

Стефани Шталь

РЕБЕНОК В ТЕБЕ...



КОМПЛЕКТ
КНИГ

Стефани Шталь
Стефани Шталь. Ребенок
в тебе... Комплект книг
Серия «Осколки детских травм.
Книги, которые заменяют психолога»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70064854
ISBN 978-5-04-197464-0

Аннотация

Комплект из двух книг Стефани Шталь – автора мировых бестселлеров по психологии.

Стать по-настоящему взрослым и найти опору в себе самом – возможно! С помощью удивительной методики известного психиатра вы научитесь разрешать конфликты на работе и выстраивать гармоничные отношения в паре, обретете уверенность в своем выборе, избавитесь от детских паттернов, которые продолжают негативно влиять на жизнь, отпустите прошлые травмы и обиды и поможете своему внутреннему ребенку стать счастливым здесь и сейчас. В каждую книгу входят упражнения и рекомендации.

В комплект входят полные электронные версии книг: «Ребенок в тебе может найти любовь. Построить счастливые отношения, не

оглядываясь на прошлое» и «Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки».

Содержание

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки | 6 |
| Психологические бестселлеры | 7 |
| Медитации | 10 |
| Ребенок в тебе должен обрести дом | 18 |
| Модели нашей личности | 25 |
| Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок | 29 |
| Как развивается наш внутренний ребенок | 33 |
| Отступление: речь в защиту самопознания | 37 |
| О чем должны помнить родители | 39 |
| Четыре базовые психологические потребности | 43 |
| Потребность в привязанности | 43 |
| Потребность в самостоятельности и безопасности | 44 |
| Отступление: конфликт автономии/зависимости | 46 |
| Потребность в удовольствии | 49 |
| Потребность в признании и уважении | 51 |
| Как детство накладывает отпечаток на наше поведение | 54 |
| Мама меня понимает! Родительская эмпатия | 55 |
| От генетики до характера: другие факторы, | 57 |

| | |
|---------------------------------------------------------------|----|
| влияющие на внутреннего ребенка | |
| Сумрачный ребенок и его установки | 60 |
| Избалованный Сумрачный ребенок | 63 |
| Критика в адрес своих родителей? | 65 |
| Это не так-то просто! | |
| Отступление: генетически обусловленное дурное настроение | 69 |
| Как внутренние установки определяют наше восприятие | 71 |
| Мы почти свято верим в наши детские переживания | 74 |
| Сумрачный ребенок и его установки: мгновенно недобрые чувства | 77 |
| Сумрачный ребенок, взрослый и самооценка | 80 |
| Открой Сумрачного ребенка в себе | 83 |
| Упражнение: найди свои установки | 84 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 86 |

Стефани Шталь

Стефани Шталь. Ребенок в тебе... КОМПЛЕКТ КНИГ

**Ребенок в тебе должен обрести
дом. Вернуться в детство, чтобы
исправить взрослые ошибки**

Stefanie Stahl

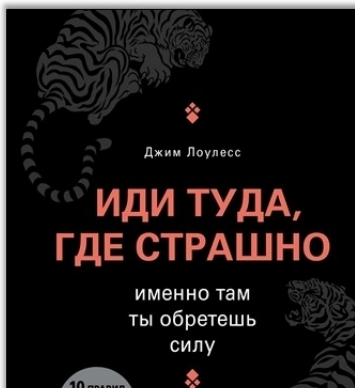
Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel
zur Lösung (fast) aller Probleme

© Трубченинова Е., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2020

* * *

Психологические бестселлеры



Как не сойти с ума. Навести порядок в мыслях и чувствах

Когда вы пытаетесь оставаться в здравом уме, вы будто балансируете на неустойчивых камнях. Чем лучше вы подготовлены, тем легче вам сохранить равновесие: физически и эмоционально. Психотерапевт Филиппа Перри предлагает упражнения для мозга, которые помогут вам сохранить порядок в мыслях и стать счастливее. Даже если вы уверены в своей психике, почитайте рассказы автора об исследованиях нашего сознания: они помогут вам лучше понять себя.

Идеальных не бывает. Как научиться принимать себя

Как преодолеть свои комплексы и начать радоваться жизни? Что мешает нам раз и навсегда избавиться от уныния и заниженной самооценки? Все дело в плохих привычках, которые блокируют счастье. Автор этой книги Андреа Оуэн, определила 14 привычек, таких как угодничество, самокритика, перфекционизм и т. д., мешающих счастью – и составила четкие рекомендации, как от них избавиться.

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

Почему мы совершаем одни и те же ошибки раз за разом? Где искать причины наших неудач? В своей книге ведущие американские психотерапевты Джеффри Янг и Джанет Клоско поделятся уникальными фактами о паттернах пове-

дения и расскажут, как разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему.

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу

Жить легко и свободно нам мешают наши страхи. Из-за них мы отступаем и откладываем свою мечту и жизнь в долгий ящик. Джим Лоулесс – бизнес-тренер, один из самых популярных европейских мотивационных спикеров – вывел всего 10 правил, которые помогут вам перестать идти на поводу у своих страхов и начать жить той жизнью, о которой всегда мечтали: управляемой, понятной и яркой.

Посвящается моим друзьям и подругам

Большинство теней в нашей жизни существуют потому, что мы стоим напротив собственного солнечного света.

Ральф Уолдо Эмерсон

Из этой книги вы узнаете:

как исправить негативные установки из детства

какие потребности нельзя игнорировать

как проявляются детские травмы в отношениях

какие факторы влияют на формирование характера

как сделать своего «внутреннего ребенка»

счастливым

Медитации

Для более интенсивной работы с внутренним ребенком Стефани записала два воображаемых путешествия: транс Сумрачного ребенка и транс Солнечного ребенка. Их можно бесплатно загрузить по ссылке:

www.kailash-verlag.de/daskindindir

СОЛНЕЧНЫЙ РЕБЕНОК

Пример Михаэля



МАМА

Вкусно готовила,
была очень доброй.

ЧЕСТНОСТЬ, ОТКРЫТОСТЬ, СМЕЛОСТЬ

ПАПА

Научил меня бороться
с трудностями.
Иногда весело
со мной играл.



Спортивный, веселый,
умный



Друзья
Природа
Музыка
Сабина



Обо мне заботятся!
Мне всего достаточно!
Я важен!

РАДОСТЬ ДОВЕРИЕ

СПОКОЙСТВИЕ

Я беру ответственность
за все мои чувства.

Я ловлю себя на негативе
и вовремя переключаюсь!

В 18 часов я заканчиваю
работу.

Верный, приятный,
храбрый



Уютная квартира,
денег на все хватает.



Я прислушиваюсь
к Сабине
и стараюсь проявлять
эмпатию.

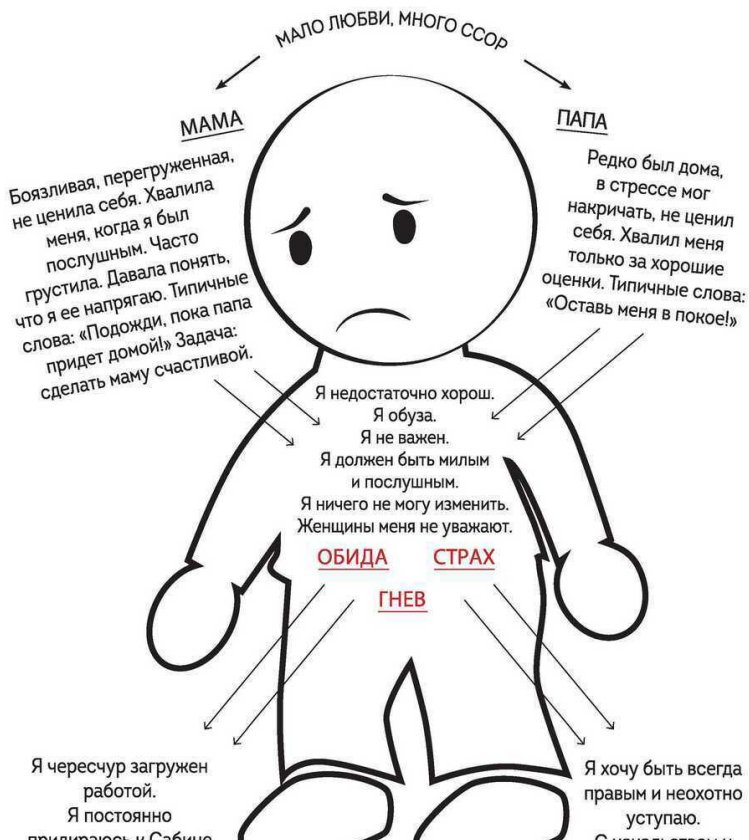
Я чаще уступаю и иду
на компромисс.

День
на
море

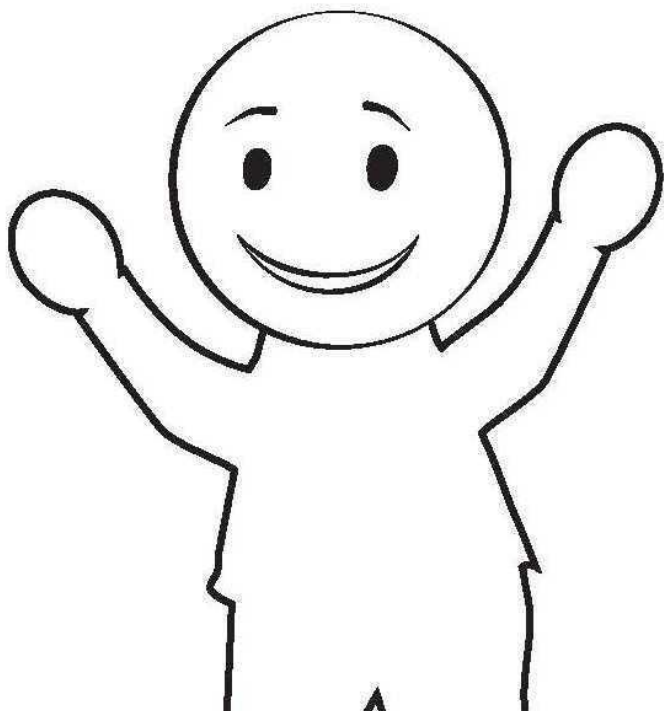


СУМРАЧНЫЙ РЕБЕНОК

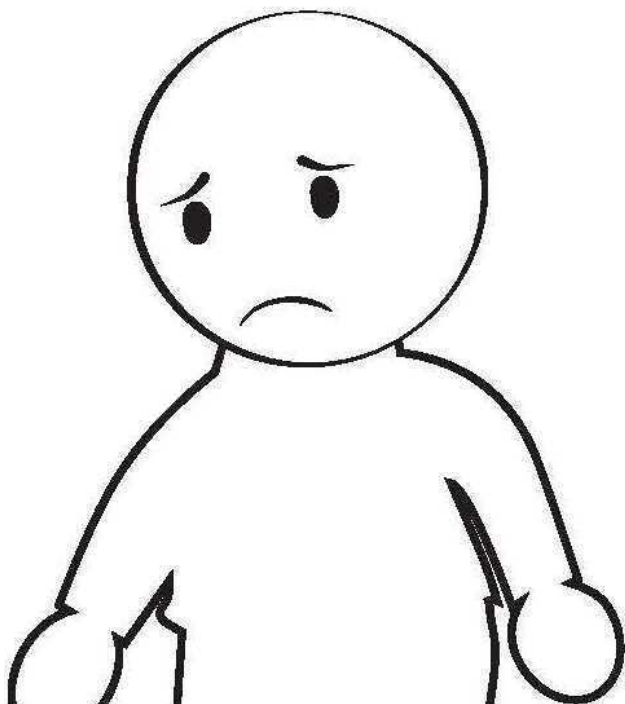
Пример Михаэля



СОЛНЕЧНЫЙ РЕБЕНОК



СУМРАЧНЫЙ РЕБЕНОК



Ребенок в тебе должен обрести дом

Каждому человеку необходимо место, где он чувствует себя защищенным и уверенным. Каждый человек ищет пространство, где он может расслабиться и быть самим собой. В идеальном случае таким местом должен быть родительский дом. Если мы чувствовали себя любимыми своими родителями, если они принимали нас такими, какие мы есть, у нас была «теплая» семья. Дом был согревающим душу очагом, к которому стремится каждый человек. И это детское чувство – быть принятым и любимым – мы трансформируем в основополагающий позитивный жизненный настрой, сопровождающий нас во взрослой жизни: мы чувствуем себя в безопасности в окружающем мире. У нас есть уверенность в себе, а значит, и доверие к другим людям. В этом случае говорят про первичное доверие. Оно и является родным домом в нас, потому что дает нам внутреннюю поддержку и защиту.

