

Светлана Ерещенко



УКРАДЕННЫЙ РЕБЕНОК,
ИЛИ
КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ СЕБЯ

Светлана Ерещенко

**Украденный ребенок, или
Как вернуть себе себя**

«Автор»

2020

Ерещенко С. В.

Украденный ребенок, или Как вернуть себе себя /
С. В. Ерещенко — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-96367-2

Кто сказал, что для счастья и ощущения полноты жизни нужен кто-то извне? Достаточно вернуть утраченную в детстве важную часть личности — украденного внутреннего ребенка, который хранит истинные желания и дарит чувство безопасности. Возвратить его — значит понять, куда направить корабль судьбы, получить источник энергии для плавания к заветным берегам. Перед вами практическое руководство по возвращению внутреннего ребенка с методиками и рекомендациями для самостоятельного движения к изменениям.

ISBN 978-5-532-96367-2

© Ерещенко С. В., 2020

© Автор, 2020

Содержание

От автора	5
Предисловие	8
Введение. Добро пожаловать в виртуальный кабинет	11
Глава 1. Дыра вместо любви	13
Глава 2. Осознаем происходящее	15
Глава 3. Как прячем голову в песок	20
Глава 4. Отчего «компьютер» виснет?	25
Глава 5. Просыпаемся	28
Глава 6. Совесть	32
Глава 7. Самонаказание	35
Глава 8. Ненавидим – значит, не видим	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Светлана Ерещенко

Украденный ребенок, или Как вернуть себе себя

От автора

*«Я пробиваюсь сквозь асфальт», —
Трава сказала корню дуба.
Не испугавшись, не обдумав.
«Я пробиваюсь сквозь асфальт».*

*«Тебя сомнет дороги ад!» —
Воскликнул дуб, взмахнув ветвями.
Но остановишь разве пламя?
«Я пробиваюсь сквозь асфальт».*



Именно на растения, смело пробивающиеся сквозь асфальт, похожи люди, которые ищут, познают, исцеляются от внутренних проблем и меняют себя и судьбу к лучшему.

Несмотря ни на что.

Бесконечное уважение к их честности перед собой, отваге идти вперед и неуемной жажде жизни, а также желание поддержать их в стремлении к самообновлению побудили меня написать книгу.

Она родилась из вдохновляющих открытий на профессиональном пути, практики успешной психологической работы с людьми, их многочисленных побед над трудностями и невзгодами.

За каждой буквой – индивидуальная живая история, за каждой запятой – слеза или улыбка, за каждой фразой – усилия измениться, за каждым абзацем – переживание открытий в совместном с психологом труде, за каждой главой – реальные судьбы.¹

Это бесценный жизненный опыт.

Опыт бережного взаимодействия с человеческой психикой и исцеления ее от всего чуждого, полученного от родителей, супругов, детей, родственников, коллег, друзей, социума и... самого себя.

И опыт возвращения некогда **украденного внутреннего ребенка.**

А значит, опыт обретения себя.

Верю, эта книга не просто имеет право на существование, но способна вдохновить и мотивировать на работу над собой.

Время, информация и усилия, которые вы вкладываете в себя – лучшие инвестиции.

Ведь вы – единственный человек на земле, без которого **не могли бы жить.**

¹ Имена и некоторые обстоятельства жизни упоминаемых в книге людей изменены в целях сохранения конфиденциальности. Любые совпадения случайны.



*С пожеланиями психологического здоровья, радости и успехов на пути самоизменений,
Светлана Ерещенко.*

Предисловие

На цыпочках долго не простоишь.

Если правда или реальность болезненна – ее избегают.

Мы можем пересматривать свои карты лишь при условии, что наша дисциплина достаточно крепка, чтобы вытерпеть эту боль.

Чтобы обладать такой дисциплиной, мы должны быть беззаветно преданы правде. Это означает, что правда, в том высшем смысле, который мы способны ей определить, всегда должна оставаться более важной, более жизненно необходимой для нас, чем комфорт.

И наоборот, наш личный дискомфорт мы должны принимать как нечто второстепенное, даже приветствовать его как слугу, который помогает в поисках правды.

Душевное здоровье – это бесконечно продолжающийся процесс посвящения себя реальности.

Любой ценой.

М. С. Пек, Непроторенная дорога



«Несет меня лиса
За темные леса,
За быстрые реки,
За высокие горы...
Кот и дрозд, спасите меня!»

Все помнят горький зов похищенного лисой петушка – золотого гребешка из одноименной детской сказки.

Наивного, невинного и любознательного, как малое дитя.

Горький зов издают и украденные желания, надежды и мечты – украденный внутренний ребенок.

Которого в самом нежном возрасте забрали те, кому доверяли больше других: собственные родители и близкие люди.

И мы спим, отягощенные психологически нездоровым сном.
Спим и не слышим той части себя, что стонет и плачет в неволе.
Обреченные на прожигание времени.

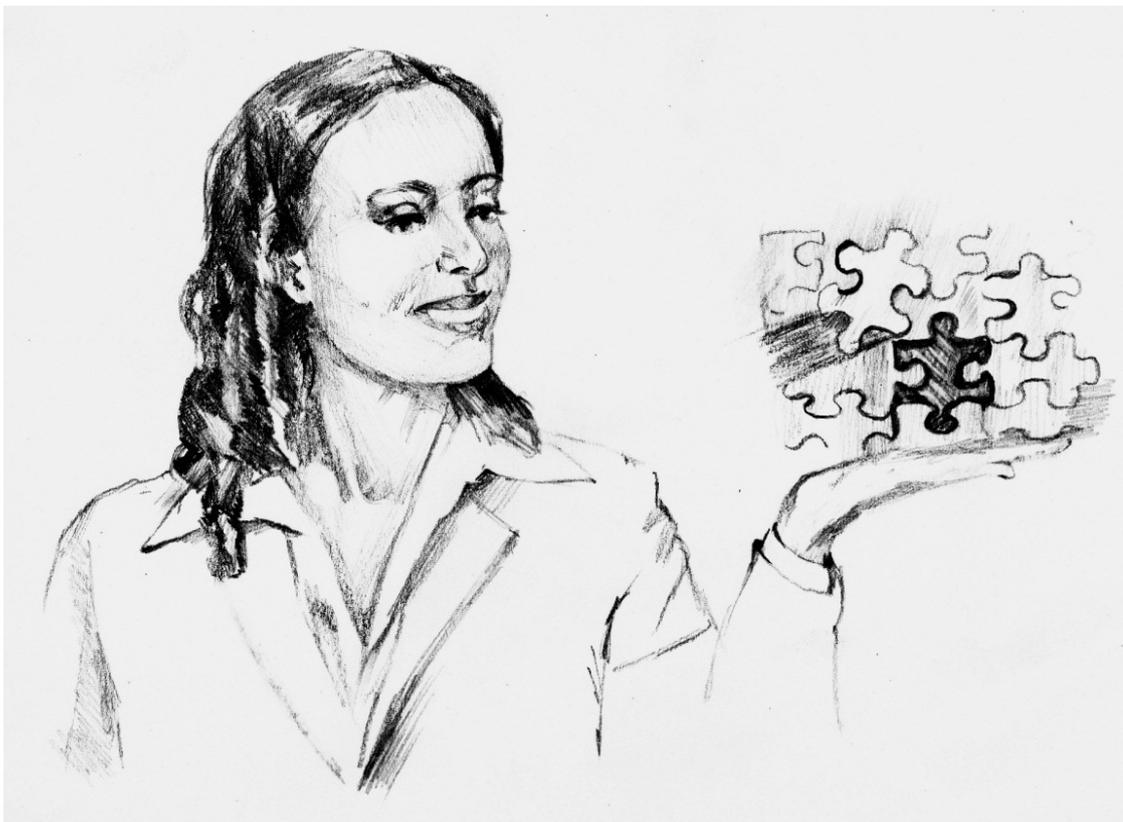
На **не свою** жизнь.
На обслуживание желаний и потребностей других.
На отречение от собственных мечтаний в пользу чужих.

На вечный **танец на цыпочках...**

Введение. Добро пожаловать в виртуальный кабинет

Мы знаем, кто мы есть, но не знаем, кем мы можем быть.

В. Шекспир



Заходите в виртуальный кабинет, располагайтесь...

Как долго вы добирались?

Сколько лет собирались?

