящая Мама

Внутренний Ребенок – какой он?

Внутренний Ребенок – это наши чувства и желания. Если с ним есть контакт, он дарит удовольствие, радость, счастье. Он говорит, что ему интересно, а что – нет. Он заведует энергией и вдохновением. Если делать то, что ему нравится, что увлекает – он придаст сил, даже когда устал и когда сложно. Если прислушиваться к нему, он подарит множество творческих идей. Как и любому ребенку, ему свойственны открытость, дружелюбие, спонтанность и непосредственность.

Внутренний Ребенок – это интуиция. И я доверяю ему не меньше, чем своему уму, опыту. Ребенок знает, куда стоит идти работать, а откуда надо уходить. Знает, куда стоит поехать, чтобы получить максимум удовольствия от отпуска, ведь он – это мои желания. Он скажет, с кем стоит продолжать отношения, а с кем пора завершить. Порой я следую за Ребенком, хотя моя Любящая Мама недоумевает от его выборов, и по результатам вижу, что не ошиблась, доверившись ему. Ребенок может вывести меня на мой жизненный путь; он дает понять, чем мне стоит заниматься в жизни и вообще – как жить.

А еще Внутренний Ребенок – это я. Это я в детстве и сейчас; это все, что я переживаю и чувствую. Он одновременно и отдельная часть меня, и я сама.

Мне кажется, один из важнейших этапов в терапии – это встреча со своим Внутренним Ребенком и налаживание с ним хороших отношений; выращивание для него Любящей и защищающей Мамы, которая всегда будет на его стороне. Тогда появляется возможность создавать свою жизнь, быть собой, быть счастливой и самодостаточной. Идти своим путем, ощущая внутреннюю опору, поддержку от себя самой. Я считаю, что оно однозначно того стоит. После семи лет психотерапии я очень довольна результатами: тем, какой стала я сама и как сильно изменилась моя жизнь.

Внутренний Ребенок общается с нами через чувства. Когда мы испытываем какие-то эмоции – это он таким образом пытается что-то до нас донести. Если их долго не слышать, игнорируя, то чувства становятся очень тихими, незаметными, бледными. И тогда их довольно трудно распознать. Но если пытаться снова и снова, если прислушиваться к себе, то постепенно они звучат все отчетливее и ярче. Так же и с интересом, желаниями, мечтами, творчеством.

Когда у меня наладился контакт со своим Внутренним Ребенком, я стала гораздо лучше понимать и других людей. Я начала видеть в окружающих Детей, слышать их, понимать их чувства и потребности. Это очень помогает мне и в общении с людьми, и в моей работе терапевтом.

Как я встретилась со своим Внутренним Ребенком

Поиск пути к своему Внутреннему Ребенку – долгий и сложный. У моей Внутренней Мамы (тогда она еще только училась быть Любящей) перед ним была колоссальная вина, и она так сильно ее боялась, что избегала встречи любыми способами. Ей казалось, что вынести это будет невозможно. Поэтому она продолжала не слышать и не замечать Ребенка.

Первые пару лет моя психотерапевт твердила, что я не вижу своего Ребенка, не слышу его, не замечаю, обижаю, затыкаю, подставляю. А я все не понимала, о чем она. Ведь это мне плохо – обидно, грустно и больно, – а она меня еще и ругает! Мне это казалось страшно несправедливым и очень обижало. Я долгое время не могла его ощутить – не хотела. У меня никак

не получалось его услышать. И когда она ему сочувствовала, я злилась, что она говорит про него – страдаю-то я!

До сих пор не понимаю, почему у меня не получалось услышать его с ней. Может, потому, что меня слишком пугала ее злость на мою Внутреннюю Маму, обижавшую Ребенка. Мне было слишком страшно, что вина, которую я испытывала перед Ребенком, раздавит меня. Возможно, если бы мы продолжали с этим работать, я бы встретила Ребенка, но теперь этого не узнать.