Однако многие люди связывают со своим детством неприятные воспоминания, порой даже травматические. У некоторых были несчастливые ранние годы, воспоминания о которых они постарались стереть из памяти. Другие, напротив, уверяют, что их детство было «нормальным» или даже «счастливым», но при более внимательном рассмотрении становится очевидно, что их позиция не что иное, как са-

мообман. Как бы то ни было, если человек вытеснил из памяти детский негативный опыт или, будучи взрослым, пытается приуменьшить значение тех впечатлений, его первичное доверие выражено неярко. У таких людей есть проблемы с самооценкой, они постоянно сомневаются, нужны ли они своему партнеру, начальнику, друзьям, приятны ли они им. Это оттого, что они не любят себя на самом деле, чувствуют неуверенность и часто испытывают трудности в межличностном общении. Первичное доверие невозможно развить искусственно, и это, в свою очередь, становится причиной отсутствия внутреннего стержня. Вместо него они желают получить чувство защищенности и надежности от других. Другие люди должны стать для них родным домом: коллеги, партнеры, знакомые или даже просто кассиры в супермаркете. И они снова и снова разочаровываются, если их ожидания не оправдываются. Они не замечают, что находятся в ловушке – у кого нет дома внутри, те не могут обрести его и во внешнем мире.

Когда мы говорим о проявлениях детских переживаний, которые, наряду с генетическими характеристиками, определяют нашу сущность и самооценку, то мы говорим о части личности, определяемой в психологии как «внутренний ребенок». Внутренний ребенок – это своего рода сумма наших детских впечатлений, как хороших, так и плохих, которые мы познали через своих родителей и других близких людей. Большая часть этих воспоминаний находится в бессозна-

тельной области. Поэтому можно утверждать, что внутренний ребенок является существенной частью бессознательно-го. Это наши страхи, потребности и переживания, которые мы пережили, будучи детьми. Но это и все положительные впечатления из прошлого тоже.

И все-таки в первую очередь негативные проявления детских переживаний создают трудности во взрослой жизни. Потому что ребенок в нас старается сделать все возможное, чтобы обиды и травмы, нанесенные ему в детстве, не повторились в его жизни вновь. При этом он по-прежнему будет стремиться восполнить чувства признания и защищенности, которых ему не доставало. Страхи и тягостные переживания существуют на дне нашего сознания. На сознательном уровне мы мыслим себя независимыми взрослыми, которые управляют своей жизнью. Однако на бессознательном уровне наш внутренний ребенок оказывает довольно ощутимое влияние на мировосприятие, чувства, мысли и действия. Порой даже гораздо большее, чем разум. Научно доказано, что подсознание является могущественным психическим аппаратом, который на 80–90 процентов управляет нашими поступками и переживаниями.

В доказательство к вышесказанному я хочу привести пример: Михаэль снова и снова испытывает приступы гнева, когда его супруга Сабина забывает о чем-то, что для него важно. Недавно она запомнила купить его любимую колбасу, и он по-настоящему взорвался. Сабина была ошарашена –

для нее просто «не было колбасы». Для Михаэля же рухнул мир. Как все это можно объяснить?

Михаэль не отдает себе отчет в том, что его внутренний ребенок чувствует недостаток уважения и внимания со стороны Сабины, когда она забывает купить его любимую колбасу. Он не знает, что причиной его ярости являются отнюдь не Сабина или колбаса, а глубоко сидящая обида из прошлого: то обстоятельство, что его мама не принимала всерьез его желания в детстве. Сабина своим упущением лишь подсыпала соли в эту старую рану. И поскольку Михаэль не осознает взаимосвязи между реакцией на бытовую мелочь и обидой на свою маму, он не может повлиять на свои чувства и поведение. Ссора из-за колбасы не единственный камень преткновения такого рода в этих отношениях. Михаэль и Сабина часто конфликтуют из-за банальных вещей, потому что оба не понимают, о чем *действительно* идет речь. Сабина, так же как и Михаэль, действует под влиянием своего внутреннего ребенка, который болезненно реагирует на критику, потому что в детстве Сабине редко удавалось угодить своим родителям.

Приступы гнева Михаэля пробуждают и в Сабине старые детские ощущения. Она чувствует себя беспомощной и ненужной и соответственно реагирует обидой и оскорблениями. Иногда оба думают, что расставание для них было бы лучше, так как они слишком часто ссорятся из-за пустяков и при этом глубоко ранят друг друга.

Если бы эта пара смогла увидеть желания и обиды своих внутренних детей, то они рассказали бы друг другу об этом, вместо того чтобы спорить о забытой колбасе или предаваться излишней критике. Михаэль и Сабина, безусловно, смогли бы лучше понять друг друга. И стали бы ближе друг другу, а не жили бы на войне.

К сожалению, отсутствие знания о собственном внутреннем ребенке не единственная причина конфликтов в супружеских отношениях. Во многих конфликтах можно увидеть, что борются не взрослые самодостаточные люди, а их внутренние дети. Нужно лишь знать взаимосвязи. К примеру, когда служащий увольняется в ответ на критику начальника. Или политический деятель в ответ на нарушение границы другим политиком разворачивает военные действия. К примеру, незнание внутреннего ребенка становится причиной того, что многие люди недовольны собой и своей жизнью, что между людьми возникают конфликты, неконтролируемо усугубляющиеся и приводящие к трагедиям.

Даже те люди, которые в детстве преимущественно чувствовали себя счастливыми и сформировали первичное доверие, не лишены жизненных трудностей и проблем. И их внутренний ребенок пережил определенные травмы, потому как идеальных родителей и детства не существует в принципе. Наряду с положительными впечатлениями даже относительно счастливые дети перенимают различный отрицательный опыт своих родителей, который впоследствии мо-

жет стать причиной жизненных проблем. Возможно, у таких людей не будет столь ярко выраженных приступов ярости, как у Михаэля. Зато им будет трудно доверять кому-то вне круга своей семьи или принимать самостоятельно важные решения в жизни. Они могут жить по принципу: «Лучше синица в руке, чем журавль в небе». В любом случае отрицательные проявления из детства накладывают ограничения на наше развитие и могут препятствовать отношениям с окружающими людьми.

В конечном итоге для каждого из нас будет верным утверждение: только когда мы познакомимся поближе и подружимся со своим внутренним ребенком, мы сможем узнать, какие травмы и переживания есть в нас самих. Тогда мы примем раненую часть нашей души и в определенном смысле даже вылечим ее. Самооценка может вырасти оттого, что внутренний ребенок наконец-то обретет дом. Это условие для построения более мирных, дружелюбных и счастливых отношений с другими. И, что еще важнее, это станет предпосылкой для прекращения отношений, которые заставляют нас страдать или даже болеть.

Эта книга призвана помочь тебе познакомиться с внутренним ребенком и подружиться с ним. Она будет поддерживать тебя и помогать избавиться от старых моделей поведения, которые снова и снова заводят в тупик. Она покажет, как перенастроить себя и найти новые формы поведения, с которыми жизнь и отношения с людьми существенно

улучшатся.

Относительно обращения на «ты»: «ты» помогает ликвидировать дистанцию, которая обычно существует между автором и читателем. И именно это и было моим намерением. Потому что наш внутренний ребенок реагирует на обращение «ты», а отнюдь не на «Вы».

Модели нашей личности

В нашем поверхностном сознании личные проблемы порой кажутся неясными и трудноразрешимыми. Нам также иногда сложно понять поступки и чувства других. Мы не можем как следует разобраться ни в самих себе, ни в окружающих людях. При этом человеческая психика отнюдь не так сложно устроена. Проще говоря, структура личности делится на несколько частей. Так, в нас существуют детские и взрослые проявления личности, а также сознательный и бессознательный уровни психики. Зная структуру личности, можно работать с ней осознанно и решать многие проблемы, казавшиеся ранее неразрешимыми. Как это сделать, я хочу рассказать в этой книге.

Мною было уже отмечено, что «внутренний ребенок» является метафорой, описывающей бессознательные части нашей личности, несущие отпечаток детства. Внутреннему ребенку подчинены чувства: страх, боль, грусть, ярость, радость, счастье и любовь. Таким образом, наряду с положительной составляющей у этой части нашей психики есть отрицательные и грустные стороны. В книге мы поближе познакомимся с обеими сторонами и поработаем с ними.

Вместе с внутренним ребенком существует взрослое Я, так называемый «внутренний взрослый». Эта психическая структура включает в себя все рациональное и разумное,

то есть наше мышление. В режиме взрослого Я мы можем брать на себя ответственность, планировать наши действия, поступать предусмотрительно, взвешивать риски и, конечно, регулировать проявления детского Я. Взрослое Я действует осознанно и обдуманно.

Зигмунд Фрейд, кстати говоря, был первым, кто выделил в структуре личности разные части. То, что в современной психологии обозначается как внутренний ребенок, или детское Я, он обозначил как «Оно», или «Ид». Взрослое Я Фрейд назвал просто «Я». Кроме этого, он выделил так называемое «Сверх-Я». Последнее является своего рода нравственной структурой внутри нас, которая в современной психологии называется родительским Я, или «внутренним критиком». Когда в нас говорит «внутренний критик», мы часто думаем: «Не валяй дурака! Ты ничто и ничего не можешь! Ты никогда этого не сделаешь!»

Новые терапевтические подходы, один из которых схемная (схематическая) терапия, подразделяют эти три главные структуры детского, взрослого и родительского Я на дополнительные части, такие как «травмированный внутренний ребенок», «радостный внутренний ребенок», «сердитый внутренний ребенок», «карающее» и «благосклонное» родительское Я. Известный гамбургский психолог Шульц фон Тун разработал целый ряд субличностей, живущих внутри человека, и ввел термин «внутренняя команда».

