

Гитта Якоб

НЕ НАСТУПАЙ

НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛЯМ

Пойми своего внутреннего ребенка, измени модели поведения и найди счастье





**Дела
семейные**

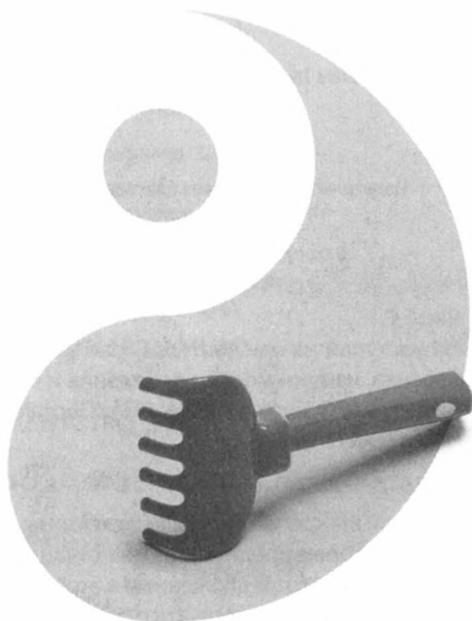
Gitta Jacob

RAUS AUS SCHEMA F

Das innere Kind verstehen,
Verhaltensmuster ändern
und neue Wege gehen

BELTZ

Гитта Якоб



НЕ НАСТУПАЙ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ

Пойми своего внутреннего ребенка,
измени модели поведения
и найди счастье

ПО  РТАЛ®

2022

УДК 159.9
ББК 88.52
Я46

Gitta Jacob

Raus aus Schema F
Das innere Kind verstehen, Verhaltensmuster
ändern und neue Wege gehen

Перевела с немецкого *Оксана Буркина*

Издательство выражает благодарность литературному агентству
«Медиана» за содействие в приобретении прав.

В оформлении обложки использованы фотографии,
предоставленные правообладателем.

Якоб Г.

Я46 Не наступай на одни и те же грабли. Пойми своего внутреннего ребенка, измени модели поведения и найди счастье / Гитта Якоб; [пер. с нем. О. Буркиной]. — СПб.: Портал, 2022. — 368 с. — (Серия «Дела семейные»).

ISBN 978-5-907241-60-2

Если вы крепко застряли в схемах мышления и моделях поведения, которые вредят вам, — не отчаивайтесь. Надежные методы схема-терапии, предложенные в этой книге, помогут вам познать себя и перестать совершать одни и те же ошибки. Вы познакомитесь с элементами своей личности, проявляющимися в разных ситуациях. Иногда капризничает внутренний Ребенок, в другой раз слово берет внутренний Судья, но лучше всего, когда к штурвалу встает взрослое Я. В зависимости от того, кто берет на себя управление, изменяются наши ожидания, восприятие и ответ на ситуацию.

Автор предлагает тесты, инструменты, а также упражнения, которые помогут вам лучше понять себя и раскрыться. Вы научитесь правильно распределять роли между частями своей личности и окажетесь на пути к более легкой и счастливой жизни.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-907241-60-2

Raus aus Schema F:
© 2017/2020 Beltz Verlag in the publishing
group Beltz Weinheim Basel
© Фото на обложке. Daniela Möllenhoff
© Издание на русском языке,
перевод на русский язык, оформление.
ООО «Издательство Портал», 2022
© Shutterstock

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Все те же ошибки, все та же тяжесть на душе	8
Духи-мучители из детства	18
Командиры из прошлого.	22
Превозмочь или перехитрить себя?	26
Наши сильные стороны	31
Что формирует наши чувства и поведение с детства.	34
Часть I. Как распознать духов-мучителей из детства и свои сильные стороны	39
Что управляет моей жизнью?	40
Так возникают и действуют внутренние дети	43
Так возникают и действуют наши внутренние судьи	108

Камни преткновения родом из детства156
Взрослое Я196

**Часть II. Неоднозначные фигуры
и экстремальные типы211**

Когда поведение человека выходит
за рамки.212
Самоуничижение213
Когда считаются только
успех и власть216
Большие мечты, большие драмы
и никакой надежды219
Когда сам для себя ничего
не стоишь.222
Не могу жить без другого человека.225
Когда контроль и недоверие
определяют жизнь.228
Все это заговор, кругом враги231

**Часть III. Из замкнутого круга —
в новую насыщенную жизнь234**

Наконец-то наводим порядок235
Помощь Печальному Ребенку242
Смягчение Капризного Ребенка258

СОДЕРЖАНИЕ

Укрепление позиций Счастливого Ребенка	282
Эмансипация от внутренних судей	292
Проверим собственное поведение	323
Становимся взрослее	349
Вперед, путешественник!	362
Указатель упражнений и рабочих листов	364

Введение

**Все те же ошибки,
все та же тяжесть на душе**



Кому не знакомо чувство, когда в определенных ситуациях ведешь себя неумело, противоречиво или гротескно! Ведешь себя так, что позже становится неудобно, даже стыдно.

Не задаешься вопросом, почему так происходит? Почему ты снова и снова попадаешь в этот тупик, как будто кто-то вырвал у тебя из рук руль? При этом ты, вообще-то, уверенный водитель. В целом ты хорошо справляешься со своей обыденной жизнью. И несмотря на это, ты проживаешь моменты, когда не все гладко.

Так бывает не только у тебя, а еще и у Норы, Петры и Расмуса. Все трое страдают от своих определенных действий в конкретных ситуациях, которые не нравятся им самим.

У **Норы** на самом деле есть все, чтобы чувствовать себя в безопасности и чувствовать себя любимой: двое чудесных детей, чуткий муж, замечательные друзья и надежная работа. Несмотря на это, есть ситуации, в которых она внезапно ощущает себя маленьким ребенком: беспомощной и покинутой. Достаточно мелочи, чтобы выбить Нору из колеи. Например, недавно коллеги рассказали шутку, которую она не поняла, и вот она уже чувствует себя изолированной. Как будто судьба у нее такая — быть одинокой, не нравиться людям такой, какая она есть. Нора сделала то, что всегда делает в такие моменты: закрылась и погрузилась в работу. Когда после этого к ней обратился коллега, она заплакала.

Потом она разозлилась — на других и на себя. Вообще-то она знает, что не было причин для такой реакции, реакция не соответствовала ситуации. Проблема только в одном: Нора не может иначе.

Петра очень старается, пытается всем угодить и лучше десять раз переспросит. Неважно, идет ли речь о профессиональных задачах или о личных договоренностях. Она несколько недель вязала красивое пончо в подарок сестре на день рождения. Но потом ее сестра как-то сказала, что завязки и окантовка в другом цвете тоже здорово бы смотрелись. Петра тут же услышала в этом критику, настроение упало. В таких ситуациях она часто выдает едкий ответ. Для нее (и порой для других тоже) такой день идет насмарку. При этом именно она, для которой так важно все сделать правильно, должна была бы радоваться конструктивным идеям.

Расмус живет с женой и сыном в маленькой квартире на окраине города. Они пытаются сделать свой скромный быт настолько приятным, насколько возможно. В большинстве случаев у них дома царят спокойствие и гармония. Расмус — любящий супруг и отец, он много времени проводит с сыном и ежедневно готовит для всей семьи. Однако в гостях у друзей он внезапно превращается в другого человека: неумеренно выпивает, рисуется, очень громко разговаривает и не дает никому и слова вставить. После этого ему очень неудобно за себя. У него проблемы с алкоголем? Почему он опять так себя ведет?

Почему мы не можем по-другому? Проблема не в том, что время от времени у нас что-то не получается и мы ужасно себя ведем. В неудачах нет ничего плохого. Для развития человека они значат столько же, сколько солнце и вода для роста герани и фикуса. Скверно то, что эти неудачи повторяются раз за разом, что мы постоянно совершаем одни и те же ошибки, что, кажется, мы ничему не учимся. От этого разочарование только сильнее. Потому неловкость, печаль, уныние часто становятся просто невыносимыми. Но почему это так? Почему отказ от вредоносного поведения нам видится таким тяжелым, почти нереальным?

Возможно, тебе поможет такая метафора: представь, что твоя душа — это платяной шкаф. С годами там каких вещей только не скопилось — настоящая мешанина. Некоторые подходят тебе, и ты их носишь. Другие неудобны или неприглядны. А еще там есть парочка вещей твоей мечты, которые ты никогда не надеваешь. Почему нет, собственно говоря? Уже давно пора перебрать одежду или отнести в ателье на переделку, или, может быть, наконец-то надеть эти особенные вещи, которые так давно валяются в шкафу в ожидании, когда их съест моль. Только вот почему ты не осмеливаешься? Действительно ли дело в непривычном цвете, в крупном рисунке или в асимметричном крое? Или просто трудно решиться на что-то новое?

В отличие от ярких шерстяных пуловеров и скучных мультифункциональных жакетов, мы

не сами выбирали свои платья души. К сожалению, мы не можем быстро просмотреть их и навести порядок. Мы слишком крепко застреваем в определенных моделях мышления и поведения. Потом, позже, мы понимаем, что они неуместны и вредны, но в критический момент мы совсем не замечаем, что начинаем «танец на граблях». Мы просто ведем себя так по привычке, совершенно автоматически, даже если мы этим делаем себе хуже.

При этом у каждого есть шанс вернуть себе контроль: освобождение от смиренной рубашки. Надежные методы, которые помогут тебе раскрыть свою личность, описаны в этой книге.

Если ты хочешь пойти этим путем со мной, то первая станция называется Познание себя. Нужно выяснить, где источник этой проблемы и в каких ситуациях от тебя ускользают твои чувства, мысли и действия. Ответы на эти вопросы частично сокрыты в нашем прошлом, в детстве и юности.

Как терапевт и коуч я пользуюсь проверенными методами, чтобы помочь своим клиентам отследить внутренние модели поведения. Так называемая схема-терапия распространилась в Германии сначала благодаря книгам нью-йоркского психолога Джеффри Янга и его американских коллег, позже — благодаря моим книгам и DVD. Схема-терапия исходит из того, что наше мышление, чувства и действия пронизаны определенными моделями, что наши слабые и сильные

стороны проявляются в них. В этом причина нашего постоянного попадания в одни и те же тупики.

Но не все люди хотят или могут сразу же пойти к коучу или терапевту, некоторые предпочитают сначала самостоятельно заняться этими вопросами. В этой книге я дам тебе идеи и инструменты, с помощью которых ты сможешь уяснить суть своего вопроса или проблемы и узнать, откуда берутся повторяющиеся неприятные чувства. Кто почувствует, что напал на след, сможет начать меняться. И здесь ты уже оказываешься на пути к более легкой и полной жизни.

В центре самовосприятия сначала находятся чувства — и позитивные, и негативные. Эмоции часто противоречивы: в один момент мы любим человека, в следующий ненавидим. Или мы очень хотим чего-то, но страх удерживает нас от этого. Есть и такие интенсивные чувства, из-за которых мы часто выглядим непонятными, нелогичными, иногда даже глупыми. Эта книга покажет тебе, как серьезно подойти к эмоциям и выяснить, откуда они. Ведь эти чувства вовсе не смешны и не беспричинны. У них есть или были свои основания. Однако сегодня не все они сохранили смысл, хоть в моменте кажется иначе.

Как, например, в случае Норы, когда она чувствует, что коллеги исключают ее из компании. Чувства отвержения и изоляции знакомы ей не первый день. Она сталкивалась с ними сколько себя помнит. Потому что источник этой внутрен-

ней модели поведения находится не в офисе, а в детстве Норы.

В детстве Нора много переезжала. Ее мать была очень молода, и задача по воспитанию ребенка была ей не по силам. Поэтому Нора подолгу жила у родственников: полгода у тети, пару месяцев у бабушки в Бремене, год у бабушки в Польше. Все были добры к Норе. Но остаться она нигде не могла. Одним из последствий оказалось то, что в школе Нора всегда была новенькой, и другие дети часто встречали ее неприятием. У Норы практически не было друзей, и когда однажды она нашла кого-то, ей снова пришлось переехать. В двенадцать лет она была настолько неуверенной, что отвержение со стороны одноклассников доросло до регулярной травли.

И когда сегодня Нора чувствует себя бесильной и брошенной, то это не из-за текущей ситуации и не из-за «сверхчувствительности», а от активировавшихся чувств, которые она испытывала в течение продолжительного времени в детстве. Одиночество и неприятие, которые она ощущает сегодня, опять превращают Нору в грустную девочку.

Первый шаг к переменам заключается в том, чтобы серьезно рассмотреть психические модели, которые-то и проявляют себя, и понять их значение в рамках собственной жизненной истории. Поэтому не помешает лучше познакомиться с элементами твоей личности. Модели мышления

и поведения любого человека складываются из различных внутренних частей. Мы выделяем четыре части: *внутренний Ребенок*, *внутренний Судья*, формы *преодоления*, то есть наши реакции и действия в определенных ситуациях для своей защиты, и *взрослое Я*.

Та часть внутри нас, которая в какой-то ситуации перехватывает управление, определяет также наши ожидания, наше восприятие и ответ на ситуацию. Как для разных случаев есть разная одежда, так у тебя, как и у всех людей, в отдельные моменты проявляются свои схемы поведения. Когда-то это внутренний Ребенок, в другой раз слово берет внутренний Судья. В определенных ситуациях активно проявляют себя формы преодоления, а в другом случае к штурвалу может встать взрослое Я. Выяснить, какая из этих четырех инстанций в каких обстоятельствах задаст тон, крайне увлекательно. С помощью этой книги ты сможешь познакомиться с частями своей личности и решить, как распределить роли в будущем. С какими моделями и тупиками ты, может быть, хорошо разбираешься, а когда стоило поступить иначе, и где ощущения были бы лучше, чем прежде?

Я покажу тебе много упражнений, которые помогут лучше понять собственную личность и раскрыться. Для этих упражнений нужно не так много — чуть-чуть времени и покоя. Например, есть упражнения, в которых тебе нужно проникнуться мыслью или чувством, а также ощутить

изменения в теле и в заключение что-то записать. Не падай духом, если сначала упражнения тебе тяжело даются. Возможно, тебе просто непривычно уделять себе столько внимания. Начни заново попозже! Ты хочешь просто попробовать? Тогда тебе подойдет это маленькое упражнение!

МАЛЕНЬКОЕ ВВОДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

С помощью этого упражнения ты можешь выяснить, где в моменте находятся твои «эмоциональные горячие точки». В большинстве случаев это те сферы, в которых особенно активными становятся внутренние части личности, которые мы обсудили ранее.

Выдели от пяти до десяти минут для этого упражнения. Устройся поудобнее, расслабься, закрой глаза и в течение нескольких мгновений просто обращай внимание на свое дыхание: вдох, выдох... Устремись к себе и своему покою. После этого освежи в уме последние дни и недели, поищи ситуацию, которая взбудоражила или задела тебя, спровоцировала эмоциональный ответ, злость, печаль, подтолкнула тебя к несправедливым действиям. О которой ты можешь сказать: это в какой-то мере типично для меня — другие люди так не завелись бы, и в общем-то, мне не стоило так реагировать.

Представь себе эту ситуацию, словно она происходит сейчас. Что делаешь в этой ситуации

ты, что делают другие ее участники? Как ты себя чувствуешь? Ты можешь назвать эти чувства? Ты ощущаешь себя взрослым или скорее ребенком? Эти чувства кажутся тебе знакомыми? Поприветствуй эмоции и немного поконтактируй с ними. Они присущи тем частям личности, о которых мы еще много будем говорить в этой книге. Они принадлежат тебе, и хорошо, если ты научишься их понимать. Закончи упражнение наблюдением за своим дыханием в течение нескольких вдохов и выдохов. В последующие дни обращай внимание на чувства, с которыми тебе удалось здесь встретиться.

ДУХИ-МУЧИТЕЛИ ИЗ ДЕТСТВА

Чувство Норы, что она вдруг больше не взрослая, что ее снедают стыд и печаль, было запущено Печальным Ребенком. Эмоциональные состояния нашего детства и юности подобны спящим духам-мучителям, которые просыпаются от определенных раздражителей или ситуаций и действуют на нас.

Когда активизируется Печальный Ребенок, в большинстве случаев в игру вступают признаки глубоко лежащих лишений и обесценивания: это следы тех моментов, когда наши детские потребности не были достаточно удовлетворены или ими пренебрегали. Уже десятилетия прошли с тех пор, как мама не глядя отмахнулась от наших признаний в любви, воспитательница в детском саду игнорировала нас, одноклассники дразнили, а стыд и отвержение так и остались.

Поскольку потребность Норы в защищенности, принадлежности и уважении так долго не удовлетворялась в полной мере, чувства Печаль-

ного Ребенка могли укрепиться в ней. Поэтому достаточно безобидной ситуации, чтобы выбить из колеи эту твердо стоящую на ногах женщину.

Наряду с *Печальным Ребенком* существует и *Капризный Ребенок*. В этом состоянии человеку не хватает терпения и дисциплины. Ему тяжело даются нелегкие или скучные дела, которые, к сожалению, составляют большую часть нашей жизни. Никто не любит заполнять налоговые декларации, но все это делают. Никто не любит ходить на медицинские обследования, но мы знаем, что надо. Если Капризный Ребенок управляет поведением, то он тянет с выполнением неприятного дела до тех пор, пока это не станет критичным. Все, что не особенно радует такого человека, он откладывает или поручает другим людям: друзьям, родителям, мужу или жене. Потому что он не научился сам справляться с фрустрацией, которая идет рука об руку с выполнением скучных задач. Часто у таких людей есть родители или дедушка с бабушкой, которые взяли на себя всевозможные заботы, избаловали их или постоянно оберегали. Однако даже в случае гиперопеки со стороны наших родителей речь идет о какой-то форме пренебрежения. Тенденция забирать у детей все и в результате ничего им не доверять приводит к тому, что многие люди остаются несамостоятельными, будучи уже взрослыми, не обладают дисциплиной, слишком затягивают с делами, перекладыв-

вают ответственность на других и испытывают глубокий стресс или перегрузку в совершенно обыденных ситуациях.