Какие дороги успели пройти, прежде чем заговорить о наблевшем?

Я рада, что теперь вы здесь, и мы приступаем.

Как вы себя сейчас чувствуете?

Комфортно ли телу?

О чем ваши мысли?

Уделите, пожалуйста, **внимание** настроению, самочувствию, простым желаниям, например: глубоко вздохнуть, изменить позу, попить воды.

Вы можете пока ничего не говорить.

Просто подумайте: каков тот самый важный вопрос, из-за которого вы читаете книгу?

Если бы была возможность в разговоре с психологом получить ответ, о чем бы вы спросили? Потратьте столько времени, сколько нужно, чтобы определиться: что же на самом деле вас интересует?

А пока вы прислушиваетесь к себе, позвольте поделиться информацией из профессионального опыта, с каким запросом чаще всего приходят люди.

«Мне плохо! Я не справляюсь! Что сделать, чтобы было по-другому?»

Да, если обобщить, люди спрашивают именно об этом.

С некоторыми отличиями.

Конечно, причины психологического дискомфорта, неудовлетворенности, подавленности могут отличаться.

Так же как различны характеры и судьбы отдельных людей.

Мы не можем знать реальность и все основания происходящего с человеком. Наши возможности ограничены.

Но есть нечто общее, что объединяет такие разные рисунки человеческого поведения.

Это отсутствие одной из личностных частей, которая необходима для нормальной жизни и составляет фундамент здоровой организации психической деятельности.

Но по каким-то причинам была утрачена.

А ее место заняла чужая часть.

Принятая от других людей.

Чьей жизнью он отныне и живет.

Мучается, страдает, везет не свой воз и несет не свой крест.

Разочаровывается и разочаровывает других.

И смутно надеется на счастливые перемены.

Зачастую – тщетно, увы.

Знакомое состояние?

Узнаете себя?

Если да, приглашаю исследовать тему отсутствия важных психических частей для обретения целостной и психологически здоровой личности.

Для возвращения себя (к) себе

Глава 1. Дыра вместо любви

*Тайна человеческой души заключена
в психических драмах детства.
Докопайтесь до этих драм, и исцеление
придет.
З. Фрейд*



Когда человек не знает, чего хочет, причем тотально, длительно;
не осознает, в чем его потребности;
ощущает, что живет не своей жизнью;
завидует другим;
склонен к спасательству и жертвенности;
при внешнем благополучии часто грустит и унывает...

Все это явления одного порядка.
От человека отчуждена **важная часть**.
Здоровая любовь.
К себе.
К другим.
Ко всем и всему.

Когда человек не знает, чего хочет, причем тотально, длительно;
не осознает, в чем его потребности;
ощущает, что живет не своей жизнью;
завидует другим;
склонен к спасательству и жертвенности;
при внешнем благополучии часто грустит и унывает...

Все это явления одного порядка.
От человека отчуждена **важная часть**.
Здоровая любовь.
К себе.
К другим.
Ко всем и всему.

В психике словно есть эмоциональное отверстие на месте, где нужно быть любви.
Как будто эта часть не сформировалась в свое время или куда-то подевалась.
Как это могло произойти?

Ребенка не считали за человека с потребностями, желаниями и болями.
Индивидом, равным по праву рождения всем людям на земле.
Личностью.

Не относились к нему, как к единственному, эксклюзивному. Не держали за человеческую единицу.
За единого. Целого.
Отдельного от других и прочих.

Те, кто призван был заботиться, вел себя как посторонний.
Попустительски, недобро или отвергая.
И теперь в той части психики, где обычно коренятся спонтанные, искренние желания, здоровые потребности и **инстинкты**, зияет брешь.

Прямо на месте внутреннего ребенка.
Внутренний ребенок – это важнейшая часть психики, изначальная истинно глубинная суть и основа творчества, самовыражения, энергии, радости, интуиции, порывов и стремлений. Это источник эмоций, чувств и желаний, мир фантазии, любознательности и спонтанности, основа самой жизни.

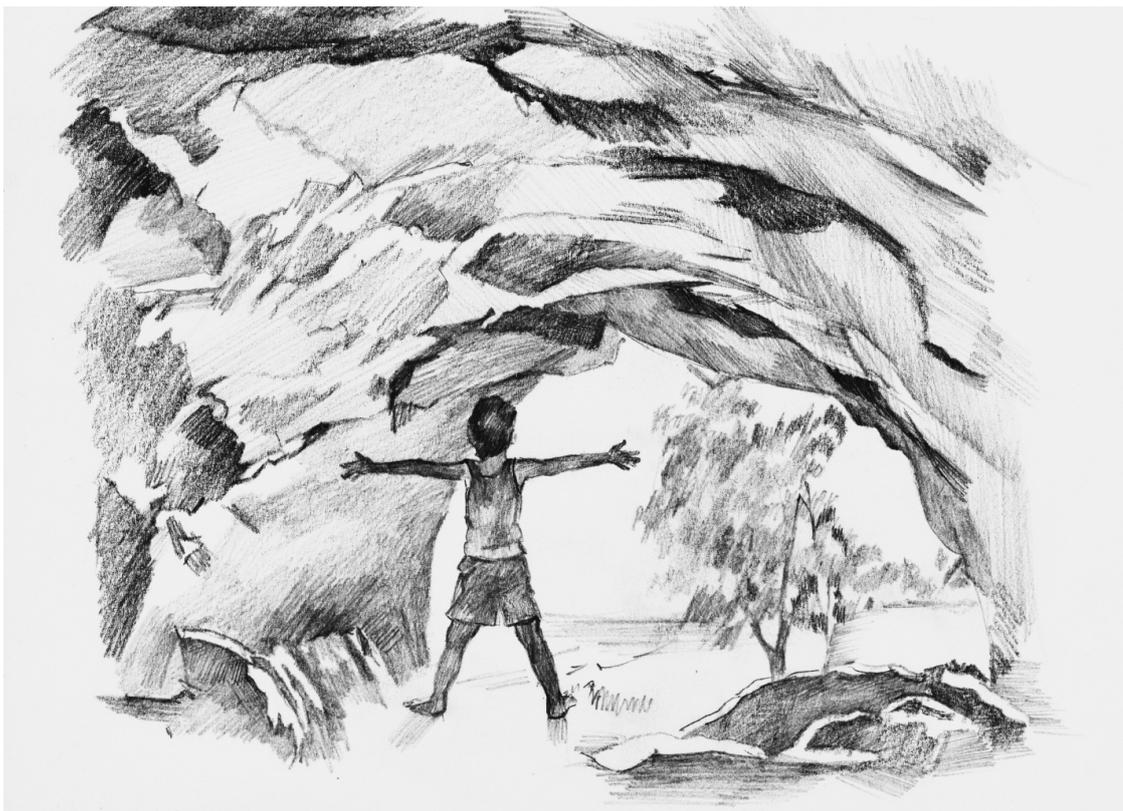
Отсюда и проистекает насыщенная феерическая внутренняя жизнь.
Творчески преобразующая жизнь внешнюю.

Когда его нет, нет и его потребностей.
Они не осознаются. Не актуализируются.
Прячутся, скрываются, подавляются и отчуждаются.
От носителя. От **источника**.
Они ушли. С ребенком вместе. В другие места. О том, куда именно, поговорим чуть позже.

Глава 2. Осознаем происходящее

Они не понимали, что исцеление – дело всей оставшейся жизни, что некоторые раны никогда не заживут полностью. Терапия может помочь затянуться открытым ранам, но шрамы останутся все равно.

М. Мюррей, Узник иной войны: Удивительный путь исцеления от детской травмы



Возможно, вы удивлены такой трактовкой причин психологических сложностей человека.

Предвижу вопросы: «Отсутствующие психологические части? Как это? Как же я тогда живу? Что помогает думать, чувствовать и действовать? Почему я не спохватился, когда терял свои части, не предотвратил?»

Давайте подумаем вместе.

Для этого поработаем над расширением градуса осознанности.

Ведь именно осознанность – тот ценный ресурс, которого ох как не хватает в жизни.

Осознавание того, что именно ты делаешь в данную минуту и насколько это приближает или отдаляет от заветной цели, дает тот самый волшебный пинок, направление следующего шага в конкретный момент жизни.

И выводит к свету.

Осознавание невозможно без опоры на внимание.

Каждая метаморфоза, каждая динамика, каждое исцеление начинается с перемещения фокуса внимания на то место, где «болит».