Однако в этой книге мне бы хотелось оперировать мак-

симально простыми понятиями. Когда работа ведется сразу со многими внутренними структурами одновременно, она становится очень трудоемкой и утомительной. Поэтому я ограничусь только понятиями «радостного внутреннего ребенка», «травмированного внутреннего ребенка» и «внутреннего взрослого». Работы с этими тремя частями, по моему опыту, вполне достаточно для решения большинства личностных проблем. Понятия «радостного внутреннего ребенка» и «травмированного внутреннего ребенка» я решила заменить на понятия «Солнечный ребенок» и «Сумрачный ребенок». Они лучше звучат и передают суть. Эти обозначения придуманы не мной, а моей хорошей подругой и коллегой Юлией Томушат, издавшей в 2016 году замечательную книгу «Принцип Солнечного ребенка».

Солнечный ребенок и Сумрачный ребенок составляют вдвоем часть нашей личности, именуемой внутренним ребенком и отвечающей за наши бессознательные проявления. Солнечный ребенок и Сумрачный ребенок представляют собой разные состояния сознания. Это разделение носит скорее практический, а не научный характер. Мой многолетний опыт работы в качестве психотерапевта позволил разработать технологию, которая использует метафоры «Солнечный ребенок» и «Сумрачный ребенок» и ведет к решению почти всех проблем. Ограничение «почти» касается трудностей, которые можно отнести к объективным обстоятельствам: болезни, смерть близкого человека, война, природ-

ные катастрофы, насилие в любой форме. При этом необходимо отметить, что преодоление вышеперечисленного зависит от личности пострадавшего. Людям, которым ранее пришлось интенсивно бороться со своим Сумрачным ребенком, труднее, чем тем, кто находится под влиянием Солнечного ребенка, справиться с ударами судьбы. Ввиду этого люди, чья проблема относится скорее к ряду объективных причин, тоже могут почерпнуть что-то стоящее из этой книги. Но больше всего пользы она принесет тем, кто хочет решить бытовые проблемы, связанные со своей зоной ответственности. Это могут быть любые трудности в отношениях: депрессивные расстройства, стресс, страх будущего, нехватка оптимизма, панические атаки, навязчивые действия и т. д. Потому что такие проблемы возникают вследствие проявлений Сумрачного ребенка, или, другими словами, из-за нашей самооценки.

Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок

Как мы чувствуем, что мы вообще способны испытывать и каких эмоций нам не хватает, зависит от нашего природного темперамента и детских впечатлений. Большое влияние оказывают на это наши подсознательные *установки*. Под установкой в психологии понимается глубоко укорененное убеждение, которое выражается в отношении к самому себе или в межличностных отношениях. Многие убеждения возникают в первые годы жизни, во время взаимодействия ребенка и близких людей. Это может звучать, например, так: «Я молодец!» или, наоборот, «Со мной что-то не так!». Как правило, на протяжении детских лет и последующей жизни мы усваиваем как положительные, так и отрицательные установки. Положительные вроде «Я молодец» возникали в ситуациях, когда мы чувствовали, что нас любят близкие и принимают такими, какие мы есть. Подобные установки делают нас сильнее. Отрицательные убеждения типа «Со мной что-то не так», напротив, возникали в ситуациях, когда мы чувствовали себя отвергнутыми и непризнанными. Они делают нас слабее.

Сумрачный ребенок охватывает отрицательные установки и вытекающие из них угнетающие чувства, такие, как печаль, страх, беспомощность или ярость. Отсюда же возника-

ют так называемые стратегии самозащиты, которые мы развили, чтобы справиться с этими чувствами или даже вовсе их не испытывать. Наиболее типичные защитные стратегии: отчуждение, стремление к гармонии, перфекционизм, желание атаковать или все контролировать. Вопросы установок, защитных механизмов и чувств я подробно разберу позже. В данный момент тебе нужно понять, что Сумрачный ребенок несет ответственность за каждую область нашего самовосприятия, которая повреждена и, соответственно, лабильна.

Солнечный ребенок, напротив, олицетворяет наши положительные впечатления и добрые чувства. Он отвечает за все, что характеризует радостных детей: спонтанность, тягу к приключениям, любознательность, самоотверженность, жизненную энергию, жажду деятельности и жизнерадостность. Солнечный ребенок выражает здоровую часть нашей самооценки. Даже люди, несущие в себе тяжелый груз из детства, имеют вполне здоровые составляющие своей личности. В их жизни также случаются моменты радости и любопытства, когда Солнечный ребенок берет инициативу в свои руки. Тем не менее у людей с трудным детством Солнечный ребенок показывается слишком редко. Поэтому в данной книге мы будем особенно поощрять Солнечного ребенка и утешать Сумрачного ребенка в нас. Наша цель – успокоить Сумрачного ребенка и освободить достаточно места для Солнечного ребенка.

Надеюсь, к текущему моменту стало очевидно, что часть психики, находящаяся под влиянием Сумрачного ребенка, снова и снова создает нам проблемы. Прежде всего от того, что она действует из глубин подсознания и не подвергается рефлексии. Я бы хотела заострить внимание на этом, вернувшись к примеру Михаэля и Сабины, – когда Михаэль рассматривает свое поведение с позиции взрослого Я, он понимает, что его реакция слишком бурная. По этой причине Михаэль часто предпринимает попытки усмирить свой гнев. Иногда это ему удается, но в большинстве случаев – нет. Внутренний взрослый – иными словами, его думающий разум – не осведомлен о травмах своего Сумрачного ребенка, что и сводит на нет большинство попыток управлять гневом. Именно поэтому Внутренний взрослый не может повлиять на Сумрачного ребенка. Сумрачный ребенок определяет чувства, а внутренний взрослый отвечает за разум и не может контролировать действия своей души.

Если бы Михаэль захотел успешно регулировать свои приступы гнева, ему следовало бы признать взаимосвязь между своей детской обидой на маму и поведением Сабины. Он должен был бы принять тот факт, что его Сумрачный ребенок несет в себе многолетнюю обиду, которая каждый раз дает о себе знать, когда он считает, что его желания не берутся в расчет. В этот момент его Внутренний взрослый мог бы успокоить своего Сумрачного ребенка, сказав нечто подобное: «Слушай, то, что Сабина забыла купить твою любимую

колбасу, вовсе не означает, что она тебя не любит и не уважает твои желания. Сабина не твоя мама. И Сабина, так же как и ты, не идеальна. А это значит, что и она может порой что-нибудь забыть, даже если это, как нарочно, твоя любимая колбаса!» С помощью такого принципиального разделения Сумрачного ребенка и взрослого в себе Михаэль смог бы не воспринимать забытую колбасу как отсутствие уважения и любви со стороны Сабины, а просто списать все на обычную человеческую оплошность. Такая корректировка в восприятии позволила бы вовсе избежать вспышки гнева. Таким образом, если Михаэль хочет обуздать свои приступы ярости, он должен вести свое сознание в сторону Сумрачного ребенка и его обид. И ему нужно научиться переходить в режим благосклонного и рассудительного взрослого Я, способного адекватно и при этом с любовью реагировать на импульсы Сумрачного ребенка, вместо того чтобы постоянно третировать Сабину.

Как развивается наш внутренний ребенок

Структуры Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка закладываются преимущественно в первые шесть лет жизни. Именно поэтому первые годы жизни человека так важны: в это время формируется строение головного мозга со всей его нейронной сетью и ошибками в соединениях. Опыт, полученный в эту фазу развития в отношении близких людей, оставляет неизгладимый след в головном мозге. То, как мама и папа обращаются с нами, становится своего рода образцом для подражания при построении любых отношений в дальнейшей жизни. Отношение к родителям учит нас тому, что мы думаем о себе и о взаимоотношениях людей в целом. Наша самооценка возникает в эти первые годы жизни, и вместе с ней приходит доверие к другим людям или, напротив, недоверие к окружающему миру.

Однако стоит предупредить, что черно-белое мышление редко приводит к правильным выводам. Отношения отцов и детей не бывают исключительно плохими или хорошими. Даже в счастливом детстве есть место обидам и душевным ранам. Это проистекает из самой сущности начала жизни: мы приходим в этот мир маленькими, голыми и беззащитными. Младенцу важно для выживания найти рядом человека, который его примет и выкормит, иначе он погибнет.

То есть после рождения мы еще довольно продолжительное время находимся в полностью зависимом жизненном положении. Поэтому Сумрачный ребенок, чувствуя себя слабым и зависимым, живет в каждом из нас. Кроме того, даже самые любящие родители не могут исполнять каждое желание своего ребенка. При необходимости они ставят ограничения. Прежде всего, речь идет о втором годе жизни, когда малыш уже может бегать, но встречается со стороны родителей с многочисленными запретами и ограничениями. Ему постоянно предписывают быть осторожным, не ломать игрушки, не играть с едой, ходить на горшок и т. д. Ребенок часто чувствует, что делает что-то неправильно, то есть с ним «что-то не так».

Наряду с чувством неполноценности большинство людей упоминают и множество других внутренних состояний, когда они ощущали себя ценными и уверенными. В детстве мы переживали не только плохое, но и много хорошего: участие, защищенность, радость и удовлетворение. Поэтому в нас обнаруживается и такая часть личности, как Солнечный ребенок.

По-настоящему трудной для ребенка является ситуация, когда его родители в основном не справляются с воспитанием и заботой о нем и постоянно кричат на него, бьют или попросту пренебрегают его присутствием. Маленькие дети не могут оценить, насколько действия их родителей хороши или плохи. Ребенок видит маму и папу сильными

и непогрешимыми. Когда отец кричит на него или даже бьет, то ребенок вряд ли подумает: «Папа не может справиться со своей агрессией и нуждается в психотерапии!» Скорее всего, он решит, что получает взбучку, потому что «сам плохой». Ребенок еще не научился говорить, он не способен даже подумать, что применение силы плохо, и только чувствует, что его наказывают и это ОН сделал что-то не так.

В целом, в первые два года нашей жизни мы на уровне чувств учимся определять, любят нас или нет. Весь уход за младенцем и маленьким ребенком связан с его телом: кормление, купание, пеленание. И особенно важно – поглаживание. Через поглаживание, любящие взгляды и тембр голоса близких людей ребенок узнает, рады ли ему на этом свете. В первые два года жизни мы полностью зависимы от заботы родителей и в это время возникает первичное доверие или же первичное недоверие, которое является следствием пережитого и жизненно важного опыта. Этот опыт крепко внедряется в телесную память. Люди с развитым первичным доверием на самом глубоком уровне своего подсознания чувствуют доверие к самим себе, что является определяющим основанием для такого же отношения к другим. А те, у кого первичное доверие не сформировалось, ощущают на этом уровне неуверенность и идут с ней к окружающим. Если человек развил в себе первичное доверие, то чаще всего он находится в режиме Солнечного ребенка. Если же ему не удалось развить это, большое влияние на его миро-

ощущение оказывает Сумрачный ребенок.

Последние нейробиологические исследования доказали, что у детей, испытавших в первые годы жизни сильный стресс, к примеру в форме равнодушного к ним обращения, всю последующую жизнь уровень гормонов стресса повышен. А это делает взрослых уязвимыми к жизненным неурядицам разного масштаба: они реагируют сильнее и острее на факторы стресса и поэтому психически менее устойчивы, чем люди, которые в детстве чаще испытывали чувство уверенности и защищенности.