Линусу сорок. Он работает в IT-отрасли и является востребованным экспертом. И все же ему тяжело приходиться на работу вовремя и регулярно. Кроме этого, он все время срывает сроки, прикрываясь болезнью, или не приходит в офис без объяснения причин. Когда его увольняют или у него кончаются деньги, ему помогает мама. Его отец, художник, никогда не занимался ни детьми, ни домом. Поэтому мама Линуса все взяла на себя: она работала, растила детей и занималась хозяйством. Так на примере своего отца Линус научился тому, что перекладывать обременительные задачи на других — это нормально. Сюда же относится и то, что мать Линуса распространила свою гиперопеку и на сына. Так что Линус никогда не сталкивался с требованиями по выполнению рутинных задач. Проблема в том, что эта ситуация сохраняется по сегодняшний день. Когда бы Линус ни испытывал трудности из-за своей прокрастинации, мама помогает ему деньгами, договаривается за него с тетей, чтобы та пустила его к себе пожить, или записывает его на прием к врачу.

Мама Линуса желает ему только добра. Но таким образом ее сын никогда не научится брать на себя ответственность и справляться самосто-

ательно. Совершенно неясно, что произойдет, когда мама Линуса больше не сможет ему помогать и сама будет нуждаться в поддержке. Чем старше становится Линус, тем тяжелее ему вести полноценную и счастливую жизнь. Его крепко держат духи-мучители детства.

КОМАНДИРЫ ИЗ ПРОШЛОГО

У многих людей внутри есть Судья, который частенько сильно давит на них или даже обесценивает. Эта контролирующая и командующая инстанция кормится не только опытом взаимодействия с родителями. Все люди, наложившие отпечаток на наше взросление, могут сопровождать нас всю жизнь в облике Требующего и/или Карающего Судьи: бабушки и дедушки, учителя, соседи, одноклассники и одноклассники... Давить на нас может и общество, требуя от нас больше, чем мы могли бы выполнить при реалистичном раскладе. Мы все должны быть красивыми, востребованными, умными и счастливыми, и прежде всего, у нас никогда не должно быть проблем. При этом в последние десятилетия требование соответствовать идеалу только усиливается. Кому не знакомо чувство, что он в очередной раз не дотянул до планки!

Внутренний Судья часто сообщает о себе вполне конкретными фразами: «Не выделяйся», «Мне опять рассердиться?», «Подумай о других». Кажется, подобные фразы глубоко скрыты в нашей памяти. Поколения родителей щедро раздавали их своим детям. При этом они могут

основательно навредить, ведь послание в них всегда одно и то же: «Ты не важен, как не важны и твои потребности».

Конечно, родители не должны воспитывать детей эгоистами. Однако это не означает, что потребности ребенка не имеют ценности. Наоборот, знать, что тебе нужно и что ты имеешь на это право, — это предпосылка любой формы уверенности в себе и удовлетворения. И даже тот, кто рос с любящими родителями, мог встретить учителей, родственников или одноклассников, которые нанесли тот или иной урон. Вряд ли кто-то стал взрослым и не обзавелся этими требующими и порицающими внутренними голосами. И ситуации, в которых они громко говорят, возникают постоянно.

Карающий Судья сообщает человеку, что он бесполезен или что с ним что-то основательно не в порядке. В крайнем своем проявлении *Карающий Судья* может привести даже к тотальному самообесцениванию вплоть до ненависти к себе. Но и в умеренном проявлении он приводит к сильной неуверенности в себе и ослаблению осознания своей личности. В свою очередь, *Требующий Судья* «всего лишь» наказывает человека перфекционизмом. Если ты сам склонен давить на себя для достижения успеха, возможно, причина в *Требующем Судье* внутри тебя. При этой модели поведения ценность человека непосредственно зависит от его свершений, а удовлетворение не длится долго, потому что всегда нужно достигать

все новых, еще больших целей. Еще хуже, когда человек терпит поражение: он чувствует себя ничего не стоящим и нелюбимым.

Таким образом, подобная модель мышления может приводить к чувству вины. При этом речь идет не о достижениях, деньгах или работе, а об отказе от собственных эмоциональных потребностей в пользу других. Таким людям кажется, что они обязаны всем угодить и не имеют права жаловаться. Они непременно должны быть милыми, понимающими и удобными. Подобное поведение часто демонстрируют те, кто работает с людьми: медсестры, социальные работники, врачи, учителя, терапевты.

Аня — интеллигентная женщина сорока с лишним лет. Она работает психотерапевтом и обожает свою работу, в том числе потому, что ее очень любят ее пациенты. Она легко вникает в ситуации других людей и их проблемы, она их поддерживает, ободряет, поднимает им настроение. Однако ей тяжело устанавливать границы и сохранять нужную дистанцию. В профессиональной сфере или в личной, она всегда говорит «да», даже когда ей хочется отказать. Когда она отклоняет какую-либо просьбу, то сразу чувствует себя виноватой и нелюбимой. Она заботится обо всем и обо всех, но только не о себе. Почему она так поступает? На психологическом семинаре выясняется, что у семидесяти процентов присутствующих была депрессивная мать, как и у Ани! Очевидно, есть связь между проблемами

в родительском доме и решением работать в социальной сфере. Аня вспоминает, что ее мать во время депрессивных фаз отвергала своих детей, и Аня пыталась поднять ей настроение, выжать из нее хотя бы легкую улыбку. До сих пор она чувствует свою ответственность за хорошее самочувствие других. Только когда ей это удастся, Аня считает себя достойной любви.

Дети психически или хронически больных людей в большинстве случаев чувствуют свою ответственность за благополучие родителей. На профессиональном языке речь идет о парентификации. Это означает переворот в отношениях заботы: ребенок слишком рано перенимает роль взрослого, как в социальном, так и в эмоциональном плане. При этом его собственная потребность быть окруженным заботой не удовлетворяется.

ПРЕВОЗМОЧЬ ИЛИ ПЕРЕХИТРИТЬ СЕБЯ?

Высказывания типа «Это не спортивная машина, а увеличитель пениса» знает каждый. Сейчас для большинства людей очевидна идея, что дорогими машинами мужчины склонны психологически компенсировать лысину, животик или импотенцию.

То, как человек обращается со своими отрицательными чувствами, мы далее обозначим как *форму, или стратегию, преодоления*. Хвастовство, агрессия, гиперконтроль или готовность оскорбиться — это такие модели поведения, с помощью которых мы пытаемся избежать отрицательных чувств, пробуждаемых в нас внутренним Ребенком и внутренним Судьей. Они позволяют нам меньше чувствовать стыд или вину или хотя бы скрыть их от других. Однако за это мы платим высокую цену. Таким образом мы защищаемся от голосов прошлого, но этим вредим себе в настоящем, потому что мешаем себе раскрыть свой потенциал.

Кто так обманывает себя и других, стоит перед выбором между подчинением, избеганием и гиперкомпенсацией. *Подчинение* — это тенденция полностью ориентироваться на представления других людей, чтобы защититься от чувства

вины. Человек ощущает стабильность тогда, когда у других все в порядке. Этим путем он избегает столкновения с собственными желаниями и конфликтов. Однако важные потребности остаются неудовлетворенными, а контакт с другими людьми не является «настоящим».

Зузанна — девушка тридцати с небольшим лет, ее мучают ужасные сомнения в себе. Несмотря на одаренность в музыкальном и социальном плане, она чувствует себя неинтересной, пустышкой. И хотя она весьма располагает к себе, она зачастую сходится с партнерами, которые используют ее и прибегают к физическому насилию. В детстве Зузанна практически не ощущала, что ее ценят. У родителей было очень мало времени на нее. Музыкальный талант не имел большого веса в доме двух ученых-естественников. Ребенком Зузанна чувствовала себя хорошо только тогда, когда ей удавалось волшебным образом вызвать улыбку на лицах родителей. Она отлично улавливает настроение и желания окружающих и невероятно заботится о других. И это продолжается достаточно долго, до тех пор, пока она не поймет, что кое-кто вовсе не стоит стараний.

Детство без признания и положительной оценки часто влечет тяжелые последствия. Человек при таких обстоятельствах не может вырасти в счастливую, самоопределившуюся и сознательную личность.

В отличие от подчинения, *избегание* — это некое бегство от опасного голоса внутреннего Судьи, а часто и от жизни. Здесь человеку удастся уйти от неприятных ощущений, потому что избегающие люди ищут такие места, где чувства из детства и команды родителей не настигнут их. Однако «кто не рискует, тот не пьет шампанское» — такова народная мудрость: избегающие люди избегают и своего счастья.

Роберту почти сорок. Из-за его суетливого поведения и нестандартной внешности его часто дразнили в школе. Его родители рано развелись, и у Роберта не было настоящего дома ни у матери, ни у отца. Во взрослом возрасте он страдает от сильного раздражения на коже, обусловленного стрессом. У него чувство, будто он недостойн любви и непривлекателен. Поэтому он делает вид, что вообще не хочет никаких отношений. Он все время твердит, что «неспособен к привязанности», а отношения — якобы «скука» и «мещанство». При этом он хочет найти кого-то, кто наконец-то примет его и полюбит таким, какой он есть. Он хочет иметь надежного и постоянного партнера, с кем можно связать жизнь. Однако из страха отвержения он не ходит никуда, где мог бы зародиться какой-то контакт. Роберт избегает личных встреч, предпочитая поиск анонимного секса в интернете.

Из страха отказа Роберт сторонится именно тех ситуаций, которые могли бы дать ему жела-

емое. Избегающие типы вроде Роберта предпочитают держаться вне границ предполагаемой опасности, вместо того чтобы постараться осуществить свои мечты и стремления. К таким стратегиям избегания наряду с уходом от социума относятся все возможные формы опьянения с помощью различных веществ, а также стратегии отвлечения через средства массовой информации, еду или изнурительный спорт.

Избегать тягостных ситуаций, время от времени отступать назад и просто отключаться — это в определенной степени нормально и здорово. Это превращается в проблему, когда избегание блокирует раскрытие личности, потому что оно не является частью действительно насыщенной и устоявшейся жизни.

Кроме того, слабость и беспомощность могут преодолеваться путем так называемой *гиперкомпенсации*. О гиперкомпенсации говорят, когда человек полностью игнорирует Печального Ребенка и отрицает стыд или печаль. Так, неполноценность часто скрывается под подчеркнутой уверенностью, иногда даже заносчивым поведением.

Хольгер — маленький толстый мужчина из богатой семьи предпринимателей. Однако в прошлом году фирме пришлось объявить о банкротстве, так что Хольгер почти полностью потерял свое состояние. В глубине души он чувствовал себя неполноценным в своей семье из-за невыдающихся роста и внешности. С потерей имущества это

ощущение только усилилось. Хольгер компенсирует свое чувство неполноценности подчеркнуто раскованным поведением, позиционируя себя как героя-любовника. Однако любому сразу становится ясно: ему это нужно!

Принцип остается: неплохо, когда мы в состоянии подавлять свои отрицательные чувства. Не нужно погружаться в каждое болезненное ощущение, не нужно всегда проживать свою ярость, поддаваться каждому конфликту, замечать любую неуверенность. Не каждый раз злость стоит серьезной ссоры.

Отрицание чувств превращается в проблему только тогда, когда оно мешает удовлетворению наших потребностей. Например, Хольгер таким образом никогда не узнает, что он стоит любви, как бы он ни выглядел, да и Роберт не сможет заполнить внутреннюю пустоту поверхностными связями в интернете. Проблема в том, что последние две стратегии преодоления — избегание и гиперкомпенсация — ощущаются в краткосрочной перспективе как нечто хорошее, по крайней мере нечто предпочтительнее альтернативы столкновения с чувством неполноценности.

НАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Мы прекрасно себя чувствуем в определенных вещах из нашего гардероба. Похоже обстоит дело и с внутренними составляющими нас самих, здоровыми и уместными. Если мы ориентируемся на них, нам удастся нормально организовывать свою жизнь, принимать правильные решения, справляться с проблемами и поддерживать отношения. В таком состоянии мы можем правильно оценивать свои потребности и потребности наших близких и удовлетворять их. Это состояние в дальнейшем мы будем обозначать как *взрослое Я*.

Однако радость, расслабленность и дурачество также важны. «Работа, не чередуемая с игрой, отупляет», — писал Карл Маркс. А жизнь без веселья делает людей не только глупыми, но и несчастными. Поэтому важно дать внутри себя пространство *Счастливому Ребенку*: той части личности, которой нравится абсурд, которая любит дурачиться, которая довольна и расслаблена. Потому что время шалостей и смеха не только обогащает наш дух, оно дает нам энергию, которая нужна для управления наполненными стрессом буднями взрослого человека. *Счастливым Ребенком* есть в каждом из нас, даже если он пока спрятан. Это Ребенок, который может смотреть на мир

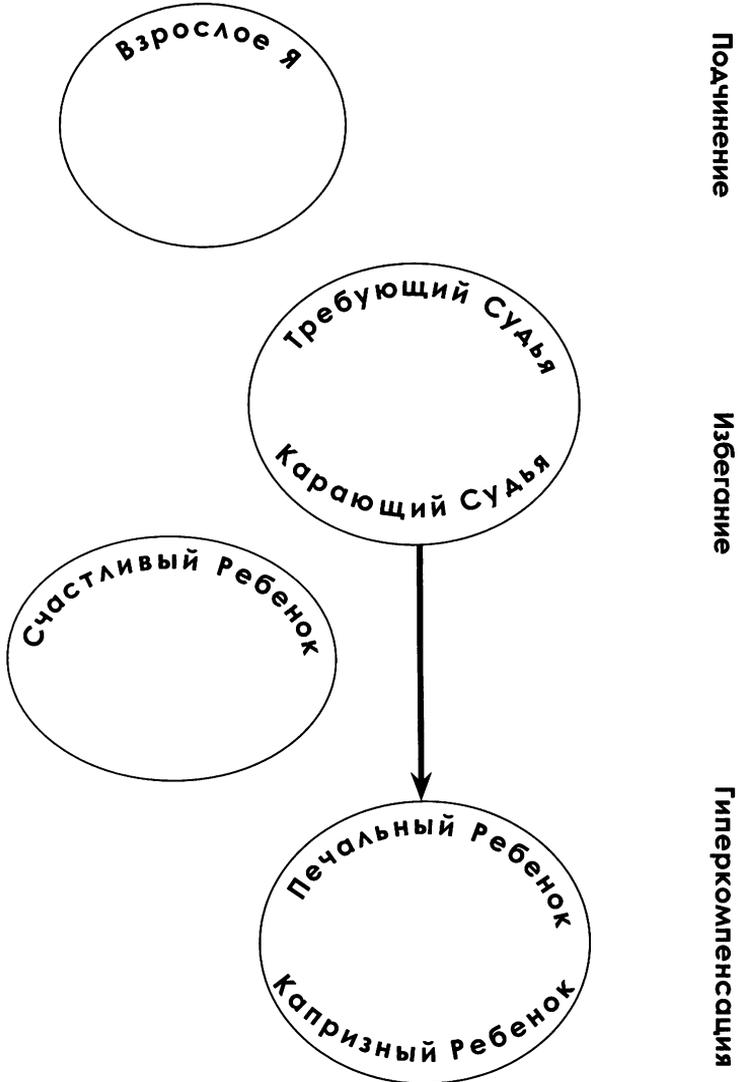
глазами исследователя, с энтузиазмом игры и креативностью. И каждый из нас носит его в себе!

Четыре разные части нашей личности — внутренний Ребенок, внутренний Судья, формы преодоления и взрослое Я — дают нам координаты на карте души. В первой части книги речь пойдет о том, как лучше познакомиться с этими компонентами личности и понять их. Как и почему они развились? Как ты их чувствуешь? Когда они проявляются? И как ты тогда реагируешь? Во второй части на основе познания своей души ты сможешь настроиться на перемены и раскрытие своей личности, чтобы в какой-то момент обнаружить для себя новые пути.

Возможно, ты узнал себя или людей из своего близкого окружения в том или ином примере. В дальнейшем с помощью вопросов ты сможешь еще точнее и увереннее выяснять, какие внутренние части личности определяют тебя, ведут по жизни и с какой степенью влияния. Кроме того, лучшей ориентации во внутреннем мире помогает его образное представление. Словно на карте, оно содержит координаты, в которых разыгрываются наши душевные конфликты. Схему для самостоятельного заполнения ты найдешь на с. 210.

Итак, просто читай дальше. Расслабься и радуйся увлекательному путешествию во внутренний мир. Душа — это не темный лес, при подробном рассмотрении это распланированный сад. У того, кто знает свою внутреннюю карту, есть неплохие шансы отпустить старые и ненавистные модели поведения и чувства, а также изменить свою жизнь.

Карта души



Обзор модели частей личности по Кристине Ценз и Гитте Якоб

ЧТО ФОРМИРУЕТ НАШИ ЧУВСТВА И ПОВЕДЕНИЕ С ДЕТСТВА

Три внутренних Ребенка

Когда в нас пробуждается один из трех внутренних Детей, наше восприятие и поведение кажутся такими же незрелыми. Мы интенсивно проживаем чувства, которые нельзя полностью объяснить текущей ситуацией. Обстоятельства напоминают нам сцены из детства и юности, в которых наши базовые потребности проигнорировали. Различают Печального, Капризного и Счастливого внутреннего Ребенка.

	Печальный Ребенок	Капризный Ребенок	Счастливый Ребенок
Какие чувства определяет внутренний Ребенок?	Стыд, одиночество, страх, грусть, беспомощность	Ярость, злость, импульсивность, упрямство	Счастье, легкость, любопытство, уверенность
Эти чувства появляются, когда...	Сталкиваешься с отказом, угрозой, несоответствующими требованиями, чувствуешь себя покинутым или отринутым	Тебя критикуют, тебе отказывают, тебя не воспринимают всерьез, ты чувствуешь себя стесненным или отринутым	Ты чувствуешь, что тебя принимают, любят, ты чувствуешь принадлежность

	Печальный Ребенок	Капризный Ребенок	Счастливый Ребенок
Цель работы с этим внутренним Ребенком...	Воспринимать и понимать свои потребности, самостоятельно заботиться об их удовлетворении	Распознавать потребности, стоящие за яростью, и удовлетворять их, уменьшать проявления избалованности, импульсивности и упрямства	Наслаждаться этим в полной мере
Что помогает внутреннему Ребенку?	Любовь к самому себе, принятие собственных чувств, удовлетворение своих потребностей	Возращение себе контроля, забота об удовлетворении потребностей, осведомленность о ранних предупреждающих признаках, тренировка альтернативного поведения	Правильный баланс, новая деятельность, наслаждение мелочами
Осторожно с...	Карающим Судьей («Твои чувства не важны!») и стратегиями преодоления, при которых потребности удовлетворяются лишь поверхностно	Реакциями упрямства («Я сейчас буду делать только то, что хочу!»)	Карающим Судьей («Это же как-то по-детски, неудобно!»)