Телесная боль заставляет всмотреться и вчувствоваться в происходящее, чтобы оказать заболевшему органу необходимую помощь. Душевная боль делает внутренние потоки психики мишенью пристального внимания, что позволяет признать их ценность, выделить им законное место в сознании, согласиться с важностью поддержки и любви.

Согласиться с правом психики на серьезное, уважительное и трепетное отношение – как к важнейшей составляющей личности.

Но если царапина на теле и физическая боль заметны сразу, то душевное недомогание может годами игнорироваться, замалчиваться, недооцениваться.

Жаль. Если бы все имели умение и отвагу сразу всматриваться в психическую боль и оказывать себе поддержку, на пороге появлялась бы новая личность – более опытная, решительная и усовершенствованная.

Что же мешает?

Одна из причин – у человека **выкрали его детскую часть**.

Ведь в детской части укоренены и здоровые инстинкты.

Например, инстинкт самосохранения.

Украден внутренний ребенок – ослаблен, нежизнеспособен, нездоров и инстинкт самосохранения.

Без детской части личности невозможно полноценно удовлетворять природные естественные потребности (например, легко, без усилий вести здоровый образ жизни), реализовывать внутренние творческие импульсы, осуществлять на практике рождающиеся в воображении планы и мечты. В таком случае постоянным спутником становятся разочарование и неудовлетворенность жизнью.

Кроме того, человек без детской части личности с ослабленной психической защитой регулярно попадает в травмирующие ситуации, бессознательно наступая на одни и те же грабли и провоцируя ненависть к себе.

И к ноющей боли на месте «вырванного» внутреннего ребенка прибавляется психологическая боль от разочарований и потерь.

Болит еще и потому, что при ударе судьбы отмирает старая часть души.

Та, которая в процессе жизни «наелась» неправды (чужих вредных установок, ценностей), отравилась и должна исчезнуть.

Чтобы дать жизнь **новому**.

Где чувствуется **психологическая боль**?

Обычно в области сердца, в груди.

Так и говорим: «Душа болит».

Иногда – в голове как неприятное соматическое ощущение и в животе как тошнота, тяжесть.

Некоторые ощущают душевную боль всем телом.

В моменты **душевных травм, потерь и потрясений** психологическая боль может быть непереносимой.

Ведь порой сталкиваемся (вернее, жизнь, судьба, окружающие нас сталкивают) с та-а-кими ситуациями, что походим на летчиков-испытателей.

Только проверяем не технику, а себя, любимых: то ли выдержим, то ли... в утиль.

Но не стоит пугаться трудного опыта.

Все жизненные удары и затрещины дорабатывают личность, и – при условии правильного усвоения уроков – рождается **совершенно иной человек**.

Такой, каким его задумал **Господь**.

Испытания побуждают меняться к лучшему, облегчая процесс внутренней эволюции.

Чтобы после очередного удара судьбы человек покинул психологический кокон, стал бабочкой и **воссоединился со своей сутью**.

Стал тем, кто он есть на самом деле: личность **свободная и творческая, сильная и бесстрашная, любящая и радостная**.

Своя собственная.

Без ненужных привязок и привязанностей.

Без старой шелухи в виде сомнений, обид, зависти и ненависти к себе.

Со зрелым пониманием порядка вещей и по-детски восторженным восприятием каждого дня.

Но на деле мало кто способен именно так проживать трудности.

Люди с украденными внутренними детьми – особенно.

Шок от утраты детской части делает практически невозможным переход на новую ступень личностной эволюции в результате жизненных кризисов и потерь.

Вместо этого – застарелая боль усиливается.

В норме, когда здоровая детская часть с нами, место личности, куда ударила жизнь, болит сильно, вынуждает уделять внимание лечению, подчас менять не только способы поведения, но и сам **образ жизни**.

И тогда все просто:

Болит спина?

Значит, пережил удар в спину, догнало прошлое – предательство, ложь, отказ помочь в трудную минуту, манипуляции. От самых близких: родители, брат, сестра, жена, муж, дети, друг, наставник, учитель, авторитет.

Проявил недалекость, наивность. Считал: со мной такого не произойдет. Никогда.

Другим изменяют, обманывают с деньгами, не протягивают руку помощи в критической ситуации.

Но это не про меня.

Почему? Ведь такой же, как и другие. Два глаза, одна голова, две ноги. Такой же землянин, как остальные миллиарды. И на надгробии напишут только две даты: родился, умер. И тире между ними.

Так что разумно поскромнее планировать жизнь.

К примеру, женщина хочет долго жить с мужчиной.

Но не исключено, что жизнь подкорректирует. Стоит немного подстраховаться.

Например, не жертвовать всем ради мужа, приобрести «кормящую» профессию, чтоб выжить в ситуации возможного одиночества – в общем, не молиться на него.

И прикрыть этим свою спину. (Кстати, отдать последнее – значит оголить спину).

Мужчина любит родственников, хочет быть в хороших отношениях.

Но они тоже люди.

Со своими особенностями и жизненными ситуациями.

По большому счету, кроме родственных чувств, они ничего не должны. Поэтому лучше не рассчитывать на помощь в покупке квартиры, например.

Родители мечтают, чтобы ребенок выбился в люди.

А он, деспот, ориентацию решил сменить.

Или наркоманит.

Или на мотоцикле без шлема гоняет, две аварии уже было – еле спасся.

Или детей иметь не хочет.

И что теперь? Плакать? Проклинать?

А может, внимательно смотреть по сторонам еще до рождения детей и мотать на ус: н-да, по-разному бывает. Не все у родителей получается, как хотелось бы. Надо и себя любить, свои интересы в жизни иметь.

Тогда, если сын или дочь, скажем, в наркотики или алкоголь ударятся, хоть с ума не сой-дешь.

Или если раньше из жизни уйдут, сможешь заполнить пустоту – и в душе (радостью от любимого дела, например), и в реальности (продукты творчества – тоже «дети»).

Болят суставы?

Проявление психологической негибкости. Стоит пересмотреть убеждения и перестать мыслить штампами.

Все меняется. Жизнь стремительно течет вперед.

И если все не так, как хочется, нечего судьбу обвинять.

Она не для того существует, чтобы под нас подстраиваться.

Скорее, наоборот.

Разминаем суставы и бежим вперед.

И если не догоним (свое, упущенное), так хоть сократим дистанцию.

Голова болит?

Еще проще: не надо много думать.

Особенно с обидой и злостью.

Возможно, и так по голове «стукнули».

В ответ, когда мысль злою соседу по планете послал.

А еще отчего болит?

Рвется душа!

При ссорах, расставаниях, конфликтах.

Как?

Ненавистью!

Когда ненавижу, отбрасываю от себя человека!

Отфутболиваю, не хочу в глубине души, чтобы жил.

А у меня ж с ним отношения.

Тонкие **связующие** ниточки души.

Они-то и рвутся при ненависти.

Оставляя **рану** на месте разрыва.

Которая когда еще заживет.
Чтоб потом другой человек прижился.

Вот бы научиться не ненавидеть, а все проживать с любовью.
И отпускать.
Когда само собой отходит.
Уже не наше.

Глава 3. Как прячем голову в песок

*Один человек долго искал правду. Обошел весь шар земной.
Спускался в ущелья и поднимался в горы. Исследовал пустыни и блуждал в лесах. Нырлял
в морские глубины
и покорял северные просторы.
Но правды так нигде и не нашел.
Уставший, измученный и разочарованный, присел он
на ступени незнакомого храма.
Местный жрец спросил: «Что ты ищешь?»
И человек поведал, что практически
полжизни провел в поисках правды.
На что жрец сказал: «Хочешь, я покажу тебе ее?»
Человек воскликнул: «О, конечно!» Жрец подвел его к алтарю, где стояло нечто большое,
накрытое темной материей.
Он сорвал покрывало и сказал: «Это и есть правда».
И человек в ужасе отшатнулся: «Это?! Правда?! Но как рассказать людям, раз лик ее
столь мерзок,
отвратителен и безобразен? Как поведать о ней миру?»
И тогда заговорил жрец: «А ты солги».*



Как живут счастливые, сохранившие в себе детские части?

В большинстве своем они не «спят».

Если внутренний ребенок на месте, он дает импульсы к спонтанной, насыщенной, радостной деятельности и любви.

Часть этих «неспящих» – вдохновленные **творцы**.

