

В МИРЕ ПРОДАНО 1 200 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

A circular illustration on a teal background. In the center is a child's face with closed eyes, a pink nose, and a slight smile. The face is surrounded by a dense arrangement of stylized flowers in shades of orange, pink, and yellow. Interspersed among the flowers are numerous small, light blue handprints. A larger, pink handprint is visible near the bottom center of the circle. The overall composition is warm and nurturing.

ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

КАК ИСЦЕЛИТЬ ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ
И ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ С СОБОЙ

ЧАРЛЬЗ УИТФИЛД

МИО

МИФ Психология

Чарльз Уитфилд

**Внутренний ребенок. Как
исцелить детские травмы и
обрести гармонию с собой**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

1987

УДК 159.923.2
ББК 88.9

Уитфилд Ч.

Внутренний ребенок. Как исцелить детские травмы и обрести гармонию с собой / Ч. Уитфилд — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 1987 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195283-1

Первое издание самой авторитетной книги о Внутреннем ребенке на русском языке. Эта часть личности есть у каждого, и у многих она травмирована. Врач-психотерапевт Чарльз Уитфилд буквально за руку ведет читателя к выздоровлению – через оплакивание своих скрытых ран из прошлого, разрешение внутренних конфликтов и глубинных проблем к принятию себя и душевному благополучию. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2

ББК 88.9

ISBN 978-5-00-195283-1

© Уитфилд Ч., 1987
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 1987

Содержание

Предисловие	6
Благодарности	10
Введение	11
Глава 1. Открываем своего Внутреннего ребенка	14
Глава 2. Возникновение концепции Внутреннего ребенка	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Чарльз Уитфилд

Внутренний ребенок. Как исцелить детские травмы и обрести гармонию с собой

Научный редактор Тамара Шапошникова

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 1987 Charles L. Whitfield Originally published by Health Communications, Inc., c/o Simon & Schuster, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Книга посвящается Ребенку в каждом из нас

Предисловие

Писать предисловие к обновленному изданию этой классической книги – честь для меня.

Еще в 1995 году коллеги признали доктора Чарльза Уитфилда, пионера в области восстановления после психических травм, одним из лучших американских врачей. Своим мудрым словом он трогает сердца и умы миллионов читателей и дает им бесценный дар – надежду. В течение всей своей карьеры он щедро делится со специалистами клиническим опытом и результатами исследований, которые неустанно ведет, и помогает людям выздоравливать. Эту книгу цитировали и упоминали более 75 авторов – замечательный результат, говорящий о том, как она важна.

За несколько десятилетий с момента выхода первого издания «Внутреннего ребенка» мы добились значительного прогресса в понимании того, как травмы воздействуют на человеческую психику. Книга внесла существенный вклад в это понимание и благодаря этому стала бестселлером.

Доктор Уитфилд описывает Внутреннего ребенка как «часть нас, которая в высшей степени жива, энергична, креативна и реализована». Если о ней не позаботились должным образом, возникает ложное «Я». Чтобы определить, что человек попался в ловушку ложного «Я», и дать ему возможность идти вперед, доктор Уитфилд опирается на три ключевых момента: последствия жестокого обращения и пренебрежения в детском возрасте, интеграцию путем изложения нашей истории как ключевой элемент восстановления после пагубного влияния такого обращения, духовное движение к восстановлению «12 шагов»¹, помогающее в исцелении.

Жестокое обращение и пренебрежение

Как живет человек, лишенный навыков формирования и сохранения близких, безопасных отношений, лишенный способности заботиться, раскаиваться, сопереживать и любить? Создание здоровых эмоциональных отношений связано с конкретными областями головного мозга, которые развиваются в первые годы нашей жизни. Из-за серьезных нарушений здорового развития, возникших в результате неоднократного психологического травмирования, ребенок нередко оказывается в бесконтрольном состоянии «бей, беги или замри», которое зачастую называют посттравматическим стрессовым расстройством (доктор Уитфилд разбирает эту тему в [главе 7](#)). Стресс и помехи в развитии ребенка осложняют переживание возбуждения и удовольствия во взрослом периоде жизни. В этой книге доктор Уитфилд рассказывает, как часто в неблагополучных семьях встречается жестокое обращение с детьми, и описывает многие маски, за которыми прячутся травмы. Например, недавние исследования показали, что пренебрежение и эмоциональное насилие не менее разрушительны для развивающегося ребенка, чем физическое или сексуальное насилие.