Требующий и Карающий Судья

Требующий и Карающий Судья воплощают разрушающие голоса из нашего детства и юности. Они транслируют исключительно негативные послания. Из-за них мы чувствуем, что мы никогда не достигаем до нужного уровня, не стоим любви, что мы скучны, глупы, безобразны и некомпетентны.

тентны. Следует различать Требующего Судью, который предъявляет нам претензии и держит нас под экстремальным давлением, и Карающего Судью, который нас обесценивает.

Кстати, если ты сейчас думаешь: «Но ведь я и хорошего много слышал — мои родители и друзья несли не только негатив...», — то это превосходно! Соответствующие послания («Я в порядке, я не должен все делать идеально») относятся ко взрослому Я.

	Требующий внутренний Судья	Карающий внутренний Судья
При этом речь идет о...	Завышенных требованиях к себе в отношении достижений или экстремальных ожиданий от себя в плане заботы о других	Иногда полным обесцениванием собственной личности
Ты чувствуешь...	Давление, перегруженность, ущербность или вину	Себя не стоящим любви, отталкивающим и/или отвергнутым, ненавидимым и ущербным
Цель работы с внутренним Судьей — это...	Изменить его послания таким образом, чтобы они стали помогать	Понять, что у этих посланий нет оснований, что они должны исчезнуть
Что поможет?	Навык различать помогающие и вредные послания, перепроверка истинности послания и развитие новых помогающих посланий	Идентификация источников послания Судьи, заглушение карающего голоса с помощью символов, карт воспоминаний, контакта с близкими
Осторожно с...	Стратегиями преодоления! Мы часто пытаемся уйти от внутреннего Судьи, избегая его. Как правило, это работает только на короткий срок	—

Как мы преодолеваем нечто тяжелое по-детски

Для того чтобы справляться с эмоциональной ношей и тяжелыми ситуациями, в детстве для самозащиты мы усваивали определенные виды поведения, которые позже закрепились. Часто у детей не бывает иного шанса, кроме как выбрать одну из этих трех форм преодоления: подчинение, избегание и гиперкомпенсацию. Многие люди во взрослом возрасте при сложных ситуациях по-прежнему обращаются к этим детским стратегиям, как будто это нормально.

	Подчинение	Избегание	Гиперкомпенсация
При этом люди пытаются...	Упрочить свое положение, угождая другим	Избегать чувств и проблем, с которыми не хочется разбираться	Вести себя зеркально противоположно тому, что заявляют голоса внутренних Судей
Эта стратегия преодоления проявляется в...	Добровольном принятии на себя неприятных задач, неспособности сказать «нет», в зависимости от других людей	Избегании тяжелых ситуаций, чрезмерном отвлечении в компьютерных играх, интернете, просмотре телевизора и тому подобном, заглушении восприятия через алкоголь или медикаменты, самостимуляции через пищу, порно и так далее	Заносчивости, чрезмерном контроле, привлекающем внимание поведении, агрессивности, манипуляциях

НЕ НАСТУПАЙ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ

	Подчинение	Избегание	Гипер-компенсация
Цель — это...	Научиться уменьшать проявления этих форм преодоления, соразмерно выражать свои потребности и конструктивно обращаться с конфликтами и проблемами		
Что помогает?	Взвешивание плюсов и минусов, эксперименты с поведением: попытки вести себя иначе, терпение, ведь формы преодоления из детства меняются медленно		
Осторожно с...	Требующим Судьей («Ты должен всем угодить») Карающим Судьей («Никто не захочет быть с тобой»)		Карающим Судьей («Если покажешь слабину, ты неудачник»)

Часть I

**Как распознать
духов-мучителей
из детства и свои
сильные стороны**



ЧТО УПРАВЛЯЕТ МОЕЙ ЖИЗНЬЮ?

Цель этой книги — помочь тебе заменить такие негативные чувства, как страх, бессилие, печаль, стыд, одиночество или ярость, позитивными. Или даже проще: ты должен вернуть себе контроль над своими моделями мышления и поведения, чтобы жить лучшей жизнью, наконец-то чувствовать себя комфортно в своей собственной шкуре и носить ту одежду, которая тебе подходит и украшает тебя.

Возможно, тебя удивит идея, что психика — это не джунгли, а структура, которую можно представить как карту. Для примера рассмотрим части личности Норы на с. 42. Она страдает от чувств своего Печального Ребенка, Карающего Судьи и такой формы преодоления, как подчинение.

Целью Норы могло бы быть более свободное обращение с ситуациями, в которых она чувствует себя отринутой. Как достичь таких изменений — тема третьей части этой книги «Из старой одежды — в новую насыщенную жизнь», в которой предложены различные упражнения по преодолению негативных чувств и навязчивых моделей поведения.

Однако сначала речь пойдет о том, чтобы научиться узнавать своих духов-мучителей из

детства. С помощью карты ты можешь все глубже и глубже погружаться в свой внутренний мир. Так, шаг за шагом, ты сможешь увидеть жизнь своих чувств, узнаешь свои типичные формы преодоления и поймешь, что делает тебя сильнее и что помогает.

Внеси в схему на с. 210 или в свой собственный шаблон все информацию и ассоциации, которые считаешь важными: твои спонтанные мысли, чувства, воспоминания, а также ситуации, которые часто вызывают негативные чувства. Карта сделана такой схематичной намеренно — так твоя сложная внутренняя жизнь станет для тебя более осязаемой. Когда ты узнаешь и поймешь своего внутреннего Ребенка и внутреннего Судью, ты сможешь подумать о том, как что-то могло бы измениться в критических ситуациях, чтобы улучшить твоё самочувствие.

Восприятие и рефлексия твоих внутренних процессов и внешнего поведения — это лучшие предпосылки для того, чтобы стать ближе к самому себе и к эмоциональной уравновешенности. Если ты хочешь начать работать целенаправленно по определенным пунктам, посмотри на упражнения в третьей части. Дальнейшие примеры и пояснения должны помочь тебе понять свое внутреннее переплетение отношений. Делая заметки или зарисовывая свои впечатления, ты усиливаешь эффект, а твои детские чувства вместе с детским поведением в тяжелых ситуациях становятся все более осознанными, осязаемыми и изменяемыми.

Карта Норы

Карающий Судья

- издевающиеся одноклассники
- пренебрежение со стороны родителей и родственников



Печальный Ребенок

- «маленькая» Нора чувствует себя беспомощной, покинутой, исключенной, изолированной, не стоящей любви

Подчинение как форма преодоления

- устраняется
- испытывает грусть
- уходит в работу

ТАК ВОЗНИКАЮТ И ДЕЙСТВУЮТ ВНУТРЕННИЕ ДЕТИ

При неудовлетворении базовых потребностей в детстве и юности человек приобретает вредоносные модели мышления и поведения.

Базовые потребности в детстве — это...

- надежная связь с другим человеком;
- автономия и компетенция;
- свобода выражения потребностей и чувств;
- спонтанность, радость и игра;
- реалистичные границы.

Надежная связь с другим человеком

Нам всем нужно чувство, что мы не одни в этом мире. Человек, тем более ребенок, — это не остров. Дети должны чувствовать, что кто-то надежный с нежностью заботится о них, что их любят и ценят и ничто, в том числе установка границ, не лишит их любви и уважения. Словно

невидимая защитная сетка, связь с родителями должна сопровождать ребенка до его взросления. Эту функцию могут выполнять и бабушки с дедушками, учителя и соседи. Важно появление у ребенка ощущения, что рядом есть кто-то надежный.

Милена – интеллигентная красивая женщина примерно тридцати пяти лет. Она родилась в России. После распада Советского Союза они с матерью покинули родину и уехали на Запад. Отец не захотел к ним присоединиться. Перебравшись в Германию, мать снова вышла замуж и родила сына. Милена ассоциировалась с жизнью, которую она оставила в прошлом, и поэтому девочкой пренебрегали, ее били и критиковали. В школе она тоже была изгоем, будучи «русской». Когда семья наконец-то переехала в США, семнадцатилетняя Милена осталась одна в Германии. Сегодня у нее есть докторская степень, она работает в университете, ее профессиональная жизнь сложилась хорошо. А вот отношения даются ей тяжело: она всегда находит себе мужчин, которые обещают надежность на словах, успешны в профессиональной сфере и в основном намного старше. Через несколько недель после начала отношений она настаивает на том, чтобы съехаться и жить вместе, пару месяцев спустя требует замужества. Любой ценой она пытается вынудить партнера к крепкой связи, которой у нее не

было в детстве. Однако Милена предполагает, что мужчины, которых она находит, в конечном счете склонны к такому же поведению, что и ее мать: к ненадежности, холодности, унижению и насилию.

Милена делает все, чтобы этот опыт одиночества не повторялся. Она ищет мужчин исключительно с точки зрения надежности и торопит события так, что в результате все рушится.

ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС

Как в твоём детстве обстояло дело с потребностью в связи? Поищи моменты защищенности или отвержения в своём детстве. Какие воспоминания возникают у тебя при мысли об этом?

Уверенность в себе и компетенция

Тяжело управлять своей жизнью, когда нет даже представления о том, кто ты, что ты можешь и что одному вполне можно разобратся со всем. Чтобы развить такое представление о самом себе, у ребенка должна появиться возможность попробовать себя. Только так он может выработать соб-

ственную идентичность. Ребенок должен познать похвалу и уважение, а также доверие. Если отнять все это, он будет чувствовать себя никчемным и перегруженным даже при самых нормальных требованиях. Если же он научился справляться с разными вызовами, то это станет залогом его уверенности в себе. Так называемые родители-наседки, которые хотят от всего оградить своих детей, делают это из благих побуждений. Однако иногда результат обратный – ребенок сталкивается с трудностями в развитии уверенности в себе и умений, в том числе в дальнейшей жизни.

Тобиас – милый и миролюбивый мужчина сорока с небольшим. После окончания учебы он живет на пособие. При этом он постоянно ищет работу, и его приглашают на собеседования – в основном без результата. А если что-то и складывается, он не проходит испытательный срок, потому что вечно опаздывает и сдает работу с опозданием. А в это время старшие братья Тобиаса делают карьеру. Один – редактор в крупной газете, другой – кардиолог. Уже в детстве они давали понять младшему, что ему с ними не тягаться, что он «тюфяк». Эти голоса настолько громко звучат в Тобиасе, что он не смог развить каких-либо реалистичных представлений о том, что он хочет и может. Это усугублялось еще и тем, что родители вечно оберегали своего младшенького. Они до сих пор участвуют в его жизни, если Тобиас на мели.

В детстве Тобиас не получал похвалы и не имел возможности испытать себя. До сих пор его ограждали от каких-либо забот. От этого у него развилось чувство, что он безнадежен, что ему никто ничего не доверяет, да и сам он считает себя беспомощным. Поэтому ничего и не складывается. В психологии этот замкнутый круг, пленивший Тобиаса, называют отсутствием ожиданий эффективности от самого себя. Тобиас сам убежден в том, что он «тюфяк», и не верит, что может хорошо выполнить работу, поэтому не особенно и старается.

ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС

Тебе в детстве разрешали самому исследовать мир? Нужно ли было выполнять какие-то требования? Чувствовалась ли перегруженность? Или тебя чересчур опекали? То есть у тебя было слишком мало, достаточно или слишком много самостоятельности в детстве? Какие воспоминания возникают у тебя, когда ты думаешь об этом?

Выражение свободы, потребностей и чувств

У любого человека есть потребность раскрыть свою личность, потребность в том, чтобы его

воспринимали серьезно. Человек, который открывается другим людям и новому опыту, а после этого получает лишь насмешки и издевательства, страдает от тяжелой обиды. Если дети сталкиваются с тем, что над их чувствами и потребностями смеются, то во взрослом возрасте у них будут трудности в их выражении.

Урсель девяносто лет. Она считает разговоры о чувствах пустой тратой времени. Она вообще не любит обсуждать проблемы. «Я в себе не копаюсь, это не мое» — таково ее кредо. Она сурова к себе и к другим. Она никогда не позволяла себе слабости. Она одета с иголки и причесана, ее дом начищен вплоть до самых удаленных уголков. Она экономит на всех и каждом: несмотря на то что денег всегда было более чем достаточно, покупает любимый кофе только по скидке. Как мать она тоже идеально справлялась со своими обязанностями (по крайней мере, отчасти): еда была на столе вовремя, дети были ухожены и обеспечены необходимым. Разве что нежности и близости дети не познали. Целовали и обнимали их так же мало, как и хвалили или спрашивали, как дела.

Однако Урсель не могла иначе. Примером для нее служила ее собственная мать. Она двадцать лет простояла за прилавком в канцелярском магазине, несмотря на болезненную паховую грыжу. Сегодня она рассказывает, что ее мать в конце каждого ужина угрожающе спрашивала

мужа: «Антон, тебе еще что-то надо?» Потребности, чувства, боль в понимании Урсель — это для слабаков.

Урсель выросла в доме, где нельзя было иметь ни чувств, ни потребностей. Они считались признаком эгоизма и слабости. Поэтому Урсель в своей дальнейшей жизни не смогла выразить свою нужду ни в близости, ни в наслаждении. И сегодня она продолжает утверждать, что ей ничего не нужно, что она ничего не хочет.

ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС

Как реагировали твои родители или опекуны, когда ребенком ты пробовал что-то новое, был любопытным и делился своими желаниями и открытиями? Какие воспоминания всплывают, когда ты думаешь об этом?

Спонтанность, радость и игра

Спонтанность, радость и игра — это важные ресурсы для нас, людей. С их помощью нам удастся снять стресс, легче воспринимать жизнь, снова видеть вещи в правильной взаимосвязи, быть

счастливыми и творческими. Люди с нехваткой этих ресурсов более уязвимы для переживаний, выносят меньше нагрузки и склонны к унынию и пессимизму.

Йонас — двадцатипятилетний студент, изучает право. Он честолюбив и целеустремлен, часто засиживается в библиотеке до полуночи. После этого он выходит на пробежку. Кажется, что у него вся жизнь под контролем, но при этом он постоянно нервничает. У него появился тик, который знаком ему еще с детства. Его родители были любящими и заботливыми, но в семье почти никогда никто не смеялся, игры любого вида считались не только напрасной тратой времени, но и чем-то «неудобным», как и прочая непродуктивная деятельность. Родители Йонаса были очень скованными и никогда не могли расслабиться.

Сегодня Йонасу не хватает этого баланса. Когда он встречается с друзьями, чтобы отдохнуть или развлечься, он чувствует себя виноватым. Да и не знает он, как это делать правильно. Йонас никогда не пойдет с ними в караоке, потому что, как и его родители, он боится, что другим людям будет за него неловко.

Ребенком Йонас никогда не ощущал, что можно вести себя по-детски, дурачиться и быть все равно членом сообщества. Он никогда не видел, чтобы его родители дурачились, не было

никаких битв подушками, и от него тоже ожидали серьезности. Сегодня у Йонаса нет смелости быть свободным и спонтанным, а потому нет и источника силы и уверенности в себе.

ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС

В твоём детстве было много или мало радости и веселья? Ты мог разделить эти чувства и опыт с кем-то или скорее это было тяжело? Какие воспоминания возникают, когда ты думаешь об этом?

Реалистичные границы

Для детей особенно важно, чтобы они не только находились в атмосфере любви, заботы и поддержки, но и познавали свои границы, в том числе установленные извне. Если этого не происходит, ребенок считает, что правила распространяются только на остальных. Это может привести к тому, что он не сможет понимать других людей, не сможет воспринимать или учитывать их потребности и чувства.

Как следствие, будучи взрослым, человек не сможет проявить себя в профессиональной и личной сфере так, чтобы достичь своих целей. С друзьями и близкими, которые не при-

нимают такой эгоизм, дело может дойти до конфликтов.

Оливеру пятьдесят шесть лет. Он отец семейства, совместно со своей бывшей женой владеет кафе. Общась с другими людьми, он ведет себя словно плохо воспитанный ребенок. Он не представляется, задает бестактные, выходящие за рамки приличия вопросы, подтрунивает, кладет ноги на стол... Он не проявляет никакого интереса к чувствам и потребностям других людей, обладает мизерной эмпатией. Кроме того, у Оливера большие проблемы с алкоголем. В роли отца он выступает лишь эпизодически, постоянно забывает о назначенном времени, когда должен заниматься детьми, практически полностью переваливает ответственность за кафе на свою бывшую жену.

Отец Оливера тоже на протяжении многих лет был алкоголиком. Он валялся пьяным на диване, когда мать, медсестра поп профессии, заботилась о детях и зарабатывала деньги. Оливер перенял отцовское поведение. Для него совершенно нормально переложить ответственность за собственную жизнь и обязанности на кого-то другого. Добавим еще, что его мать в то время была не только полностью перегружена, но и считала, в соответствии с антиавторитарной педагогикой 1960-х годов, что дети растут сами, что не нужно показывать им никаких границ.

Оливер — хороший пример так называемого «обучения по модели» (с. 136), он перенял поведе-

ние отца. В детстве им мало занимались, и он не научился соблюдать правила. Взрослый Оливер всегда проявляет свое детское поведение. Для других людей практически невозможно находиться с ним в тесных отношениях, если они не хотят отказываться от своих потребностей.

ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС

Тебе обозначали здоровые границы в детстве? Или ты многое мог себе позволить — возможно, даже больше, чем стоило бы? Какие воспоминания возникают, когда ты думаешь об этом?