Они вольно или невольно экономят время жизни, используя его по прямому назначению: **учатся, любят и творят.**

Но истинных творцов мало.

Гораздо больше тех, чьи детские части отсутствуют.

Люди с украденным внутренним ребенком часто проваливаются в апатию, бездеятельность, гнев, страхи и негативные штампы поведения.

Они не могут реализоваться в жизни, потому что истинные потенции украдены.

Им непросто принять горькую правду, что они несчастливы и неудачливы.

Приходится обманывать, что все в порядке.

Хотя бы самих себя.

Человек прибегает к таким формам активности, которые, с одной стороны, позволяют за всплеском адреналина спрятать ранящую правду, с другой, проявляют скрытое нежелание жить. Так называемые формы социально одобряемого суицида, которые могут как лакмусовая бумага свидетельствовать об эмоциональных сложностях.

К ним можно отнести такие склонности, намерения и привычки:

1. Регулярно переходить дорогу на красный свет светофора и в неположенных местах.
2. Одержимо заниматься экстремальными видами спорта и туризма (спуск на байдарках по горным рекам, альпинизм, паркур).
3. Водить машину в опьянении, нарушать правила дорожного движения.
4. Не лечить болезни, игнорировать боли в теле (а, перетерплю!), ходить по врачам, а назначения не выполнять.
5. Курить, напиваться, употреблять наркотики.
6. Заниматься самолечением (медикаментами), вместо того чтобы обследоваться у специалистов и следовать рекомендациям.
7. Вновь и вновь пытаться разобраться с агрессивным настроенным человеком, семьей, организацией вместо того чтобы мирно расстаться и думать не о правоте и справедливости, а о себе (что мне надо?)
8. Рушить чужие отношения, семьи, бизнес.
9. Бросаться в драку первым (исключение – уместная и жизненно важная самооборона).
10. Бить детей (за чужих отомстят родители, свои отомстят сами или выместят на внуках).
11. Убивать в мирное время (аборты в том числе).
12. Жить в грязи и не ухаживать полноценно за телом.
13. Воровать, рискуя репутацией и свободой.
14. Изменять любимой (му).
15. Брать большие кредиты.
16. Завидовать, особенно близким и друзьям, вместо того чтобы пытаться действовать, учитывая опыт успешных и состоявшихся людей.
17. Обманывать вместо того чтобы изменить поведение, которое приходится скрывать (опоздания, измены, неумение отказывать).
18. Фанатично исполнять религиозные предписания, каноны, доводя себя до истощения, безумия, социальной дезадаптации, а близких – до тошноты и ненависти.
19. Ненавидеть весь мир.
20. Ненавидеть родителей, холить и лелеять обиды на них, отречься от общения и помощи, не помогать в ответ на просьбы.
21. Не прощать близкого человека долго, упорно, доводя себя до ярости, его – до отчаяния и нежелания жить.

22. Предавать.
23. Отрекаться от заветных планов и желаний.
24. Верить кому попало, игнорировать сигналы опасности.
25. Вести беспорядочную половую жизнь без предохранения.
26. Оставлять детей в роддоме, отдавать их в детдом.
27. Давать себе чрезмерную эмоциональную, интеллектуальную, физическую нагрузку, надрываться.
28. Слишком стесняться себя и близких, то есть отрекаться от себя и своих.
29. Жертвовать всем ради другого человека (исключение – это ваш сознательный выбор, либо вы последователь Матери Терезы).
30. Хронически печалиться о том, чего нет, и игнорировать то, что есть.
31. Быть неблагодарным – жизни, родителям, любящим людям.
32. Жить жизнью другого человека, не важно – эстрадного кумира или ребенка, игнорируя собственную жизнь.
33. Позволять другим навязывать свои убеждения, ценности, способы поведения, особенно если все это вам категорически не подходит и вызывает внутренний протест.
34. Осмеивать, унижать свое: Родину, город, семью, друзей, коллег, любимых, себя.
35. Сомневаться в себе и своих силах, считать себя слабым, никчемным.
36. Ненавидеть себя: внешность, пол, голос, способности, произведения, в том числе детей.
37. Играть в лотерею, азартные игры на деньги, ввязываться в любые «лохотроны», включая финансовые пирамиды.
38. Зависеть от компьютерных игр, сериалов, соцсетей, многочасового прослушивания музыки.
39. Обжираться.
40. Быть шопоголиком.
41. Проявлять сверх (нормального) рвение на работе.
42. Ненавидеть конкретную нацию.
43. Добиваться внимания любой ценой – от истерик и обмана до впадения в болезнь.
44. Учиться всю жизнь, не применяя полученные знания и навыки на практике (удовольствие от процесса).
45. Вступать в отношения с ненавидящим, опасным, разрушающим себя и других человеком (вспомним, что случилось с княжной, ставшей ненужной Стеньке Разину).
46. Проявлять тотальную жадность, экономить на себе, держаться за старое (от вещей до людей).
47. Навязчиво бояться и тревожиться, в том числе за близких.
48. Проявлять высокомерие и презрение по отношению к другим. Травить себе подобных.
49. Не верить никому и себе.
50. Откладывать жизнь на потом: вожденную поездку, объяснения в любви, рождение или усыновление детей.

И много еще чего.

Часть этих активностей провоцирует конфликты с другими людьми. От их ответной агрессии чувствуем душевную боль. И это тоже дает повод проснуться, задуматься: а что со мной не так?

Другая часть дает организму такой выплеск гормонов стресса, что мгновенно наступает состояние трезвости.

Пример

Как-то в стоматологической клинике я разговорилась с дамой преклонного возраста. Назовем ее Лидией Ивановной.

Она рассказала, что все лечебные манипуляции переносит без анестезии. Причем Лидия Ивановна сознательно просит об этом врачей.

Делает это с целью получить «просветление мозга», «улучшение памяти» и «чистоту сознания», которые чувствует после очень болезненных процедур.

Видимо, ничто другое в жизни не дает молодое состояние трезвости и ясности мысли. А также смену состояния беспомощности и старческой немощи на сиюминутное чувство всемогущества.

Лидия Ивановна выбрала суровый способ приводить себя в чувство. В ее случае это работает.

Но как она относится к себе?

Подсесть на болевые ощущения, как на стимулятор, – похоже на наркоманию.

На нежелание бережно относиться к своему организму и психике.

На нежелание жить.

Да, из правил есть исключения.

Перечисленные мной способы поведения могут быть здоровой реакцией на кризисную ситуацию. Однократно. Ситуативно.

Другое дело, когда такие небережные к себе стереотипы поведения становятся привычным способом существовать.

Если вы обнаружили у себя признаки скрытого нежелания жить, это означает, что в жизни, может, на заре ее, произошли травмирующие события. Они оставили настолько сильный след, что психика еще активнее, с удвоенной энергией стремится защитить вас.

Не дает проснуться, столкнуться с реальностью, вспомнить все.

Об отсутствующих истинных желаниях и потребностях.

О том, что жизнь «не работает».

Психика считает, что, если вы очнетесь, будет больно. Непереносимо. И выставляет психологические защиты, которые убаюкивают.

Тогда на помощь приходит украденный внутренний ребенок.

