

РОБЕРТ
ДЖЕКМАН



ПУТЬ К ВАШЕМУ ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ

Как остановить
импульсивные
реакции, установить
личные границы
и принять подлинную
жизнь



Psychology
books

Роберт Джекман
**Путь к вашему внутреннему
ребенку. Как остановить
импульсивные реакции,
установить личные границы
и принять подлинную жизнь**
Серия «Psychology books»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67688849

*Путь к вашему внутреннему ребенку. Как остановить импульсивные
реакции, установить личные границы и принять подлинную жизнь:*

ACT; M; 2022

ISBN 978-5-17-139226-0

Аннотация

В жизни каждого человека рано или поздно настает момент, когда он остается один на один с вопросами:

- Почему я хочу сбежать от своей жизни?
- Почему я допускаю одни и те же ошибки?
- Почему я окружаю себя токсичными людьми?
- Почему я постоянно сомневаюсь в себе?

Ответы на них находятся в глубинах души, где таится внутренний ребенок, и книга Роберта Джекмана поможет с ним подружиться!

Вы вступите на путь исцеления, встретившись со своей эмоциональной болью лицом к лицу и проработав ее в психологических упражнениях.

После прочтения книги вы станете более цельной личностью и научитесь держать жизнь в своих руках. Уделите время путешествию в свой внутренний мир и получите от него удовольствие!

В формате PDF A4 сохранён издательский макет.

Содержание

Отзывы о книге	6
Благодарности	12
Введение	18
Глава 1	26
Повторная боль	32
Повторный неправильный выбор	35
Импульсивные реакции	37
Упражнение: ваши импульсивные реакции	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Роберт Джекман

**Путь к вашему внутреннему
ребенку. Как остановить
импульсивные реакции,
установить личные
границы и принять
ПОДЛИННУЮ ЖИЗНЬ**

Copyright © 2020 by Robert Jackman, LCPC

© Камакина Н., перевод, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

Исцеление своего потерянного внутреннего ребенка. Как остановить импульсивные реакции, установить здоровые границы и принять аутентичную жизнь.

РОБЕРТ ДЖЕКМАН – Магистр наук, лицензированный клинический профессиональный консультант, профессиональный консультант по психическому здоровью.

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Книга Роберта Джекмана “Путь к вашему внутреннему ребенку” является редкой находкой среди десятков тысяч других книг по самопомощи. Джекман блестяще передает свои оригинальные идеи, концепции и клинические рекомендации, при этом опираясь на самую передовую информацию о лечении травм. Читатели, страдающие от травм привязанности, оценят подлинную и наполненную сочувствием страсть Джекмана к этой теме. Его понимание сложных травм и последовательные инструкции по их лечению навсегда изменят читателя. Эта блестящая книга вселяет оптимизм и придает смелости глубже изучить те аспекты вашей жизни, которые всегда были прикрыты завесой стыдливости, и обрести исцеление».

– *Росс Розенберг, магистр педагогических наук, лицензированный клинический профессиональный консультант, сертифицированный консультант по алкогольной и наркотической зависимости, психотерапевт Центра лечения наркотической зависимости, автор книги «Синдром человеческого магнетизма. Ловушка созависимого нарцисса» и создатель Программы лечения созависимости (Codependency Cure™)*

«“Путь к вашему внутреннему ребенку” – это прекрасная книга, доступно написанная

высокоэмпатичным, сочувствующим психотерапевтом. Книга написана очень последовательно и, несмотря на ее глубину, очень легко читается. В свойственной ему уникальной, артистичной манере Роберт Джекман вплетает свою выстраданную, проверенную на практике мудрость в повествование, делая его полезным, направленным и при этом обоснованным; болезненный опыт автора помогает читателям трансформировать их собственный опыт. Читая книгу, я чувствовала, как нуждающиеся в исцелении аспекты моей души раскрывались, впитывая его мудрость. Ваш внутренний ребенок будет вам благодарен за прочтение этой книги».

– *Стейси Дикер, доктор философии и психологи, автор книги «Психоастрология: используйте мудрость космоса для обретения равновесия и улучшения своих взаимоотношений»*

«Роберт Джекман – очень проницательный и преданный своему делу целитель с большим опытом. В книге “Путь к вашему внутреннему ребенку” он добирается до глубинной сути того, что существует в каждом из нас, и выясняет, как эта суть влияет на наш взгляд на жизнь и взаимодействие с другими людьми. Он направляет нас на пути к пониманию себя, основываясь на истории нашей жизни, и помогает разработать инструменты для достижения глубокого удовлетворения и счастья – своего и тех, кого мы любим. Продираться сквозь дебри своего прошлого на пути к пониманию, прощению и благополучию с

помощью процесса исцеления – это увлекательнейший опыт. Повезло ли вам (частично) исцелиться, или же вы еще не выпутались из токсичной драмы – в этой книге вы найдете глубокую мудрость для каждой ситуации».

– *Дэвид Брумвел, доктор медицинских наук*

«Этот шедевр позволяет читателю в развитии самовосприятия, помогая глубже познать себя, исцелиться и проснуться обновленным. У всех нас есть внутренние принципы, помогающие нам расти. Роберт Джекман помогает нам использовать силу, которой мы обладаем, для лечения утраченной части себя».

– *Джейми Круз, магистр в области социальной работы, лицензированный клинический социальный работник (психотерапевт по работе с травмами)*

«Если вы найдете время проработать книгу Роберта Джекмана “Путь к вашему внутреннему ребенку” и процесс исцеления, я уверена, вы увидите глубокие результаты. Это ясное, полное сочувствия и эффективное руководство по исцелению и обретению внутреннего благополучия, написанное экспертом-психотерапевтом. Эту книгу можно использовать в качестве программы по созданию внутреннего и внешнего баланса отношений, который может принести вам подлинную радость. Я настоятельно рекомендую это деликатное, но прямое и ориентированное на лечение травм руководство всем, кто хочет проделать подчас не очень комфортную работу по глубокому исцелению. Она будет важным ресурсом для терапевтов

и клиентов в равной степени. Одни только упражнения стоят больше, гораздо больше тех денег, что мы платим за книгу».