Разумеется, и последующие годы развития личности имеют большое значение и оставляют свои отпечатки. И, конечно, помимо родителей, появляются другие люди, способные повлиять на нас: бабушки и дедушки, учителя и одноклассники. Но мне бы хотелось в этой книге ограничиться только влиянием родителей или других главных близких людей на становление личности, потому как иначе книга станет очень объемной.

Наша сознательная часть разума не в состоянии сохранить в памяти взрослого Я первые два года жизни, даже притом, что они оставляют свои следы в подсознании. Большинство людей помнят себя с возраста, когда они ходили в детский сад, или позже. С этого времени мы осознанно запоминаем, как с нами обращались мама и папа и какое было у нас отношение к ним.

Отступление: речь в защиту самопознания

Рефлексия и анализ являются любимыми словами психологов, и у них есть на это причины. Рефлексирующий человек имеет хороший доступ к своим внутренним мотивам, чувствам и мыслям и может найти их психологические взаимосвязи с поступками. Поскольку он принимает во внимание и свои темные стороны, он может осознанно ими управлять. Так, например, он может вовремя заметить, что недостаток симпатии к коллеге в меньшей степени объясняется его неприятными качествами и скорее вызван завистью к его успехам. Как только человек сам себе в этом признается, он, скорее всего, придет к выводу, что было бы нечестно вредить коллеге. У него есть хорошие шансы сохранить добрые отношения на работе и управлять своей завистью изнутри. Именно благодаря пониманию этого чувства он может найти положительный выход из этой ситуации. Возможно, сконцентрировавшись на своих достижениях и на других причинах быть благодарным. Если бы этот человек не признал того факта, что успехи другого задевают его собственное эго, тогда бы бессознательно он стремился принизить более успешного коллегу в глазах других.

Этот маленький пример показывает, что важно не только найти решение своим проблемам, но и вести себя в обще-

стве сознательно. Самопознание и рефлексия имеют не только значение для отдельно взятой личности, но и общественную ценность. Это в первую очередь касается таких чувств, как бессилие и проигрыш. Если оставить их без анализа, они могут переродиться в гипертрофированное стремление к власти и признанию. Если человек идентифицирует себя с Сумрачным ребенком, это может привести к сильным когнитивным искажениям. С точки зрения Сумрачного ребенка, собеседник всегда сильнее его, и эта разница приводит к тому, что кажущемуся более сильным вменяются злые намерения. Это мы уже разобрали на примере Михаэля и Сабины. Поскольку Михаэль не осознает взаимосвязь между детскими обидами и своим гневом, он воспринимает себя как жертву Сабины, которая проявляет по отношению к нему «неуважение и равнодушие». В его глазах она становится виновницей, и словесная перебранка набирает обороты. В данном случае речь всего лишь про супружескую ссору. В других ситуациях по причине недостаточного самоанализа политические деятели могут проявить жажду власти, которая способна погубить целые народы.

Поэтому мое намерение состоит в том, чтобы доказать читателям, что самопознание есть не только наикратчайший путь освободиться от личных проблем, но и прекрасная возможность стать лучше.

О чем должны помнить родители

Теперь нам ясно, что наши внутренние Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок формируются под влиянием опыта, который мы получили в раннем детстве. Из этого логически следует, что воспитание играет существенную роль в нашем отношении к жизни: будем ли мы преимущественно находиться под влиянием Солнечного ребенка и иметь хорошую самооценку и веру в себя или будем сомневаться в себе и относиться к окружающим с недоверием, обуреваемые страстями Сумрачного ребенка.

Естественно, существуют разнообразные руководства по воспитанию, которые демонстрируют, как лучше всего обходиться с ребенком в разные периоды его развития. Часто поднимается вопрос о том, как разрешить типичные конфликтные ситуации между детьми и родителями или как исправить неприемлемое поведение ребенка.

С точки зрения психологии воспитание все же охватывает более фундаментальные темы: ребенок имеет различные психологические базовые потребности. Например, потребность в привязанности или потребность в признании. Родители, которым удастся удовлетворить эти потребности в достаточной мере, имеют хорошие шансы вырастить человека, обладающего первичным доверием и верой в себя, равно как и доверием к окружающим его людям.

Известный исследователь психотерапии Клаус Граве изучал психологические базовые потребности человека и их значение для него. На его научные выводы я буду ссылаться в этой книге. На мой взгляд, исследование базовых потребностей – очень стоящее начинание, помогающее лучше понять своего Сумрачного ребенка. Потому что, двигаясь в этом направлении, можно убить двух зайцев сразу: с помощью четырех психических базовых потребностей, во-первых, легче понять свои детские переживания и систематизировать их. А во-вторых, эта выстроенная система помогает осознать актуальные проблемы взрослой жизни, поскольку в большинстве случаев они своими корнями уходят в детство. Наши психические базовые потребности, так же как и физические, не изменяются на протяжении жизни. Каждый раз, когда мы испытываем дискомфорт или, наоборот, удовлетворение, затрагивается одна или несколько базовых потребностей. В идеальном случае мы чувствуем, что все наши базовые потребности удовлетворены, и тогда нам комфортно. Но бывает, что мы ощущаем дискомфорт и замечаем, что нам чего-то не хватает. Четыре базовые психические потребности перечислены ниже:

- потребность в привязанности,
- потребность в самостоятельности и контроле,
- потребность в положительных эмоциях (радости),
- потребность в признании и собственном достоинстве.

Мне не приходит на ум ни одна психологическая проблема, которая не была бы связана с неудовлетворением одной или нескольких базовых потребностей. Когда Михаэль злится из-за того, что Сабина забыла купить ему колбасу, это происходит потому, что не реализуется его потребность в признании и собственном достоинстве. Кроме того, и потребности в радости и контроле не удовлетворены. Каждый раз, когда мы расстроены, перенапряжены, испытываем страх или гнев, в игру вступают базовые потребности. Зачастую несколько из них или даже все одновременно не удовлетворяются. Когда мы, например, страдаем от любовных мук, задеты наша потребность в привязанности, а также потребность в контроле (потому что мы не можем оказать влияния на любимого человека) и потребность в положительных эмоциях, поэтому мы чувствуем себя глубоко обиженными и отвергнутыми, наша самооценка страдает. Поскольку разочарование всеобъемлюще, эти любовные переживания могут утянуть нас на самое дно.

Если рассматривать проблемы с учетом четырех базовых потребностей, то причины трудностей становятся яснее и понятнее. На первый взгляд большие проблемы сужаются до сущностного ядра. И тогда зачастую и находится их решение. Если Михаэль осознает, что его потребность в признании и любви не удовлетворяется, потому что Сабина забыла купить его любимую колбасу, он будет уже на шаг впереди. Черное пятно между раздражителем (забытая колбаса) и ре-

акцией (гнев) станет немного светлее. Он сможет увидеть, что так сильно злится, потому что ущемлена его потребность в признании. Один этот вывод поможет ему дистанцироваться от своей психической модели поведения, потому что он наверняка задумается, действительно ли его самооценка пострадала от забывчивости Сабины. Ответ, предположительно, отрицательный. На основании этого факта в следующий раз онотреагирует спокойнее. Но он, возможно, заинтересуется, что явилось действительной причиной такой обидчивости. Этот вопрос может привести Михаэля к осознанию того, что это чувство ущемленности (когда пренебрегают его желаниями и не замечают его) знакомо ему с детства. Возможно, он вспомнит разные ситуации, связанные с матерью. И не исключено, что в конце концов он увидит, что причина его злости вовсе не в Сабине, а в его отношениях с матерью. И таким образом, он сделает еще один шаг на пути к решению своей проблемы.

Четыре базовые психологические потребности

Прежде чем я объясню, как Михаэль или ты сам можете разрушить старые установки, мне бы хотелось поближе рассмотреть четыре базовые психологические потребности. Попробайся во время чтения предугадать, как Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок в тебе проявляют себя в отношении этих базовых потребностей.

Потребность в привязанности

Потребность в привязанности сопровождает нас с рождения до самой смерти. Как уже было упомянуто, младенец не выживет без помощи. Маленькие дети умирают, если лишить их физического контакта. Однако и помимо физической заботы к нашим душевным базовым потребностям относится желание принадлежности и общения. Потребность в привязанности играет роль в многочисленных ситуациях, а не только в любовных или семейных отношениях. Так, она может удовлетворяться, когда мы встречаемся с друзьями, болтаем с коллегами во время обеда, пишем письмо или идем на презентацию.

Детская потребность в привязанности может быть сломана пренебрежением, неприятием и/или жестоким обраще-

нием со стороны родителей. Диапазон степени пренебрежения, разумеется, довольно обширен. В легких случаях ребенок чувствует себя брошенным, когда в принципе любящие родители находятся в напряжении из-за внешних факторов стресса. Например, если в семье четверо детей и недостаточно материальных средств. В тяжелых случаях психически нездоровые родители или опекуны жестоко обращаются с детьми морально и/или физически.

Если ребенку отказывают в удовлетворении потребности в привязанности, это может повлечь за собой последствия в психическом развитии. При этом важно, насколько сильным было пренебрежение в детстве. Также играют роль и душевные наклонности ребенка. Совокупность этих факторов является решающей для развития: будет ли нанесен небольшой вред самооценке или же дело дойдет до серьезных нарушений психики. В большинстве случаев нарушается способность ребенка устанавливать эмоциональные связи, то есть он, будучи взрослым, или избегает близких отношений, или раз за разом разрушает их, или же развивает навязчивое поведение и делает себя зависимым от партнера или других людей.

Потребность в самостоятельности и безопасности

Наряду с потребностью в привязанности дети и взрослые

нуждаются в самостоятельности. Для маленького ребенка это означает, что он хочет не только получать ласку и пищу от родителей, но и иметь возможность изучать свое окружение и делать свои маленькие открытия. У него есть врожденная тяга к исследованиям. Дети стремятся действовать самостоятельно, насколько им позволяют их способности. И они очень гордятся собой, когда им удается выполнить что-то без помощи родителей. Как часто мы слышим даже от маленьких детей: «Я сам!», когда мама и папа хотят прийти им на помощь. Все наше развитие запрограммировано так, чтобы мы становились самостоятельными и независимыми от опеки родителей.

Самостоятельность означает контроль, а контроль означает, в свою очередь, безопасность. Когда мы говорим о человеке, контролирующем все и вся, то можно расценить его поведение как проявление большой внутренней неуверенности (это влияние Сумрачного ребенка). К потребности в самостоятельности относится не только стремление к безопасности, но и жажда *власти*. С рождения мы стремимся влиять на наше окружение, чтобы избежать ситуаций, когда мы беспомощны и бессильны. Средства, которыми мы пользуемся, меняются по мере взросления. Вначале мы можем только кричать, чтобы привлечь к себе внимание. Позже мы пользуемся речью и совершаем определенные поступки.

Потребность детей развиваться самостоятельно может быть ограничена или не реализована из-за родителей. Чрез-

мерно опекающие, контролирующие родители, постоянно предписывающие ребенку, что и как ему делать, отрицательно влияют на возникновение у него самостоятельности. Ребенок запомнит чувство боязливости и всеобъемлющий контроль со стороны родных. Возможно, в будущей жизни такой человек будет постоянно сомневаться в своих способностях, тем самым ограничивая свои возможности.