Все примеры показывают, как может навредить ребенку продолжительное или повторяющееся нарушение в области базовых потребностей. Ребенок не учится способам удовлетворения своих потребностей, возможно, даже не узнает, как их распознать. Например, девяностолетней Урсель в детстве нельзя было выразить ни чувства, ни желания. Теперь она даже не может сказать, что ей нужно. Она до сих пор старается быть уступчивой, всю свою деятельность направляя исключительно на то, что, как ей кажется, желательно с точки зрения общества. Или Тобиас: дома ему никогда и ничего не поручали, и он по-прежнему зависит от своих родителей

и во многих вопросах некомпетентен, хотя его интеллект и образование позволяют сделать все то, что он пытается сделать.

Триггеры детских моделей поведения

Мы возвращаемся к своим детским моделям поведения в моменты, когда чувствуем, что сталкиваемся с отвержением, остаемся одни или находимся в стрессе, и это напоминает нам ситуацию из детства. Тогда такие базовые потребности, как близость, безопасность и автономия, оказываются под мнимой угрозой. В этом состоянии мы делаем из мухи слона не потому, что любим прикидываться важными или любим драму, а потому, что эта муха вдруг выглядит гигантской и опасной. Давай еще раз подробнее рассмотрим три вида внутреннего Ребенка: Печальный, Капризный и Счастливый.

Если активен Печальный Ребенок, он запускает такие угнетающие ощущения, как стыд, одиночество, страх, беспомощность, брошенность, грусть или угроза. Это, к примеру, случай Норы. В детстве ее потребность в любви, защищенности и похвале слишком долго не удовлетворялась. Сегодня ее ранят и расстраивают ситуации, в которых эти потребности, как ей кажется, хотя бы немного попираются. В то же

время поведение Сары часто определяется ее Капризным Ребенком, который очень быстро вызывает в ней гнев:

Сара очень обижена. Ее близкая подруга Моника была две недели в Швеции и ни разу не связалась с Сарой! Когда Моника все же позвонила, Сара отреагировала холодно и с вызовом. В результате Моника уже и не хочет с ней общаться. Моника несколько растеряна.

Позже Сара чувствует себя глупо. Собственно говоря, она знает, что ее реакция — перебор. Несмотря на это, она уверена: Моника не позвонила ей, потому что она для нее ничего не значит. Другое возможное объяснение (например, что отпуск подруги — это ее личное время) она принять не может. Так получается, что ей эта мелочь кажется атакой на ее базовую потребность в надежной связи.

Если нас в какой-то ситуации непропорционально сильно одолевает гнев, ярость, импульсивность и упрямство, то с большой долей вероятности нашим поведением и восприятием управляет Капризный Ребенок. Импульсивность означает, что вы действуете под влиянием момента, не думая о последствиях, о потерях, о самих себе и, прежде всего, о других. В таких условиях люди могут вести себя настолько агрессивно и деструктивно, что разрушают многолетние отношения, ста-

вят под удар свою работу или даже представляют опасность для окружающих. Возможно, в детстве в определенных ситуациях им не удалось научиться управлению собственной фрустрацией и другими негативными чувствами.

Уве семьдесят пять лет, это интеллигентный и сдержанный мужчина. Однако когда он ведет машину, то становится непредсказуемым, и так было всегда. В этом случае он уже не может себя контролировать. Его раздражает практически всё: малейшие отступления других водителей от правил дорожного движения и мнимое «хамское» и «неумелое» поведение доводят его до припадков бешенства. Когда другая машина обгоняет его перед светофором, он полностью теряет самообладание. Он кричит в открытое окно: «Выходи из машины, идиот!» В том, что это может плохо кончиться для него самого, если этот «идиот» исполнит требование, Уве абсолютно не отдает себе отчета. Гнев переполняет его, затмевая мысли о последствиях.

Еще есть Счастливый Ребенок. При этом речь идет о той здоровой части в нашей душе, которая помогает нам без трудностей и с любопытством погружаться в ситуации, проживать их и наслаждаться ими. Легкость, окрыленность, любопытство, радость и уверенность господствуют при этом состоянии — можно играть,

дурачиться и воплощать абсурдные идеи. Если Счастливый Ребенок в деле, то мы чувствуем себя любимыми, связанными с другими людьми, уверенными, чего-то стоящими, оптимистичными и спонтанными.

Инге шестьдесят пять. Она — соцработник и любит свою профессию. Труд нелегкий, но Инга уделяет особое внимание балансу: она училась рисовать акварелью, занимается тай-чи¹... Самое главное, Инга видит смешную сторону вещей. Истории, которые совершенно обыденны для ее друзей, она воспринимает с юмором и может потом рассказать их так, что все чуть ли не под столом лежат от хохота. Ее восприятие и представление о мире соответствуют восприятию удивляющегося и дурачащегося ребенка. Ее все любят, потому что с ней весело и легко. Люди тоже хотят кусочек этой счастливой детскости, которую Инга так щедро раздает.

Печальный Ребенок: «Совсем один во всем мире»

Такие чувства, как заброшенность, изоляция, недоверие, стыд, неполноценность и эмоциональные лишения, часто берут свое начало в на-

¹ Тай-чи — китайское боевое искусство. — *Прим. ред.*

шем детстве. Например, причиной может стать потеря важного близкого человека, возможно, развод родителей или чья-то смерть. Иногда это происходит разом, иногда по отдельности. Однако результат один: мы чувствуем себя маленькими и ранимыми.

Большинство людей могут вполне четко сказать, какие чувства для них особенно проблематичны. Они знают, что скорее чувство одиночества, неполноценности или их комбинация время от времени берут над ними власть, лишают самостоятельности и полностью выбивают из колеи.

Ситуации, вызывающие эти чувства, так же различны, как и сами чувства. Случаи, приведенные в качестве примеров далее, покажут тебе, как могут выглядеть эпизоды, в которых проявляется Печальный или Капризный Ребенок, и какие чувства возникают при этом. Возможно, ты узнаешь себя в той или иной ситуации и вспомнишь о похожих чувствах или реакциях.

Одиночество

Мы чувствуем, что нас покинули, когда не удовлетворяется наша базовая потребность в надежной связи. Это чувство сопровождается общим ощущением неуверенности, а именно подрывом нашего восприятия себя и мира. Оно поражает нас в самое сердце. Любое расставание с любимым человеком оставляет рану, которая может

быть исцелена только долгим и болезненным трауром.

Некоторые люди ощущают чувство одиночества и тогда, когда от них никто не уходил, — они находятся в состоянии Печального Ребенка. Даже в окружении близких им людей они испытывают одиночество и боятся, что скоро их покинут. При этом на самом деле их любят и уважают.

Ты уже знаешь Сару. Моника — ее близкая и верная подруга, которая желает ей только добра. Собственно говоря, Сара это знает. Несмотря на это, постоянно возникают ситуации, в которых она чувствует, что ею пренебрегают, ее обижают, ее предают. Эти части личности относятся к ее Печальному Ребенку.

Сара чувствует глубокую обиду. Моника встрети-
лась без нее с их общей подругой. Она упрекает
Монику в том, что та совсем не интересуется
Сарой. Иначе они пошли бы втроем!

Реакция Сары иррациональна и преувеличена. Но она не может иначе: в ситуациях, когда эксклюзивность дружбы ставится под вопрос, в ней просыпаются чувства, которые решающим образом окрашивали ее детство: чувство брошенности и пренебрежения. И в репертуаре у нее нет никаких иных способов совладания с ними, кроме как быть упрямой и ранимой. Неприятные чувства Печального Ребенка перекрываются, таким об-

разом, чувствами Капризного Ребенка, который хочет сразу же избавиться от страха одиночества и покинутости. На таком фоне сильные реакции Сары становятся более понятны, однако людям в ее окружении не делается легче. Самодурство Сары по отношению к подруге — яркий пример того, как могут взаимодействовать внутренние Дети. Поведение Сары может привести к тому, что для Моники отношения станут слишком утомительными и она их прекратит. В результате Сара вредит самой себе.

Изоляция

Человек — социальное существо. Он нуждается в контакте с другими людьми почти так же, как в воздухе. И не только в контакте, но и в чувстве принадлежности, принятия и уважения. У кого есть опыт переезда в другой город, тот знает, как ужасно чувствуешь себя, когда не знаком ни с кем, кому можно было бы довериться, кто радовался бы, что ты заходишь на кофе, и насколько ты опускаешь планку от отчаяния при первых знакомствах.

Всю нашу жизнь мы состоим в различных сообществах и группах: мы часть семьи, класса в школе, спортивной команды, группы по йоге, мы коллеги, друзья, соседи. Нам нужно чувство принадлежности. Практика показала, что пожилые люди быстро угасают, когда выпадают из своего социального окружения. На пенсии исчезает

связь с коллегами, с возрастом уменьшается семья и круг друзей, с наступлением старости утрачивается интерес к внукам и детям, на сцену выходят деменция и возрастная депрессия.

Однако у некоторых людей уже давно есть чувство отсутствия принадлежности. Они считают, что они «другие», что они недостаточно умны, интересны, привлекательны или уверены в себе, чтобы кому-то нравиться и входить в какие-то сообщества. Такой пример – Нора.

Нора с удовольствием ходит на работу. В целом атмосфера там довольно приятная, коллеги общаются дружелюбно и с уважением. Иногда они делают что-то вместе: отправляются в китайский ресторанчик на углу или на рождественскую ярмарку. В большинстве случаев Нора хорошо себя чувствует. В целом она ощущает, что коллеги ценят и любят ее, несмотря на ее тихий характер. Однако если коллеги не приглашают ее на свои встречи, Нора внезапно чувствует себя исключенной из группы.

Объективно нет причин думать, что ее не любят, просто потому что в какой-то раз ее не позвали. Объяснений может быть много: либо куда-то идут очень близкие друзья, либо отдельная группа хочет обсудить что-то свое, либо, что вероятнее всего, речь идет об общем мероприятии, к которому могут присоединяться все желающие. Однако Норе эти альтернативные траектории совсем не приходят в голову. Опыт

исключения из группы сопровождал ее на протяжении всего обучения в школе. Он оставил настолько глубокие и еще не зажившие раны, что даже такие безобидные ситуации снова вскрывают их и причиняют боль.

Есть множество факторов, из-за которых в детстве людям приходится приобрести опыт разобщенности с остальным миром: частые переезды, принадлежность к маленькому религиозному сообществу или маргинальной группе. Все это чревато изоляцией. Дети в этом отношении особенно нетерпимы и безжалостны. Однако каковы бы ни были причины, люди, которые в юности жили какой-то продолжительный период, ощущая себя изгоем под влиянием Печального Ребенка, снова и снова проживают это чувство в относительно безобидных ситуациях в зрелом возрасте.

Недоверие

Никто не воспринимает мир как нечто исключительно дружелюбное и любящее, как уютный круг, сплошь состоящий из тех, у кого только благие намерения. Каждый из нас сталкивался в детстве и юности с людьми (и обстоятельствами), которые сыграли свою губительную роль, были несправедливы к нам или задели наши чувства. Как правило, нам хорошо удается переработать этот опыт. Но есть и исключения. Некоторые события превосходят наши способности к самоисцелению и сопротивлению. Они глубоко об-

жигают нас, оставляют раны и шрамы, которые не пройдут сами собой. Такой опыт называют травматическим. Сюда относятся такие экстремальные переживания беспомощности и боли, как опыт сексуального или физического насилия, ситуаций с угрозой жизни. Они оставляют в человеке не только боль и стыд, но и в большинстве случаев глубокое недоверие к подобным моментам и людям, напоминающим об этом опыте.

Катрин — веселая девушка. Она кажется людям легкой и беззаботной. Не все знают, что Катрин не переносит прикосновения мужчин. Даже на безобидные комплименты и флирт она реагирует паникой. Она словно каменеет и покидает комнату практически в слезах. Когда пьяный сосед схватил ее за попу в общем коридоре, она не накричала на него, ее словно парализовало, а позже она пошла в полицию.

В детстве Катрин подверглась сексуальному насилию со стороны учителя музыки. Немолодого преподавателя игры на пианино, религиозного фанатика с напомаженными волосами. Его машина была вся в пестрых наклейках с Иисусом и призывами в защиту животных. Катрин до сих пор четко помнит его запах и цвета наклеек. Тогда она ничего не рассказала своей матери. Она стыдилась, думала, что сама виновата, и была не уверена, действительно ли учитель сделал что-то плохое. В какой-то момент мама Катрин стала что-то подозревать: вещи Катрин пропахли косметикой учителя. Она отказалась от его услуг, но

никогда не говорила о случившемся с дочерью. Стыд слишком велик до сих пор и у Катрин, и у ее матери.

Такие люди, как Катрин, экстремально чувствительны к любым знакам предположительной угрозы. Они всегда начеку. Они хотят любой ценой избежать попадания в ситуацию, в которой будут чувствовать себя беспомощными и зависимыми. В случае Катрин — даже безобидные попытки мужчин сблизиться вызывают у нее панику. Но это может быть и что-то совсем другое. Все полностью зависит от травматической ситуации. Например, также возможно, что кто-то, кого по дороге в школу за спиной постоянно дразнили одноклассники, уже взрослым не переносит, когда за ним кто-то идет. Так что Печальный Ребенок со всеми своими эмоциями может проявиться в совершенно безопасной ситуации. Понимание этого — первый шаг к исцелению Печального Ребенка и к тому, чтобы помочь себе, взрослому, наконец-то соразмерно воспринимать и реагировать на ситуацию.

Стыд и неполноценность

«Ну и дурак», «Милена вонючка!» или «Гляди-ка, что за толстая корова!» Люди унижают друг друга. Иногда из-за неуверенности, потому что они сами боятся стать жертвами унижения, иногда — чтобы почувствовать власть. Дети могут быть

особенно безжалостными. Они тонко чувствуют болевые точки и как раз туда и бьют. Однако иногда и взрослые могут быть жестокими.

Оскорбления и хамство глубоко ранят. Но взрослые могут в целом гораздо лучше справляться с ударом. Это связано с тем, что у детей еще нет стабильного понимания себя и своих способностей. Их образ себя еще не закреплен, глина еще мягкая и поддается формированию. Небрежно брошенное замечание, что дочка полновата, может так глубоко запасть ей в душу, что она еще долго будет воевать со своей внешностью, и дело может дойти до расстройств пищевого поведения. Дети, ставшие жертвами обесценивающих высказываний или унижительного обращения, приобретают устойчивое чувство, что они ущербные, плохие, неполноценные или нежеланные. Они считают, что недостойны любви, внимания или уважения других людей. Этому часто сопутствует чувство глубокого стыда.

Только это касается не всех детей в одинаковой мере. Некоторые из них от природы более способны к сопротивлению, не принимают близко к сердцу хамство, обладают выраженным механизмом самоисцеления и ищут альтернативное окружение, в котором они найдут признание и уважение. А есть дети, для которых в какой-то степени предопределено быть жертвами насмешек и издевательств: они, как Нора, всегда «новенькие» в классе, относятся к редкой религи-

озной группе или по каким-то другим причинам выпадают из норм сообщества. Эти дети часто особенно уязвимы и становятся жертвами унижений.

Брайан до сих пор испытывает подавленность и ярость, когда случайно сталкивается с кем-то из своих бывших одноклассников или даже когда поезд подъезжает к станции в его родном городке. При этом в большинстве социальных контекстов он — веселый и уверенный в себе человек. У него много друзей, ему везде рады, потому что он очаровательный, отзывчивый и может пошутить.

Брайан ходил в так называемую элитную школу. Его одноклассниками были дети учителей и врачей. Брайан был самобытным ребенком с необычными предпочтениями. На карнавал он переодевался в крестьянку или принцессу, и уже в шесть лет знал: «Я выйду замуж за Пауля, и я буду в желтом свадебном платье».

Однако в подростковом возрасте все изменилось: его инаковость, которую до сих пор одноклассники принимали, вдруг обрела название, а Брайан не хотел прятаться или отказываться от себя. Он начал краситься и эксцентрично одеваться. Белая сумочка, тигровые брюки и брошь на куртке. Это не осталось безнаказанным: на белых стенах подземного перехода, по которому Брайан каждый день ходил домой, было написано большими черными буквами: «Брайан — педик». Каждый день был связан с унижениями и враждебностью. Даже некоторые учителя заставляли его испы-

тывать чувство неполноценности. «Вообще-то я голубых не люблю, — признался как-то учитель французского в присутствии всего класса, — но тебя я уважаю».

Эмоциональные лишения

Некоторые родители, собственно говоря, все делали правильно. Дома царил гармония, были четкие правила, которые последовательно соблюдались, дети получали все, что было нужно. Все? Не совсем. Эти родители игнорировали крайне важные потребности: близость и любовь. Люди из таких семей часто рассказывают, что «все было настолько в порядке», что особо и пожаловаться не на что. Они были обеспечены на всех уровнях, кроме эмоционального. А ребенку нужно чувствовать любовь и защиту. Во взрослой жизни эти люди как-то вовсе не страдают. Вообще-то, они не знают, чего лишены. У них никогда не было чувства, что они на самом деле важны и ценны для других людей.

Урсель многого достигла в своей жизни: она кормила свою семью во время войны и после, вырастила двоих детей, поддерживала мужа и была идеальной домохозяйкой. Она делала все, что было в ее силах. И несмотря на это, несколько лет назад ее сын сказал ей, что она никогда не любила его. Сначала Урсель возмутилась. Ведь она все для него делала, столь многим пожертвовала, простила ему столько выходов и выра-

стила из него успешного мужчину, которым он сегодня является. Но потом у нее возникли сомнения. А что она испытывала по отношению к своей матери? К мужу? К детям? Было ли у нее когда-либо чувство настоящей близости с другим человеком? Она знает, что ее муж очень любил ее, но чувствовала ли она это? И что самое важное, отвечала ли она взаимностью? Урсель сама выросла в такой обстановке: близость и любовь проявлялись в очень опосредованной, непрямой форме. Ведь чувства и потребности — это что-то неудобное, смешное. Как она могла научиться близости и симпатии?

А у тебя?