Так случилось, что встреча моих Мамы и Ребенка произошла в процессе работы с другим психологом. Я должна была пройти в институте десять сессий с их терапевтом, чтобы получить диплом, и выбрала психодраматиста. Мы с ней сделали несколько расстановок на игрушках про моих Ребенка и Маму. Только тогда, с ее помощью, я смогла вступить с Ребенком в контакт. Мне было ужасно страшно – признать свою родительскую вину и «плохость» перед Ребенком. Ведь я столько лет его игнорировала, когда он так страдал! Но терапевт была очень мягкой, бережной, принимающей и совсем меня не осуждала. И я рискнула встретиться с Ребенком, ощущая, что она поддерживает Маму.

Это произошло через письмо. Терапевт спросила меня, сколько мне было лет, когда случилось самое страшное или болезненное событие, которое я помню. Я сказала: восемь.

И она дала мне такое задание: написать письмо от себя восьмилетней той себе, которой я являюсь сейчас. Я написала также и ответное письмо – от себя взрослой себе-ребенку. Получилось два письма.

Я несколько раз читала их вслух, а терапевт комментировала, о чем там, какие чувства звучат. Потом она посадила Ребенка в кресло, а Маму поставила у стены, рядом с высокой лампой. Я то садилась в кресло и говорила из роли Ребенка, то вставала на место лампы и отвечала ему из роли Мамы. Так состоялся их первый диалог.

Удивительно, но вина не уничтожила меня. Наоборот, я была так счастлива! Я встретилась со своим Ребенком, смогла увидеть и услышать его! Это счастье перекрывало все – и вину, и его сильные негативные чувства ко мне. Я все могла выдержать, ликование обретения переполняло меня. Я понимала, что у меня есть силы вынести все остальное. И он имел право на злость, обиду, ярость, недоверие, ведь столько лет меня с ним не было. Хотя на самом деле он злился только на той сессии. Но я из взрослой позиции смогла выдержать нашу конфронтацию, его претензии, упреки и недовольство.

Отношения у нас развивались постепенно. Сначала он долго молчал. Он испытывал разные чувства, но не разговаривал со мной, не отвечал на вопросы. Я уже осознавала, что он есть, замечала его, но не могла понять. И тогда я разговаривала с ним, хоть и не получала ответов. Я говорила, что вижу его, слышу, замечаю; что вот сейчас происходит то-то и то-то, и от этого он злится, обижается или грустит. Говорила, что чувствую – он грустит – но не знаю, почему.

Я много про него писала, нащупывая дорожку к нему, и с каждым разом все больше чувствовала, все лучше понимала, все чаще была с ним в контакте. Через несколько месяцев такого одностороннего общения он начал произносить по одному слову – иногда, в самых важных случаях. И время от времени брал меня за руку – когда мне удавалось особенно хорошо его понять, точно озвучить его чувства. Это трогало меня почти до слез. Счастье и любовь переполняли мое сердце.

Любящая Мама

С Ребенком я поняла, что такое безусловная материнская любовь. Потому что в тот момент, когда произошла наша с ним встреча, родилась и его Внутренняя Любящая Мама. Она – молодая девушка лет двадцати, и как мама очень неопытна, учится вместе с ним. Она любит его безмерно, всей душой, и очень за него переживает.

Она вся – для него, для того чтобы давать что-то ему, без благодарности, без признания. Она не ждет ничего взамен. Конечно, Мама очень счастлива, когда Ребенок ее обнимает или берет за руку, но она так же счастлива и когда просто может что-то для него сделать. И ей не нужно, чтобы он ее любил или благодарил. Ее важнейшая жизненная задача – даже необходимость – чтобы ему было хорошо. Чтобы его не обижали, не забывали.

Она озвучивает его чувства и объясняет их ему. Когда он кого-то ругает, она говорит: «Ты злишься». Когда он плачет или расстроен, объясняет: «Тебе грустно и больно. И это горько и обидно, когда так случается».