Точно так же неблагоприятно на развитие может повлиять и ситуация, когда родители с благими намерениями устраняют чересчур много препятствий на жизненном пути ребенка. Такие дети вырастают несамостоятельными и зависимыми от человека, который возьмет за них ответственность. Или же они отгораживаются от своих родителей и развивают в себе сверхценный мотив оставаться независимыми и свободными и обладать как можно большей властью.

Отступление: конфликт автономии/зависимости

Найти внутренний баланс между потребностью в привязанности, с одной стороны, и самостоятельностью, с другой стороны, – задача не из простых. Дело тут в человеческом базовом конфликте, который в специальной литературе обозначается как *конфликт автономии/зависимости*. Слово зависимость в данном контексте нужно понимать как синоним привязанности. При этом подразумевается зависимость ре-

бенка от родительского расположения и заботы. Если родители чуткие и с любовью относятся к выполнению своих обязанностей, то ребенок чувствует себя морально и физически довольным. Такая «зависимость» дает ему чувство защищенности и удовлетворения. Вследствие чего привязанность закрепляется как нечто надежное и безопасное. Выражаясь научным языком, у ребенка развивается благополучная привязанность к близкому человеку. Противоположностью будет неблагополучная привязанность, которая возникает, если ребенок воспринимает своих близких как ненадежных людей. Сумрачный ребенок в семье с неблагополучной привязанностью обнаруживает глубокие трещины в доверии, в то время как Солнечный ребенок у родителей с благополучной привязанностью легко доверяет себе самому и окружающим.

В идеальном случае родители удовлетворяют как детскую потребность в привязанности, так и стремление ребенка к свободному развитию и самостоятельности. Дети, растущие в подобной обстановке, приобретают первичное доверие, другими словами, глубокое чувство уверенности, распространяющееся на собственное Я и межличностные отношения. Иногда первичное доверие может пошатнуться и в дальнейшем, если человек переживает случаи насилия или жестокого обращения с ним. Но в большинстве случаев оно сохраняется и служит источником силы для человека всю его жизнь. Людям, обладающим первичным доверием,

гораздо легче жить, чем тем, кто лишен его. Они зачастую пребывают в режиме Солнечного ребенка. Однако Солнечного ребенка можно успешно стимулировать на любом этапе жизни. Как это сделать, я расскажу в этой книге далее.

Ребенок испытывает трудности с доверием, когда его потребности в привязанности и достаточной самостоятельности не удовлетворены. Чтобы компенсировать это, он подсознательно ищет решение или защитную стратегию. Такая самозащита возникает, когда он (неосознанно) выбирает автономию или зависимость. Если баланс нарушается в пользу автономии, у человека появляется преувеличенная потребность быть свободным и независимым. Вследствие этого он – точнее говоря, его Сумрачный ребенок – избегает слишком близких человеческих отношений. Его Сумрачный ребенок убежден, что нельзя по-настоящему доверять другим. Безопасность для него означает сохранение своей независимости и личной свободы любой ценой. С психологической точки зрения таким людям сложно привязаться к кому-либо, довериться в любовных отношениях. Они страдают от страха привязанности, а это означает либо полный отказ от партнерских отношений, либо запрет партнеру на приближение и удержание постоянной дистанции в отношениях.

Если же внутренний баланс нарушен в пользу зависимости, то у человека присутствует гипертрофированная потребность в человеческой привязанности. Он, то есть его Сумрачный ребенок, цепляется за партнера, его не покидает

чувство, что без него невозможно прожить. Такие люди боятся, что никогда не смогут встать на ноги.

Потребность в удовольствии

Следующей потребностью детей, а также взрослых является потребность в удовольствии, радости. При этом удовольствие может ощущаться различными каналами восприятия, например во время еды, занятий спортом или при просмотре хорошего фильма. Удовольствие и неудовольствие находятся в тесной связи с нашими эмоциями и являются существенной частью системы мотивации. Проще говоря, мы все время стремимся получить удовольствие и избежать неудовольствия.

Для выживания человеку важно научиться регулировать восприятие удовольствия и неудовольствия. Это значит, он должен развить в себе способности к стрессоустойчивости, отсрочке поощрения и сдерживанию порывов. Воспитание большей частью состоит в том, чтобы научить ребенка адекватно обращаться со своими желаниями и нежеланиями и связанными с ними чувствами.

Некоторые родители слишком строго ограничивают ребенка в его удовольствиях, другие чрезмерно балуют его. В раннем детстве между удовлетворением детских желаний и потребностью в привязанности существует тесная взаимосвязь. Ощущения младенца разделяются исключительно

на чувства наслаждения или неудовольствия: голод, жажду, жару, холод, боль. Задача близкого человека состоит в том, чтобы избавить малыша от ощущения дискомфорта, что автоматически приводит к появлению удовольствия.

В дальнейшем развитии ребенка его потребность в самостоятельности так же тесно увязывается с чувством удовлетворения. Когда мама запрещает ему сосать леденец до обеда, в этот момент он не только испытывает неудовольствие, но и чувствует себя ущемленным в своей свободе.

Если ребенка слишком сильно ограничивать в его желаниях и одновременно пренебрегать его потребностью в самостоятельности, это может привести к тому, что во взрослой жизни такой человек, то есть его Сумрачный ребенок, адаптированный к родительскому стилю воспитания, будет вести себя неестественно и отвергать удовольствия. Или, чтобы отгородиться от родителей, наоборот, безмерно потакать своим желаниям. Если же ребенок очень избалован, ему впоследствии будет сложно тормозить свои прихоти.

Хороший баланс между получением удовольствия и сдерживанием своих желаний – задача, которую каждый человек пытается для себя решить почти ежедневно, независимо от доли участия в этом Сумрачного ребенка. Наша сила воли подвергается многочисленным искушениям. Даже простой поход в магазин требует от нас выраженной способности к ограничению своих желаний. Кроме того, сила воли не только нагружена отказом от некоторых удовольствий,

но и участвует в преодолении неудовольствия. Ежедневно мы должны заниматься делами, которые нам совсем не нравятся. Начиная с утреннего подъема, который не любит большинство людей, и заканчивая вечерней чисткой зубов. Нам постоянно нужно подавлять какие-то импульсы, влекущие нас к холодильнику или в бар.

Внутренняя дисциплина – одна из важнейших предпосылок успешной жизни, и в наши дни она подвергается чрезмерным нагрузкам из-за неограниченных возможностей выбора и переизбытка.

Более подробно с темой силы воли и дисциплины (наслаждения, и чувственного наслаждения в частности) мы познакомимся в главах «Стратегии успеха против вредных привычек» и «Преодолей свою лень!».

Потребность в признании и уважении

У нас существует и врожденная потребность в признании. Она также тесно переплетена с нашей потребностью в привязанности, так как без признания не может возникнуть и привязанность. Чувство привязанности к какому-то человеку является формой любви и признания, а значит, эти потребности определяют всю нашу жизнь. Тот факт, что мы стремимся к признанию и уважению, зависит еще и от следующего обстоятельства: в младенчестве через поведение родителей мы понимали, любят нас или нет. Дэвид

Шнарх, известный американский сексолог, обозначает этот процесс как «отраженное самовосприятие». Через поведение родителей ребенок получает «отражение» того, в порядке он или нет. Например, когда мама улыбается ребенку, ребенок видит все как будто в зеркале, которое показывает, что мама рада его существованию. Анализируя действия близких людей, ребенок развивает собственную самооценку. Когда мы вырастем, потребность в признании нас другими людьми сохраняется, потому что через их реакцию мы понимаем собственную значимость. Это касается и тех людей, которые в детстве получали много одобрения, а не только тех, у кого признание было дефицитом.

Чувство собственной значимости влияет на то, в каком объеме нам необходимо одобрение окружающих людей. Люди с лабильной самооценкой, которые часто идентифицируют себя с Сумрачным ребенком, нуждаются, как правило, в большем признании, чем уверенные в себе люди, Солнечный ребенок которых хорошо развит.

Самооценка является эпицентром психики; она – источник психических ресурсов, но также и различного рода проблем, если она повреждена. Как мы уже отметили, части нестабильной самооценки мы приписываем Сумрачному ребенку, а стабильные – Солнечному ребенку. Цель этой книги – рассказать о том, как сделать Солнечного ребенка сильнее и утешить Сумрачного ребенка.

Положительные и отрицательные проявления растущего

ребенка могут возникнуть на всех четырех уровнях потребностей, а значит, так или иначе проявляется Солнечный или Сумрачный ребенок. Наверное, при чтении ты задумался, каковы были сильные и слабые стороны твоих родителей. Далее мне бы хотелось дать дополнительную информацию твоему взрослому Я о том, как детские впечатления приводят к внутренним установкам и защитным стратегиям.

Как детство накладывает отпечаток на наше поведение

Если ребенок получает слишком мало уважения и понимания от своих родителей, он будет всеми силами стремиться завоевать их. Дети делают почти все, чтобы понравиться своим родителям. Когда родители лишь ограниченно любят своих детей и/или испытывают трудность с тем, чтобы понять и почувствовать желания и переживания ребенка, малыш берет на себя ответственность за хорошие отношения с родителями.

К примеру, у очень строгих родителей, ожидающих от ребенка послушания и дисциплины, последний будет стараться выполнять все их указания, чтобы они были им довольны или хотя бы не наказали его. Чтобы это осуществить, ребенок должен подавить в себе все желания и чувства, которые противоречат родительскому мнению. Например, он не научится правильно обращаться с чувством гнева. Гнев обусловлен историческим развитием, с его помощью мы могли одерживать верх и защищать свои границы. Однако когда самоутверждение ребенка постоянно разбивается о превосходство своих родителей, он приходит к выводу, что разумнее подавлять свой гнев. Таким способом он не научится управлять этой эмоцией, а кроме того, не научится самоутверждаться приемлемыми средствами. Он разовьет в себе внут-

ренную установку: «Я не могу защищаться!», «Мне нельзя злиться!», «Нужно держать себя в руках», «У меня не может быть своей воли». А когда в подростковом возрасте запускается антипрограмма и ребенок бунтует против соответствия ожиданиям своих родителей, он оказывается в ловушке, потому что в своей контрпозиции он остается таким же несвободным, как и в смирении. Сумрачный ребенок такого подростка и в будущем взрослого человека находится под влиянием своего опыта взаимодействия с доминирующими родителями. Через эту призму он будет легко воспринимать превосходство других людей. И реагировать соответственно: смирением или бунтом. Только после того, как такой человек познает своего Сумрачного ребенка и устранит внутренние установки и глубокие переживания, он сможет ощутить себя с окружающими на одном уровне.