«Тяжелое физическое и открытое сексуальное насилие бросаются в глаза и признаются травмирующими для детей любого возраста, однако не все формы жестокого обращения так очевидны, – поясняет доктор Уитфилд. – К менее явным случаям относятся легкое и умеренное физическое, скрытое и неявное сексуальное, а также психическое и эмоциональное насилие, пренебрежение ребенком, игнорирование или противодействие его духовному росту» (см. [ниже](#)).

¹ Программа помощи людям с различными зависимостями, основанная на принципах духовности. Возникла в 1930-е в США вместе с сообществом «Анонимные алкоголики». *Здесь и далее, если не указано иное, примечания переводчика и редактора.*

Способность ребенка выражать эмоции и проявлять контроль над своими чувствами и поведением формируется еще в первые годы жизни. Именно в этот критически важный период развития мы учимся устанавливать контакт с самими собой и другими людьми.

Интеграция нашей истории

Наше прошлое может многое о нас поведать. Почему рассказывать эту историю так важно? Ответить на этот вопрос нелегко, но ученые и врачи-клиницисты постепенно складывают кусочки мозаики. «Мы также начинаем видеть связь между тем, как мы живем сейчас, и тем, что происходило с нами в раннем детстве, – красноречиво объясняет доктор Уитфилд. – Делясь своей историей, мы начинаем вырываться из состояния жертвы, мученика, из навязчивого повторения» (см. [ниже](#)).

Исследования показали, что важно не столько то, что происходило с нами в детстве, сколько осмысление этих событий или его отсутствие. Иными словами, последовательная личная история – признак эмоциональной и интеллектуальной интеграции. Как считает доктор Уитфилд, «рассказать свою историю – мощный шаг к открытию и исцелению Внутреннего ребенка» (см. [ниже](#)). Это простое действие заставляет головной мозг выполнить сразу несколько задач, среди которых объединение чувств, поведения, сознательного понимания и ощущений. Попутно мы осознаём жизненные события, поступки и эмоции и ставим их в рамки более продуманного и здорового целого.

Интеграция эффективнее всего происходит в безопасном месте, например на групповых или индивидуальных сеансах психотерапии. Можно посещать группы самопомощи, вести дневник или беседовать по душам с лучшим другом. Один из самых надежных выводов, сделанных за последние пятьдесят лет исследований, заключается в том, что безопасность во время психотерапии и квалификация психотерапевта – лучший показатель успешности лечения. Специалист может помочь человеку увидеть смысл в истории жизни, но для этого необходимо обеспечить правильные условия, в которых можно рискнуть, отказаться от нездоровой защиты от боли, услышать ободряющий шепот внутреннего голоса и испытать прозрение о себе и своем мире. Наступает момент, который некоторые называют откровением или озарением. После этого человек лучше контактирует с собой, становится более целостным и меньше уходит в оборону. Все это проявления личностного роста.

Буддисты говорят, что «Я» – это луковица, с которой бесконечно снимают слои. Каждый слой – новая глава познания и интеграции. «По мере нашей трансформации мы начинаем интегрировать изменения и применять их в повседневной жизни, – поясняет доктор Уитфилд. – Интегрировать – это создавать целое из разрозненных элементов» (см. [ниже](#)). Здесь важно понимать связь между *интеграцией* и нашим благополучием. Чем больше интегрирован наш мозг, тем он сложнее и более здоров, что иллюстрирует следующая история:

Маркус рос в семье алкоголиков. Отец бил и порол его кожаным ремнем. В 12 лет Маркус решил, что никогда и никому не позволит себя обидеть: «Пусть только попробуют ко мне полезть». У него было много пьющих приятелей и постоянные проблемы с более авторитетными мужчинами: начальством, учителями, полицейскими и врачами. «Во мне как будто живет другой человек, который берет верх и лишает меня власти», – рассказывал он. Во время лечения Маркусу было сложно совладать с чувствами и, видимо, непросто подобрать слова, чтобы их выразить. Как он объяснял, ярость у него проявлялась по принципу «все или ничего»: «Я либо ничего не чувствую, либо чувствую слишком много».