Еще она защищает его от Обвинителя. Раньше он очень часто нападал на Ребенка, а сейчас совсем перестал. Потому что Мама, это хрупкое маленькое создание, превращается в разъяренную фурию, стоит кому-то хоть тронуть Ребенка. И даже Обвинитель – а в моем представлении он здоровенный мужик лет сорока, под два метра ростом, с могучими плечами – пасует перед ней. Так что уже давно Ребенок прекрасно живет, потому что его никто не обижает.

Еще она все Ребенку разрешает. Ему раньше столько всего запрещали! Так что теперь она считает, что ему можно все. Подарки, игрушки, сладости, – она ни в чем его не ограничивает. Но он и сам вполне сознательный, так что не пускается во все тяжкие, вовсе нет. На самом деле, когда Ребенок понимает, что ему можно все, что он захочет, и в любой момент, он перестает так сильно чего-то жаждать или требовать.

Она любит Ребенка. Ласково его называет. Плачет или горюет вместе с ним. Когда ему плохо – утешает.

Некоторое время спустя Ребенок стал более разговорчивым. И хотя он по-прежнему говорил редко, ему уже достаточно ясно удавалось донести с помощью коротких фраз, чего он хочет или не хочет. Кроме слов у него в распоряжении целый арсенал чувств, которые гораздо лучше передают палитру его настроений и пожеланий, если научиться их понимать.

Границы

Я верю, что золотая середина – ключ к гармонии. Если у клиентов перекос в самообвинения и самокритику, я учу их больше защищать себя. Если они о себе низкого мнения – видеть и ценить в себе хорошее. Если Ребенок совсем забыт, подавлен и несчастен, я даю ему много места, уделяю внимание, стараюсь расслышать его голосок. Показываю клиентам, как любить его, баловать, слышать и давать право на жизнь. Впрочем, и здесь важен баланс: когда у Ребенка уже есть Любящая Мама, то есть клиент уверенно чувствует себя, замечает Ребенка и взаимодействует с ним, – приходит очередь границ и рамок.

Внутренний Ребенок не сильно отличается от настоящего малыша. Он тоже любит сладости, развлечения и шалости и не любит делать то, что надо, но не хочется. В жизни много того, что приходится делать, с чем необходимо смириться – независимо от нашего к этому отношения. Терпение, ожидание и упорство – очень ценные навыки. Поэтому Внутреннему Ребенку нужны также и границы. Которые, кстати, дают ощущение безопасности.

Попустительский стиль воспитания, вседозволенность и потакание во всем не являются целью в контакте с Внутренним Ребенком. Да, я разделяю его чувства и даю ему право их испытывать, но одно дело – то, как я обхожусь со своими чувствами внутри себя, и совсем другое – то, что из этого я выражаю во внешнем мире. Не стоит все свои переживания вываливать на окружающих, тем более что зачастую эти чувства вызваны не ими, да и обращены не к ним, а к детскому опыту.

И как бы Ребенок ни устал от сессии, работы или заботы о собственных детях и муже, нельзя позволить ему все бросить. В частности, потому, что ему все равно нужны отношения с близкими людьми и деньги на жизнь. Именно поэтому важно научиться договариваться с Ребенком, чтобы было место и тому, что важно ему, и тому, чем дорожит Любящая Мама.

Например, я могу купить себе за месяц пять красивых платьиц, а потом, когда Ребенок захочет еще, показать ему, сколько денег мы потратили и сколько платьев у него уже есть, и остановить. И это тоже важно. Границы не менее важны, чем удовлетворение потребностей.

– Я слышу, что тебе очень понравилось это платьице. Оно действительно очень нарядное. Но мы купили тебе в Париже пять других чудесных нарядов и пока на этом остановимся.

То же касается любых других чувств. Если, ощутив злость, тут же высказывать ее близким, так можно и отношения потерять. Поэтому, разозлившись, я говорю Ребенку:

– Да, ты ужасно зол, что она так поступила. Так сильно, что готов на куски разорвать. Очень тебя понимаю, сама бы ей врезала. Мы можем пофантазировать, как бы мы это сделали. Но у нее свой взгляд, своя история, ее тоже можно понять. А я дорожу отношениями с ней, поэтому ругаться и драться мы не станем.