Мама меня понимает! Родительская эмпатия

Родители, не способные понять потребности своих детей, не могут правильно воспринимать и их чувства. Поэтому дети в такой семье обычно думают: «То, что я чувствую, неправильно», хотя на самом деле у них все хорошо. У нечутких родителей зачастую отсутствует контакт и со своими эмоциями. К примеру, когда ребенок грустит, потому что его друг не хочет с ним играть, мама должна уметь осознавать и свое

чувство печали, иначе она не сможет сопереживать ребенку в данной ситуации. Если же она игнорирует и отодвигает в сторону свою грусть, она также поступит и с чувствами своего ребенка. От беспомощности такая мама, возможно, скажет какие-то резкие слова, назовет друга глупым или попросит ребенка «не выдумывать». Так ребенок лишь усвоит, что с ним не все в порядке, если он грустит по такому поводу, и он не умеет выбирать друзей. Если бы мама или другой близкий человек умела обращаться со своей грустью, тогда она смогла бы посочувствовать переживаниям ребенка. Тогда она сказала бы: «Ох, я так тебя понимаю, тебе так грустно от того, что Йонас не захотел с тобой играть сегодня». И они бы вместе подумали, какие причины могли найтись у друга отказаться от совместной игры, и обсудить, не было ли тут доли вины ребенка. Так малыш бы узнал, как называется чувство, которое он испытывает, и в то же время увидел, что никто не бросает его одного, когда ему трудно и он нуждается в понимании. Таким способом ребенок также узнает, что можно найти решение проблемы.

Чуткое поведение родителей помогает малышу научиться различать свои чувства и называть их. И поскольку родители дают ему сигнал о том, что его эмоции совершенно нормальны, он учится обращаться с ними и управлять ими.

Из всего вышесказанного следует, что способность родителей сопереживать своим детям (родительская эмпатия) является наиглавнейшим критерием воспитательной компе-

тенции. Это средство, которое используется для формирования хороших и плохих установок.

От генетики до характера: другие факторы, влияющие на внутреннего ребенка

В 1960-е годы в психологии и педагогике было распространено мнение, что, приходя в этот мир, ребенок представляет собой «чистый лист» (по-лат. *Tabula rasa*). Ученые были убеждены, что характер и процесс развития человека полностью определяется его окружением и воспитанием. Эта научная точка зрения сильно изменилась за последние десятилетия благодаря нейробиологическим и генетическим исследованиям. Сегодня известно, что гены существенно влияют на характер и интеллектуальные способности человека. Чтобы представить это наглядно, я хочу рассмотреть такой признак личности, как интроверсия/экстраверсия, в контексте генетической предрасположенности.

Эти признаки личности коррелируют со множеством качеств: интроверты заряжаются энергией в одиночестве, они быстрее, чем экстраверты, устают от общения с другими людьми и не слишком нуждаются в нем. Если им задают вопрос, они на мгновение погружаются в себя в поисках ответа и лишь потом начинают говорить. Экстраверты, напротив, могут думать во время разговора и поэтому иногда сами

удивляются (как приятно, так и неприятно) тому, что говорят. Они восстанавливают свои силы в приятной компании и не любят одиночество. Им, в целом, нужно больше внешних раздражителей, чем интровертам, чтобы они чувствовали себя активными и их интерес проявился. Интроверты более чувствительны к внешним раздражителям и поэтому быстрее чувствуют себя переполненными.

На основании разных потребностей в контактах интроверты и экстраверты отличаются также и стилем работы, что, в свою очередь, может повлиять на выбор профессии. В общем и целом можно отметить, что интроверты предпочитают спокойную работу, в которую они могли бы погрузиться на длительное время. Экстраверты любят контакт с внешним миром. Они либо выбирают профессии, которые сами по себе реализуют эту потребность, или, после фазы концентрации, «подзаряжаются» коротким общением (реальным или виртуальным).

Человек экстравертного типа быстрее чувствует себя одиноким и скорее начинает скучать, когда он один, чем интроверт. При этом совершенно не важно, как его воспитывали и как проявляют себя его Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок.

Наша чувствительность и устойчивость к стрессу также обусловлены генетикой и вносят свой вклад в развитие самооценки. Некоторые дети приходят в этот мир с более прочным душевным складом. Согласно исследованию, около

10 процентов детей рождаются «неуязвимыми» – такие дети переживают даже тяжелое детство более или менее спокойно и без особого ущерба для самооценки.

Какие переживания ребенок заберет с собой из детства, зависит также от динамики, которая складывается из характера ребенка и особенностей каждого из его родителей. Если у чувствительного малыша будет мама с низким уровнем чуткости, то она навредит такому ребенку, несомненно, больше, чем более толстокожему малышу. Также и родителям гиперактивных, кричащих детей сложнее реагировать эмоционально и педагогически правильно, чем тем, у кого дети неприхотливы в уходе и послушны.

Детям, имеющим склонность к гиперактивности, гораздо труднее регулировать свою переливающуюся через край энергию, а это часто производит неблагоприятное впечатление на окружающих. Поэтому такие дети постоянно получают от сверстников и взрослых посыл, что они не в порядке. Это ведет к снижению их самооценки, даже если у них любящие родители. Само собой, не только мать и отец влияют на развитие детей, но и другие близкие люди, например одноклассники, учителя, бабушки и дедушки.

Впечатления из детства, остающиеся с нами на всю жизнь, зависят не только от стиля воспитания родителей, но и от переплетения других факторов. И все-таки родители закладывают основной фундамент. Так как чем более нестабильно ребенок чувствует себя в домашних условиях, тем более

он восприимчив к нападкам извне. Соответственно, малыш, имеющий любящих и чутких родителей, по-другому будет воспринимать то, что его дразнят сверстники, чем ребенок, чьи родители не понимают его чувств.

Сумрачный ребенок и его установки

Если мы хотим решить проблемы в нашей сегодняшней жизни, тогда мы должны понять на самом глубоком уровне, в чем собственно состоит сложность. Чтобы мы смогли узнать, где наши слабые места, так называемые «спусковые механизмы», важно дать Сумрачному ребенку заговорить. Многие люди не хотят признавать эту часть своей личности. Они не испытывают желания чувствовать внутренние обиды и страхи. Это естественный защитный механизм. Кто же любит ощущать себя неполноценным, грустным или даже отчаявшимся? Мы все заинтересованы в том, чтобы избегать этих чувств и воспринимать только хорошее: счастье, радость и любовь. Именно поэтому многие люди просто вытесняют внутренние обиды и травмы. Другими словами, когда Сумрачный ребенок хочет поделиться своими переживаниями, его отодвигают в сторону. Это похоже на отношение к ребенку в реальной жизни: чем меньше мы его замечаем, тем больше внимания он станет требовать. Когда же малыш получит внимание к своей проблеме, то тут же успокоится и некоторое время будет занимать себя сам.

Такая же ситуация с нашим Сумрачным ребенком: если у него нет возможности поделиться своим страхом, гневом или стыдом, то эти чувства уходят в подсознание и действуют там. Они создают нездоровые элементы, не обращая внимания на взрослое Я. И тогда происходит именно то, что Михаэль так часто переживает: нелюбимый, изгнанный Сумрачный ребенок время от времени прорывается со всей своей силой и выплескивает свой гнев, используя для этого повседневные ситуации.

В справочной литературе «внутреннему ребенку» как части нашей личности приписывают в большинстве случаев только чувства. Я же полагаю, что внутренний ребенок (при его делении на Солнечного ребенка и Сумрачного ребенка) находит выражение и во внутренних установках, которые часто вообще являются предшественниками чувств. Как я уже объясняла, под внутренней установкой понимается глубокое убеждение, которое содержит информацию о нашей самооценке и отношении к другим людям. Когда, например, ребенок ощущает себя любимым и нужным, у него формируются установки: «Меня любят», «Я важен», «Мне рады». Они укрепляют Солнечного ребенка.

Если же родители холодны и замкнуты, в ребенке будут зреть такие установки, как: «Меня не ждут», «Я обуза», «Мне не уделяют внимания». Изначально убеждения возникают в детстве, однако затем они укореняются в подсознании. И во взрослом возрасте они там перерождаются

в психическую программу. Установки имеют влияние на то, как мы воспринимаем события и людей, что мы чувствуем, думаем и как действуем.

Принцип действия установок мне бы хотелось разобрать снова на примере Михаэля и Сабины. Как мы уже знаем, у Михаэля была мама, которая не уделяла ему достаточно внимания и пренебрегала его желаниями. Еще у него были младшие брат и сестра. Родители имели свою булочную, и мама была попросту перегружена делами, у нее не было сил уделить каждому ребенку внимания и времени в большом количестве. Его отец также много работал и не мог компенсировать дефицит материнской любви. Поэтому потребности Михаэля в привязанности и признании не удовлетворялись. От этого, помимо прочего, у него развились установки, звучащие примерно так: «Я неважен», «Я не нужен». Эти убеждения и сегодня подсознательно управляют его восприятием. Как только ему кажется, что его не замечают, Сумрачный ребенок выступает: «Ну вот опять! Я никому не нужен!» Установка и является действительной причиной, почему Михаэль так быстро впадает в ярость, когда Сабина уделяет якобы мало внимания его желаниям.

Со своей стороны, Сабина выросла в семье, где родители хоть и любили ее, но имели слишком высокие ожидания. Они устанавливали очень тесные границы относительно того, что хорошо, а что плохо. Сабина часто чувствовала, что не может угодить им. А они, в свою очередь, крити-

ковали ее гораздо чаще, чем хвалили. Потребность Сабини в признании и уважении была ущемлена, как и потребность в самостоятельности и свободном развитии. Поэтому у нее появились установки «Я недостаточно хороша», «Я должна тебе соответствовать». Теперь можно легко себе представить, как Сумрачный ребенок Михаэля взаимодействует с Сумрачным ребенком Сабини. Вспыльчивость Михаэля – точнее, вспыльчивость его Сумрачного ребенка – и его неумеренная критика небольших упущений Сабини глубоко ранят ее Сумрачного ребенка, который чувствует себя маленьким, ненужным и зависимым. Сумрачный ребенок Сабини реагирует на эти чувства гневом, слезами и взаимными упреками – и споры между супругами быстро разгораются.

Наши установки являются нашей психической операционной системой. Как бы просто и примитивно они ни звучали, они господствуют над нами через Сумрачного и Солнечного ребенка, влияют на них как положительно, так и отрицательно. Внутренние установки – это призма, через которую мы видим реальность. Поэтому важно в них разобраться.

Избалованный Сумрачный ребенок

Негативные внутренние установки возникают не только из-за лишений, пренебрежения или гиперопеки. Родители, которые слишком много позволяют своему ребенку

или слишком балуют его, могут создать у него уверенность, что все должно подчиняться его воле и ребенок ничего для этого не должен предпринимать. То есть у такого человека разовьются не установки низкой оценки себя и своей значимости, а убеждения, связанные с их переоценкой. Для них само собой разумеется, что получать все, что хочется, – естественно. Поэтому, если этого не происходит, такие люди реагируют выраженным гневом или обидой. Дети, слишком избалованные в детстве, развивают недостаточную устойчивость к фрустрации (стрессу). Они плохо выносят даже небольшие ущемления их потребностей, в то время как дети, выросшие с определенными ограничениями, имеют высокую приспособляемость. Избалованные дети не научились находить свое место в обществе и соответствовать его правилам – они же были принцессами и боссами для своих мам и пап. Их установки звучат примерно следующим образом: «Я очень важный!», «Мне всегда рады!», «Я всегда получаю что хочу!», «Мне все можно!», «Я сильнее других!», «Я самый лучший!». Это может привести к тому, что в детском саду, школе или во взрослой жизни у таких детей возникнут трудности с адаптацией к общественной жизни и они будут раздражать окружающих. К тому же им придется смириться с тем, что не все в жизни дается просто так и нужно прилагать усилия. Это приводит к снижению успеваемости во время учебы или вовсе отказу от получения образования. В отдельных случаях такие дети могут хорошо

интегрироваться в общество и показать себя вполне работоспособными людьми, но им очень трудно будет выносить поражения. К примеру, отказ в любовной сфере может привести их к отчаянию, потому что они привыкли получать то, что хотят.