Головной мозг в значительной степени говорит на языке чувств, но Маркус не умел их называть и правильно с ними работать. Мы называем это проблемой интеграции. Здесь стоит попробовать несколько методик. Во-первых, восприятие, осмысление и своевременное и эффективное реагирование, которым способствует работа по программе восстановления. Во-вторых, медитация, способная изменить работу мозга. Осознанность, например, помогает восполнить психическую и эмоциональную энергию и стимулирует новые жизненные отношения и реакции. В книге, которую вы держите в руках, доктор Уитфилд шаг за шагом показывает, как освоить такого рода навыки восстановления.

Если ребенок, подобно Маркусу, рос в травмирующей среде, у него будет наблюдаться повышенная активность мозгового ствола – в этой области расположено большинство систем стрессовой реакции, и ее повышенное возбуждение может вести к страху, тревожности, гнев, ярости и импульсивности. Неоднократные травмы в детском возрасте могут вызывать и проблемы с сопереживанием, решением задач, абстракцией и концептуализацией. Более того, люди вроде Маркуса часто переоценивают угрозы и неправильно считывают визуальные сигналы, например выражение лица, из-за чего не умеют модулировать эмоциональную боль. Представьте, что будет, если на раннем этапе выздоровления возникнет ситуация, напоминающая о старой травме? Скажем, начальник-мужчина разозлится? Тогда мозг Маркуса привычно перейдет к паттерну «бей или беги» и последует очередная вспышка гнева.

В книге описаны 14 аспектов, ключевых для восстановления. Среди них – наличие и отсутствие *контроля*. У Маркуса и многих других людей страх потерять контроль над ситуацией ведет к саморазрушительному поведению. В прошлом другие мужчины говорили Маркусу, что лишат его лечения, уволят, отправят в тюрьму, накажут иным образом. Все это лишь укрепляло у него представление, что, если подпустить таких людей близко, они причинят вред. В терапевтической обстановке Маркус научится разрывать этот старый непродуктивный паттерн, ведущий к поражению, а затем – управлять собой и находить утешение. Книга четко описывает этот процесс изменений.

Психотерапия сосредоточена прежде всего на интеграции чувств (аффекта) и мышления (познания) для личностного роста. Маркусу сложно называть свои чувства и работать с ними. Как лучше стимулировать у него баланс и интеграцию? Люди с незапамятных времен рассказывают истории, чтобы передавать различную информацию, в том числе о психических, эмоциональных и физических аспектах своей жизни. Благодаря истории, которую мы творим вместе с психотерапевтом (в группе или с нашим наставником²), можно интегрировать и исцелить поврежденные стрессом головной мозг и тело. Гармония и интеграция ведут к новым прозрениям. Маркус, вероятно, научится отходить от своих детских реакций – борьбы и выживания путем гнева, – которые давно вызывают у него проблемы. В 12 лет это была лучшая стратегия выживания, которую он только мог придумать, но по мере освоения навыков самоуспокоения (или саморегуляции) – давать происходящему названия, помещать в новые рамки и медитировать – мозг сможет расслабиться в ситуациях, которые раньше вызывали гнев и ярость.

Именно о такой интеграции доктор Уитфилд говорит в своем классическом произведении. Обрести целостность – это осознать, *что мы способны жить в мире и понимании самих себя и других*.

² Наставником, или так называемым спонсором, может стать любой член группы, который уже довольно давно сохраняет трезвость, прошел программу «12 шагов» и продолжает активно применять ее принципы.

12 шагов к выздоровлению на основе духовности

«Согласно, наверное, одному из самых кратких определений, смысл духовности заключается в *отношениях* с самим собой, с другими людьми и со Вселенной», – пишет доктор Уитфилд (см. [главу 15](#)).

Чтобы быть духовным, человеку необязательно быть религиозным. Духовность дарит нам смирение, внутреннюю силу, чувство смысла и цель в жизни, помогает принимать себя и других, обрести гармонию и умиротворение, учиться быть благодарными и прощать.