– Я знаю, сейчас тебе так больно, что ты не чувствуешь ничего хорошего к нему. Но он сделал для тебя много добра. Мы можем с ним какое-то время не общаться, но рвать отношения не будем.

Чем чаще я обращаю внимание клиентов на проявления их Внутренних Детей, и мы задаемся вопросами, как могла бы позаботиться о них Любящая Мама, тем лучше становится контакт между ними. Со временем клиенты учатся узнавать эти фигуры, рассказывать о них, чувствовать свои желания и проживать эмоции.

Часть II. Негативный опыт, или Когда нелегко жить

Глава 1. Травма

Почему иногда мы реагируем неадекватно, или Как работает травма

Травма – так психологи для краткости называют больное место в душе. Такие места образуются, если ребенок не смог пережить и выразить сильные чувства, вызванные каким-то событием; если его чувства не были приняты и разделены кем-то из взрослых. Тогда эти чувства подавляются, вытесняются и прячутся где-то в душе. Они не уходят, а томят человека изнутри, проявляясь в виде тоски, депрессии, скуки от жизни, подавленности, психосоматических болезней.

Травма – как открытая рана, которую прикрыли сверху одеялом. Если случайно заденешь здоровую руку – не больно, а если с той же силой задеть спрятанную рану – боль такая, что воешь.

Травма вызывает неадекватные реакции. Она добавляет невинному событию свое толкование и вызывает сильнейшие чувства. Обычно это те самые непрожитые и невыраженные чувства из детства – по отношению к родителям или другим травмирующим фигурам. Нормальную реакцию можно представить моросящим дождиком, который если и промочит, то незначительно. Травму же – бочкой воды, окатившей тебя – такие сильные захлестывают чувства.

Когда есть понимание, что это травма, ответственность травмированного заключается в том, чтобы не срывать свои чувства на невинном человеке. Это ни к чему. Можно просто сказать партнеру: «Прости, мне надо побыть одной, пока чувства не стихнут».

Или: «Мне сейчас очень больно, и я очень злюсь, но ты в этом не виноват, это мои детские чувства поднялись. Не принимай на свой счет».

Или: «Мне больно и горько, мог бы ты меня сейчас просто обнять?».

Если травм, причем глубоких, было много, то может образоваться общая защита – отключение всех чувств. Словно израненный солдат заползает в танк и запирается там. Он ничего не чувствует. И вроде живется ему спокойно, но минус в том, что все как-то скучно и серо, одиноко и холодно. Трудно, находясь в танке, вступать с людьми в близкие, теплые отношения.

Исцеляет от травм понимание того, какие они, как возникли. Впрочем, лишь понимания недостаточно. Нужно прожить и выразить подавленные чувства. Обычно это требует времени. И лучше всего, быстрее и эффективнее это происходит в близких и теплых отношениях.

Человек получает новый опыт: можно злиться, показывать свою боль, плакать и быть неадекватным в своих реакциях, но при этом кто-то не покидает его, а остается рядом. Любит, заботится и поддерживает. Это то, чего не было в детстве. То, что исцеляет.

И со временем травма заживает и рубцуется, остается только шрам. А неадекватные реакции постепенно стихают и становятся вполне соответствующими ситуации.

Если любовь и утешения не помогают

Мне кажется, самое важное, что нужно Внутреннему Ребенку – это право *быть*. Внимание к нему, готовность услышать, поддержать его, ободрить и одобрить – разделить его чувства и позволить ему их переживать.

Часто нам трудно выдерживать свои чувства и желания, особенно социально неодобряемые. Страшно, что мы не сможем с ними совладать, что они захлестнут или никогда не пройдут. И мы пытаемся их остановить, запретить, подавить. Убеждаем Ребенка, что он этого не хочет или не чувствует. Отрицаем, ужасаемся, осуждаем. Или, наоборот, пытаемся утешить Ребенка и возместить ущерб или несправедливость, но с посылом «я дам тебе, что ты просишь, только перестань чувствовать боль, обиду, горе», вместо «я принимаю тебя любого со всеми твоими проявлениями».