Теперь у тебя есть примерное понимание, что такое Печальный Ребенок, когда он появляется и как можно его ощутить. Возможно, ты узнал ту или иную ситуацию, то или иное чувство. Будь осторожнее: нам всем знакомы стыд, недоверие и одиночество. В конце концов, жизнь не всегда прекрасна и гармонична. От нас уходят, нас ранят, нас обманывают. К сожалению, с таким опытом мы постоянно сталкиваемся и во взрослом возрасте. И когда стыд и недоверие оправданы текущей ситуацией, поведение определяется не детской моделью мышления, а соразмерной эмоциональной реакцией на конкретное событие. Дальнейшие высказывания должны прояснить этот пункт еще раз. Спокойно прочитай их, поразмышляй и реши.

- Я часто чувствую себя одиноким.
- Я чувствую себя слабым и беспомощным.
- У меня есть чувство, что меня никто не любит.

Если ты в целом согласен с этими высказываниями, это может быть признаком того, что Печальный Ребенок сильно обуславливает твои чувства. В таком случае следующим шагом будет постановка вопроса о причине: какие ситуации в детстве, когда тебя долгое время обижали, до сих пор отзываются эмоциональным эхом в твоей обыденной жизни? Для этого можно выполнить упражнения с использованием воображения. Упражнение ниже предназначено для восстановления чувства Печального Ребенка. Сначала прочитай его внимательно, потом найди тихое место на пятнадцать минут, чтобы выполнить упражнение в покое.

УПРАЖНЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВООБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ПЕЧАЛЬНОГО РЕБЕНКА

Устройся поудобнее и закрой глаза. В течение нескольких вдохов и выдохов обращай внимание только на свое дыхание, на потоки воздуха в легких. После этого переместись в ситуацию из недавнего времени, в которой ты чувствовал

себя одиноко, в которой тебе было страшно или больно, хотя, возможно, это совсем не соответствовало обстоятельствам. Представь, как будто это опять происходит.

- Как ты себя чувствуешь? Ты можешь назвать свои чувства? Они отзываются в теле? Что происходит? Что ранит тебя? Что бы ты хотел сделать? Почему ты этого не делаешь?
- Когда ты глубоко погрузился в эту ситуацию, позволь своим мыслям уйти в твое детство. Дай себе время и просто наблюдай, какие воспоминания возникнут.
- Кого ты видишь в этих воспоминаниях? Как эти воспоминания могут быть связаны с сегодняшними чувствами?
- Дай себе время на фантазирование и воспоминания и закончи упражнение в своем темпе.
- Понаблюдай в своей обыденной жизни, когда появляются эти чувства. Ответы на дальнейшие вопросы ты можешь вписать в свою личную карту души (с. 210):
 - Какие типичные триггеры вызывают моего Печального Ребенка? В каких ситуациях он появляется?
 - Какие чувства появляются у меня, когда я нахожусь в этом состоянии? Я становлюсь не-доверчивость? Я боюсь? Мне одиноко?

- Какие у меня мысли, когда я нахожусь в этом состоянии?
- Какие воспоминания или внутренние образы появляются, когда я думаю о своем Печальном Ребенке? Это воспоминания из детства? Воспоминания о родителях, учителях или одноклассниках?
- Что происходит с моим телом в этом режиме? Я чувствую комок в горле или у меня спазм в животе? Давит в груди?
- Как я реагирую, когда мой Печальный Ребенок определяет мои чувства? Каковы мои типичные действия? Как я обращаюсь с близкими?

Наверное, Сара могла бы ответить на эти вопросы таким образом: запускают ее Печального Ребенка ситуации, в которых она лишается абсолютного снисхождения и внимания. Тогда она чувствует себя брошенной, одинокой и преданной. Она больше не в состоянии объективно оценивать ситуацию, смотреть с точки зрения другого человека. Если бы она углубилась в себя и прочувствовала образы и воспоминания, которые связаны с этими чувствами и ситуациями, вероятно, там был бы опыт из ее детства, в котором ее покинул отец или оттолкнула мать. Моменты, в которые ее детская потребность в безопасности и связи не была удовлетворена или была проигнорирована.

Со временем, если отнестись к делу с вниманием, у тебя будет все лучше получаться определять своего Печального Ребенка и понимать, почему он появляется в той или иной ситуации.

А у других?

Представь себя на месте подруги Сары Моники. По каким признакам она могла бы определить, что в Саре проснулся Печальный Ребенок? Один из признаков — легкоранимость Сары. Малейший повод — и она чрезмерно реагирует. А иногда Моника и понять не может, из-за чего весь сыр-бор. Она часто удивляется реакции Сары и интенсивности ее чувств.

Еще один индикатор — отказ Сары воспринимать объяснения Моники. Она полностью закрывается и не слушает доводы подруги. Для нее существует только одна интерпретация ситуации — ее собственная.

В заключение, еще одним признаком того, что человек постоянно перестраховывается, может быть вопрос: «Ты уверен, что действительно хочешь, чтобы я присутствовал на твоей встрече с друзьями?»

Знаешь ли ты кого-то, кто время от времени ведет себя по модели Печального Ребенка? Друга, родственника или знакомого? Можешь ли ты вспомнить ситуации и как-то объяснить, почему такое поведение было вызвано именно этой ситуацией? Можешь ли ты себе представить, как этот

человек мог себя чувствовать? Что на самом деле он хотел в этот момент, в чем нуждался?

А как ты чувствовал себя? Хотелось помочь этому человеку, утешить, обнять, приободрить? Накричать на него и ударить? Уйти из комнаты? Ты сочувствовал ему или ощущал себя беспомощным, перегруженным, возможно, даже нервничая, потому что в этот момент человек вообще не воспринимал какие-либо аргументы?

Когда ты хорошо вспомнишь свою реакцию, возможно, ты сможешь узнать и лучше понять, как чувствуют себя другие люди, когда тобой управляет твой Печальный Ребенок.

Печального Ребенка во мне зовут:

По каким признакам я понимаю, что мои мысли, действия и восприятие определяет мой Печальный Ребенок?

Какие типичные триггеры вызывают его?

Какие чувства у меня появляются?

Какие мысли у меня возникают?

Какие воспоминания появляются при этом?

Что происходит с моим телом, когда мной руководит
Печальный Ребенок?

Как я обычно веду себя в этом состоянии?

Я меняю свое поведение (например, веду себя как Капризный Ребенок или выбираю определенную стратегию преодоления), когда я чувствую в себе Печального Ребенка? На какую модель?

Что мне нужно, когда меня ведет мой Печальный Ребенок?
Какая у меня потребность?

Удовлетворяется ли моя потребность (например, в симпатии) благодаря моему поведению?

Капризный Ребенок: «Я отомщу за это!»

Если режим Печального Ребенка похож на бег в слишком узких, жмущих туфлях, то проявления Капризного Ребенка напоминают облачение в балаклаву и ярко-красную накидку. У людей в этом состоянии преобладают так называемые горячие чувства — злость, ярость и упрямство. Они чувствуют себя не как взрослые, а как дети. Они не владеют собой и беспомощны. В такие моменты они «вне себя» и не контролируют ни свои чувства, ни свои действия. Они больше не думают ни о чем, ими управляет злость, они реагируют упрямо или импульсивно.

Источник этих сильных чувств тоже находится в неудовлетворении базовых эмоциональных потребностей в детстве. При этом, опять же, важно прояснить, что эти потребности имеют основания в любом возрасте. Они абсолютно нормальны. Но если наш внутренний Ребенок бушует и во взрослом возрасте, реакция на неудовлетворение потребности несоразмерна и выходит за рамки ситуации.

Другой признак Капризного Ребенка — частое появление вместе с Печальным Ребенком. Мы испытываем смешанные чувства: ядреную и неприятную смесь беспомощности и злости, одиночества и агрессии. Подумай об отношении Сары к ее подруге Монике: Сара чувствует себя одновременно беспомощной, обиженной и злой. Она держится пренебрежительно и дерзко, при

этом на самом деле она боится, что ее опять бросят. Возможно, тебе знакомо и такое: человек в ярости, потому что с ним несправедливо обошлись, но вместо того чтобы сказать, что его не устраивает, показать, что он злится, и немного пошуметь, он раздражается слезами. Или наоборот: человек очень соскучился по другому человеку, но при встрече реагирует крайне холодно.

Когда Капризный Ребенок проявляется, могут быть задействованы совершенно разные чувства. У тебя есть выбор из целой палитры негативных эмоций. Поэтому важно сначала выяснить, какие именно чувства у тебя выходят на первый план и почему. Ты разъярен или скорее огорчен? Ты чувствуешь, что с тобой обошлись несправедливо, и поэтому ты злишься, или ты не хочешь принимать, что для тебя действуют те же правила, что и для других? Тебя задели или ты просто избалован?

С помощью приведенных далее примеров я хочу помочь тебе точнее определять чувства Капризного Ребенка и распознавать ситуации, в которых он выходит из тени. Так, с одной стороны, истории дадут тебе представление о том, какие бывают триггеры, с другой стороны, помогут почувствовать, не вызывают ли похожие ситуации соответствующие чувства и у тебя тоже.

Гнев

Гнев в большинстве случаев возникает, когда не удовлетворяются базовые эмоциональные потребности или ты чувствуешь, что с тобой обошлись

несправедливо. Возможно, руководитель не признает твое участие в проекте, в котором ты выполнил львиную долю работы, или твой партнер не понимает, каких трудов тебе стоят благополучные семейные будни.

Каждый человек проявляет гнев по-своему. Кто-то проговаривает его в форме требований и упреков: «Вечно ты оставляешь хлеб, и он засыхает», «Никогда не убираешь за собой» или «Ты хоть раз думал, каково мне?» Другие оскорбляют близких, отвергают родных с их потребностями, перенимают то беспощадное поведение, жертвой которого, по их мнению, они сами стали. А третьи люди проглатывают раздражение. Однако у нас не закреплен только один способ выражения злости: это во многом зависит от текущей ситуации. В разговоре с начальником мы скорее придержим свой гнев, а при общении с мужем или женой злость чаще прорывается в форме жалоб и укоров.

Юлия, почти тридцать лет, не умеет говорить «нет». Прежде всего, ей тяжело дается установление границ в профессиональной сфере. Юлии сложно отказаться от выполнения какой-то задачи или сказать о проблемах в организации, например о том, что ей приходится дважды выполнять работу, испытывать лишний стресс, делать что-то за коллег. Благодарности и похвалы за это она не получает никогда. Дополнительная нагрузка не учитывается и в оплате. Более того, начальство ведет себя недружелюбно, рано ухо-

дит, с удовольствием остается дома поболеть, когда возникает сложная ситуация. Хотя Юлия уже давно чувствует, что ею пользуются, она ничего не говорит. Она проглатывает свою злость, хотя в разговоре с друзьями проявляет агрессию. При каждой встрече она жалуется на бедственное положение, но не принимает советы.

Когда Юлия рассказывает о своей матери, она показывает, что ее нервируют постоянные жалобы последней: вместо того чтобы что-то изменить в ситуации или попытаться прояснить все в разговоре, она все делала для отца, убирала за ним, обслуживала его. Эти постоянные причитания действуют Юлии на нервы. Но Юлия не замечает, что переняла поведение своей матери: она жалуется и ругается, но не чувствует себя в состоянии взять ситуацию в свои руки.

Ярость

Разница между гневом и яростью прежде всего в интенсивности. Если гнев — это небольшой огонь, то ярость — это лесной пожар. Когда мы разъярены, нас ничто не сдерживает. Мы ослеплены, ничего больше не воспринимаем, кроме собственной злости, и не думаем о последствиях своих действий. При этом мы можем ломать вещи или даже, в крайнем случае, кости. Ярость высвобождает силы, о которых мы и не подозревали и которые обычно сдерживаются осторожностью и осмотрительностью. Трудно удержать даже маленьких детей, когда те выходят из себя.

Причиной таких приступов зачастую становится чувство, что нашими потребностями пренебрегли самым вероломным образом. Большинство людей реагируют яростью, когда они чувствуют себя беспомощными и считают, что им нужно защищаться от противника.

Лиам, двадцать три года, рос в тяжелой обстановке. Оба родителя были зависимы от алкоголя и наркотиков. Лиам с ранних лет был предоставлен сам себе, в его жизни было много отказов и угроз. Поэтому и в текущих отношениях, которые сами по себе лучше тех, он считает, что его не любят и бросят. Даже при небольшой фрустрации он впадает в ярость и становится агрессивным. В такой ситуации, как правило, он вербально нападает на свою двоюродную сестру, которая всегда на самом деле была на его стороне. Сейчас она допустила «ошибку», поговорив с матерью Лиамы, когда та ей позвонила. Как правило, Лиам взрывается, когда слышит это, и поскольку он не успокаивается, довольно скоро сестра уходит, разозлившись. После этого Лиам бесится так, что сбрасывает посуду со стола. Тарелки, стаканы, вилки и ножи с шумом летят на пол, что-то разбивается, везде остатки пищи — и на полу, и на обоях.

Когда он видит, что натворил, настроение радикально меняется. Целый час уходит на то, чтобы привести все в приличный вид. И Лиам чувствует себя покинутым, грустит. Потому что его ярость, по сути, была реакцией на страх предательства двоюродной сестры.

Упрямство

«Лучшее, что можно сделать с хорошим советом, это пропустить его мимо ушей. Он никогда не бывает полезен никому, кроме того, кто его дал», — говорит Оскар Уайльд. И в самом деле: особенно непрошенные советы обладают пресным привкусом признания тебя недееспособным. Люди, которые непрерывно рассказывают нам, что именно мы делаем не так и как лучше, крайне действуют на нервы и нередко страдают тем, что переоценивают себя.

Пресекать такое высокое самомнение — правильная реакция. Так мы заявляем о своей автономии. И сопутствующее этому упрямство полностью нормально. Однако иногда мы реагируем с упрямством, хотя нам желают только добра, никоим образом не хотят нас упрекнуть в несамостоятельности и не ставят под сомнение ни нашу автономность, ни нашу самостоятельность. Иногда мы даже не можем следовать советам, которые на самом деле кажутся нам правильными, потому что мы считаем, что так мы навредим самим себе. В таком случае наше поведение несет в себе что-то детское и производит на собеседника впечатление незрелости.

Юлия уже пару лет жалуется на свою работу. Жалобы одни и те же: ее используют, с ней не считаются, подвергают стрессу... в своих рассказах она предстает совершенно бессильной и зависимой, как будто не существует никакой

альтернативы, только терпеть все это. Когда друзья осторожно спрашивают ее, нельзя ли поговорить с начальством и обрисовать проблему, Юлия становится надменной: она не может себе позволить потерять работу. Она состоит на службе, тут так не принято.

Импульсивность

Импульсивные люди склонны следовать своим спонтанным желаниям без оглядки на других или на возможные негативные последствия для самих себя. Банковский счет пустой, шкаф полный? Неважно, красный кашемировый пуловер должен быть в гардеробе! Дедлайн уже опасно близко, а кредит доверия у начальника уже исчерпан? Плевать, я хочу отправиться в этот поход! Жена совершенно вымотана, а с детьми я не занимаюсь уже недели три? И что, я сейчас лучше посмотрю третий сезон своего любимого сериала.

Импульсивное поведение может проявляться очень по-разному. Однако оно всегда нацелено на скорейшее удовлетворение потребностей. Люди делают что-то, о чем потом жалеют, что объективно было неразумно. Со стороны это сразу видно, можно только покачать головой, глядя на эту глупость. Но сам человек уже потом задает себе вопрос: о чем я только думал? И ответ прост: ни о чем! Потому что в момент порыва люди не думают вообще. Для Капризного Ребенка важно только одно: он жаждет получить то, что хочет именно сейчас.

Дженнифер недавно переехала из дома в студенческое общежитие. У нее маленькая, ужасная, грязная комната — шикарно! Каждую ночь где-то вечеринка или кто-то веселится с соседями. Тут много пьют, смеются и флиртуют. Дженнифер нравится ее новая жизнь: классные люди со всего мира, увлекательные беседы и море веселья. В университет она тоже иногда ходит, но в большинстве случаев утром она встать не в состоянии. Она постоянно собирается посещать пары чаще, но почему-то это никак не получается.

В конце семестра приходит болезненное отрезвление: она сидит на экзамене и ничего не знает. Она действительно ничего не выучила за весь семестр? О чем она только думала! Кроме того, у нее совершенно нет денег! Она просто не следила за своими чрезмерными тратами.

Дженнифер выросла в довольно-таки хаотичной атмосфере. У ее родителей было мало времени. Вообще-то, ее вырастили старшие сестры. Когда родители бывали дома, они не обозначали каких-то границ для Дженнифер, поскольку считали, что дети должны свободно все попробовать.

Избалованность

В отличие от избалованных, импульсивные люди в принципе осознают, что они делают какую-то глупость и, прежде всего, что им самим придется расхлебывать последствия своей опрометчивости. На следующее утро они встают с похмельем,

жалуют о ночи пьянства, хватаются за голову и злятся на собственную иррациональность. А вот избалованным людям такая форма самокритики скорее чужда. Они считают, что для них существуют (если существуют) совершенно особенные правила, и не чувствуют себя связанными такими же обязательствами, что и другие люди. Они не осознают ответственности за свое поведение и считают нормой, когда другие расплачиваются за них и когда последствия касаются их окружения.

Людей с Капризным Ребенком внутри в детстве избаловали слишком трепетным отношением. Однако в особых ситуациях они вовсе не обязательно испытывают сильные чувства. Скорее они отвечают обидой, когда другие люди не принимают их требования и устанавливают границы.

У **Линуса**, уже упомянутого IT-эксперта, мало друзей. Самого близкого своего друга Юрия он знает еще со школы. Линус и Юрий были неразлучны в детстве. Однако чем старше они становились, тем больше были противоречия. Линус принимает как должное, что Юрий улаживает все дела, которыми он сам не хочет заниматься. Хотя он и живет уже много лет в собственной квартире, Линус все еще прописан у Юрия. Он ждет, что Юрий будет сообщать ему, что пришла важная почта, и без вопросов будет перенаправлять ему письма. Поскольку его квартира находится на окраине, он часто ночует у Юрия. У него есть

собственный ключ, он заранее звонит перед приездом.