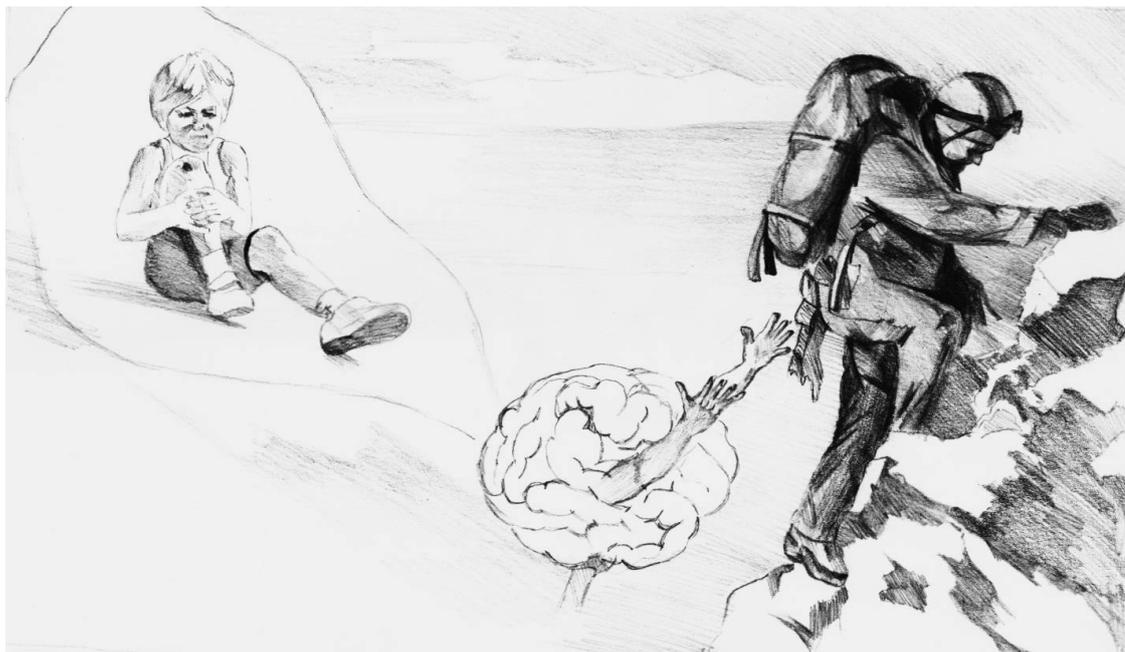
Он зовет и молит прийти на помощь, вырвать из чужих рук и вернуть домой.

В законное пространство внутри психики.

Глава 4. Отчего «компьютер» виснет?

Интуиция – это нечто такое, что опережает точное знание. Наш мозг обладает, без сомнения, очень чувствительными нервными клетками, что позволяет ощущать истину, даже когда она еще недоступна логическим выводам или другим умственным усилиям.

Н. Тесла



Почему мы концентрируемся на негативе?

Почему прекрасно помним именно то, что задело и расстроило?

Не обращаем внимания на радостные моменты?

Все дело в эволюционных механизмах, которыми природа наградила нас для защиты жизни!

Много веков назад, когда человек ежеминутно подвергался внешним опасностям, мозгу был жизненно необходим негативный фильтр. Он направлял внимание на тревожные сигналы.

Тогда мозг игнорировал кучу положительных, красивых, радостных вещей, но мгновенно и четко выделял те сигналы в окружающем пространстве, которые предупреждали: «Осторожно! Что-то не то! Возможно, придется убежать или нападать!»

И затем удерживал в памяти след этой информации, чтобы при необходимости распознать и спасти жизнь.

Минули тысячелетия.

Давно уже безоружные люди не ходят по лесам, населенным дикими животными, не спасаются от мамонтов, не ночуют на голой земле...

А человеческий мозг все так же нацелен на поиск сигналов опасности и сохранение в памяти информации о них.

Сложность в том, что к опасным сигналам он причисляет любые внешние стимулы, вызывающие негативные реакции!

И тогда человек помнит не только о действительно тревожащих вещах, например, о коронавирусе, но и о хамстве случайного прохожего, конфликте с мамой, пятне на юбке.

Сложно представить, сколько ненужной, балластной, малозначительной информации мы носим в портфеле-памяти, отягощая этим ум и рая психику, только потому, что так повелевает инстинкт самосохранения!

Первое, что стоит осознать: степень реальной значимости негативной ситуации, информации и эмоции для нашей жизни гораздо **ниже**, чем кажется! Она автоматически усиливается мозгом.

Вторая сложность.

В давние времена опасность проживалась быстро: напал волк, рухнуло дерево, ужалила змея – человек на кортизоле и адреналине реагировал мгновенно (убегал или напал). Ситуация разрешалась, и мозг переключался на новые стимулы.

В наши дни в силу разных причин мы задерживаемся в ситуации, которую мозг считает небезопасной.

Например, руководитель накричал. Быть может, единственный раз. Мы все так же работаем под его началом, а «добрый» мозг бесконечно повторяет: «А помнишь?»

И мы все думаем и думаем, опасаясь новой выволочки.

Как сильно это отравляет жизнь!

Где же выход?

Там же, где и вход!

Не устаю повторять: эмоциональный комфорт – зона **личной ответственности**.

Чтобы взять под определенный контроль качество эмоциональной жизни, придется ослабить в разумных пределах инстинкт самосохранения, сознательно пойти в страх и негативную эмоцию.

И это путь отважных и любящих себя.

Упражнение

Когда мозг начнет цепляться за негативную информацию, попробуйте поддаться ему. Не отрицать (заедать, запивать, закуривать), оставить на время дела и посидеть с мыслями и чувствами, всмотреться, вслушаться. Поговорить с собой. Дать этому время, место. Право на исследование, переработку и отпускание.

Сказать мозгу «спасибо» за заботу.

Подумать об этом.

Понять, что, например, боюсь критики и обесценивания.

Побыть с этим страхом, проявить доброе внимание, дать поддержку: «Даже если я оступлюсь, я буду любить и поддерживать себя».

Еще больше принять себя, еще больше «обнять».

В конце концов, здоровое, пристальное, бережное внимание к самому себе и происходящему внутри еще никому не повредило.

И если будем учитывать навязчивую заботу мозга о том, чтобы мы помнили негатив, не сбегать от эмоций, то сможем **заметить**, что думаем о плохом непозволительно много и долго.

Понимаю, невозможно перековать мозги и выбросить инстинктивные реакции на свалку истории эволюции.

Но мы способны – я верю – помогать себе большей осознанностью к тому, что происходит, и большей отважной бережностью к себе и своему хрупкому внутреннему миру.

Глава 5. Просыпаемся

*Сон разума рождает чудовищ.
Испанская поговорка*



Возникает вопрос: как мы можем жить без важных психологических частей личности?
Как переносим душевную, подчас ставшую хронической боль?

Дело в том, что между сознанием и глубинной, практически инстинктивной частью находится разъединяющий буфер в виде психологических защит, и мы зачастую только смутно чувствуем дискомфорт, когда бессознательное кричит во весь голос.

«Броня крепка, и танки наши быстры».

Мы в танке. В броне защиты от **осознания**, что наши представления о себе и мире **не соответствуют** реалиям поведения.

Как часто не хотим слушать внутренний голос!

Голос природного естества. Бессознательного.

Который мягко уговаривает: «Пожалуйста, обрати внимание – ты не делаешь то, что на самом деле хочешь».

Мы заглушаем этот голос чем только можем.

Алкоголем, наркотиками, едой, сном, сериалами, сексом, новыми квартирами, машинами, вещами, пустым общением с другими.

Это **сон наяву** – измененное состояние сознания, в котором пребываем неосознанно.

С этой точки зрения привычные житейские ситуации и обычное поведение выглядят совсем иначе.

Когда мы спим?

1. Во время еды.
2. Во время умывания, чистки зубов, принятия ванны и душа.
3. При отпавлении естественных нужд.
4. Во время массажа.
5. При просмотре телепередач.
6. В транспорте.
7. Опытные водители – за рулем.
8. При ходьбе по знакомому маршруту.
9. При занятии спортом.
10. Во время пения (с удовольствием).
11. Когда чихаем, зеваем, чешемся.
12. Когда ночью лежим в темноте, слушаем писк комара и ждем, когда он, наконец, укусит.
13. Когда не выспались и весь день чувствуем себя сомнамбулой.
14. В моменты интимной близости (не все: женщины-истерички «бдят»).
15. Во время работы (руками), которую повторял несчетное количество раз (вытачиваешь болты, чистишь зубы, гладишь белье, копаешь землю, моешь посуду).
16. При игре на музыкальном инструменте, которым хорошо владеешь.
17. Когда занимаемся любимым хобби (фотография, рукоделие, выпиливание лобзиком).
18. Во время любой игры: от «Камень-ножницы-бумага» до «Покера» и «Мафии». Дети, по-моему, вообще из транса не выходят, пока взрослые не достанут.
19. При курении, выпивке, жевании табака.
20. Когда нас стригут, бреют, делают нам маникюр-педикюр, проводят любые косметологические процедуры.
21. Когда привычно готовим еду.
22. Когда гладим животных.
23. Когда прислушиваемся к физиологическим ощущениям (например, щеотно в носу).
24. В любой очереди. Особенно – к стоматологу, гинекологу, проктологу.
25. При ожидании любой боли. От психологической (сейчас начальник начнет орать, он меня бросит, скоро я стану старой и никому не нужной), до реальной (я уколов боюсь). В очереди к врачам «спим» по той же причине.
26. В любом конфликте по накатанному сценарию.
27. При праздновании. «Ели, пили, веселились. Подсчитали – прослезились».
28. При тяжелой утрате.
29. Большую часть беременности (защита природы). Часто и мужа за компанию, если у пары хорошее слияние, и он жену чувствует или просто боится за нее и малыша.
30. Во время просмотра любых зрелищ, будь то фильм или спортивный матч.
31. Иногда при созерцании красивых видов природы.
32. Когда пытаемся понять, что хочет сказать человек с дефектом речи.
33. В больших магазинах (для этого используют специальную музыку).
34. Во время духовных практик и служб в храмах.
35. Когда высокая температура, что-то болит.
36. Когда задумываемся и уходим в себя.
37. Когда влюблены.