Это тонкая разница, но ее можно заметить по своим чувствам: вы уже научились слышать и разделять свои чувства, обращаетесь к себе с любовью и нежностью – но ощущаете разочарование и досаду. Покупаете себе сладости или игрушки, организуете тот опыт, которого не хватало, – но его не удается присвоить, насладиться им. Нет радости и удовольствия.

Тогда, вероятно, Ребенок нуждается в том, чтобы прожить вытесненные чувства, которые невозможно было ощутить в детстве – так разрушительны и непереносимы они были. Остается только плакать, горевать, злиться, возмущаться и жаловаться, а не пытаться утешить себя любовью или подарками. Ему важно это прожить, выпустить, освободиться. И важно, чтобы он был в этом не один. Назовите его переживания. Признайте их значимость. Позвольте ему их выразить. Ведь это было – его детский опыт – и было для него чудовищно. Оно до сих пор мучает его внутри. Именно это стало для него травмой и поэтому до сих пор определяет его жизнь, так сильно влияя на нее.

Вот как я описывала это несколько лет назад.

Как страшно быть сильной

Насколько легче тому, кто выглядит слабым! Кто легко плачет, жалуется, вызывает сочувствие и желание его утешить и поддержать. И как невероятно тяжело быть сильной. Когда

внутри запрет – на слезы, бессилие, отчаяние, – но все равно есть и боль, и слабость, и сомнения. А показывать это нельзя, запрещено. И оно так и остается внутри, нарастает по силе и интенсивности из-за невозможности выразить это и освободиться. Как эхо, отражаясь от стенки к стенке, набирает обороты и усиливается, так и невыносимое напряжение внутри, боль и крик нарастают, рвутся наружу, но никогда не вырываются.

Знаете, как страшно быть сильной? Знаете, как это трудно?

Легко быть слабым. Сразу начинаешь плакать, стоит кому-то тебя обидеть. Слезы льются ручьями, и все вокруг сразу начинают страшно сочувствовать тебе, утешать, успокаивать, тревожиться за тебя. Столько внимания, поддержки и тепла. Ведь сразу понятно, как тебе плохо.

А я не могу плакать. Но как же больно и невыносимо тяжело на душе, где океаны невыплаканных слез, где плещется одна бесконечная боль. Я замираю, перестаю дышать.

С раннего детства я разучилась плакать. Кричать. Даже просто стонать. Когда мне плохо, я перестаю дышать, стискиваю зубы, зажимаюсь в комок, но молчу. Ни звука, ни слезинки. А от этого гораздо больнее, потому что вся невыраженная боль остается во мне.

Я делаю вид, что я сильная. Наверное, я и правда стала сильной. Но это так тяжело, что часто я просто не хочу жить. Мне кажется, люди не верят мне, когда я говорю об этом. Может, потому что я произвожу впечатление сильной?

– Ну ты-то со всем справишься, – равнодушно бросают они и уходят. Уходят утешать и обнимать тех, кто плачет, кто умеет рассказать миру о своей боли. Счастливые!

Мое сердце рвется на части. Но никто не видит моих страданий. Я умею сделать вид, что все нормально, все как обычно. Я могу шутить и смеяться, бодро разговаривать, даже когда очень плохо. Но если меня ненароком застают одну, когда я думаю, что одна, люди поражаются, какая я печальная.

– Почему ты такая грустная? – изумляются они.

– Я не грустная, – отвечаю я, а сама думаю: «Я всегда такая».

– Что-то случилось? – интересуются они.

– Нет, все в порядке, – отвечаю я.

И правда, ведь никто же не умер. Никто не болен смертельно, никто не истекает кровью. Вроде у меня есть и работа, и где жить, и даже спутник жизни. Все в порядке, правда?

Только моя душа искалечена. Только мое сердце разбито. Только одиночество, смертельный холод и отчаяние душат меня. Только маленькая девочка внутри меня постоянно страдает, горько плачет там, глубоко внутри, где ее никто не увидит.