– *Скот Конклин, магистр изящных искусств, лицензированный клинический профессиональный консультант*

«В книге “Путь к вашему внутреннему ребенку” Роберт Джекман предлагает полную эмпатии пошаговую поддержку всем, кто когда-либо задавал себе вопрос: “Почему я всегда так поступаю?”. Используя беспристрастный язык, он приводит множество примеров реальных людей, стремящихся выявить источник их детских ран и границы, которые они выстроили для защиты и преодоления событий-триггеров многих поступков во взрослой жизни. Выявление и лечение ран прошлого, выстраивание комфортабельных и безопасных границ в будущем и принятие аутентичной жизни – это цели, к которым мы все должны стремиться. Джекман дал нам отличную дорожную карту для нашего путешествия».

– *Карен Л. Хокинс, поверенный, доктор юридических наук, бакалавр права (почетный), магистр бизнес-администрирования, бывший директор Службы профессиональной ответственности, служба внутренних доходов, Министерство финансов США*

«В книге “Путь к вашему внутреннему ребенку” Роберт Джекман создал обширный ресурс для терапевтов и всех тех, кому нужно залечить внутренние

раны. Используя результаты исследований, истории и примеры из практики, Джекман помогает читателю, стремящемуся достигнуть внутренней цельности, уйти от детских ран. Думаю, мир станет лучше благодаря этой книге, так как всем нам нужно исцелить своего внутреннего ребенка. Я настоятельно рекомендую эту книгу врачам и всем, кто желает почувствовать исцеление».

– *Джо Санок, подкастер и лицензированный консультант, создатель подкаста Practice of the Practice*

«Если вы чувствуете, что застряли в однообразных паттернах грусти, злости или страха, или вновь и вновь переживаете ту же боль в отношениях, то “Путь к вашему внутреннему ребенку” – это то, что вам нужно. Роберт Джекман создал прекрасную детальную дорожную карту для идентификации и исцеления внутренней динамики, которая влияет на наши повторные и болезненные жизненные паттерны. Она очень доступна, проста в использовании и исполнена сердечной, добытой тяжелым трудом мудрости. Джекман проходит вместе с нами специально разработанные упражнения и использует примеры из собственной жизни и практики, чтобы внести ясность в запутанные ситуации. Книга вдохновляет и восхищает».

– *Марк Плетчер, магистр искусств, лицензированный клинический профессиональный консультант, психотерапевт и коуч по вопросам взаимоотношений*

«В книге “Путь к вашему внутреннему ребенку” автор четко уловил суть и тонкости процесса исцеления. Те, кто всерьез взялся за самоисцеление, найдут эти истории близкими для себя, а упражнения – очень содержательными».

– *Джоэль Дж. Хасс, доктор, врач семейной практики, Нантакет, штат Массачусетс*

Моим родителям, Роуз Мэри и Бобу Джекману

Благодарности

Моим покойным родителям, Роуз Мэри и Бобу Джекману: спасибо за то, что всегда верили в меня, наполняли мое сердце своей любовью и помогали раскрываться. Именно вы взрастили во мне чувства любви и веры в себя. Спасибо вам за то, что всегда поддерживали меня в стремлении следовать своей мечте и идти к ней. Мне каждый день не хватает вашего присутствия на Земле.

Моей сестре, Синди Ван Льер: спасибо за то, что ты всегда готова прийти мне на помощь, за искру жизни и яркость, которую ты приносишь в этот мир. Благодарю за то, что ты для меня больше, чем сестра, – ты мой друг. Ты ежедневно даешь мне множество поводов гордиться тем, что я твой старший брат. Не могу представить себе жизнь без тебя. Ты обладаешь внешней и внутренней красотой. Я люблю тебя.

Моей любимой Дрю Колдвел: спасибо за доброту и сердечность, любовь и преданность в течение последних тридцати лет. Спасибо за то, что считаешь меня невероятным и способным исполнить все задуманное. Спасибо за милосердие и сопереживание в те моменты, когда открывались мои раны. Без тебя я бы не был тем, кто я есть сегодня, и не могу представить себе на твоём месте кого-то другого. Я люблю тебя.

Благодарю всех, кто на протяжении всей моей карьеры

приходил ко мне за профессиональной помощью и делился историями о своем внутреннем ребенке. Мое сознание расширяется, учится и обогащается благодаря каждому из вас, и за это я почтительно благодарю вас.

Всем друзьям, снова и снова выслушивавшим мои рассказы о книге, которую я пишу, и дарившим мне безграничную поддержку и любовь, – спасибо вам.

Моим братьям по проекту Victories for Men¹: ваше выражение аутентичности помогло создать безопасное место, в котором мне удалось найти и раскрыть себя. В 2008 году я начал работать над тем, чтобы лучше познать себя и обнаружить способы исцеления своих ран. Я начал посещать мероприятия выходного дня Victories for Men, где встречался с другими мужчинами, которые также искали способ исцелить своего внутреннего ребенка. Я мог видеть храбрых и уязвимых, открытых и сочувствующих мужчин. Я не только встретил мужчин-единомышленников и выстроил тесные дружеские отношения, но и научился демонстрировать здоровую мужественность. Я исправил значительную часть своего искаженного видения того, что значит быть мужчиной, и проработал свои детские раны, что позволило мне полностью принять свое аутентичное «я». Благодарю вас, братья.