38. Когда ненавидим.
39. Когда перенюхали разные духи в магазине или вынуждены терпеть какой-то сильный запах.
40. Когда очень интересно (например, преподаватель блестяще читает лекцию).
41. Когда очень скучно (например, преподаватель ужасно читает лекцию).
42. Когда падаем (кто падал с высоты, знает: время замедля-я-яется).
43. Когда считаем деньги (много).
44. Когда щелкаем семечки.
45. Когда видим или слышим рекламу.
46. Когда невольно слышим чужой диалог.
47. Когда вновь и вновь вспоминаем-прокручиваем в уме эпизод, что несет сильный эмоциональный заряд.
А потом еще говорим «не могу простить». Так впечатал же в подсознание!
48. Когда слышим, видим, чувствуем что-то из детства, особенно из доречевой стадии (песенка, ощущение колючего шарфа, запах маминых духов).
49. При сильной физической усталости. Поэтому, увы, признаем: тяжелый, изматывающий физический труд и высокая степень включенности в происходящее – из области фантастики.
50. При чтении захватывающего текста (не важно, прозы или стихов).
51. В танце.
52. Когда смотрим в шкаф и думаем, что надеть. Или в холодильник: что съесть?
53. Когда смотрим на падающий снег, льющий дождь, горящий огонь.
54. Взлет и посадка на самолете, катание на аттракционах (особенно страшных).
55. Когда слышим иностранную речь, напевы и песни на незнакомом языке, особенно громкие.
56. Когда слышим и видим выступление любимого певца, актера.
57. Когда в сотый раз смотрим любимый фильм или слушаем любимую песню.
58. Когда потянулись к тарелке, а кто-то выхватил из-под носа последний кусок торта.
59. От нескольких минут до часа после пробуждения.
60. Когда сильно голодны.
61. Когда – хоть нам шестнадцать, хоть шестьдесят один – слышим мамин голос

Наверняка вы можете привести другие примеры, когда мы **в отрыве от реальности и правды о себе** (фактически спим), толком не осознаем происходящее. Не чувствуем, что с психикой что-то не так, в ней недостает важных компонентов.

Кстати, а у вас какое любимое действие, ввергающее в полусон?
Сколько времени на него тратите в день? В неделю? В месяц? За год?
Не знаете?
А хотите узнать? Чтобы окончательно проснуться.

Упражнение

Самый простой способ исследовать сны наяву – провести хронометраж.
Для этого надо в течение недели записывать, на что тратите время. Результаты вас удивят.
Как удивили они Галину.
После замера та обнаружила целые дыры ничегонеделанья, десятки часов просмотра телесериалов и часы пустой болтовни с подругами по телефону.

Вопросы, почему она никак не делает в квартире ремонт и не дошьет начатое месяц назад платье, где взять время на спорт и изучение английского, отпали сами собой.

Длительное пребывание в измененном состоянии сознания – это естественный природный **механизм обезболивания от психологических страданий и ранящей души правды.**

В том числе, о потерянных психологических частях.

Которые не в поле внимания, отчуждены и все же находят способ напомнить о себе.

Например, той самой ноющей душевной болью.

Глава 6. Совесть

*Приходи ко мне лечиться и корова, и волчица
К. Чуковский, Айболит*

Две вещи наполняют душу всегда новым и все более сильным удивлением и благоговением, чем чаще и продолжительнее мы размышляем о них, – это звездное небо надо мной и моральный закон во мне.

И. Кант



Еще один способ, которым украденный внутренний ребенок может напоминать о себе – с помощью той психологической части, что похожа на мудрого доктора.

С помощью **совести**.

Мы недостаточно часто вспоминаем эту составляющую личности, а ведь именно совесть является тем камертоном, что безошибочно улавливает малейшие сбои в организации внешней и внутренней психической жизни человека.

Совесть можно определить как «чувство личной **ответственности** за совершенные действия».

А возникающее после безответственного поступка неприятное ощущение мы называем «угрызениями совести».

Это похоже на маленькую внутреннюю войну, где одна часть личности – совесть, она же цензор, – нападает на другую, возможно, на избалованного капризного ребенка или ленивого взрослого.

Сигналы о том, что мы делаем что-то не так, часто глушатся и вытесняются из поля внимания.

Инстинктивное уклонение от неприятных переживаний, связанных с тихим голосом совести, служит плохую службу.

Привыкая ее игнорировать, мы лишаемся поддержки строгого и честного друга на непростом жизненном пути.

«Кто скажет мне правду обо мне, если не друг, а слышать о себе правду от другого – необходимо» (В. Г. Белинский).

Эти замечательные слова классика о внешнем друге можно применить и к совести.

Иногда она остается единственным маячком, что горит во тьме несовершенства, освещая желанный путь к внутренней свободе, радости и любви.

Пример

Анна в течение многих месяцев уклонялась от решения наболевшей проблемы: разъезда с гражданским мужем.

То, что нужно уходить, не подлежало обсуждению.

Но она тянула с переездом, потому что хотела сэкономить на аренде жилья. При этом терпела враждебность бывшего мужа, которого раздражало, что женщина живет в его квартире.

Голос совести проявился неожиданно – во сне.

Анне приснился ломящийся от яств стол и святой человек, который с немой укоризной смотрел на нее.

Пришло понимание, что ради «тарелки супа» она предает все самое святое, что есть в душе.

Пробудившись, Анна почувствовала такие угрызения совести, что немедленно собрала вещи и съехала через несколько часов.

Если отмахиваемся и от таких сновидений, совесть подстраивает ситуации, в которых страдаем, сталкиваемся лицом к лицу с самообманом или последствиями своего неприглядного поведения.

Она вновь и вновь как дятел бьет в уязвимые места и слепые пятна, указывает на слабости и недостатки.

До конца дней совесть неустанно подталкивает к пробуждению и освоению новых территорий действительности – к творческой насыщенной жизни.

Для которой мы и появились на свет.

Да, совесть – друг и доктор.

Стоит только прислушаться к тому, что она нашептывает, и появляется шанс принять горькое лекарство – **правду** о происходящем. И вылечиться от иллюзий.

А у человека с украденным внутренним ребенком иллюзий о себе и других предостаточно.

Он не слышит и не видит того, что на самом деле происходит.

В его жизни.

В нем самом.
В другом.