Ее слишком ранили, и я спрятала ее. Спрятала, чтобы никто не нашел, не смог снова причинить боль.

2009

Реакция Ребенка на травму

Опыт потрясений и тяжелых переживаний травмирует, если нет возможности пережить его именно в тот момент, когда случается что-то плохое. Пережить – значит рассказать кому-то взрослому, кто поймет, утешит и защитит. Поплакать, позлиться, побояться в объятиях того, кого ребенок любит и кому доверяет. Услышать слова поддержки, объяснения происходящего. Не быть одному. Чувствовать себя хорошим, ценным, дорогим.

Но часто события складываются совсем не так. Родители или сами являются источником угрозы, насилия, унижения, или не занимают сторону ребенка. Они могут обвинять его, стыдить, отвергать, обесценивать его чувства, затыкать. Малыш верит, что они правы и все знают, а значит – это он плохой и виноват. И тогда внутри вырастает Обвинитель. Выросший человек теперь сам стыдит, ругает и критикует себя.

Я уже была в терапии некоторое время, когда писала приведенный ниже текст. Уже отошла от постоянных самообвинений, но еще не пришла к поддержке своего Ребенка. Он уже мог звучать, но я еще не могла ему ответить. И вот что он мне сказал.

Мне все время уныло, тоскливо и хочется плакать. Со мной случилось что-то ужасное. И мне очень больно. Кто-нибудь понимает, какой ужас я испытываю, какую боль?

Не говорите мне, что так и надо. Не говорите, что я это заслужил. Это неправда. Не говорите, что я вызываю желание не утешить меня, а только заткнуть и добить. Это ужасно жестоко. Непереносимо жестоко.

Я не могу это пережить. Как остро я нуждаюсь в вашем терпении, защите, в безопасности и доверии! В утешении и любви. Почему меня никто не утешит? Пожалуйста, утешьте меня! Обнимите, укачайте, скажите, что все будет хорошо, что вы со мной. Что я не один. Дайте мне выплакаться на ваших руках.

Пожалуйста, снизьте уровень требований ко мне! Я не справляюсь, не могу с этим справиться. Я устал. Мне трудно. Мне страшно. Я совсем один. Я такой маленький. Пожалуйста, поймите меня. Не ругайте. Не кричите. Не обвиняйте. Поддержите меня. Просто побудьте рядом. Будьте добры ко мне.

Помогите мне. Скажите, что не я виноват. Скажите, что я хороший. Ведь я не виноват, правда? Ведь я хороший? Вы не будете ругать меня плохими словами за то, что я так говорю? Не взваливайте на меня этот ужасный груз вины, я не смогу этого вынести. Мне не справиться, я слишком маленький. И разве я должен?

Скажите мне, что это было тогда и больше не повторится. Что я могу перестать бояться.

Я смогу это пережить? Смогу вырасти и стать нормальным? Я больше не буду сидеть в темнице? Она маленькая, тесная и темная; мне в ней страшно и очень одиноко. Мама говорит, я слишком плохой, чтобы показывать меня другим. Она стыдится меня.

Помогите мне не убегать от боли, ужаса и страха, ведь от этого еще больнее. Помогите мне с ними встретиться. Будьте со мной. Не бросайте меня одного. Мне страшно.

Скажите мне, что я не виноват и могу не стыдиться. Скажите, что вам за меня не стыдно. Вы не стыдитесь меня? Ведь меня никто не учил, как быть, когда насилуют, когда это делают самые нужные и дорогие люди. Ведь это происходит независимо от моего выбора. У меня же нет выбора. Я маленький и не могу убежать, я умру без них. Я ведь не отвечаю за это? В чем разница между виной и ответственностью? Как получилось, что я отвечаю за это, хотя не виноват?

Ведь я не виноват, что меня насиловали? Не виноват, что теперь я сам насильник над собой?

2009

Как научиться плакать

Взрослые плачут слезами,
Взрослые плачут глазами.
Маленькие плачут сердцем,
Маленькие плачут жизнью.
Но если взрослый плачет, как маленький,
Значит, он и правда плачет.