Юрий знает и маму Линуса. Он в курсе, почему его друг так несамостоятелен и избалован. Он ко многому относится снисходительно, например к тому, что Линус не дает ему и слова вставить в беседе и говорит исключительно о себе, не спрашивая ничего о Юрии. Или к тому, что у Линуса никогда нет времени, если Юрию что-то нужно, но сам он постоянно просит об одолжениях. Не сердился, что Линус стоял в пижаме и не упаковал ни одной коробки, когда Юрий приехал помочь ему с переездом. Однако в какой-то момент асимметрия их отношений начала тяготить Юрия, и он дистанцировался: дружба, в конце концов, — это не опекуновство, по крайней мере не все время.

Недисциплинированность

Почти любой человек бывает недисциплинирован, и это нормально. Прусская самодисциплина редко приводит к счастью. Несмотря на это, взрослый человек не может ни утвердиться в своей автономии, ни достичь своих целей, если он не улаживает ежедневные задачи надлежащим образом. Кто не умеет держать удар, тот тоже ничего не достигнет. Кому тяжело даются обыденные обязательства, тот непременно столкнется с ужасными трудностями. Кто бесконечно откладывает дела, будет испытывать фазы невероятного стресса и не доводить дела до конца.

Люди с Недисциплинированным Ребенком не обязательно избалованы в том смысле, что любят чужими руками жар загребать. Однако встречаются разные комбинации. Например, у Линуса.

Линус — это тот случай, когда Капризный и Недисциплинированный Ребенок сливаются самым неудачным образом. Ему не только тяжело решать скучные обыденные задачи. Он убежден, что вообще-то он и не должен этого делать. Например, искать квартиру — с одной стороны, это сложно, а с другой — и не особенно нужно, потому что его мать найдет место, где он сможет перекантоваться. Идти в службу учета и регистрироваться по другому адресу обременительно, да и не так важно, потому что Юрий может позаботиться о почте, которая даже через два года после переезда все еще приходит на старую квартиру. Ему тяжело выполнять задачи вовремя. Он вообще может работать только под экстремальным давлением. А тогда в большинстве случаев стресс становится для него слишком сильным, он увольняется, сдавая сырой продукт.

Из-за гиперопеки Линус не научился ни выдерживать фрустрацию скучной работы, ни самостоятельно разбираться с последствиями своих действий. До сих пор мать оберегала его и от того и от другого. Капризный Ребенок мешает ему и сегодня состояться в профессиональном плане и развиваться дальше.

А у тебя?

Ярость и злость естественны и часто вполне здоровы. Есть много адекватных причин для злости: несправедливость и грубость, люди, которые безобразно себя ведут, вредят и совсем не думают извиняться. Если ты время от времени злишься, это не страшно. Вот если бы ты никогда не злился, тогда стоило бы задуматься.

То же самое относится к тенденции вечно откладывать неприятные вещи. С этим знаком почти каждый. И это логично, что мы охотнее делаем что-то желанное и интересное, чем противное и нудное.

Ярость и импульсивность становятся проблемой только тогда, когда они превращаются в привычную реакцию и приводят к конфликтам на рабочем месте, в отношениях или с друзьями. Эти конфликты возникают в большинстве случаев потому, что люди в нашем окружении не понимают нашего неуместного в данных обстоятельствах поведения.

Я составила высказывания, которые могут помочь тебе выяснить, руководит ли тобой Капризный Ребенок или ты просто время от времени испытываешь совершенно нормальные и оправданные ярость и дискомфорт. Это примерные высказывания. Важно то, что ты думаешь: ты склонен к несоразмерно яростным реакциям? Твое удовлетворение потребностей иногда слишком импульсивно? Даешь ли ты себе какую-то оценку?

- Когда я разъярен, я весь краснею. Иногда я действительно теряю власть над собой.
- Я хочу все, и сейчас же! Я делаю, что хочу, при этом я не могу учитывать чувства и потребности других людей.
- Я нарушаю правила, делаю глупости, удовлетворяю одномоментные потребности и не думаю о последствиях. Позже я жалею об этом, злюсь на свое глупое поведение.
- У меня чувство, что я не должен следовать тем же правилам, каким следуют другие люди, и что обязательства, действующие для других, ко мне неприменимы.
- Если честно, мне часто говорили, что я иногда слишком упрям, агрессивен или капризен.

Печальный и Капризный Ребенок часто выступают вместе. Мы все наверняка знаем, каково это, быть разъяренным или обиженным, грустным или злым. Однако эти состояния фундаментально различаются: Печальный Ребенок проявляется почти исключительно с негативными чувствами: грусть, одиночество, ранимость. В состоянии Капризного Ребенка люди чувствуют себя часто сильными и властными. У них есть ощущение удавшегося протеста, они гордятся тем, что показали человеку границы и не стали

это терпеть: «Я поставил его на место», «Наконец-то я стукнул по столу», «Он думал, со мной можно так обходиться, — он ошибался!» — эти и похожие фразы роятся у нас в голове, когда мы разбушевались. Нередко после этого нам стыдно. Позже собственное поведение кажется чрезмерным, и остаются прежде всего неловкость, одиночество и новые конфликты.

Когда речь идет о мгновенном удовлетворении потребностей, ты тоже поначалу чувствуешь себя хорошо! Кому не хочется купить новый пуловер, кто не любит поесть и не любит устроиться поудобнее, хотя на самом деле нужно улаживать срочные дела? Речь вовсе не о том, что позволить себе что-то и не быть с собой строгим — это плохо. Наоборот, у людей, которые так не могут, проблемы. Кто не уделяет себе внимания, тот рискует слишком много взять на себя и, возможно, даже закончить синдромом выгорания. Непосредственное удовлетворение потребностей Капризного Ребенка превращается в проблемное поведение только тогда, когда последствия приятны в кратковременной перспективе, а со временем приводят к большим трудностям. У кого совсем нет самодисциплины и выдержки, тот не сможет достичь долгосрочных целей, а кто все сваливает на других, рано или поздно останется в одиночестве.

В нашей обыденной жизни мы постоянно должны принимать такие решения и выбирать

между спонтанным удовлетворением потребностей и выдержкой: чистить зубы обременительно, но если этого не делать, лечиться потом будет больно и дорого. Ежедневная гимнастика для спины требует усилий, и вместо нее можно еще двадцать минут полежать в кровати, но это станет ощутимо в перспективе: когда остальные будут жаловаться на больную спину, мы сможем расслабленно откинуться в кресле.

Нашу ярость и избалованность как проблему воспринимают прежде всего другие люди. Так что если у тебя есть опасения, что в тебе время от времени активно проявляется Капризный Ребенок, спроси у своих знакомых. Если несколько человек скажут тебе что-то похожее, вероятно, проблема в этом.

Кстати, признаться себе в том, что у тебя есть Капризный Ребенок, — очень горько и неудобно. Однако безжалостный взгляд на это — большое достижение.

Для проверки твоих подозрений важно понять, откуда берется эта часть твоей личности, что ее пробуждает и как ты себя при этом чувствуешь.

- Каковы типичные триггеры для моего Капризного Ребенка? В каких ситуациях он возникает?
- Какие чувства появляются у меня, когда я нахожусь в этом состоянии? Речь идет о расстройстве, злости, ярости или скорее об

упрямстве? Какие чувства выходят на первый план, какие остаются «на фоне»? Я чувствую себя сильным или скорее слабым?

- После моей детской ярости часто наступает грусть или оба чувства смешиваются друг с другом?
- Какие мысли обычно у меня возникают, если мной управляет Капризный Ребенок? Многие люди чувствуют, что с ними поступают несправедливо, — в моем случае это тоже так? И в чем заключается несправедливость, которую я чувствую?
- Какие воспоминания или внутренние образы появляются, когда я думаю о своей детской ярости? Это воспоминания из детства? Фразы родителей, учителей или одноклассников?
- Как я чаще веду себя, когда мной управляет Капризный Ребенок? Как я обращаюсь с близкими? Как я реагирую на других и как другие люди реагируют на меня? О чем мне напоминает этот способ взаимодействия? О людях или ситуациях из моего детства?

Для ответа на эти вопросы ты можешь выполнить упражнение со с. 96. Исходи из ситуации, в которой активировался твой Капризный Ребенок, твоя детская злость или твоя неприятная ярость.

Лиам мог бы ответить на эти вопросы так: триггером для его чрезвычайной ярости являются ситуации, в которых ему отказывают в абсолютной верности и внимании, которых он требует. Он сразу впадает в ярость. Это помогает на какой-то момент получить ощущение контроля над ситуацией. Одновременно с этим Лиам чувствует себя беспомощным и слабым. Капризный Ребенок у него всегда идет в связке с Печальным Ребенком. Его агрессивную реакцию вызывает мысль, что с ним поступили несправедливо, его предали. Если бы он углубился в себя и постарался вникнуть в образы и воспоминания, которые связывают его с этими чувствами, то это, вероятно, были бы ситуации из его детства, когда его отец пьян, а семья стыдится, или когда мать полностью занята собой и совершенно не обращает внимания на Лиам, — образы и ощущения угрозы и одиночества. Это моменты, когда его детская потребность в безопасности и связи не удовлетворялась достаточным образом или была проигнорирована. Окружение Лиам реагирует на его неуправляемость, готовность к конфронтации, агрессивность и безрассудство в основном увеличением дистанции и отстраненностью.

А у других?

Подумай еще раз об Уве, агрессивном водителе, которого во время движения по дороге временами гнев охватывает настолько, что он опасным образом переоценивает свои силы. Уве склонен

к неконтролируемым вспышкам ярости не только в машине. Дома он тоже может легко взорваться. Иногда для этого достаточно легкого шума, стука тарелок, небольшой неловкости, нужно лишь кому-то забыть закрыть дверь — и Уве уже не в себе. Жена называет его в такие моменты желчным скандалистом и выходит на пару минут из комнаты, пока Уве не сбавит обороты.

Когда мы становимся свидетелями бессмысленной и чрезмерной злости кого-то из наших знакомых, мы часто чувствуем, что застали незрелое поведение. В большинстве случаев мы хорошо понимаем, обоснованна ли в этой ситуации такая злость или ярость. У всех есть знакомые, которые ужасно бесятся из-за мелочей, и так постоянно. Из-за пятиминутного ожидания в кафе они уже требуют позвать менеджера, если бассейн закрыт без предварительного объявления, они устраивают скандал. На вопрос, действительно ли это настолько ужасно и стоит ли вообще так злиться, они реагируют раздражением или даже слезами.

При взаимодействии с человеком, которым руководит его Печальный Ребенок, мы часто инстинктивно испытываем сочувствие. Мы хотим его утешить и поддержать. Однако если рядом с нами человек, определяемый Капризным Ребенком, мы сами раздражаемся и/или чувствуем беспомощность. Жить с такими людьми тяжело. Они, а с ними и мы, опять попадают в одни и те же мучительные и безвыходные ситуации. Часто

для нас остается загадкой, почему наш друг, который может быть таким понимающим и любящим, вдруг становится настолько невыносим.

Если ты хочешь лучше понять модель поведения такого знакомого, попробуй ответить на следующие вопросы. Если это твой близкий человек, я предлагаю вам ответить на эти вопросы вместе. При этом ни Капризный, ни Печальный Ребенок не должны быть активны в это время. В ином случае подожди до тех пор, пока человек не успокоится и не будет вести себя как взрослый.

- Могу ли я проследить, что вызвало импульсивное/раздражительное поведение этого человека?
- У меня есть представление, что ему «на самом деле» нужно в этот момент? Часто ярость является результатом того, что этот человек чувствует себя отверженным, хотя на самом деле ему хотелось бы контакта.
- Как я реагирую во время взаимодействия с человеком в этом состоянии? Как я ощущаю себя? Я испытываю сочувствие или фрустрацию? Я хочу поддержать его и утешить или я скорее хочу отвернуться от него?
- Насколько Капризный Ребенок добивается своего? Этот человек получает реакцию, которой он хочет? Ему удастся сделать так,

что его потребности фактически удовлетворяются?

- Особенно в случае Капризных и Недисциплинированных внутренних детей: у меня есть представление, в чем корни поведения этого человека? Что я знаю о его родителях и близких? Возможно, они тоже были избалованы и импульсивны? Или этому человеку слишком мало давали возможности проявить себя в детстве?
- Особенно в случае крайней раздражительности, ярости или даже агрессии: у меня есть представление, в чем кроются эмоции этого человека? Что я знаю о его родителях и близких? Возможно, они тоже легко и сильно раздражались, впадали в ярость, были агрессивны? Может, этот человек часто сталкивался с плохим обращением, ему пришлось пережить несправедливость?

Ты познакомился с Капризным Ребенком, прочувствовал его в себе и в других. Для лучшего знакомства с ним тебе поможет запись своих мыслей и результатов. (с. 96–97).

Капризного Ребенка во мне зовут:

По каким признакам я могу узнать Капризного Ребенка?

Каковы типичные триггеры?

Какие у меня чувства?

Какие у меня мысли?

Какие воспоминания возникают?

Что происходит с моим телом, когда меня ведет Капризный Ребенок?

Каково мое типичное поведение в этом состоянии?

Я часто переключаюсь на другую модель поведения (например, Печального Ребенка), когда я чувствую Капризного Ребенка в себе? На какую?

Что мне нужно, когда мной руководит мой Капризный Ребенок? Какая у меня потребность?

Удовлетворяется ли моя истинная потребность благодаря моему поведению (например, потребность в уважении)?

Счастливый Ребенок: «Дважды три равно четыре...»

Давайте еще раз заглянем в шкаф: там есть простая одежда, которая точно пригодится, и немного неудобные вещи, в которых мы потеем, которые нас царапают, для особых случаев типа семейных праздников, корпоративов, официальных встреч, потом невзрачные и даже порванные удобные вещи для уютных дней и совершенно чудесные вещи, от одного взгляда на которые у нас улучшается настроение. Они определенно не связаны с разумным выбором, но от них веет радостью. Их покупка совершенно не зависела от размышлений о качестве, цене и практичности.

В шкафу нашей души тоже есть такая замечательная одежда. Она принадлежит Счастливому Ребенку, состоянию, в котором мы чувствуем себя прекрасно, ничем не отягощенными, окрыленными, счастливыми. Фигура, которая воплощает Счастливого Ребенка в чистом его виде, — это, вероятно, Пеппи Длинныйчулок Астрид Линдгрен. Она совершенно не вписывается в общество, но всегда ориентируется на потребности других людей, она следует своей тяге к игре и креативности. Она понимает жизнь и не знает зависти и тщеславия. Щедрая и эмпатичная, Пеппи излучает чистое веселье и создает такой мир, «какой ей нравится».

Нам всем стоит время от времени так поступать. Если на улице идет дождь, внутри может светить солнце. Если находишься по уши в стрессе, нужно найти время для какой-нибудь маленькой радости между делом. Ведь если не воспринимать все так серьезно, тучи не сгустятся, а работа пойдет легче.

У каждого человека с состоянием Счастливого Ребенка связан различный опыт: одни чувствуют себя свободными, когда играют с друзьями в настольную игру, другие — когда строят с внуками замки из песка или поют арии из оперетт. Прекрасно в этой внутренней части нашей души то, что она удовлетворяет сразу несколько эмоциональных потребностей. Сначала потребность в радости, игре и спонтанности, а потом в связи и безопасности: если мы можем позволить себе подурачиться и побыть клоуном, то это из-за уверенности в том, что наше окружение доброжелательно к нам. Мы проживаем опыт счастья, принадлежности и заботы, когда даем Счастливому Ребенку свободу паясничать и гримасничать. Какое чудесное состояние — приятное, расслабляющее и дающее отдых!

Прежде всего потому, что мир нередко встречает нас холодно и требователен к нам. Многие люди испытывают стресс и перегрузки в своей обыденной жизни, потому что должны функционировать круглые сутки. От них ожидают согласия на все более ограниченную профессиональную

жизнь со множеством переработок, которую они должны сочетать со своей семьей, а иногда и заботой о родителях. Времени продохнуть почти нет. И часто люди сами на себя давят: даже свободное время нужно парадоксальным образом использовать оптимально. Только как?

Именно здесь Счастливый Ребенок становится спасителем: это надежная защита от психических проблем, потому что он противопоставляет дуракаваляние требованиям продуктивности, а дискомфорту в личных и профессиональных отношениях — понимание, что в мире все хорошо. В единстве со своим Счастливым Ребенком мы испытываем спокойствие и умиротворение.

У людей, которые дают много пространства своему Счастливому Ребенку, другие вредоносные внутренние дети в целом имеют меньше влияния. К сожалению, то же самое работает и в обратную сторону: у людей с Капризным Ребенком в большинстве случаев слабо развит их Счастливый Ребенок. Имеет смысл поддерживать своего внутреннего Ребенка и создавать условия для того, чтобы он все больше вытеснял вредоносные составляющие личности.

Разумеется, на практике не бывает, да это и нежелательно, чтобы мы находились только в состоянии Счастливого Ребенка. Речь идет о здоровом балансе: в реальности люди без серьезных психических проблем большую часть времени находятся под управлением взрослого Я. Но и для

них важно иметь Счастливого Ребенка. Ведь любой человек иногда чувствует истощение, стресс, перегруженность, может нуждаться в отдыхе и радости, и в таком случае чудесно, если можно обратиться к деятельности, которая нравится Счастливому Ребенку. Так возникает противовес сложным ситуациям, которые характерны для нашей профессиональной и личной жизни.

Ханна — учитель в языковой школе и мать-одиночка с двумя детьми детсадовского возраста. Ее будни наполнены стрессом. Она рано встает, собирает и отводит детей в садик, после чего мчится на работу. Работа у нее низкооплачиваемая. Денег едва хватает. Иногда Ханна замечает, что силы на исходе. Хорошо, что работа в школе и совместное время с детьми дают ей много энергии. И то и другое, однако, требует усилий. И все же Ханна постоянно веселится и со своими учениками, и со своими детьми. Она радуется, что благодаря детям она может дурачиться: вести бои подушками, играть в волшебную кухню и музицировать на дудочках, которые ее отец привез из Кении. Начинает самый младший, а потом все вместе дуют как могут. В школе тоже есть достаточно возможностей попробовать что-то новое и сумасшедшее. Это всем приносит радость, все смеются, и у Ханны появляется приятное чувство, что ученики ее любят. Если бы у Ханны не было этого противовеса, то из-за постоянных перегрузок она рисковала бы спускаться все ниже и ниже по психической спирали.