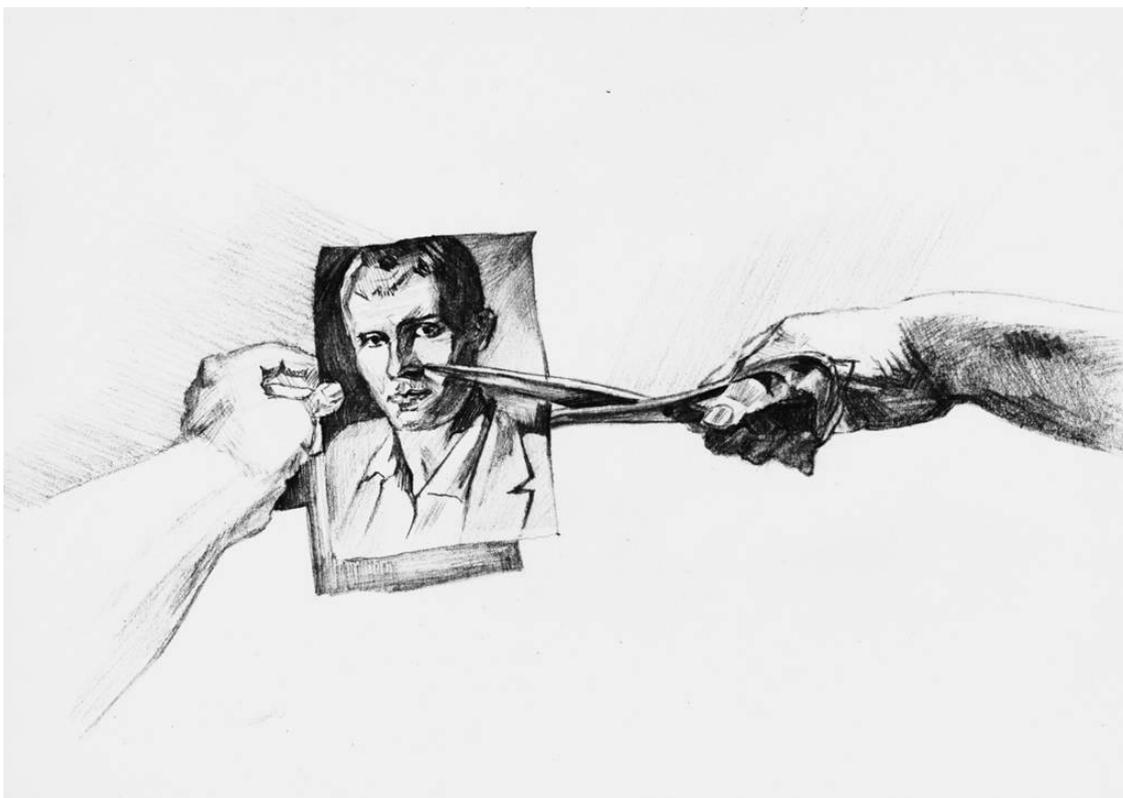
Глава 7. Самонаказание

Чем виноватее сам перед своей, хотя бы и скрытой, совестью, тем охотнее и невольно ищешь вины других, и в особенности тех, перед которыми виноват.

Л. Н. Толстой

Совесть есть, но с собой не ношу – боюсь потерять.

Анекдот



Предположим, несмотря на все старания совести донести до нас крики украденного внутреннего ребенка, мы продолжаем игнорировать ее советы, «спим» и рискуем жизнью.

Что тогда она может сделать?

Спровоцировать еще большую боль!

Например, физическую.

Возможно, это покажется удивительным, но многие физические травмы – результат самонаказания, которое бессознательное по договоренности с совестью приготовило для нас.

Пример

Алина заметила, что после конфликтов с начальницей регулярно ударяется об острые углы мебели в рабочем кабинете.

Проанализировав диалоги, пришла к выводу, что нетерпелива: вместо того чтобы спокойно выслушать критику в свой адрес, срывается.

Когда женщина с трудом, но прекратила перебивать начальницу, спорить и повышать голос, мелкие травмы стали случаться гораздо реже.

Перестала злиться на руководителя – в самонаказании отпала необходимость.

Не все люди так чувствительны и склонны к самонаказаниям, как Алина.

Скорее, это удел тех, кто живет без детской части, где коренятся добрые чувства.

И любовь к себе.

Спасающая и прощающая за промахи и ошибки.

Подушка безопасности от высокомерия, презрения к себе и самобичевания.

Когда этой подушки нет, призывы совести могут спровоцировать сильные бессознательные нападки на себя.

И породить мощное чувство вины, стыда.

От которых до самонаказания – один шаг.

Пример

Иван, 43 года.

Потерял все сбережения, совершая однотипные действия (давал деньги в долг под проценты).

Выяснилось, что при разводе оставил себе обещанную жене и сыну квартиру. Вскрылся механизм самонаказания: собственному сыну (отчасти и своему внутреннему ребенку) не отдал положенного.

При еще более глубинном анализе обнаружилась связь с детством: отец был холоден и несколько лет отсутствовал в его жизни. Мужчина эмоционально привязался к матери, с отцом контакт был сложный. Мужская часть была ослаблена.

*Анализ помог увидеть и работу **чувства вины** (лишил себя нужного), и необходимость укрепления мужской и отцовской частей личности.*

Чувство вины и стыда – руки совести, которыми она мягко подталкивает к здоровому поведению.

Но когда даем им слишком много места в психическом пространстве, впускаем в себя и уныние от того, что не получается поступать как следует.

И тогда чувство вины становится настолько гипертрофированным, так зашкаливает, что человек внутренне ставит запрет на счастье и успех.

Пример

Наталья, 58 лет, грамотный и опытный педагог. Несколько лет не могла оформить богатый профессиональный опыт в желанную книгу.

Делала многочисленные попытки, советовалась с экспертами, приступала к написанию и бросала.

Когда самосаботаж начал принимать карикатурные формы, Наталья сдалась и обратилась к психологу.

На сессии выяснилось, что в детстве Наталью за проступки пару раз сильно пристыдил отец. Будучи по натуре грубоватым, он сделал это в резкой форме, а один раз – при посторонних людях.

В те моменты она испытала мучительное чувство стыда за себя.

Как оказалось, этот стыд никуда не делся, был с ней все время и препятствовал творческому самовыражению.

Наталья стеснялась предъявить себя миру!

Маленький «узелок» стыда на психическом поле души не позволял свободно и естественно заявить о себе как о профессионале и написать книгу.

Страх, что она не такая, как надо, парализовал волю к победе.

И отнимал ресурс на творчество.

Лекарством стало осознание причин прокрастинации и несколько разрешающих фраз: «Несмотря на то, что я не все делаю правильно, я люблю и одобряю себя», «Даже, если ошибусь, я буду продолжать действовать».

Другие пути самонаказания: выбор неподходящего партнера, потеря денег, заключение сомнительных сделок.

Можно наблюдать стереотип поведения: человек начинает новое и сам же рушит (сознательно и бессознательно).

Если пара соглашалась на аборт, то оба партнера могут в определенной степени стать бесплодными. На творчество.

В целях самосохранения, если отсутствует здоровая инстинктивная защита от чрезмерного чувства вины и стыда, которую дает внутренний ребенок, необходимо использовать **здравый смысл**.

Для этого разделим понятия **ответственность и вина**.

Ответственность связана с принятыми обязательствами (перед собой, другими, обществом), она коррелирует с совестью и долгом.

Мы все отвечаем за что-то и перед кем-то. Не выполнил взятые обязательства – наступает ответственность и, возможно, необходимость компенсировать нанесенный ущерб.

Ответственность связана с действием, с адекватным уместным сожалением, осознанием ошибки и поиском решения.

Казалось бы, что проще? Ошибся – навредил – компенсировал – пошел по жизни дальше. С чувством выполненного долга.

Но у многих вскипает могучая вина. Нет, не легкий укол совести, не терпимое неприятное чувство, что оплошал.

Не вина – винница.

Многолетняя.

Многовековая.

Чувство вины живет там, где с детства есть иррациональные убеждения о своей «плохости». «Раз я поступил так, я ничего не стою».

Такое **самообесценивание** останавливает рост, саморазвитие, самореализацию и жизнь в полном смысле слова.

Пример

Людмила, 45 лет.

Хороший профессионал (педагог), всю жизнь зарабатывающая копейки в муниципальных учреждениях и искренне недоумевающая, почему более молодые и менее опытные имеют доход, в несколько раз превышающий ее.

*После психологических раскопок обнаружила, что **сама блокирует право на успех и достаток**. Образно: ставит валун на дороге к процветанию.*

*Более тщательное исследование личной истории привело к осознанию тянущегося из детства **чувства вины**, которое и препятствовало движению к желаемым целям.*

Самым неприятным стало понимание, что вину она чувствовала из-за ссоры родителей, то есть за чужое разрушительное поведение. Из-за слияния с родителями и неразвитости мышления в раннем возрасте ребенок склонен винить себя – за развод родителей, например.

Сорок лет носила внутри чужую вину. Зачем? Для чего? Для отчуждения той части себя, которая могла сражаться за созидание и процветание (ведь где много конкуренции, нужна здоровая агрессия, а она свою – подавленную – агрессию не принимала).

*И чтобы не сепарироваться от значимых фигур, сохранять сладкое единение с внутренними цензорами – родителями. Ибо так чувствовала себя **живой**. Так было спокойно. И не надо принимать решения. И идти в жизнь, в люди.*

*С одной стороны, разрушительное **самонаказание** за вымышленную вину в виде запрета на успех и виртуозного уклонения от нужных действий. С другой, возможность оставаться в родительской «утробе» и не причинять никому боль.*

Пример

Софья, 38 лет. Трудности во взаимоотношениях с матерью. Мать гиперопекающая. Софья вспыльчивая, нетерпимая. Запрос: научиться спокойно общаться с матерью и не поддаваться на ее провокации.