Марик, 4 кл. (Из книги М. Дымова «Дети пишут Богу»)

Маленькие дети проживают каждое чувство полностью, отдаваясь ему целиком. Если они рады и счастливы, то прыгают, танцуют и поют на весь дом. А если плачут – то так горько и безутешно, что сердце разрывается. В эти моменты кажется, что ничего хуже нет и быть не может. Что эта боль никогда не кончится. И ты плачешь и плачешь. В эти минуты весь мир состоит из одной боли.

Но именно так она выходит. Меня поражает это снова и снова. Поплачешь так полчаса, час или целый вечер – в зависимости от серьезности повода – и отпускает. На следующий день я вспоминаю это и сама удивляюсь: только вчера так остро переживала, а сегодня уже спокойна и даже весела.

Мы называем это «качественно плакать». В детстве все умели так плакать. Но родителям чаще всего тяжело это переносить. Потому что в такие минуты нужно оставаться рядом, но при этом позволять ребенку выражать свои чувства. Родитель чувствует боль своего ребенка и собственное бессилие чем-либо помочь. Поэтому чаще всего детей затыкают, останавливая естественный выход боли:

– Ну-ну, не плачь.

– Хватит плакать.

– Вот тебе конфетка, утешься.

– Я куплю тебе другую игрушку.

Или того хуже:

– Замолчи немедленно!

– Как не стыдно скандалы на улице устраивать?

– Что люди подумают? Мать позоришь!

– Никто не будет любить такую капризную и плаксивую девочку.

– Мальчики не плачут. Ты что, девчонка?

В результате таких запретов и угроз мы утрачиваем бесценный навык – проживать чувства полно и сразу, освобождаться от них. Тогда они мучают нас годами, переходя в депрессии, тоску, подавленность, долгие обиды и психосоматические заболевания.

Как же научиться этому снова? Здесь важны несколько вещей.

♦ Во-первых, нужно плакать про то, про что на самом деле горюешь. Часто это не то, что случилось сейчас, а как раз непрожитые детские травмы – старые раны, обиды, злость, горе и боль. Помогает, если осознаешь, про что именно эти слезы – про задевшие слова мужа или все-таки про старую ссору с отцом.

♦ Во-вторых, нужно плакать кому-то. Кто просто будет рядом, обнимет, погладит, выслушает, принесет водички, позволит твоим чувствам быть. Это существенно облегчает процесс и помогает гораздо быстрее его прожить.

Если такого человека нет – станьте им для себя сами: одна часть плачет и горюет, а вторая находится рядом. Когда накатывает – сильнее проявляется плачущая. Тогда плачешь как можно горше, сильнее, полнее. Когда всхлипы немного отпускают, включается вторая – приносит воды, подтыкает плед. Разделяет чувства:

– Тебе очень больно.

– Ты очень обижена, зла, горюешь.

– Бедная моя, хорошая, родная, как же тебе плохо.

– Я с тобой. Ты не одна.

♦ В-третьих, важно иметь внутреннее разрешение на эти чувства. Не затыкать себя, не останавливать, не стыдить и не виноватить. Понимать, что это естественно, это пройдет. Говорить себе:

– Тебе можно злиться.

– Конечно, это ужасно обидно.

– Поплачь, тебе станет легче.

– Это стоит слез, это так горько.

Постепенно способность проживать чувства сразу и полно снова вернется, и жизнь заиграет новыми красками. Ведь вместе со способностью проживать боль и горе вернется и умение радоваться до глубины души, быть счастливым и довольным даже от мелочей.

А это делает жизнь насыщенной и очень приятной.

Раненый Ребенок

Внутренний Ребенок – это полноценная личность, живое существо внутри каждого человека. И как любое существо, он неидеален. У него тоже есть недостатки. И как здоровый родитель временами любит своего ребенка, а временами злится, устает или раздражается, так же и я отношусь к себе. Временами Внутренний Ребенок может быть капризным, непоследовательным, безответственным, лживым, злым, коварным, ленивым, эгоистичным, жадным, завистливым. И это естественно: ведь он не просто человек, он – ребенок. И ему важно, чтобы его любили и принимали, особенно когда он такой. У него всегда есть причины для таких чувств и поведения. И если он в целом здоров, то такие проявления будут краткими и несильными.