Моему ментору, Кристин Армстронг, которая научила

¹ Victories for Men – «Победы для мужчин» – программа, основанная в 1985 г. в США с целью создания сообщества, объединяющего мужчин всех возрастов и социальных статусов и помогающего им в развитии собственной аутентичности.

меня ценности создания прочной системы границ для налаживания полноценной жизни, а также тому, что любовь к себе можно найти в прошлом, полном ран. Ваши мудрые советы уже много лет помогают мне гораздо больше, чем вы думаете. Спасибо за дружбу.

Я благодарен своему второму ментору, покойному преподавателю Дону Берту, научившему меня, что «семья – это место, из которого происходит человек», и что я – духовная сущность с человеческим опытом.

Особого признания заслуживают проводники и идейные лидеры в области психологии, философии и духовности, оказавшие влияние на мое собственное исцеление, а также на работу над созданием методики исцеления.

Я благодарен покойному Джону Брэдшоу, автору книги «Возвращение домой: возрождение и защита вашего внутреннего ребенка». Двадцать лет назад я был на семинаре выходного дня, где Джон Брэдшоу и Клаудиа Блэк рассказали нам о его пути, и я узнал о том, как еще ближе связаться со своим внутренним ребенком. Я считаю, что именно Джон Брэдшоу помог мне понять, какое глубокое исцеление может принести написание письма внутреннему ребенку, как его интеграция со взрослым «я» может стать ключом ко всему процессу.

Я благодарен Пиа Меллоди, автору книги «Встречаем созависимость: что это такое, откуда берется и как она вмешивается в нашу жизнь» за ее революционную работу в области

созависимости. Я ходил на ее интенсивный недельный тренинг под названием «Постиндукционная терапия», где узнал о концепции изучения прошлого через хронику травмы и выявление ран, полученных в процессе травмы. Кроме того, из ее работы я узнал, как мы преодолеваем травмы в детстве, о функции систем здоровых границ и о том, как они создают безопасность в наших личных отношениях. Я продолжил ее работу, создав концепцию инструмента импульсивного ответа на ранение, концепцию хронологии и шкалу эмоционального ответа. Термин «функциональный взрослый» впервые был создан Пиа Меллоди и Тери Риалом.

Я благодарен Бабетте Ротшильд, автору книги «Тело помнит: психофизиология и лечение травмы», которая помогла мне ясно понять, как работает мозг при травматическом опыте, как тело сохраняет резонанс травмы. Она также помогла осознать роль психотерапевта в создании безопасной среды для исследования и лечения травмы другими специалистами.

Спасибо моему другу Россу Розенбергу, автору книги «Синдром человеческого магнетизма. Ловушка созависимого нарцисса». В своей книге Росс исследует влечение нарцисса и созависимого и объясняет происхождение паттернов глубоких ран, которые постоянно появляются на поверхности при созависимом поведении до тех пор, пока не наступит исцеление. Спасибо за то, что указываешь путь стольким людям, Росс.

В начале своей психотерапевтической практики меня вдохновлял психолог Карл Юнг, которого часто называют основоположником концепции внутреннего ребенка в его архетипе божественного ребенка. Юнг писал: «В каждом взрослом застрял ребенок, вечный ребенок, нечто все еще становящееся, никогда не завершающееся, нуждающееся в постоянном уходе, внимании и воспитании. Это – часть человеческой личности, которая хотела бы развиваться в целостность»².

Я благодарен доктору Эрику Берну, автору книги «Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений», разработавшему концепцию трансакционного анализа. Доктор Берн также разработал идею эго-состояния ребенка, которая в итоге получила известность как концепция внутреннего ребенка. Согласно его теории, эго-состояние, или внутренний ребенок, является той частью нас, которая блокирует эмоциональную энергию. Чтобы исцелиться, необходимо восстановить связь с внутренним ребенком, дать право голоса этой части, чтобы она смогла облегчить эту боль. Его работа, наряду с другими повлиявшими на меня произведениями, помогла полнее разработать идею ответственного взрослого и концепции возраста ран.

Другими идейными вдохновителями, повлиявшими на мою работу, были: Луиза Хей, автор книги «Исцели свою жизнь», Алис Миллер, автор книги «Драма одаренного ре-

² 1 Carl Jung, *Collected Works of C.G. Jung*, Princeton University Press, 1954.

бенка и поиск собственного Я», доктор Бессел ван дер Колк, автор книги «Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть», а также доктор Джо Диспенза, автор книги «Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания».

Передаю особую благодарность моему редактору, Джессике Вайнярд из издательства «Ред Леттер Эдитинг». Джессика, ты была настоящим шерпом, направлявшим каждый мой шаг и помогавшим осуществить мою мечту. От всего сердца благодарю тебя. При помощи твоего экспертного мнения и вдохновения мои идеи и концепции увидели свет.

Благодарю Марту Буллен из «Буллен Пабблишинг Сервисиз» за ее экспертное мнение, которое помогло мне доработать посыл этой книги и подготовить ее к выходу в свет. Кристи Коллинз из «Констеллейшн Бук Сервисиз», спасибо за то, что мои книги великолепно выглядят как изнутри, так и снаружи. Вы обе – богини, которые помогли родиться этой книге. Спасибо вам.

Введение

Вероятнее всего, вы взяли в руки эту книгу, потому что в вашей жизни существует такая модель отношений, от которых вы уже устали, и просто хотите что-то изменить. Возможно, вы пытались разорвать этот порочный круг. Возможно, вы пробовали бороться с его проявлениями. Может, даже ходили на терапию, но эти однообразные утомляющие паттерны продолжают появляться в вашей жизни. Ничего не работает.

Вы когда-нибудь задавали себе следующие вопросы?