А у тебя?

Наверняка тебе знакомы моменты, когда жизнь вдруг начинает играть самыми яркими красками, — тогда ты в ладу со всеми и свободно дурачишься. Ты чувствуешь, что тебя принимают, что у тебя есть связь с окружающими, что тебя ценят, ты в гармонии с собой и с миром.

Это состояние не получается удержать надолго. Есть заботы, испытания, есть ограниченная личная энергия, а наши будни заполнены в основном обязательствами. Счастливый Ребенок не изменит это. Времени так и будет мало, работа будет трудной, специалисты неприветливыми. Однако люди, которые дают много пространства своему Счастливому Ребенку, могут противопоставить этому опыту нечто прекрасное, веселое и дружелюбное. Они создают анклав легкости и некий баланс, который спасает их от упадка и истощения. Для установки контакта со своим Счастливым Ребенком ты можешь сделать следующее упражнение. В каких ситуациях правдивы эти высказывания?

- Я чувствую, что меня любят и принимают.
- Я доволен и расслаблен.
- Я доверяю большинству людей.
- Я спонтанен и весел.

КОНТАКТ С ТВОИМ СЧАСТЛИВЫМ РЕБЕНКОМ

Устройся поудобнее, закрой глаза, для расслабления последи за своим дыханием. Потом вообрази приятную для себя ситуацию.

Что там происходит? Что там есть? Какие у тебя чувства? Почему тебе удастся быть таким веселым и беззаботным? Как это ощущается в теле?

Углубись в своем воображении в детство.

Есть ли воспоминания и люди, которые связаны с положительными эмоциями?

Постарайся сохранить теплые чувства, когда закончишь упражнение.

Большинство людей жалуются, что они недостаточно часто чувствуют себя счастливыми, свободными и расслабленными. Если ты хочешь чаще брать на вооружение эту энергию, для начала тебе нужно выяснить, что вызывает у тебя состояние Счастливого Ребенка. Что тебе нужно, чтобы расслабиться и чувствовать себя счастливым?

- Какие условия (деятельность или ситуации) и люди пробуждают во мне Счастливого Ребенка?

- Когда последний раз я чувствовал связь со своим Счастливым Ребенком? Подумай о недавно прошедших неделях, вспомни, когда ты чувствовал себя особенно веселым, счастливым и беззаботным.
- Что связано с моим Счастливым Ребенком? Что особенно важно? Это определенные люди, определенная деятельность или скорее ситуативные предпосылки (например, выходные или хорошая погода)?
- Есть ли вещи, которые помогают мне проявлять своего Счастливого Ребенка (интенсивная тренировка, игра на барабане)?

Если у тебя есть ощущение, что ты никогда не чувствуешь себя счастливым и свободным и твоя жизнь состоит исключительно из обязательств и ответственности, подумай о том, что все редко бывает идеальным. Даже если ты не можешь вспомнить, чтобы твой Счастливый Ребенок был активен и вносил в твою жизнь радость и легкость, наверняка случались моменты, когда ты радовался красивому осеннему дню с разноцветной листвой и золотистым светом, когда ты рассмеялся от смешного замечания ребенка, когда тебе в голову пришла абсурдная идея в ходе мозгового штурма с коллегами. Так что наверняка существуют какие-то зацепки – вещи или ситуации, которые сближают тебя и твоего Счастливого Ребенка. И их нужно укреплять!

А у других?

Ученики Ханны ценят ее за то, что ее радость и смех заразительны, так же заразительна активность ее внутреннего Ребенка. Те люди рядом с нами, которые позволяют своему внутреннему Ребенку вести их, приближают и нас к этому состоянию, в их компании мы тоже чувствуем себя более счастливыми, свободными, нужными. Они излучают позитивные чувства, поэтому мы ищем близости с ними.

И наоборот, люди с сильным Печальным или Капризным Ребенком при взаимодействии скорее вызывают напряжение, из-за чего мы избегаем их. Проблема здесь заключается в том, что люди, которые уже чувствуют себя в безопасности, будучи принятыми, становятся еще и популярными и легко находят друзей, тогда как одиноких людей, страдающих от недостатка любви, скорее будут избегать или бросать.

Луизе примерно тридцать пять, она пилот, и она не замужем. У нее есть узкий круг друзей — что-то вроде заменителя семьи, и определенным образом Луиза — это то солнце, вокруг которого вращаются остальные. Ее смех, ее улыбки, ее очаровательный и провокационный юмор, ее детское любопытство ко всему — к другим странам, необычной еде, новым книгам, музыке, событиям, спорту, ее минутное молчаливое наслаждение поеданием мороженого — все это притягивает людей. Ее все приглашают. Люди

знают, что праздник, на котором есть Луиза, обречен на успех. Ее коллеги тоже всегда хотят взаимодействовать с ней в паре: с ней напряженная работа в трудных условиях идет легче и веселее.

Поразмышляй самостоятельно, в каких ситуациях активно проявляется твой Счастливый Ребенок, как ты чувствуешь себя в эти моменты, как ведешь себя, какие мысли и образы приходят тебе в голову. Запиши и/или зарисуй это.

Счастливого Ребенка во мне зовут:

Каковы типичные ситуации, которые пробуждают моего Счастливого Ребенка?

Какие у меня чувства?

Какие у меня мысли?

Какие воспоминания при этом вовлекаются или активируются?

Что происходит с моим телом, когда мной руководит Счастливый Ребенок?

Каково мое типичное поведение в этом состоянии?

ТАК ВОЗНИКАЮТ И ДЕЙСТВУЮТ НАШИ ВНУТРЕННИЕ СУДЬИ

Катрин хорошо помнит прекрасный мартовский день 1963 года. Воздух еще влажный, но уже отдает теплом, яркие лучи пробиваются сквозь первые нежные листики. Она, ее мама и сестра поднимаются на маленький холмик по пути к церкви, где как раз должна пройти конфирмация¹ Катрин. При этом церковь и религия так же чужды ей, как и ее матери. «Что значит весь этот цирк?» — задавалась она вопросом, хотя знала ответ. Так же, как в случае с правильно подстриженным пуделем, спортивным автомобилем и дорогим плащом, речь идет прежде всего о том, чтобы показать миру красивую картинку. А дома дела обстояли совсем иначе: отец постоянно исчезал на пару недель, мать вечно приводила каких-то мужчин домой, оба пили по-черному, жестоко дрались, иногда до крови, а потом опять сходились. Под внешней пристойностью и ухоженностью скрывался чистый хаос.

¹ Конфирмация — таинство миропомазания в католичестве, обряд приобщения детей и подростков к церкви в протестанстве. — *Прим. ред.*

«Приличной и уместной» следовало быть и ужасной одежде Катрин, которую выбрала мать: темно-синее платье с воротником с абсолютно нелепыми острыми краями, достающими ей до ушей; все это из жутко блестящего полиэстера, в котором дико потеешь, и туфли на крайне высоком каблучке, в которых она еле могла идти. Ей было так не по себе в этой одежде. Катрин точно помнит, как она упала на пути к алтарю. За это ее матери было ужасно неудобно. Вместо вопроса, все ли в порядке, и извинений за дурацкие туфли последовал упрек: «Тебе обязательно надо все испортить?»

«У многих детей проблемные родители», — писал французский философ и педагог Жан-Жак Руссо. Родители используют своих детей для удовлетворения собственных амбиций, игнорируя чувства ребенка и не считаясь с ними. То, что это случается время от времени, неизбежно: родители тоже люди. У них есть сильные и слабые стороны, свои слепые пятна. Большинство родителей многое делали правильно, а что-то делали плохо. Они могли быть любящими и в то же время чрезмерно требующими совершенства от ребенка. Заботились и обеспечивали, при этом перегибали палку и были непостоянными. Были последовательными и желали добра, но в целом проявляли холодность. Урсель была во многих отношениях идеальной матерью. Но она сама не научилась демонстрировать свои чувства, не смогла показать их и детям.

Так что даже те родители, которые действительно прилагают большие усилия и хотят все сделать правильно, совершают ошибки. Иногда, как в случае гиперопекающих родителей, так называемых родителей-наседок, в этом и проблема: избыток хорошего вредит, дети не видят ни собственных ограничений, ни собственных способностей.

В этой главе речь пойдет о тех частях личности, которые приводят нас к стрессу, принижают нас, вызывают чувство, что нас отвергают и даже ненавидят. Они убеждают нас в том, что мы глупы и непривлекательны, не стоим любви и недостаточно стараемся. Никто не отказывается от себя самого с рождения. Это другие люди прививают нам в детстве сомнения в себе, обесценивание своей личности и неадекватно высокие требования к себе. И мы до сих пор помним об этом. Даже когда мы уже давно выросли, в нас непрерывно звучат голоса, которые рассказывают нам о нашей несостоятельности. Источник этих посланий находится в далеком прошлом, но мы будем слышать их до самой старости, если ничего не предпримем, чтобы избавиться от них.

В данном контексте мы говорим о Требующем и/или Карающем внутреннем Судье. Модель мышления и поведения, идущая под руку с внутренним Судьей, всегда противоречит нашему благополучию. Будь внутренний Судья продуктом, то на упаковке стоило бы нарисовать череп и написать предупреждение: «Беречь от детей!» Поведение,

определяемое внутренним Судьей, как правило, приводит к негативным результатам, например, когда кто-то склонен постоянно испытывать давление, не позволяет себе удовлетворять собственные потребности, считает свои чувства смешными или вечно обесценивает себя из-за несущественных вещей. Понятие «внутренний Судья» охватывает все те внутренние голоса, которые укоренились в наших чувствах, мыслях и действиях за годы нашего детства из-за обесценивания, чрезвычайно высоких требований или даже насилия. В большинстве случаев внутренний Судья связан с родителями, реже с братьями и сестрами, однако и родственники, учителя или одноклассники могут быть причиной того, что мы, будучи взрослыми, обесцениваем и изводим сами себя.

Внутренний Судья особенно часто сопровождается Печальным Ребенком.

Возможно, тебе знакомы следующие ситуации: твой начальник возвращает тебе работу с небольшим комментарием. Это не только норма, но даже какое-то дополнительное внимание. Собственно говоря, можно было бы порадоваться проявленному интересу. Кто-то потрудился прочитать твою работу и предложить что-то по ее улучшению на будущее. Если же у тебя есть ярко выраженный внутренний Судья, ты скорее чувствуешь себя полностью поверженным, ты думаешь: «Я что, настолько глуп?» Возможно, ты даже боишься увольнения.

Или твой партнер делает ситуативное критическое замечание, которое, может быть, даже

было шуткой, а ты уже глубоко ранен, сомневаешься в себе, чувствуешь, что тебя не любят, боишься, что отношениям вот-вот придет конец.

В подобных случаях пробуждается внутренний Судья. Он часто заявляет о себе в комментариях, которые уже превращали твоё детство в личный ад, типа: «Да ты ничего нормально сделать не можешь!», «Халтура, как обычно!» или «Малышка опять разозлилась?» Из-за этого в тебе тут же просыпается твой Печальный Ребенок, который чувствует себя не стоящим любви и беспомощным. В зависимости от того, что ты пережил в своём детстве, ты чувствуешь себя слабым, никчемным или опозорившимся.

Внутренний Судья и Печальный Ребенок образуют роковой союз. У них много общего: оба несут вред и боль. Несмотря на это, важно различать их, чтобы что-то им противопоставить. В конце концов, нужно ослабить все: и чувства Печального Ребенка, принуждающие тебя к неуверенному и детскому поведению, и голоса внутреннего Судьи, твердящие, что ты никто и ничего не можешь. Обесценивающие голоса, которые ты слышишь, изначально принадлежали другим людям, и их нужно заставить замолчать. А Печальный Ребенок — это часть тебя, которую нужно утешить и исцелить. По этой причине важно различать Печального Ребенка и внутреннего Судью, даже если зачастую они проявляются вместе. По отдельности их легче вывести из боя (внутренний Судья) или успокоить и исцелить (Печальный Ребенок).

Тебе уже знакомы голоса Судей в себе? Что бы они ни говорили, они только вредят. Ведь они мешают нам увидеть себя такими, какие мы есть, мешают принять себя, распознать потенциал и использовать его. Это камни у нас на шее, это сломанный мотор, гарантирующий, что с полным баком мы проедем только несколько километров. Нельзя, чтобы они имели столько власти над нами! В твоих руках заставить эти голоса замолчать — эта книга поможет тебе в этом.

Первый шаг остается прежним: воспринимай голос внутреннего Судьи и чувствуй, как он действует! Внутренний Судья может передавать совершенно разные послания. Почти всегда речь идет о требованиях или упреках, но их содержание значительно различается. Поэтому сначала важно хорошо узнать своего внутреннего Судью. Задай себе вопрос: откуда он? Каковы его послания? Есть ли конкретные фразы, которые особенно откликаются во мне? Он требует или наказывает или, может быть, делает и то и другое? В каких ситуациях он возникает? Как я тогда чувствую себя? Как я реагирую?

Три голоса

Внутренний Судья может проявляться как требующий достижений, требующий эмоциональных затрат и/или карающий. Когда он настаивает на успехе, человек чувствует собственную несостоятельность. Когда он многого требует в сфере

эмоций, у человека возникает чувство вины. Карающий Судья несет унижение.

Требующий достижений внутренний Судья

Требующий достижений внутренний Судья оказывает на нас давление, предъявляя к нам завышенные ожидания. Никто не может быть лучшим все время. Никто не будет на протяжении всей своей жизни побеждать. И что еще важнее, это не только невозможно, но и необязательно. Для детей, особенно одаренных, очень тяжело столкнуться с провалом, когда они впервые получают плохую оценку. Многие при этом плачут. Однако взрослые должны уже научиться не сомневаться в себе целиком только потому, что не все идет по плану. Ты не становишься бездарем, особенно если требования нереалистичны. Взрослые должны принимать действительность и знать, кто они и что они могут. Если тебе это тяжело дается, это может указывать на то, что ты находишься на волне мышления Требующего Судьи.

Ты уже знаком с Йонасом, честолюбивым студентом-юристом, который не может просто радоваться. У Йонаса ярко выражен Требующий Судья.

Родители очень любят **Йонаса** и все готовы для него сделать. Они гордятся им. Йонас – первый в семье, кто учится в университете. Его отец успешен в профессиональном плане, после обучения на предприятии он работал и вырос до высоких

должностей. Несмотря на это, он чувствовал себя ниже своих коллег с высшим образованием, никогда не мог вести себя уверенно в их присутствии. Поэтому он хотел, чтобы Йонас обязательно учился в университете и, в идеале, изучал юриспруденцию. Уже маленьким ребенком Йонас знал, что хочет стать адвокатом, что должен стать адвокатом. С первого учебного дня он был убежден, что его отец бесконечно разочаруется, если он не принесет домой хорошие оценки. В это время у Йонаса появляется неуправляемый тик. Он до сих пор не может точно сказать, стал ли он адвокатом для себя или для своего отца. Он все еще держит себя в постоянном стрессе, чтобы во всем и везде быть лучшим. Он считает, что все иное его отца расстроит.

Эмоционально требующий Судья

Этот внутренний Судья не толкает нас к новым достижениям, а требует заботиться о других вместо себя. При этом речь идет не о соответствующей ситуации готовности помочь, а о том, чтобы жертвовать собой ради других и игнорировать собственные желания и потребности.

Дети сначала должны научиться тому, что у других людей тоже есть потребности. Поначалу они эгоистичны, и родители, воспитатели и учителя должны показать им, что Лукас, который сидит рядом, тоже хочет мороженое или что маленькой сестренке сейчас нужна тишина и поэтому нужно быть поспокойнее. Дети, не освоившие эту форму

эмпатии и навык думать о других, позже становятся невыносимыми грубиянами.

Так что это важная педагогическая задача — привить им внимание к чувствам других людей. Однако при этом необходимо серьезно воспринимать потребности и чувства самого ребенка и показывать ему, что и они имеют под собой основания. Если у тебя сильно выражен эмоционально требующий внутренний Судья, кажется, у тебя есть проблемы с обозначением границ в отношениях или с проявлением собственных желаний. Внутренний голос тогда говорит не «ты должен непременно быть лучшим», а «ты должен всем угодить».

Подруге Карлоса **Франци** двадцать с небольшим, она изучает инклюзивную педагогику. Вообще-то она жизнерадостная девушка. Однако Карлос замечает, что что-то не так: Франци не может сказать «нет». Неважно, кто ее просит о помощи, она помогает, даже если не может себе это позволить. И хоть у Франци не много денег, она невиданно щедра по отношению к другим. Она любит делать другим людям подарки, себе же она едва ли что-то купит. Когда Карлос спросил ее почему, она начала плакать: на это у нее нет средств. Да и не нужно ей ничего.

Карлос удивлен. Он знает родителей Франци. Отец ее немного холеричен, но в целом оба весьма симпатичны. И Франци ничего другого не рассказывала. Однако со временем он замечает, что матери Франци постоянно нездоровится. То

у нее мигрень, то спина болит, то желудок или высыпает аллергия. Тогда все прыгают вокруг, чтобы ей угодить. Возможно, это причина преувеличенной заботы Франци о других?

При всей своей любви родители Франци не смогли показать ей, что она так же важна, как и другие. Другой пример — это Аня, психотерапевт с депрессивной матерью. Она тоже никогда не сталкивалась с тем, что ее потребности важны. Вместо того чтобы получать заботу от матери, Аня заботилась о ней. И сегодня у нее замечательная эмпатия, но она не в состоянии провести границы и сказать «нет», когда уже не может или не хочет чего-то. Оба случая, Франци и Ани, типичны для эмоционально требующего внутреннего Судьи, в том числе потому, что у них обеих возникает большое чувство вины, если они не прислушаются к нему.