При работе выявился интересный момент: каждый раз после конфликта женщина «нечаянно» наносила себе телесные повреждения. Обычно это были ожоги и порезы рук.

Осознав чувство вины за вспышки гнева (которое провоцировало самонаказание), Софья впервые в жизни задумалась: что мешает принять себя такую, гневающуюся на мать, и разрешить себе испытывать разные эмоции? Не наказывая себя, а помогая выбрать конструктивный путь проживания?

Ответ: неумение выразить себя, доносить до близкого потребности, говорить: «Я хочу, чтобы ты...». В родительской семье стоял запрет на гнев. Плюс Софье мешал страх, что она причинит матери вред (ударит, оскорбит).

Разные люди. Разные сложности. Роднит чувство вины, блокирующее свободное самовыражение и получение желаемого от жизни.

Вот и подоплека глубоко укоренившегося самонаказания. Любая вина должна быть искуплена, не так ли?

Но это совершенно разные понятия: «взять на себя ответственность» и «взять на себя вину». Они не равны!

К сожалению, большая часть людей привыкла брать на себя именно вину. Что ведет к пассивности, избеганию, стыду, подавленности, болезням.

*А всего-то надо сказать: «**Я ошибся**». Вместо: «Я виноват».*

Как перестать себя винить?

Очень просто: вспомнить детей.

Да.

Именно.

Как учатся дети?

У ребенка может уйти много времени на то, чтобы овладеть каким-то действием или навыком.

Дольше других осваивает речь.

Все время забывает буквы.

Или никак не поедет на велосипеде.

И мы, взрослые, обычно прощаем это «несовершенство».

Более-менее спокойно относимся к ошибкам на пути овладения той или иной деятельностью или навыком.

Не виним за мокрые пеленки, падения и возрастное коверкание звуков и слов.

Но как же мы нападаем на себя за несовершенство и ошибки!

Мне довелось много работать с детьми.

Ни у меня, ни у большинства родителей не возникало гнева на ребенка, когда у того не получалось сделать с первого, второго, а у кого и с -надцатого раза то, что требовалось в рамках занятия.

Что тут главное?

Мы даем детям **право на ошибку**.

И продолжаем любить.

Чего не скажешь о взрослых, что приходят на консультации: при малейшей оплошности забывают о любви к себе.

Дайте внутреннему ребенку право на ошибку.

И с ним вместе заново «учитесь ходить»!

Если получается, хорошо.

Не получается, обучайтесь дальше.

Продолжайте возвращаться к мечте. Вновь и вновь.

Карабкаться в гору.

Где на вершине – ваша собственная жизнь с желаниями и целями.

Надо сто раз повторить попытку, чтобы выучить урок? Что ж, значит, сто попыток делаем. И не тратим силы на добивание себя чувством вины и стыда. Сохраняем энергию для следующего прыжка в неизвестность.

То ли получится, то ли нет.

Еще можно поучиться у спортсменов.

Кому, как не им, приходится, стиснув зубы, говорить себе: «Я смогу». Снова и снова, в сотый, тысячный раз прыгать, бежать стометровку или нырять.

И опытные мудрые тренеры учат не заикливаться на поражении, а применять опыт и делать выводы на будущее, использовать силу и ресурсы для новых попыток добиться. Победы. Над собой.

Ошибку можно исправить! Осознание этого – победа над ужасом иррационального самобичевания, усвоенного без критики в детстве.

Виновен, виновен, непростительно.

Но будем реалистичны.

До конца победить чувство вины не удастся.

Наша цель – **научиться его контролировать.**

Для этого поработаем с **убеждениями.**

Упражнения

1. Напишите список, кому и что вы должны в самых важных сферах жизни.

Например, матери, мужу, сыну, начальнику.

Что именно вы им должны?

Если осознать долженствования, в будущем станет легче совладать с чувством вины.

Ошибки все равно будут.

А гнев на себя в случае оплошностей уменьшится, так как вы его таким образом профилактируете.

Периодически пересматривайте список – не пора ли подкорректировать и вычеркнуть некоторые пункты.

Как только накатывает чувство вины, тут же спросите себя: «Кому я должен (должна)? Улучшит ли это мою жизнь?»

2. Напишите и постоянно расширяйте с любовью к себе список «Мои милые несовершенства» (неправильности, слабости, ахиллесова пята), которые себе позволяете.

Например, забывать дни рождения подруг или опаздывать. И прощайте, прощайте, прощайте!

С радостью и воодушевлением!

С мыслью: «Я живая (живой)!» (Кстати, помогает легче прощать других).

3. Сами не обвиняйте других. Не играйте в игру: «Кто виноват?»

Играйте в «Что делать?»

Говорите с собой и другими об ответственности – не о вине.

Качество отношений тут же изменится: когда нет виноватых, а только ответственные, сразу появляются ответы – кто что будет делать. И проще найти выход.

4. Ошиблись? Тут же спросите себя: «Чья здесь зона ответственности?»

Может быть, вы большей частью не при чем: с вами поступили определенным образом, и это спровоцировало ошибку?

Например, если сломан светофор, водители вынужденно нарушают правила движения, не так ли? И если мама в сотый раз в холодный день предложила надеть шапку (хотя вам тридцать лет), и вы девяносто девять раз ответили спокойно, а в сотый наорали – кто провокатор?

5. Что делать, когда вас обвиняют?

Уточняйте! «Ты меня сейчас обвиняешь в том-то и том-то?» И проясняйте реальную ответственность.

Мы склонны преувеличивать ответственность другого, дабы снять с себя свою. Придется учиться отстаивать правду.

6. Хорошо бы понять, кто в окружении чаще всего вызывает чувство вины.

Присмотреться – как им это удается? Ответить на вопросы: «Какой ущерб это наносит моей психике, здоровью, кошельку, времени? Как я могу это уменьшить или убрать из жизни? Теперь поработаем с телом и воображением.

Упражнение

1. Вспомните поступок, вызывающий тягостное чувство вины.
2. Соедините руки ладонями вверх.
3. Мысленно «положите» поступок на ладони.
4. Всмотритесь. Представьте, что он трансформируется в два объекта: ответственность и чувство вины.
5. Ответственность поместите на одну ладонь, чувство вины – на другую.
6. Медленно разводите руки в стороны, пока между ними не образуется комфортная для вас дистанция. Какого размера объекты? Что тяжелее?
7. Теперь можно выбрать: сохранить чувство вины или выкинуть за ненадобностью. Ведь у вас остается совесть – чувство ответственности за случившееся. В которое можно всмотреться и исследовать: как, когда и где могу компенсировать то, что сделал.
8. Как себя теперь чувствуете? Как изменилась внутренняя позиция по отношению к случившемуся и своей роли в этом?

И конечно же, основное направление работы над собой для совладания с чувством вины – возвращение внутреннего ребенка и повышение самооценки и самоценности. Даже если взрослые не помогли в детстве, а напротив, принижали и угнетали.

Два слова о детях: не прививайте им чувство вины, не вините дотошно – этот след так трудно вывести!

И еще.

Всякий раз, когда включаете бормашину для сверления себя чувством вины, задайтесь вопросом: «Я это делаю, чтобы быть счастливым или быть хорошим?»

И выключите ее!

Глава 8. Ненавидим – значит, не видим

Тайное ощущение собственной вины мы всегда предусмотрительно прикрываем ненавистью, которая облегчает приписывание вины другому.

Г. Зиммель



Как часто вместо того, чтобы посмотреть правде в глаза и признаться себе, что боимся, переживаем, испытываем душевную боль, мы выбираем ненависть к другому человеку и остаемся в этом состоянии надолго.

Раня гневом, агрессией себя и того, кто дал повод.

Что именно побуждает оставаться в сильной эмоции раздражения вместо того, чтобы попытаться понять другого?

Что удерживает в роли обвинителя? Зачем нам быть злыми?

Причины могут быть различными.

Вместе с внутренним ребенком мы утрачиваем те ресурсы и способности, которые облегчают контакт с людьми, проясняют мотивы поведения других и помогают в урегулировании конфликтов.

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.