Связь между медитацией и духовностью хорошо описана в литературе. И то и другое дает ощущение выхода за пределы пространства и времени. Духовность тесно связана с исцелением. С точки зрения здравого смысла духовность в процессе восстановления придает нам силы. Если человек считает себя атеистом или агностиком, полезной альтернативой станут приемы медитации.

Укреплять духовность можно по-разному. Для Маркуса, вероятно, важно участие в программе «12 шагов» и общение с духовными людьми. Если жизнь человека осмысленная и он в нее вовлечен, в ней больше радости и меньше отчужденности, пустоты и боли.

«...Мы можем увидеть, что счастья нельзя *добиться*. Счастье, мир и покой – *естественное состояние*. Под всем тем, что мы *добавляем* к своим чувствам и переживаниям, под нашим самоограничением лежит сама умиротворенность», – объясняет доктор Уитфилд (см. [ниже](#)).

На момент выхода в 1986 году первого издания книга «Внутренний ребенок» оказалась на острие прогресса в области восстановления от психологических травм и даже опережала свое время. Сегодня она остается не менее новаторской. Я приглашаю вас на ее страницы, будучи уверенным, что вы найдете на них мудрость и исцеление.

Кардуэлл Наколс, магистр, доктор философии

Благодарности

Я выражаю особую благодарность тем, кто прочел первые наброски этой книги и внес конструктивные предложения. Это Херб Гравиц, Джули Боуден, Викки Мермельштейн, Ребекка Перес, Джерри Хант, Джон Фемино, Джинн Харпер, Барбара Энсор, Люси Роуб, Джон Дэвис, Дуг Хедрик, Мэри Джексон, Барри Тухфельд, Боб Сабби и Энн Уилсон Шеф.

Я искренне признателен за возможность процитировать следующие работы:

Порция Нельсон. Стихотворение *Autobiography in Five Short Chapters* («Автобиография в пяти коротких главах») © Portia Nelson, 1980, переиздано The Popular Library Edition.

Порция Нельсон. Стихотворение *There's a Hole in my Sidewalk* («Яма на моем пути») © Portia Nelson, 1977.

Артур Дейкман. *The Observing Self* («Наблюдающее Я») © Arthur Deikman, 1972, Beacon Press, Бостон.

Алис Миллер. *Thou Shalt Not Be Aware* («Ты не должен знать») © Alice Miller, 1984, Farrar Straus Giroux, Нью-Йорк.

Брюс Фишер. Иллюстрация «Цикл стыда и навязчивого поведения» © Bruce Fischer, 1986.

Шкала тяжести психосоциальных стрессоров Американской психиатрической ассоциации. *DSM-III* © American Psychiatric Association, 1980.

«Вопросы взрослым детям алкоголиков» (в измененном виде) © Al-Anon Family Groups, 1985, Madison Square Station, Нью-Йорк.

Чарльз Финн. Стихотворение *Please Hear What I'm Not Saying* («Пожалуйста, услышьте то, о чем я молчу») © Charles C. Finn, 1966.

Стихотворение *Afraid of Night* («Страх ночи»), анонимно, с разрешения автора.

Тиммен Чермак. *Diagnosing and Treating Co-dependence* («Диагностика и лечение созависимости») © Timmen Cermak, 1986, The Johnson Institute.

Введение

В 1986 году я писал эту книгу как своего рода учебное пособие, «библиотерапию» для своих пациентов. Ее простое, но целительное содержание было основано на многолетних клинических наблюдениях, главным образом за взрослыми, получившими травму в детском возрасте, а также на сведениях, которые я почерпнул из медицинской и научной литературы по этому предмету. В то время я не собирался знакомить с этой книгой более широкую аудиторию и не предполагал, что она разоидется миллионными тиражами и будет переведена на десяток с лишним языков.

Почти все написанное в первом издании и все изложенные в нем принципы прошли проверку временем и соответствуют современным научным и клиническим данным. Это примечательно, но не удивительно. В последние двадцать лет подтвердилось пагубное воздействие воспитания в травмирующей, ранящей семье. Среди многочисленных болезненных последствий этих переживаний одним из самых распространенных и инвалидизирующих у повзрослевших детей является, наверное, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), которое я рассматриваю в [главе 7](#).