- Почему я постоянно делаю одни и те же ошибки в жизни?
- Почему я продолжаю окружать себя токсичными людьми?
- Почему у меня такое ощущение, что внутри меня дыра, которая не затягивается?
- Почему я передаю полномочия и позволяю другим определять мою идентичность? Почему мои чувства не имеют значения?
- Почему я отталкиваю от себя людей, даже хороших? Почему я не могу впускать их?
- Почему я грублю людям, а затем обещаю, что больше не буду этого делать?
- Почему я продолжаю менять себя ради удобства других?

- Почему так трудно быть любимым? Меня вообще возможно любить? Почему я постоянно сомневаюсь и критикую все, что делаю?
 - Почему я испытываю такую боль и злость?
 - Почему я столько делаю для других и ничего – для себя?
- Почему я так наплевательски отношусь к себе?
- Почему я испытываю потребность нести ответственность за все и всех и всегда контролировать ситуацию?
 - Почему я продолжаю встречаться или жить в браке с человеком, который мне не подходит?
 - Почему я считаю себя никчемным лузером?
 - Почему я хочу сбежать от своей жизни?

В тот или иной момент мы все задавали себе такие вопросы. Некоторые пытаются ответить на них самостоятельно или просят близких или друзей объяснить, что не так. Это часто приводит к тому, что мы получаем множество бесполезных мнений от других и затем чувствуем еще большее замешательство, чем раньше. Люди обычно рассказывают, как бы они поступили, что равносильно получению совета от наклейки на бампере.

Ответы на эти вопросы находятся глубоко в вашей душе. В вашем сердце живет потерянный, раненный внутренний ребенок, обладающий внутренней мудростью и страстно желающий оценки и исцеления. Эта непризнанная боль лежит в основе всех перечисленных вопросов. Когда эти раны дают

о себе знать, от них просто отмахиваются, как от импульсивных и чрезмерных реакций.

Немалая смелость требуется уже для того, чтобы посмотреть внутрь себя, и увидеть боль и замешательство, отчаяние. Конечно же, миллионы людей смирились с мыслью, что жизнь и должна быть такой. Они не испытывают желания проделать тяжелую работу по исцелению себя. Многие с удовольствием реагируют на жизнь одинаково снова и снова, каждый раз ожидая нового результата. Тот факт, что вы взяли в руки эту книгу, говорит о том, что вы готовы прислушаться к собственной мудрости и боли и услышать, что они могут сказать. Вы готовы исцелиться и изменить свою реакцию на жизнь.

Вы наверняка хорошо знакомы с некоторыми своими паттернами и, вероятно, осознаете свою эмоциональную боль, но скорее всего не понимаете, откуда она взялась. Вам известно обо всем, что вы пытались делать, о том, что сработало, а что разочаровало.

Процесс исцеления (HEAL – аббревиатура от «healing and embracing an authentic life», что означает «исцелиться и принять аутентичную жизнь») – это практический подход, направленный на то, чтобы исцелиться и отпустить неработающие паттерны, корни которых кроются в эмоциональных ранах, полученных уже давно. Это процесс трансформации, который поможет вам раскрыться и исцелить раненные части себя, больше не служащие вам, и проведет на новый этап

внутреннего исцеления. Процесс объединяет в себе множество подходов и упражнений, которые помогут вам связаться с некоторыми основными причинами именно таких реакций и ответов, какие были у вас. Следуя этому процессу трансформации, вы начнете понимать и признавать особые паттерны ран, за которые держитесь. Когда вы пройдете этот процесс, вы будете чувствовать, что ваши раны интегрированы с вашим *ответственным* взрослым «я» и больше не являются неизвестными или потерянными. Вы не только поймете, почему принимаете эти импульсивные решения, но и распознаете более крупные паттерны, которые не дают вам чувствовать себя полностью реализовавшимися. Вы перейдете от просто эмоционального выживания к эмоциональному расцвету.

Этот процесс касается не только возвращения себе *устойчивого*, аутентичного «я», но и того, как распознать свою *резильентность* в лавировании в повседневных сложных ситуациях. Эта работа поможет вам с должным почтением отнестись к тем частям себя, которые упорно работали для обеспечения вашей безопасности, и взглянуть на те части, которые работают против вас и не позволяют претендовать на аутентичную жизнь. Вы научитесь идентифицировать иллюзии и негативные, ограничивающие суждения о себе, которые у вас есть. По мере углубления в процесс исцеления начнет приходить понимание того, как эти импульсивные реакции относятся к ранам детства. Благодаря этому процессу вы

научитесь чувствовать себя более цельными и способными контролировать свою жизнь.

С помощью процесса исцеления вы поможете тем частям себя, которые были ранены в более раннем возрасте, тому своему раненому внутреннему ребенку, который чувствует себя потерянным и ищущими, воссоединиться со своим взрослым «я». А пока не произойдет исцеление, эти раненые части будут и дальше пробуждаться, лихорадочно выступая вперед, чтобы получить контроль над ситуацией и импульсивно принимать неправильные решения, последствия которых вашему ответственному взрослому «я» затем придется устранять. Работа, которую вы проделаете, поможет вашему взрослому «я» разработать механизмы, необходимые для возвращения назад во времени, и утешительно подать руку молодым раненым частям. Ваше взрослое «я», чувствуя себя уверенно и безопасно и контролирующее ситуацию, укрепит вашу любовь к более молодому «я», которое чувствует себя потерянным. Установит прочные границы и расскажет раненым частям о том, что все будет хорошо. Вы научитесь распознавать, как и когда проявляется эта младшая часть, и спрашивать эту часть себя, что ей нужно для исцеления и воссоединения с взрослым «я». В конце концов, необходимо узнать, откуда мы вышли, чтобы понять, куда мы идем.