Совсем иная история, когда задействован Раненый Ребенок. В результате травм в психике образуются больные места. Они похожи на заколдованные, запертые во времени маленькие кошмарные миры. Там ничто не меняется; они как диафильмы или стеклянные шары, где снова и снова проигрывается один и тот же сюжет. Чувства Ребенка там просто зашкаливают. А еще он там совершенно одинок. И даже Любящей Маме туда не добраться.

Ситуации насилия, предательства, унижения; стыд, страх, ревность и другие тяжело переносимые чувства – если они травмировали в детстве, то встречаясь во взрослой жизни с чем-то похожим, мы словно оказываемся в машине времени.

• Я ошиблась, сказала что-то не то; вокруг смех, – и я вмиг перестаю быть взрослой женщиной. Я снова маленькая девочка. Я одна, все смеются надо мной. Так стыдно! Мне страшно.

• Я поссорилась с любимым мужчиной. Он хлопает дверью и уходит в бешенстве. И я уже не женщина – я снова малышка, и папа уходит от меня навсегда. Мне так больно, что сердце разрывается. Я рыдаю и не могу остановиться, я безутешна.

• Меня пригласили на официальное мероприятие. Надо бы сделать прическу и макияж, но я медлю. Стыдно. Почему же? Щелчок памяти – и я в прошлом. Подростком впервые попробовала мамину помаду и духи, когда шла на дискотеку. В дверях встретила отца. Потянулась поцеловать его на прощание. «Чем от тебя воняет, иди немедленно умойся! И вымой рот, ты вульгарна!».

• Надо делать доклад на конференции. Колени дрожат, меня бросает в пот. Я профессионал, и за спиной у меня опыт удачных выступлений. Но я живо ощущаю презрительные взгляды одноклассников, когда я провалилась с ответом у доски в школе, их издевки и насмешки. Так, словно я все еще там, у доски.

Таких историй тысячи. Уверена, каждый может вспомнить что-то свое, что задевает его до глубины души.

Раненый Ребенок – это та часть психики, которая не верит в добро. Он-то знает, как все было, когда он был маленьким. Его бросали одного, обижали, предавали, игнорировали. Он может рассказать множество печальных случаев из своей горькой жизни. И неудивительно, что он стал таким: подозрительным, ревнивым, обидчивым, непрощающим, мстительным, жестоким, упрямым, злорадным. Только так он мог защититься. Только это помогло ему выжить. Нет его вины, что теперь в нем много таких проявлений. Но любить и принимать его трудно.

Гораздо больше хочется его снова заткнуть, осудить, наказать, бросить, отвергнуть, переделать. Только от этого все станет еще хуже. Все симптомы только усугубятся. И конечно, не стоит ждать от близких, что они будут его принимать. Теперь это задача Любящей Мамы.

Помогает его принять понимание того, что это – следствие травмы, и в этом нет его вины. Что он гораздо больше нуждается в моей любви, чем кто бы то ни было. Поэтому я позволяю ему временами быть таким. Хотя очень страшно, что меня такую отвергнут или покинут любимые люди, поэтому есть сильный соблазн его подавить.

Но я знаю, что…

• Он жестокий – потому что с ним поступали жестоко, и он просто не знает, что можно иначе.

• Он отвергающий – потому что его отвергали, и теперь сам он умеет только отвергать.

• Он жадный – потому что его лишали, он был обездолен – и теперь боится, что ему не достанется, что больше он никогда ничего не получит.

• Он мстительный – потому что его унижали, несправедливо наказывали, не уважали в нем личность, не слушали его, не верили, не поддерживали.

• Он непрощающий – потому что никто не прощал его; его наказывали по много раз за один проступок или очень жестоко за мелочи.

• Он ревнив – потому что ему не хватало любви и внимания; ему казалось, что других любят больше.

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.