Обоснование

Десять лет моих исследований и более 330 других научных работ, охвативших свыше 230 тысяч человек во всем мире, показали, что детские травмы могут порождать множество других вредных эффектов и проявляться в том числе одним или несколькими распространенными психическими расстройствами, включая депрессию, зависимости и шизофрению, а также целым букетом соматических нарушений.

Эти болезни, которые иногда называют «расстройствами травматического спектра», демонстрируют сильную связь с неоднократно перенесенными в детстве травмами. Вопреки бытующим среди психиатров представлениям, существует мало доказательств, что эти проблемы возникают из-за наследственных особенностей биохимии мозга. Если патологии мозга и обнаруживаются в научных исследованиях на эту тему, они, скорее, представляют собой *механизм*, в то время как неоднократные травмы в детском и более старшем возрасте являются *причиной* и этого механизма, и самого расстройства³.

С 1986 года было сделано несколько очень важных открытий. Большинство семей по всему миру неблагополучны в том смысле, что они не удовлетворяют и не поддерживают здоровые потребности своих детей. Это нарушает в целом нормальное неврологическое и психологическое развитие и формирование ребенка с момента рождения и до взрослого возраста. Чтобы выжить, Настоящее «Я» (Подлинное «Я», или Внутренний ребенок) травмированного человека начинает прятаться где-то в глубинах бессознательной части психики. Это приводит к возникновению ложного «Я» (эго), которое пытается взять на себя бразды правления, но неспособно с этим справиться, так как является лишь защитным механизмом, призванным облегчить боль. Ложное «Я» нереально. Им движет, скорее, потребность чувствовать себя правым и стремление контролировать ситуацию.

³ Whitfield C. L. The Truth about Depression: Choices for Healing. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2003.

Смысл исцеления Внутреннего ребенка и движение «Взрослые дети алкоголиков»

Подход к исцелению, который я описываю в этой книге, проверен бесчисленным множеством людей, сумевших выздороветь с помощью его принципов. Шесть его основных смыслов я резюмирую следующим образом.

Пробуждение. Осознание пациентом и клиницистами, что для выздоровления требуется не только «бросить пить» (или не принимать наркотики и не давать их принимать другим) и ходить на сеансы. Многие пробовали так делать и добивались определенных улучшений, но боль не исчезала. Зависимость часто переходит на еду, деньги, секс, работу, нездоровые отношения и другие виды саморазрушительного, навязчивого поведения, а назначенные психиатрические препараты не всегда срабатывают и дают неприятные и даже токсичные побочные эффекты^{3, 4}.

Открытие и определение Настоящего «Я» (Внутреннего ребенка) и своей духовности. Многие выздоравливающие отдают предпочтение не традиционным, организованным и повсеместно распространенным религиям, а более широкой, универсальной духовности, основанной на опыте и дающей жизнь и развитие.

Легализация опыта взросления в неблагополучной семье. Многие из нас выросли в семьях алкоголиков, но часто встречаются и другие дисфункциональные условия.

Разрешение поработать над исцелением и добиться выздоровления. В отличие от обычной модели психического здоровья, предполагающей наличие какого-либо психического расстройства или «психопатологии», этот подход переосмысливает наши страдания: от старого представления о том, что мы плохие, больные, сумасшедшие или глупые, к нормальной реакции на ненормальную ситуацию в детстве^{3, 4}.

Структура. Конкретное описание шагов, необходимых в процессе исцеления. Я расскажу о них в этой работе, а более подробно я разбираю эту тему в книгах *A Gift to Myself* («Дар самому себе») и *My Recovery* («Мое выздоровление»)^{5, 6}.

Выздоровление от потерянности, страданий, отсутствия цели, смысла и самореализации в жизни⁵.

* * *

Готовясь к новому изданию, я перечитал книгу и исправил ряд опечаток, устаревших терминов и словосочетаний, но сам текст и целительный посыл мне менять не пришлось. Кроме того, я добавил новый, актуальный список литературы.

³ Whitfield C. L. *The Truth about Depression: Choices for Healing*. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2003.