Читая реальные истории и работая над упражнениями в каждой главе, вы увидите все паттерны отношений, которые

были установлены в ранние годы вашей жизни. Увидев паттерны и темы, которые продолжают происходить в вашей жизни, вы больше не сможете бессознательно повторять их. Тот момент, когда вы увидите паттерны – когда загорится лампочка и раздастся щелчок, – станет моментом исцеления, моментом милосердия. На самом деле, в процессе исцеления вам предстоит еще много раз воскликнуть: «Ага!».

Со временем вы начнете видеть и чувствовать изменения в себе, становясь сознательным создателем своего мира, вместо того чтобы импульсивно реагировать на него. Вы выйдете из-под влияния иллюзий и грез; вы будете жить настоящей жизнью, доступной прежде всего вам, а затем остальным. Знайте, что вы сможете трансформировать эмоциональную боль, которую носите в себе, и отказаться от фальши, которую вам суждено нести всю жизнь из-за эмоциональных ран.

Работа над внутренним ребенком помогает нам докопаться до сути проблемы – ключевой раны, а не просто наложить пластырь на больное место и надеяться, что все само заживет. Я не изобрел концепцию работы над внутренним ребенком, мне предшествовали многие авторитеты, разработавшие разные подходы к раненому внутреннему ребенку. Я с уважением и смирением говорю, что моя работа родилась в результате усилий многих других людей. Здесь я предлагаю свой подход к работе над внутренним ребенком и способ воссоединения со своим аутентичным и резильентным «я» через прохождение сквозь строй ваших раненых частей.

В своей психотерапевтической практике я смотрю на то, насколько функционален и силен человек, на то, как он справляется с ситуацией, а не просто концентрируюсь на его усилиях или неудачах. Я смотрю за пределы их явной боли и обращаюсь к мудрой, аутентичной и устойчивой части, побуждая эту часть выйти вперед. Эта положительная психология приглашает исцеленную часть стать лидером для раненой части. По ходу работы с этой книгой вы увидите, как ваши мудрые, аутентичные и резильентные части все время оставались с вами, дожидаясь, когда вы пригласите их помочь вашим раненым частям.

Вы обнаружите, что часть информации обращается непосредственно к вашему опыту, а часть – помогает увидеть усилия другого человека. Даже если, углубляясь в процесс, вы почувствуете, что ваш эмоциональный багаж слишком тяжел, верьте в себя. Вы начнете ясно видеть, когда, где и как вы пришли туда, где вы сейчас, и какие шаги следует предпринять дальше.

Читая главы этой книги, вы столкнетесь с теми частями себя, которые сложно исследовать, и это совершенно естественно и нормально. Вам понадобится держать блокнот под рукой, чтобы делать упражнения, размещенные в каждой главе. Если однажды упражнения окажутся чересчур тяжелыми для вас, вы можете захотеть поговорить с опытным терапевтом, знакомым с работой над внутренним ребенком.

Пожалуйста, обратите внимание, что определения выде-

ленных курсивом слов можно найти в глоссарии в конце книги.

Информация в этой книге не заменяет собой беседу с психотерапевтом; это тот подход, который известен мне, и который я разработал, успешно применяя его на многих людях в течение многих лет. Я также сам воспользовался процессом исцеления для лечения и интегрирования своих детских ран в свое взрослое «я».

Уделите время этому путешествию и получите от него удовольствие. По его окончании вы будете иметь намного более полное представление о себе и о том, как вы относитесь к другим. Процесс исцеления касается расширения ваших знаний о себе, а не изменения себя.

Готовы ли вы снова претендовать на свободу обрести аутентичное «я»? Если да, прошу вас доверять мне и доверять себе на этом пути. Вы сильнее, чем вам кажется.

Глава 1

Легкораненные

*Поздно ночью один я. В лодке плыву...
Лодка – тело мое. Я сплю наяву.
Мне темно. И нигде не видно земли.
Густ туман. Утонули все корабли.
Я старался. Не потонуть. Но не смог.
Над моей головой вода. Где я, Бог?
Значит, я уже в океане живу?
Не зная того? Или сплю наяву?*

– РУМИ³

Замечали ли вы, что некоторые люди выглядят нормальными и хорошо себя чувствуют такими, какие они есть, тогда как другие как будто состоят из осколков и обломков, снова и снова переживают в своей жизни одну и ту же драму?

Возможно, вы один из тех, кто не может понять, почему они привлекают к себе людей, которые плохо с ними обращаются. Или, возможно, вы привлекаете людей, которые называют себя вашими друзьями, а сами привносят новую драму в вашу жизнь. Вероятно, происходит вот что: раненая часть вас подсознательно выбирает для создания отношений больных людей. Больные люди стремятся к другим больным.

Это ранение достаточно невинным образом появилось в

³ Колман Баркс, «Суть Руми». Перевод Сергея Сечива.

процессе нашего взросления, когда нас игнорировали, отвергали или прогоняли. У некоторых оно появляется достаточно драматично, в процессе дурного обращения, пренебрежения или других травм. На своем жизненном пути мы старались делать все возможное, используя инструменты, доступные нам в то время. И, однако, мы получаем это ранение, оно все глубже проникает в нас, занимая эмоциональное пространство и влияя на наше самоощущение в отношениях с остальным миром.

Травматические ситуации или опыт влияют на людей неодинаково. С некоторых негативный опыт скатывается, как с гуся вода, а других он ранит до глубины души. У каждого человека свой уровень резильентности, когда дело касается переживания, копинга и выживания в результате эмоциональных ран и травм. Иногда травма или рана остается с нами, притаившись, на протяжении всей жизни. Мы затапливаем эту рану поглубже, пытаемся игнорировать ее, потому что воспоминание о ней и переживание ее приносит столько боли.