Критика в адрес своих родителей? Это не так-то просто!

Когда некоторые начинают разбираться со своим детством и родителями, они сопротивляются тому, чтобы перекладывать на них ответственность за текущие проблемы. Я снова и снова наблюдаю, как мои клиенты попадают в конфликт лояльности при попытке оценить родителей критически. Они любят их и благодарны за многое. И они испытывают чувство вины, когда должны рассказывать мне об их неправильном поведении. Им кажется, что они предают. Поэтому я бы хотела подчеркнуть, что речь идет не о том, чтобы оспаривать старания родителей, а о том, чтобы получить более глубокое понимание того, какие переживания мы вынесли из отчего дома. И это, конечно, не только отрицательные моменты, но и положительные впечатления, за которые мы должны быть благодарны. Кроме того, хочу обратить внимание на то, что наши родители тоже имели своих родителей, так что и они могли стать жертвой неправильного воспитания. Мои, например, очень меня лю-

били. Я была желанным ребенком, и воспоминания о детстве преимущественно счастливые. Однако мама не могла позволить себе никаких слабостей. Она была самым старшим ребенком в семье (из девяти), а когда ей исполнилось 11 лет, началась Вторая мировая война. В то время не было места слабости, все должны были как-то выживать. И поскольку она не смогла научиться обращаться с таким чувством, как печаль, ей сложно было помочь, когда нам становилось грустно. От этого во мне развились такие установки: «Нужно быть сильной!», «Плакать стыдно!». Так что даже любящие родители не все делают правильно. Важным является вопрос, какой пример собственные родители подают ребенку. Если у девочки очень милая, но несколько слабая мама, которая все время пытается угодить доминирующему папе, то у нее может развиться установка «Женщины слабые», или «Я должна соответствовать ожиданиям», или «Противоречить нельзя». Однако в этой ситуации могут развиться и установки с противоположным значением: «Нужно учиться постоять за себя!», «Нельзя подчиняться», «Мужчины опасны».

Нормы и ценности, которые были приняты в семье, также играют важную роль. Так, даже у любящих, но консервативных в вопросах секса родителей ребенок переймет их модель поведения, что может впоследствии помешать ему правильно относиться к своему телу и развивать свою сексуальность. То есть даже дети, которые за многое благодарны родителям,

вырастают с той или иной установкой, создающей им трудности в будущем.

Некоторым людям вообще тяжело дается создание реалистичного образа своих родителей. Эта ситуация возникает в том случае, когда один родитель манипулирует мнением ребенка и влияет на его восприятие другого. Если мама часто жалуется ребенку на «злого папу», то ребенок и будет его воспринимать через призму ее отношения. Из моего многолетнего опыта эксперта судов по семейным делам я знаю, что такие штампы настолько стойкие, что человек всю свою жизнь может сохранять плохое отношение к отцу. То же касается, разумеется, и отцов, науськивающих детей против матери.

Однако есть и другая причина, почему некоторым людям трудно провести объективную оценку, и это связано со склонностью детей идеализировать своих родителей. Дети в принципе расположены доверять родителям, относиться к ним хорошо, а также идеализировать их, иначе может одолеть страх, что родители злые или ненормальные. И такое идеализирование у некоторых сохраняется и во взрослой жизни. А это может затруднить формирование представления о родителях как о людях, имеющих свои слабости и недостатки. Если же я, будучи взрослым, продолжаю воспринимать их как идеал, то не смогу здоровым образом отделиться. А если этого не произойдет, то мне будет сложно найти свою дорогу в жизни. Если я хочу узнать самого

себя – а это является условием моего личного развития, – то важно составить реалистическое представление о родителях. Реалистическое представление не противоречит глубокой привязанности. Я могу очень любить моих родителей и ценить за то, кем они были и являются в жизни. И они вовсе не должны быть безгрешны или безупречны. С любовью дело обстоит именно так: если я могу полюбить только то, что совершенно, значит, это не настоящая любовь.

Отступление: генетически обусловленное дурное настроение

Что касается наших отрицательных впечатлений, иногда достаточно нескольких негативных событий, чтобы оставить неизгладимые следы в памяти. С положительными переживаниями, к сожалению, дело обстоит иначе, так как мы генетически предрасположены больше обращать внимание на плохие новости, чем на хорошие, и запоминаются они также лучше. Причиной является тот факт, что для выживания важнее замечать опасность, а не благоприятные обстоятельства. Когда семья в каменном веке развлекалась какой-то игрой, а из засады вдруг выскакивал саблезубый тигр, тогда жизненно важным было отложить приятные эмоции, связанные с игрой, и испытать страх. Мозг должен был немедленно переключиться со спокойного режима на стрессовый, чтобы у семьи был шанс спастись. Для выживания первобытных людей было также важно запоминать ядовитые растения, а не безвредные. Ошибки могли стоить им жизни. Поэтому наш мозг так устроен, чтобы обращать внимание на ошибки и недостатки. И это, к сожалению, слишком часто приводит к тому, что мы воспринимаем все в черном цвете, особенно тогда, когда находимся в режиме Сумрачного ребенка. Это и является причиной того, что быстрее запоминаются болезненные переживания. Мы можем стыдиться

неловкой ситуации еще долгие годы, как будто она случилась вчера, в то время как какое-нибудь приятное событие померкнет относительно быстро. Еще одно побочное действие генов состоит в том, что одно лишь отрицательное событие, связанное с человеком, может перекрыть сотню хороших. Поэтому, когда ты в следующий раз разозлишься на своего друга или другого человека, подумай как следует о том, сколько хорошего вы пережили вместе, прежде чем погружаться в свою обиду.

Как внутренние установки определяют наше восприятие

Прежде чем я покажу тебе, как обнаружить личные внутренние установки, мне бы хотелось пояснить, как они влияют на нашу жизнь.

Глубокие и подсознательные убеждения являются фильтром для нашего восприятия, как мы уже убедились на примере Михаэля и Сабины. При этом то, как мы понимаем какую-то ситуацию, влияет на чувства, мысли и поступки. Верно и обратное: мысли и чувства воздействуют на восприятие. Так, человек, который, как мне кажется, превосходит меня в чем-то, может вызвать у меня чувство неполноценности. Когда же выдается хороший день и я чувствую себя сильным и успешным, то вполне могу воспринимать этого человека как равного или даже слабее меня.

Чем осознаннее мы подходим к этим процессам и взаимосвязям, тем легче нам изменить взгляд на вещи, чувства и, наконец, наше поведение. Для этого все же необходимо установить внутреннюю дистанцию по отношению к проблемам. Пока мы идентифицируем себя с возникшей трудностью, а именно с отрицательными установками, чувствами и мыслями, лежащими в ее основе, проблема будет оставаться реальностью глубоко в нашем сознании. И мы не освободимся от нее. Это мне хотелось бы показать на примере Са-

бины: когда Михаэль кричит на нее, она подсознательно соскальзывает в восприятие Сумрачного ребенка. С этой точки зрения Михаэль большой и сильный и имеет право оценивать Сабину и выносить суждения на ее счет. Сумрачный ребенок Сабины (неосознанно для нее) проецирует в Михаэле авторитарную и довлеющую фигуру ее отца. Установки «Я недостаточно хороша», «Мне нужно смириться» приводят к тому, что Сумрачный ребенок Сабины чувствует себя маленьким и беззащитным. Поскольку Сабина в этой ситуации полностью идентифицировала себя с Сумрачным ребенком, она чувствует себя так же: маленькой и беззащитной. Критика Михаэля подбрасывает дров в огонь, и ее и без того неустойчивая самооценка страдает.

Останься Сабина в своем взрослом Я или в режиме Солнечного ребенка, она бы чувствовала себя с Михаэлем на равных. Она бы заметила, что Михаэль находится в режиме Сумрачного ребенка и его гнев не имеет к ней никакого отношения. В этом случае приступ ярости Михаэля не вызвал бы в ней чувства беззащитности, и она осталась бы спокойной. Возможно, незрелое поведение Михаэля ее даже разозлило бы. В таком случае, если Сабина не вступит в спор, а останется хладнокровной, Михаэль вскоре успокоится. А как только Михаэль придет в себя и вернется в режим взрослого Я, он сразу осознает, что перегнул палку, и будет готов извиниться перед Сабиной. Если бы Сабине удалось сохранить спокойствие, гнев Михаэля утих бы через пять

минут.

Некоторые читатели и читательницы, наверно, думают: но это же Михаэль ведет себя неподобающим образом, с какой стати Сабина должна работать над своим поведением? Это классический вопрос «Кто виноват?», который мне часто задают в терапевтических беседах. Один партнер ожидает от другого, что тот изменится, потому что «совершенно очевидно»: он несет ответственность за то, что проблема Х возникает снова и снова. Именно такой точки зрения могла бы придерживаться Сабина. Но она не может напрямую повлиять на поведение Михаэля. Она способна лишь попросить его измениться или оказать на него давление. Но приведет ли это к желаемому результату, зависит в конечном счете не от нее. *Единственный человек, на которого мы можем повлиять, – это мы сами.* Поэтому если Сабина хочет поменять что-то в данной ситуации, то она должна работать над собой.

Мы почти свято верим в наши детские переживания

Невозможно переоценить, насколько глубоко в нас сидит механизм программирования и как редко мы признаем, что действуем по указке нашего травмированного Сумрачного ребенка. Ежедневно ко мне приходят люди, которые точно анализируют свои установки в их взрослом Я, но, несмотря на это, застревают в старых программах. Опыт, который они получили со своими родителями, кажется более правильным, чем любое разумное размышление. Как далеко это может зайти, я увидела на примере одной своей пациентки: госпожа Б. (58 лет) была в детстве изнасилована соседом. Когда она рассказала об этом своей маме, та не захотела в это поверить и объяснила дочери, что все-таки нужно быть с этим мужчиной «вежливой». Госпожа Б. была травмирована комплексно: сексуальным насилием и равнодушием своей семьи. Ее внутренние установки звучали как «Меня бросили», «Никто меня не защищает» и «Мужчины опасны». Когда она выросла, ее преследовал панический страх перед мужчинами, и это очень затрудняло личную и профессиональную жизнь. Когда госпожа Б. пришла ко мне, за ее плечами было 10 лет психотерапии, включая и травмотерапию, и многие из проблем ей удалось решить. Но глубоко сидящий страх перед мужчинами не прошел, несмотря на мно-

голетнюю терапевтическую работу. Мне также не удавалось сдвинуть дело с мертвой точки. А потом неожиданно случилось нечто такое, что меня очень удивило: во время одной беседы ее Сумрачному ребенку внезапно стало ясно, что ситуация уже в прошлом, виновник давно умер, а она выросла и не все мужчины – насильники. Я была поражена. Я всегда исходила из того, что это ей давно известно. Ведь речь шла об очевидных фактах, которые мы обсуждали и прорабатывали в наших многочисленных терапевтических беседах. Однако в действительности этот фундаментальный посыл укоренился лишь в сознании ее внутреннего взрослого, а Сумрачный ребенок продолжал жить в реальности 50-летней давности. Лишь в тот день Сумрачный ребенок осознал, что насилие осталось в прошлом и не нужно больше бояться. После этого сеанса госпожа Б. практически выздоровела.