⁴ Whitfield C. L. *The Truth about Mental Illness: Choices for Healing*. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2004.

³ Whitfield C. L. *The Truth about Depression: Choices for Healing*. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2003.

⁴ Whitfield C. L. *The Truth about Mental Illness: Choices for Healing*. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2004.

⁵ Whitfield C. L. *My Recovery: A Personal Plan for Healing*. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2003.

⁶ Whitfield C. L. *A Gift to Myself: A Personal Workbook and Guide to the Healing My Child Within*. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1990.

⁵ Whitfield C. L. *My Recovery: A Personal Plan for Healing*. Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 2003.

Терпение и упорство

Исцеление от последствий травмирующего взросления в неблагополучной семье требует упорства и выдержки, хотя нам от природы не терпится добиться результата поскорее и без особого труда. Важный элемент успешного восстановления – точно называть происходящее с нами и компоненты нашей внутренней жизни, в том числе различные чувства по мере их возникновения, и терпеть эмоциональную боль, не пытаясь заглушить ее препаратами.

Один из глубочайших принципов исцеления воплощен во фразе «не всё сразу». Процесс займет немало времени, и это напутствие поможет изменить наше мировоззрение и закрепить нас в настоящем, сделав путешествие более терпимым и осмысленным. Мы будем оплакивать наши глубоко скрытые раны, терпеливо прорабатывать ключевые аспекты выздоровления и постепенно отпустим неразрешенные внутренние конфликты. Со временем станет очевидно, что наше будущее не предопределено. Мы живем в настоящем и именно в нем сможем в конце концов обрести покой.

Чарльз Уитфилд, доктор медицины Атланта, штат Джорджия, 2006 год

Глава 1. Открываем своего Внутреннего ребенка

Представления о Внутреннем ребенке – ребенке внутри нас – являются частью мировой культуры уже как минимум две тысячи лет. Карл Юнг называл его Божественным ребенком, Эммет Фокс – Чудесным ребенком, психотерапевты Алис Миллер и Дональд Винникотт именovali его истинным «Я». Подобное понятие присутствует и в области лечения алкоголизма и других химических зависимостей.

Внутренний ребенок – это часть нас, которая в высшей степени жива, энергична, креативна и реализована. Это наше Подлинное «Я» – то, кем мы являемся на самом деле.

Большинство из нас отрицают своего Внутреннего ребенка – к этому неосознанно подталкивают нас родители и общество. Из-за отсутствия заботы и свободы выражения возникает ложное или созависимое «Я». Мы начинаем занимать в жизни позицию жертвы и испытывать трудности с разрешением эмоциональных травм. Постепенно психические и эмоциональные проблемы накапливаются, а с ними приходят хроническая тревожность, страх, растерянность, пустота. Мы становимся несчастными.

Отрицание Внутреннего ребенка и последующее возникновение ложного «Я», или негативного эго, особенно часто встречаются у тех детей и взрослых, которые росли в проблемных семьях – в таких, где хронические заболевания (физические или психические), жесткость, холодность или отсутствие заботы были обычным делом.

Тем не менее выход есть. Мы можем найти и исцелить своего Внутреннего ребенка, перестать полагаться на ложное «Я» и вырваться из пут страданий. Именно этому посвящена моя книга.

Поможет ли мне эта книга?

Не все в детстве подвергались жестокому обращению или насилию. Но никто точно не знает, сколько людей получают достаточно любви, наставничества и других проявлений воспитания. По моим оценкам, таких детей от 5 % до 20 %. Следовательно, от 80 % до 95 % лишены заботы, необходимой для формирования стабильно здоровых связей и хорошего отношения к себе и своим поступкам (Satir, 1972; Felitti et al., 1998).

Определить, склоняетесь вы к более или менее здоровому отношению к себе и другим людям, не так просто, но в любом случае вам будет полезно ответить на некоторые из следующих вопросов.

Я называю эту анкету опросником потенциала к выздоровлению, так как она выявляет не только наши раны, но и то, что нам надо сформировать и воплотить для живой, интересной и счастливой жизни.

Опросник потенциала к выздоровлению

Обведите или отметьте вариант, который лучше всего отвечает вашему истинному самоощущению.