Если мы не признаем боль и рану, они начинают проявляться искаженным способом, требуя признания и работы с ними. *Эмоции* – это внутренние посланники, пытающиеся привлечь к себе наше внимание. Но большинство людей просто отталкивают от себя сигналы или игнорируют их все.

Возможно, вы уже привыкли чувствовать рану, которую носите в себе, и присоединились к когорте легкораненых.

Возможно, вы думаете: *«Я знаю, что это произошло со мной, но это было очень давно, и мне больше не хочется об этом вспоминать»*. Но боль не собирается уходить, она пытается заставить вас признать ее. Она никуда не денется, пока вы не уделите ей внимание. Она будет продолжать проявляться, обычно косвенно, выбивая вас из колеи, из равновесия и способствуя появлению депрессии и тревожности.

Я видел людей с разными ранами и историями травм. Со многими происходили глубоко ранящие события, в том числе психические, физические и сексуальные травмы, часто причиненные членами семьи. О таких травматических событиях часто крайне трудно думать и еще сложнее глубоко изучать их. Большинство людей прикладывают максимальные усилия, чтобы забыть или оттолкнуть от себя такие травмы. Мне часто случается быть единственным человеком, которому они рассказывают о том, что произошло с ними. Эмоции, связанные с этим опытом, требуют особого обращения и осторожности.

Если вы ребенком пережили такую травму, вам нужно знать некоторые вещи:

- Никакие ваши действия в детстве не давали повод так поступать с вами.
- Тот, кто делал это, был старше, сильнее и имел влияние на вас.
- Все это не происходит с вами в настоящее время.
- Вы не одиноки. Вы можете получить профессиональную

помощь, чтобы справиться с этой болью. Вы можете излечиться и оставить боль позади.

Если вы чувствуете себя раненым и сломленным из-за пережитого, знайте, что есть и та часть вас, которая осталась целой и невредимой. Это та часть вас, до которой они не добрались, аутентичная часть вас, которая служит ключом к вашему выздоровлению.

Если я не буду вкладывать в себя, то не будет никто.

В молодости я иногда неосознанно выбирал себе в друзья нарциссичных, раненых людей. Тогда я не осознавал этого, но потом узнал, что это мой раненый внутренний ребенок инстинктивно знал, как взаимодействовать с тем, кто нуждается во внимании и оценке, и как мне возвысить их и одновременно принизить себя. Мне не нужно было думать, что делать или как взаимодействовать с таким типом людей, потому что я уже понимал их, но я очень мало знал себя.

Я произошел из семьи алкоголика. Раны, полученные в раннем детстве в домашней среде, помогли мне развить набор навыков *созависимого*. Инструменты, которые я использовал, чтобы контролировать и подстраиваться под других, которые, как мне казалось, нуждались именно в этом, а не в том, чтобы я был собой для них. На своем пути к исцелению я узнал, как сдерживать эту боль, изучать ее и прорабатывать некоторые сложные *чувства*, чтобы суметь восстано-

единиться со своим аутентичным «я». Я узнал, что нужно было просто быть собой, а не делать что-то, что имело ценность для кого-то другого. Используя процесс исцеления, я смог излечиться от ран и объединить все свои разрозненные части, стать цельным взрослым, окруженным любящими и уважающими меня людьми. Сейчас я делаю то же для людей, с которыми я встречаюсь как профессионал.

Я часто рассматриваю свою собственную историю как способ помочь тем, с кем я работаю, понять, что они не одиноки. Когда я рассказываю свою историю, мои пациенты узнают о боли, которую я перенес, и о процессе самопознания, через который мне пришлось пройти во время собственной терапевтической работы. Рассказав свою историю, я часто выслушиваю слова благодарности, потому что мой опыт помогает другим узнать, что кто-то еще прошел через нечто подобное, и они не одиноки. Видеть результаты чужей работы – это отличный инструмент излечения. Мы чувствуем, что не одиноки, мы чувствуем взаимосвязь с другими и растем. (Более подробно мою историю вы сможете прочесть в главе 3).

Наша боль ищет признания. Как только мы воссоединимся со своими ранами, откроются двери к исцелению.

Я убежден, что большинство людей живет с мягкой формой посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Я не пытаюсь преуменьшить значение полного диагноза

ПТСР или людей, страдающих им, а говорю об этом в контексте того, что мы все пережили события, которые не можем просто так стряхнуть с себя, или те, которые постоянно прокручиваем в голове.

Ваша эмоциональная боль существует относительно вас, то есть она имеет наибольшее отношение к вам. Кто-то другой может посмотреть на вашу историю и сказать: «Ой, да что такого! У меня было и хуже». Может, и было, но это не соревнование за приз «За самую драматичную травму». Мы все носим в себе болезненную рану, и это ваша возможность воздать должное и признать свои чувства и в итоге исцелиться.

Повторная боль

Мы все носим в себе то, что я называю «повторной болью», – рану, которая продолжает напоминать о себе, когда срабатывает триггер. Вы глубоко похоронили эту знакомую часть себя в надежде просто забыть ее, хотя и чувствуете, что не можете постоянно избегать ее.

Ниже описывается пример серии событий, демонстрирующий эту повторную боль. Так эти ранящие иллюзии становятся частью вас, а вы становитесь нечувствительными к ним.

В детстве происходит событие, которое пугает вас или приводит в смятение. Это новый опыт, и вы не знаете, как поступить с ним. Все, что вы знаете, – это то, что вам не нравится опыт и чувство, которое возникает в результате него.

Эмоциональная часть вас чувствует обиду и боль. Она запоминает опыт как нечто неприятное или, в тяжелых случаях, травму. Это первичное *глубинное ранение*.

Глубинное ранение, эмоциональная боль, которая со временем замораживается и не зреет вместе с остальной частью вас, запускается событиями, сходными с теми, что происходили с вами, например, в пятилетнем возрасте. Эта часть реагирует так, как будто первичный негативный опыт повторяется снова и снова. Боль

возникает повторно.