Как и Сумрачный ребенок госпожи Б., все внутренние дети продолжают жить в прошлом. Это касается и тех, у кого в ранние годы сформировалось первичное доверие и было много положительных событий, то есть у кого хорошо развит Солнечный ребенок. Они проецируют свой положительный опыт на других людей и на окружающий мир, и жизнь для них во многих случаях становится гораздо легче. Иногда все же они, в силу своей очень позитивной детской проекции, кажутся слишком наивными и доверчивыми. Людям, у которых было очень счастливое детство, во взрослом мире иногда приходится принять тот факт, что этот мир не все-

гда так же хорош, как мама и папа. Но поскольку у них, как правило, хорошая самооценка и они чаще находятся в режиме Солнечного ребенка, им успешно удается справляться с трудностями реальности. Гораздо больше проблем нам создает Сумрачный ребенок, который проецирует на себя и окружающий мир много отрицательного. Поэтому следующие главы мы посвятим ему.

Сумрачный ребенок и его установки: мгновенно недобрые чувства

Теперь мы поняли, что внутренние установки Сумрачного ребенка создают огромное количество проблем, потому что они имеют большое влияние на наше восприятие, а восприятие, в свою очередь, очень сильно воздействует на чувства и наоборот.

Когда Михаэль и Сабина идентифицируют себя каждый со своим Сумрачным ребенком, то ими руководят, прежде всего, эмоции. Они возникают в доли секунды и взаимосвязаны с установками, которые влияют на восприятие, то есть интерпретацию действительности. Когда Сабина забывает купить колбасу для Михаэля, то его Сумрачный ребенок, основываясь на его установках «Я не важен», «Меня не уважают», воспринимает эту ситуацию следующим образом: «Сабина недостаточно меня любит, и мои желания для нее ничего не значат». Это восприятие происходящего Сумрачного ребенка, и оно тут же приводит к возникновению обиды, в ответ на которую сразу разгорается гнев, и спор набирает обороты. Однако Михаэль не осознает эту цепочку *Установка – Интерпретация действительности – Чувство – Поведение*. Его сознание подключается только в ответ на злость, а глубоко скрытый запускающий механизм остается для него невидим. Он ничего не знает про свои внут-

ренние установки, и ему также непонятно, что его злость вызвана обидой. И именно в этом состоит проблема. Ситуации и неожиданные события могут мгновенно вызывать чувства, которые захватывают нас и управляют мышлением и поведением. Будь то гнев, грусть, одиночество, страх, зависть, а возможно, и радость, счастье или любовь. Также и отсутствие чувств, преобладающее ощущение внутренней пустоты, наступающее в определенных ситуациях, может быть следствием этого механизма. Но в первую очередь это отрицательные эмоции, такие как гнев, страх, печаль или зависть, эти чувства в наибольшей степени наносят вред нам самим и нашим отношениям.

Ты, конечно, можешь возразить, что существует оправданный гнев или обоснованная печаль, которые объясняются не травмами Сумрачного ребенка, а внешними обстоятельствами. Как, например, печаль после смерти любимого человека или гнев, который мы испытываем в ответ на очевидную несправедливость. Разумеется, это верно. Не каждое наше чувство связано с Солнечным или Сумрачным ребенком. Но эти чувства обычно и не создают нам больших неприятностей. Мы просто грустим, когда уходит друг. При этом не возникает осложнений с другими людьми и мы не удивляемся своим реакциям. Так же обстоит дело и с положительными чувствами. Мы радуемся и ощущаем себя счастливыми. Эти эмоции знакомы каждому человеку. Они не создают проблем. Тогда как чувства, выплескивающиеся у Михаэля

и Сабины под влиянием Сумрачного ребенка, без их глубокого анализа становятся источником внутренних конфликтов и угрожают отношениям. И если у нас есть желание решить эти проблемы, пора приступить прямо сейчас.

Сумрачный ребенок, взрослый и самооценка

Внутренний ребенок и его установки составляют центральную ось чувств нашей самооценки. Убеждения типа «Я молодец», равно как и «Я ничтожество», заставляют нас ощущать на глубоком уровне, рады ли нам на этом свете или нет. В конечном итоге речь идет всегда о душевных состояниях, которые могут нас возносить или опускать вниз. Первичное доверие и первичное недоверие являются глубокими чувствами, которые сохраняются в памяти нашего тела. Поэтому мы их испытываем неосознанно, но они легко вызываются. Люди, не имеющие первичного доверия, быстро начинают ощущать себя неуверенно и неполноценно. Они чаще находятся в режиме Сумрачного ребенка. Напротив, те, у кого большинство установок положительные, располагающие первичным доверием и относительно здоровой самооценкой, чувствуют на глубоком уровне, что они в порядке такие, какие есть. Такие люди чаще пребывают в режиме Солнечного ребенка, но это не означает, что в их жизни не бывает моментов, когда они чувствуют себя неуверенно и сомневаются в своих силах, то есть когда их Сумрачный ребенок активен. Правда, они быстрее преодолевают эти периоды, потому что Солнечный ребенок со своими положительными чувствами и установками сильнее Сумрачного ре-

бенка. Или, говоря иначе, их раны через некоторое время затягиваются, в то время как у неуверенных людей болячка долго не заживает, и достаточно одной крупинки соли, чтобы она снова заныла.

«Мыслящая» часть нашей самооценки – это разум, наш внутренний взрослый. Так, разум знает, что мы многого добились в жизни, можем гордиться собой и в общем-то вполне достойные люди, даже если Сумрачный ребенок чувствует себя маленьким. Когда я работаю с клиентами над их самооценкой, они часто верно подмечают: «Я знаю, что мог бы быть собой доволен, но в глубине души я так не чувствую!» Другие, напротив, полностью идентифицируют себя со своим Сумрачным ребенком – они ощущают и думают, что недостаточно хороши. Избавиться от чувств Сумрачного ребенка им не помогает даже их взрослый. Третьи полагают, что у них нет проблем с самооценкой. Они полностью отдались рациональному мышлению и отгородились от своего Сумрачного ребенка. К последним, кстати, принадлежит Михаэль. Если спросить его о самооценке, он ответит, что с этим у него нет проблем. Он отрицает свою ранимость. А Сабина, наоборот, много занимается своими действительными и мнимыми недостатками, она осознает, что ее самооценка нестабильна.

Мы постоянно приобретаем опыт противоречия мыслей и чувств. Как часто мы говорим себе: «Понятно, что... но у меня все равно не получается это изменить». Так, умный

внутренний взрослый знает, что было бы лучше питаться более здоровой пищей, но когда его внутренний ребенок от голода набрасывается на сладости, то часто ведет неравный бой. Именно в организации питания или других зависимостях, связанных с обменом веществ, очень сложно регулировать алчность и пропустить вперед силу воли и разум.

Сумрачный ребенок и внутренний взрослый необязательно должны быть одного мнения. Многие знают по себе, что их Сумрачный ребенок со своими сильными чувствами одерживает верх и берет управление над мыслями, чувствами и поступками. Но чем больше мы анализируем и узнаем Сумрачного ребенка и его установки, тем больше шансов у нашего внутреннего взрослого найти способ управлять ребенком и забрать у него бразды правления, то есть осознанно перейти в режим Солнечного ребенка.

Открой Сумрачного ребенка в себе

В следующих главах мне бы хотелось проработать твоего Сумрачного ребенка. Должно быть, уже понятно, что это важно для того, чтобы ты мог изменить манеру поведения и установки, которые снова и снова мешают жить. Речь идет об изучении твоих негативных установок. А потом мы перейдем к положительным установкам и Солнечному ребенку. Я осознаю, что требую от тебя многого, когда побуждаю уже в первой четверти книги разобраться в своем Сумрачном ребенке и его обременительных чувствах.

Мы могли бы сначала сделать упражнения на укрепление Солнечного ребенка, чтобы подвести тебя к сильным сторонам и показать твои возможности, прежде чем ты представишь перед своими проблемами. Но в психологии общей концепции книги заложена идея, что мы будем двигаться от Сумрачного ребенка к Солнечному ребенку, а не наоборот.

По мере узнавания и понимания Сумрачного ребенка мы будем развивать и нашего Солнечного ребенка, целью которого будет научиться управлять Сумрачным ребенком мирным путем.

Упражнение: найди свои установки

Для этого упражнения понадобится лист бумаги формата А4 или больше. Чтобы поддержать тебя при выполнении упражнения, на переднем клапане книги изображен пример. Можешь ориентироваться на него.

Тебе нужно нарисовать на листе силуэт мальчика или девочки в зависимости от твоего пола. Эта фигура будет олицетворять Сумрачного ребенка. Справа и слева от его головы ты напишешь Отец и Мать, или Папа и Мама, или так, как ты в детстве называл своих родителей. Если ты вырос без родителей, напиши своих опекунов. Там должны быть те люди, которые в первые шесть лет жизни были твоими главными близкими людьми. Я бы посоветовала ограничиться действительно самыми близкими людьми и не заносить туда всю твою большую семью.

1. Представь себе минимум одну ситуацию, которую ты пережил ребенком вместе с мамой и которая тебе показалась по-настоящему неприятной. Возможно, ты чувствовал себя обиженной, униженной или ненужной. Потому что мамы не было рядом с тобой или она была, но у тебя все равно было чувство, что твои потребности и нужды не принимаются всерьез.

2. Подбери для этой конкретной ситуации ключевые слова. Какой была твоя мама? То же самое ты можешь сделать с папой или тем вторым близким человеком, которого ты записал рядом с головой ребенка. (к хорошим качествам мы перейдем в разделе о Солнечном ребенке).

Примерами отрицательных качеств могут быть: вредная, холодная, измученная, привязчивая, чрезмерно опекающая, равнодушная, слабая, потакающая любым желаниям, очень уступчивая, несамостоятельная, эгоцентричная, неуравновешенная, капризная, непредсказуемая, авторитарная, боязливая, хвастливая, высокомерная, очень строгая, непонятливая, не очень чуткая, рассеянная, громкая, агрессивная, садистская, необразованная.

3. Затем обдумай, была ли у тебя в семье определенная роль? Такой ролью могло бы быть какое-либо невысказанное поручение. Некоторые дети чувствуют, к примеру, родительскую задачу вести себя так, чтобы ими могли гордиться. Или они чувствуют, что должны быть посредником между мамой и папой. Некоторые получают задание, быть хорошей подружкой для мамы. Или сделать маму и папу счастливыми и т. д. Вспомни еще раз о конкретных ситуациях в детстве, в которых ты чувствовал себя не очень хорошо, и подумай, какую роль, какую задачу ты выполнял по воле родителей.

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.