1. Вы стремитесь к одобрению и поддержке?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

2. У вас не получается признавать свои достижения?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

3. Вы боитесь критики?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

4. Вы чрезмерно себя загружаете?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

5. У вас бывали проблемы с навязчивым поведением?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

6. Для вас характерен перфекционизм?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

7. Вы испытываете беспокойство, когда в жизни все идет гладко? Вы постоянно предчувствуете проблемы?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

8. Вы чувствуете себя более живыми в периоды кризиса?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

9. Вам проще заботиться о других, чем о себе?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

10. Вы избегаете общения с людьми?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

11. У вас вызывают тревожность вышестоящие и рассерженные люди?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

12. У вас есть ощущение, что какие-то люди или общество в целом вас используют?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

13. У вас есть проблемы с близкими отношениями?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

14. Вы притягиваете или ищете людей, которые склонны к навязчивому поведению?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

15. Вы держитесь за отношения из страха одиночества?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

16. Часто ли вы не доверяете собственным и чужим чувствам?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

17. Сложно ли вам выражать эмоции?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

Если на любой из этих вопросов вы ответили «Иногда», «Часто» или «Почти всегда», вероятно, вам будет полезно продолжить чтение. (Опросник составлен на основе опросника Al-Anon family Group, 1984, разрешение получено.)

Стоит принять во внимание и другие вопросы:

18. Боитесь ли вы чего-то из нижеперечисленного:

– потерять контроль над ситуацией;

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

– собственных чувств;

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

– конфликтов и критики;

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

– быть отвергнутыми или брошенными;

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

– оказаться неудачником / неудачницей?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

19. Вам сложно расслабиться и веселиться?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

20. Вы ловили себя на навязчивом поведении в отношении еды, алкоголя, лекарственных препаратов, работы, ярких ощущений?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

21. Если вы пробовали психологическое консультирование или психотерапию, было ли у вас чувство, что «что-то не так», «чего-то не хватает»?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

22. Часто ли вы ощущаете беспомощность, пустоту и грусть?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

23. Вам сложно доверять другим людям?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

24. Вы считаете себя излишне ответственным человеком?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

25. Вы страдаете от неудовлетворенности в личной жизни или на работе?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

26. Вы испытываете чувство вины, неадекватности или низкой самооценки?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

27. Вы склонны к хронической усталости, острым и ноющим болям?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

28. Вам сложно пробыть с родителями больше нескольких минут или часов?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

29. Вы не уверены в том, как ответить, когда люди спрашивают о ваших чувствах?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

30. Вы когда-нибудь задумывались о том, не подвергались ли вы жестокому обращению, насилию или пренебрежению в детстве?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

31. Вам сложно просить у других то, чего вы хотите?

Никогда / Редко / Иногда / Часто / Почти всегда

Если на любой из этих вопросов вы ответили «Иногда», «Часто» или «Почти всегда», эта книга может быть вам полезна. (Если вы ответили в основном «Никогда», возможно, вы не осознаёте некоторых своих чувств.)

В этой книге я рассказываю о нескольких базовых принципах открытия того, кто мы есть на самом деле, и выдвигаю предположение, что для этого нужно высвободить свое Настоящее, или Подлинное, «Я», своего Внутреннего ребенка. Затем я объясняю, как исцелить это Настоящее «Я», чтобы уменьшить потерянность, боль и страдания.

Для выполнения этих задач потребуются время, усилия и дисциплина. Именно поэтому на протяжении предстоящих месяцев и лет вы, возможно, будете периодически перечитывать некоторые главы этой книги.

Глава 2. Возникновение концепции Внутреннего ребенка

Упоминания о Внутреннем ребенке встречаются еще в дохристианскую эпоху, но для текущей версии этой концепции важны три относительно недавних события.

Жестокое обращение и пренебрежение детьми

Первое родилось из двух движений. Одно из них – движение за признание и лечение последствий жестокого обращения с детьми. Другое – интерпретация этого процесса некоторыми клиницистами и авторами, работавшими в области психотерапии. Эти концепции развивались на протяжении семидесяти лет, и, возможно по совпадению, на тот же период пришлось зарождение второго крупного движения, связанного с Внутренним ребенком.

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.