Эта часть вас начинает действовать и либо занимает защитно-оборонительную позицию, либо залегает на дно, становясь тихой и незаметной.

И вот уже у вас развился инструмент раненого эмоционального ответа⁴ на эти специфические ситуации. Когда они снова возникают, вы автоматически применяете на триггер эту импульсивную реакцию, которая является вашим инструментом.

Ваш внутренний раненый пятилетний ребенок всегда стоит рядом, чувствует себя потерянным и чутко ждущим, что снова произойдет что-то плохое.

Во взрослом возрасте этот пятилетний ребенок внутри вас выставляет этот инструмент раненого эмоционального ответа перед вашим взрослым «я» при наступлении триггера. Эта часть принимает решения и реагирует эмоционально, как раненый пятилетний ребенок, используя логику, слова и выражения пятилетнего ребенка. Отсюда происходит выражение: «Ты ведешь себя, как ребенок!».

Ваше ответственное взрослое «я», парализованное этой раненой иллюзией, на заднем фоне наблюдает за всем происходящим, чувствуя себя беспомощным по мере развития ситуации. Пятилетний «я» неустанно стремится защищать все части вас и не хочет, чтобы плохие события повторились.

После того, как драма развернулась и завершилась,

⁴ См. глоссарий

ваш раненый пятилетний ребенок снова затихает, но продолжает бдительно следить в ожидании повторного срабатывания триггера.

Ваш ответственный взрослый «я» пребывает в растерянности и замешательстве: что это было, почему я так поступил?

Вы начинаете процесс очищения или игнорирования того, что только что произошло, и стараетесь идти дальше, закрывая глаза на токсичную повторную боль, которая проявляется каждый раз, когда эта раненая часть подвергается воздействию триггера.

Жить с этой повторной болью очень изнурительно. Подумайте о том, сколько раз вы снова проигрываете эту драму раненого ребенка; возможно, по нескольку раз в день. Если эту повторную боль не излечить, она будет провоцироваться, проявляться и повторяться снова и снова. Я убежден, что таким образом подсознание пытается залечить рану. Тело, разум и дух не созданы для того, чтобы выдерживать этот тяжелый эмоциональный груз.

Как часто вы проходите эти циклы боли? Какие примеры того, как эта повторная боль проявляется в вашей жизни, приходят вам на ум? Это неконтролируемые или чрезмерные реакции.

Повторный неправильный выбор

Еще эти раны повторно проявляются через наш плохой выбор. У вас, наверное, есть такие друзья или родственники, которые снова и снова продолжают встречаться или даже вступать в брак с людьми одного типа, с теми, кто им не очень подходит или вообще доброго слова не стоит. Вы ломаете голову, зачем кому-то сознательно приглашать в свою жизнь того, с кем, казалось бы, им стоит быть вместе в последнюю очередь. Вы это видите, так почему же они – нет? Возможно даже, что вы сами так делаете.

Сами того не осознавая, мы часто приводим в свою жизнь людей в попытке проиграть эти драмы раненого ребенка, и тот, кого мы впускаем в свою жизнь в качестве партнера, часто имеет ту же рану, которую мы безошибочно узнаем с детства. Это корень паттерна брака с матерью или отцом. Мы неосознанно пытаемся исцелить эту часть.

Вы продолжаете встречаться или вступать в брак с одним и тем же типом людей? Вы продолжаете выбирать токсичных людей или эмоциональных вампиров в друзья? Вы продолжаете одинаково реагировать на событие или опыт, например, выходите из себя и кричите или отстраняетесь? Если эта реакция очевидна и бросается в глаза, вы можете позже осознать, что реагируете чрезмерно остро. Вы можете задать себе вопрос, почему так остро отреагировали, когда са-

мо событие выеденного яйца не стоило. Это проявляется ваша рана. Так происходит потому, что был приведен в действие какой-то внутренний процесс и запущен паттерн глубокой эмоциональной раны – повторной боли. Неразрешенная часть вас пробуждается и начинает принимать решения о том, как реагировать на ситуацию. Эта раненая часть привязана к первоначальному значительному эмоциональному событию, и вы продолжаете повторно делать плохой выбор на основании этой глубоко похороненной эмоциональной раны. Эта раненая часть не объединяется с вашим зрелым, ответственным «я»; она отделена от других частей.

Импульсивные реакции

Ко мне пришла супружеская пара, Мартин и Лора. Мартин имел склонность остро реагировать на вещи, которые заставляли его нервничать. Когда срабатывал его триггер, он импульсивно рассылал людям сообщения со словами: «Так не может больше продолжаться» и «Я так больше не могу». Понятно, что друзья и родственники переживали за его состояние.

Лора пыталась вмешаться, исправить ситуацию и успокоить его. Но Мартин попадал в эмоциональную петлю, думая и чувствуя, что все, что он делает – неправильно, и правильно уже никогда не станет. Из-за отсутствия перспективы он эмоционально относился к ситуации, но Лора смотрела на нее с точки зрения логики. У них происходили стычки, так как они не слышали друг друга.

Я придумал метафору, которая помогла Лоре понять поведение Мартина. Я объяснил, что, когда Мартин поступает так, он использует не язык взрослого, а слова и реакции более молодой части его «я», которая не в состоянии справиться с ситуацией. Он ведет себя как пятилетний мальчик, который хочет, чтобы его кто-то услышал и обратил внимание на его дистресс. Раненый внутренний ребенок Мартина хотел, чтобы его чувства признавали. Он не хотел, чтобы Лора пыталась вразумить его с помощью интеллекта.

Лора немедленно осознала. Это объяснение помогло ей понять реакции Мартина, и она смогла стать терпеливее. Конечно, Мартин – взрослый человек, у которого есть работа, ипотека и семья. Он был уже не юн, но какая-то часть него застряла в гораздо более молодом периоде его эмоционального развития. Когда эта эмоциональная часть провоцировалась вещами, с которыми он не мог справиться, эта часть считала, что то, что произошло в том молодом возрасте, повторялось снова. Она приходила на помощь его взрослому «я» и начинала импульсивно реагировать.

Благодаря работе по исцелению его раненого внутреннего ребенка Мартину сейчас сложнее продолжать эти сильные реакции, так как он понимает динамику ран, которые носит в себе. Лора больше не отвечает ему, пытаясь найти объяснение или интеллектуализировать его опыт. Она внимательно относится к его эмоциям и признает, что он чувствует. Мартин учится ладить с этой раненой частью и выражать свои чувства более контролируемо, а Лора учится по-новому слушать его.

*Тот, кто не может принять свою тень, не может
принять свой свет.*

Это все или это ничто.

– ДЖЕФ БРАУН

Импульсивные реакции – это инструмент, который мы используем, отвечая на ситуацию нашей раненой частью, когда вместо того, чтобы отреагировать зрело, мы реагируем экс-

пансивно. Они становятся нашими основными реакциями на события, которые мы переживаем в жизни. Мы длительное время развивали эти импульсивные реакции в детстве и ранней молодости, и они стали частью нашей коллекции *инструментов раненого эмоционального ответа*. Мы проносим с собой эти импульсивные реакции через подростковый период и раннюю молодость в зрелую, взрослую жизнь. Мы применяем эти импульсивные реакции бессознательно, не понимая того, как они усиливают драмы повторной боли.

Ваши инструменты импульсивной реакции совместными усилиями поддерживают привычные реакции вашей раненой части – потерянного внутреннего ребенка.

Будучи взрослыми, мы отвечаем на разные ситуации, исходя из коллективного опыта, накопленного с рождения. Мы развиваем эти реакции на основании поведения, смоделированного взрослыми в нашей жизни, или самостоятельно. Мы повсюду носим инструменты эмоционального ответа. Некоторые из этих инструментов помогают нам создать лучшие отношения, тогда как использование других нарушает или разрушает взаимоотношения.

Существует два типа инструментов эмоционального ответа: функциональные ответы и импульсивные реакции (которые также называются инструментами раненого эмоционального ответа), и все они перемешались в нашем *наборе инструментов эмоционального ответа*. Иногда исполь-

зовать инструмент импульсивной реакции, например крики или обвинения, проще, потому что когда мы глубоко расстроены, легче и быстрее схватить инструменты гнева, чем зрело и рассудительно проговорить то, что происходит. При других обстоятельствах бывает проще найти инструменты функционального ответа, например, вежливое и рассудительное поведение, если уделить этому время. Мы выбираем инструменты этого типа, когда можем сделать глубокий вдох и вести себя заземленно и понятно, потому что мы выучили, что используя раненую импульсивную реакцию, не всегда получаешь хорошие результаты.

Напомним, что наши зрелые, функциональные ответы – это те ответы, которые мы используем, когда чувствуем себя в безопасности и в адекватном состоянии. С другой стороны, мы используем импульсивные реакции, которые зарождаются в месте обиды и боли, когда не чувствуем почвы под ногами, а чувствуем потребность защищаться.

Мы знаем о своих импульсивных реакциях, потому что живем с ними давно, и они не раз пригождались нам. Они могут не помогать, когда мы повзрослели, но точно помогали нам, когда мы были моложе. Наши инструменты импульсивной реакции помогали нам справляться с тем, что посылая нам жизнь. Они помогали нам в те минуты, когда вокруг царил хаос или происходило что-то плохое. Они были адаптированными ответами нашей раненой части на ситуации, которые выпадали из-под контроля. Мы использовали

их, чтобы обрести чувство контроля внутри себя, даже если это были всего лишь надуманные иллюзии. Использование этих реакций помогало нам чувствовать себя лучше. У нас складывалось ощущение, что мы сами делали выбор, а не кто-то еще делал выбор за нас или проецировал собственные раны на нас. Мы не осознавали, что создавали набор сложных инструментов эмоционального ответа, чтобы иметь возможность справиться с пугающим, сбивающим с толку миром.

Тогда эти инструменты работали для нас, но сегодня они часто не работают. Однако мы все же бессознательно носим их с собой и используем в наших взрослых отношениях, потому что они нам знакомы.

Упражнение: ваши импульсивные реакции

Вам известно, каковы ваши импульсивные реакции? В этом упражнении вы изучите некоторые наборы инструментов эмоционального ответа, которые вы используете во взрослой жизни, но создали еще в детстве.

Ниже перечислен список наиболее распространенных импульсивных реакций, развившихся в детстве, а затем перенесенных во взрослую жизнь. Это те импульсивные реакции, которые проявляются у нас в ответ на триггер, выносящий наши раны на передний план. Запишите в блокноте реакции из списка, которым, по вашему мнению, вы выучились в детстве. В своем списке обведите те, которые используете до сих пор, уже будучи взрослыми. Читая список, будьте осторожным наблюдателем. Старайтесь не судить себя строго.

- Замыкание в себе или эмоциональная отстраненность.
- Супертихое поведение, стремление быть незаметным.
- Пассивно-агрессивное поведение, стремление скрыть гнев.
- Обвинения.
- Слишком поспешное и слишком сильное вовлечение в отношения.
- Слишком поспешное посвящение посторонних в интим-

ные подробности своей жизни.

- Ложь.

- Попытки сделать вид, что у вас нет никаких потребностей (отсутствие потребностей).

- Попытки сделать вид, что у вас нет мечтаний или желаний (отсутствие желаний).

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.