Карающий Судья

Здесь речь не о требованиях или запросах. Карающий Судья не давит на человека, не диктует ему, как себя вести, и не задает ему ясной цели, он не побуждает ни к большим успехам, ни к самопожертвованию. Его послания просто все обесценивают, целиком и полностью: «Ты всегда такой неуклюжий», «Ты ко всему прочему еще и дурак?», «Ты ничего нормально сделать не можешь!» Они объясняют человеку, что он «неисправимый болван», «недотепа» или «увы, не первая красавица».

Ты помнишь Зузанну, девушку с глубокими сомнениями в себе и нездоровой моделью отношений?

Зузанну мучает Карающий Судья. Ее родители всячески навязывали ей чувство, что она недостаточно умна и красива. Для отца поводом было ее безразличие к естественным наукам, для матери — ее внешность и поведение. До сих пор образ самой себя у Зузанны определяется обесценивающими суждениями родителей. По этой причине ни в профессиональной сфере, ни в отношениях с другими людьми она не находит гармонии. Остается лишь предполагать, что если бы музыкальная и коммуникативная одаренность Зузанны были распознаны и положительно подкреплены, она, вероятно, нашла бы свой путь, вместо того чтобы после прерванной учебы перебиваться с одной плохо оплачиваемой работы на другую. То же можно сказать и про ее отношения: если бы родители Зузанны дали ей чувство, что она стоит любви, она вряд ли связывалась бы с партнерами, которые обесценивают ее в любом возможном плане.

Различные послания, обращенные к нам

Послания внутреннего Судьи типичны. Часто это даже совершенно конкретные фразы, которые отпечатались в подсознании, потому что нам приходилось слышать их особенно часто или в ярко запомнившейся ситуации в основном от отца

или матери. Примеры, которые я тут привожу, в определенной мере репрезентативны. Они помогут тебе определить твои собственные фразы, преследующие, давящие или обесценивающие.

Требующий достижений Судья

- «Ты непременно должен быть лучшим».
- «Если это не идеально, то это ничего не стоит».
- «Если ты не стройная, ты никогда не найдешь партнера».
- «Ошибаются другие, не ты».

Эмоционально требующий Судья

- «Ты должен быть открыт другим».
- «Не ставь на первый план свои потребности, это эгоистично».
- «Будь идеальной матерью для своих детей».
- «Твой долг и желания часто противоречат друг другу, ты делаешь лучше всего то, что должна, а не то, что хочешь делать!» (Запись матери в дневнике)

Карающий Судья

- «Мне за тебя просто стыдно».
- «Если кто-то по-настоящему близко познакомится с тобой, он сбежит».
- «Было бы лучше, если бы ты вообще не родился».

У большинства людей вредоносные голоса родителей звучат в совершенно определенных ситуациях — часто в таких, в которых и Печальный, и Капризный Ребенок нагружает нас негативными чувствами. Какие-то люди страдают от ярко выраженного внутреннего Судьи, который практически всегда активен.

Наглядный пример: Карающий Судья, который действует почти во всех ситуациях

Андреа выросла у монахинь. С самого детства ее действия были ограничены жесткими правилами. За возражения и малейшие ошибки жестоко наказывали штрафными работами, лишением пищи и стыдили. И любое телесное наслаждение, не только сексуальное, но и простые телесные радости (прихорашивание, долгий теплый душ) — все это отвергалось, демонизировалось или даже приводило к негативным последствиям.

Сегодня Андреа почти ни в одной области не может ценить себя и что-то позволять себе. Наряду с «чревоугодием» запрещены и такие телесные наслаждения, как купание, секс, массаж, да даже солнечное тепло. Если она слегка ошибается, то страдает и чувствует, что заслуживает наказания. Андреа с ее хронической депрессивностью и нестабильностью понадобится долгая терапия, в ходе которой она научится одолевать своего Карающего Судью и обращаться к себе самой более дружелюбно и снисходительно.

Наглядный пример: эмоционально требующий внутренний Судья, ограниченный несколькими ситуациями

Рози ухаживает за стариками и, в отличие от многих ее коллег, может, как правило, хорошо обозначать границы. Она любит свою работу, она эмпатична, прислушивается к людям. Однако еще она знает, что на этой работе есть явная опасность «сгореть». Поэтому у Рози четкие правила: 1. В 8 часов рабочий день окончен. 2. Она всем дает возможность обратиться к ней, но в рамках оплаченного времени. 3. Когда она чувствует перегруженность, она об этом сообщает. С этими правилами у нее все шло неплохо, в том числе потому, что в большинстве случаев пожилые люди понимали их.

Однако существует исключение из правил: старики с неизлечимым раком. Здесь Рози не может отказать. Иногда она еще долго после работы сидит с ними и слушает их, выполняет разные поручения и в свое свободное время решает их дела. Она много и часто размышляет о том, как она может немного порадовать этих людей. Все это прекрасно и похвально. Но Рози постоянно при этом забывает о самой себе. Работа у нее достаточно тяжелая, вообще-то ей нужны выходные, чтобы расслабиться, заняться чем-то приятным, поехать с друзьями на природу. Но если у Рози опять какой-то особый «случай», все это снова отменяется.

Продолжив изучать тему профилактики выгорания, Рози думает о том, почему именно

в случае исключительно мужчин с раком у нее отказывается способность обозначать границы, которая в целом, вообще-то, работает неплохо. С удивлением она обнаруживает, что здесь речь идет о ее модели поведения из детства. Отец Розы боролся с разными формами рака на протяжении многих лет, пока в итоге не умер. Мать Розы, медсестра, в то время работала сменами, в связи с чем Розы достаточно рано пришлось участвовать в уходе за любимым отцом. Когда она подробнее рассматривает свои чувства, которые в ней вызывают пожилые пациенты с раком, они видятся такими же, как когда она приняла на себя обязательства ухаживать за своим отцом.

Далее будут еще раз подробно описаны три типа вредоносных внутренних Судей.

Требующий достижений внутренний Судья: «Сначала работа, потом удовольствия!»

Никакой иной внешний вид не соответствует внутреннему Судье, требующему достижений, настолько хорошо, как черный костюм с белой рубашкой и галстуком. Накрахмаленная рубашка застегнута до самой верхней пуговицы, неяркий галстук туго завязан. Такую одежду одни люди ассоциируют с триумфом и готовностью достигать чего-то, другие — с отсутствием фанта-

зии и скованностью. Не поспоришь, что черный костюм — это классика, но, как и любая классика, он может выглядеть скучно. Кроме того, он неудобен, непрактичен.

Люди, которые, образно выражаясь, все время носят такой костюм, обладают ярко выраженным требующим достижений внутренним Судьей, и они разучились проявлять свою индивидуальность и расслабляться. Они не видят альтернативы этой униформе успеха. Все свое внимание и энергию они тратят на профессиональный рост. При туннельном зрении у такого человека вся жизнь сжимается до размеров медали. При этом они упускают из виду все то другое, что делает жизнь стоящей: расслабление, радость, игра, друзья, любовь, хобби... Из-за этого им не хватает баланса, который мог бы помочь им справляться с их обычно очень нервными и наполненными работой буднями.

Кроме того, их представление об успехе совершенно преувеличено: они не просто должны быть хорошими, они должны быть лучшими, причем всегда. Нереалистичность такого запроса очевидна. Невозможно показывать наивысшие результаты и не ошибаться. Поэтому такая модель мышления, требующая достижений, постоянно уменьшает ощущение удовлетворенности, даже когда мы объективно чего-то добились. Они ощущают себя счастливыми и стоящими любви только при условии успеха. При отсутствии побед их мир рушится: они сомневаются в себе, в своих

способностях и ценности. Например, у студентов, у которых в школе были лучшие оценки, вдруг возникает страх не окончить университет, хотя их успеваемость объективно впечатляет или как минимум достаточна.

Требующий достижений внутренний Судья, прежде всего, активен в таких областях, которые по природе своей тесно связаны с мыслью о достижениях: в учебе, в работе, в спорте. В профессиональной сфере итогом может стать выгорание, потому что человек не может себе позволить никакого перерыва и стремится как перфекционист за слишком высоко поставленным целям. В то же время люди в этом состоянии пренебрегают всеми сферами жизни, которые не связаны с работой. Они не дают себе передышки, жертвуют радостью, шутками и отдыхом.

Обычно женщины чувствуют давление по поводу своей внешности и часто не принимают свое тело, что непонятно для людей со стороны. Они видят себя непривлекательными и толстыми, хотя выглядят совершенно нормально. Однако кино и реклама возвели в норму идеал красоты, которому не соответствуют и три процента людей. К сожалению, эти образы уже накладывают отпечаток на восприятие самой себя многих маленьких девочек, которые так рано узнают, что не соответствуют эталоном красоты, и поэтому стыдятся своей внешности. Люди с жестко требующим Судьей в этой области мучают себя неизменной дисциплиной в питании и спорте.

Таблицы питательной ценности перед глазами, за каждого мармеладного мишку еще пятнадцать минут упражнений. Если кто-то после рождественского разгула и шока при взгляде на весы говорит: «Ну и ну, теперь нужно есть поменьше и двигаться побольше», то люди с требующим Судьей в такие моменты впадают в панику. Они чувствуют себя ужасно, больше всего хотят спрятаться и сомневаются, что вообще стоят любви.

Что его подпитывает

Похвала при успехах

Требующий достижений внутренний Судья возникает, когда родители, учителя или другие близкие взрослые давят на ребенка, требуя неадекватно высоких достижений.

Нина рассказывает, что она была в полном отчаянии, когда однажды в школе заняла всего лишь второе место: она боялась разочарования матери. При этом ее мать желала только добра, чтобы перед дочерью были открыты все двери, чтобы у нее было счастливое и светлое будущее.

Само по себе это неплохо, когда дети получают признание и внимание родителей в форме похвалы за успехи, однако они должны хвалить их и за участие и, возможно, за безуспешные старания. Старая максима воспитания «не поругал — все

равно что похвалил» может иметь дурные последствия. Ребенок должен чувствовать себя любимым и важным именно в моменты поражения.

Лишение любви при недостаточном успехе

Особенно трагично, когда ребенку отказывают во внимании из-за плохих или просто не превосходящих достижений: когда мать Нины реагирует на ее второе место разочарованием, она игнорирует ее и не уважает. Дети, с которыми так дурно обращаются, все силы отдадут, чтобы больше не разочаровывать родителей и достигать только самых высоких результатов, однако так они не научатся радоваться успехам. Они только чувствуют себя ужасно нелюбимыми и ничего не стоящими, когда не достигают идеала.

В случае Нины, помимо всего прочего, не было баланса между похвалой и требованиями. Второе место — это тоже замечательное достижение. Когда родители не награждают похвалой детей за их победы, это может привести к тому, что дети в отчаянии гонятся за все большими успехами в надежде, что когда-то все же их будет достаточно. При этом с их детской точки зрения они не могут увидеть, что «достаточно» не бывает никогда.

Ориентированные на успех системы

Особенно часто бороться с этим приходится детям, занимающимся спортом, нацеленным на результат, или интенсивно занимающимся на музыкальном инструменте. Возможно, даже не родители, а из-

лишне честолюбивый тренер по теннису, плаванию или учитель игры на скрипке, обнаруживший талант ребенка, превращает его жизнь в ад. Тогда речь больше не идет о радости движения или музыки, а лишь об успехе. А успех по-настоящему недостижим, ведь это будет продолжаться бесконечно: при выигрыше на районных соревнованиях это становится не поводом для праздника, а причиной тренироваться для участия в городских. Чем крупнее соревнования, тем тяжелее их выиграть. Такие сверхамбициозные учителя музыки и тренеры часто не только отнимают у детей радость деятельности, но и отвечают за то, что позже, уже будучи взрослыми, эти люди никогда не смогут быть довольны своими успехами.

Магнус еще помнит, что маленьким мальчиком он уже плавал как рыба. Ему в плавании нравилось все: бирюзовая плитка в бассейне, солнечный свет, падающий сквозь воду на руки, невесомость. Когда его друг Симон пошел в секцию по плаванию, Магнус тоже захотел. Его тренер была очень милой, было классно плавать и плескаться с другими детьми. В какой-то момент тренер отвела его в сторону: «Магнус, у тебя настоящий талант. Я поговорила о тебе с Гарри. Он возьмет тебя в группу для юниоров». Магнус был очень горд. Поначалу это было весело. У Гарри уже никто не дурачился, но он чувствовал, что его воспринимают всерьез, обращаются с ним как с большим. Скоро он был самым быстрым в группе, и года не прошло, а он участвовал уже в своем

первом турнире — и выиграл! Были и другие соревнования, в его детской комнате набралось много медалей и кубков.

Однако после этого дело дошло до региональных соревнований. Магнус тренировался как сумасшедший. Плавание поглощало все его время. Перед школой, после школы, на выходных — только тренировки. Но почему-то всего этого было мало: на соревновании он занял только восьмое место. Катастрофа. Магнус до сих пор помнит разочарованное лицо своего тренера.

Теперь у Магнуса нет никакого желания плавать. Вместо этого он занимается йогой. Изучает бизнес-менеджмент. Он замечает, что перед экзаменами ужасно нервничает и чувствует себя неумехой, если не получает высший балл. Это сильно напоминает ему о ситуации с плаванием.

Родители показывают детям ценности своей жизнью

В довершение существуют еще и такие родители, которые не выражают открыто требований к своим детям, но сами живут с ориентацией на успех. В таких случаях речь идет об обучении по модели: дети наблюдают, какие ценности важны для родителей, что для них важно, а что менее важно. Когда родители слишком определяют себя через свой профессиональный успех, позволяют себе мало покоя и расслабления, мало радости и наслаждения, высока вероятность, что дети приобретут подобное поведение и мышление. Родители служат примером и в этом отношении.

Требующий Судья или здоровое честолюбие?

Мы живем в мире, ужесточающем требования к нам. В конце концов, литература по саморазвитию процветает не без основания: на свободном рынке труда и партнерства каждый из нас должен продвигать себя наилучшим образом. Достижения в профессии возмещаются не только финансово: уважение и высокая оценка со стороны других людей растут пропорционально доходу. То же самое справедливо при успехе в спорте или при красивой внешности.

Так что мы живем в напряжении. И иногда почти невозможно решить, чьи потребности и желания мы удовлетворяем, чьих целей достигаем. Часто мы подвергаем себя совершенно ненужному давлению. С другой стороны, нам необходимо и определенное честолюбие: не только для того, чтобы выстоять в этом мире, но и чтобы достичь важных для нас вещей. Личный успех делает нас счастливыми вселяет гордость, укрепляет нашу автономию и самосознание. Он дает нам чувство того, что мы можем, что мы не беспомощны и зависимы, что мы — самостоятельные, компетентные взрослые люди.

Так в чем же разница между здоровым честолюбием, которое ведет нас дальше, и требующим Судьей, который вредит нам? Лучше всего можно ответить на этот вопрос, спросив себя: насколько хорошо мне с этим честолюбием? В какой степени я могу удовлетворять и другие потребности, кроме

потребности в успехе? Сталкиваюсь ли я с такими ограничениями, как нарушения сна, заедание стресса или выгорание из-за своего честолюбия?

Если тебе больше не удастся отдаваться приятной деятельности, наслаждаться жизнью, расслабляться и просто ничего не делать, не испытывая мук совести, то твои действия, вероятно, определяются вредоносными голосами Судей. Если же ты много работаешь, но не страдаешь при этом и можешь сделать свою жизнь радостной и легкой, то твое честолюбие в норме.

Карл работает в сфере рекламы. Руководитель творческого отдела — это должность мечты. Все прекрасно: он много ездит, может проявлять креативность, работает в классной команде, может показать все свои способности, получает много признания и вполне приличную зарплату. Некоторые друзья в шутку называют его трудоголиком. И в самом деле, Карл определяет себя своим профессиональным успехом и вкладывает много времени и энергии в работу. При этом досуг для него — это святое. Неважно, насколько срочным кому-то кажется дело, Карл не открывает рабочую почту на выходных или в отпуске. Тогда он совершенно осознанно наслаждается природой, временем с близкими, катается на машине с музыкой, и ужинает в ресторанке.

Карл, скорее всего, не страдает от требующего достижений внутреннего Судьи, а просто имеет здоровое честолюбие. Он ведет наполненную и счастливую жизнь и вне своей работы.

А у тебя?

На основе следующих высказываний ты можешь проверить, управляет ли тобой требующий достижений внутренний Судья. Если такие высказывания соответствуют твоей действительности, то, думаю, ты подвержен его вредоносным мыслительным моделям.

- «Сначала работа, потом удовольствие». — Я сам себе не даю возможности расслабиться или повеселиться, пока я не уладил все, что обязан сделать.
- «Постоянно на стрессе». — Я все время думаю, что нужно чего-то достигать и все успевать.
- «Я всегда выдаю сто процентов!» — Я абсолютный перфекционист и пытаюсь никогда не допускать ошибок, за проколы я жестко критикую себя.

ТРЕБУЮЩИЙ СУДЬЯ-1

Представь себе, ты откладываешь в сторону что-то важное, но не срочное и идешь выпить капучино на солнышке, потому что на улице такая прекрасная погода.

Как ты это ощущаешь? Ты можешь наслаждаться своим капучино? В конце концов, дело может подождать. Или ты чувствуешь беспокойство и стресс? Это указание на требующего Судью.

А у других?

Ты знаешь людей, которые уже тотально перегружены, но берут на себя еще два, три проекта? Которые уже страдают от стресса на работе, но покупают билет на яхту и на выходных занимаются фотопроектом? Которые до одиннадцати ночи сидят над презентацией, чтобы в тексте не было ни одного двойного пробела? Люди, страдающие от ярко выраженного требующего достижений внутреннего Судьи, на самом деле постоянно нервничают, проявляют чрезвычайный перфекционизм и в целом слишком много берут на себя.

Большинство из нас ленивы в определенной степени. Мы знаем, когда нам нужно залечь на дно, чтобы не вписаться в какие-то неприятные задачи и обязательства. Когда на работе идет речь о нелюбимых дополнительных поручениях, очень хочется быстренько пойти за кофе. Однако бывают и такие люди, которые никогда не уваливают. Уже полностью загруженные, они взваливают на себя все больше работы, которую не хочет делать никто другой. Почему этим коллегам не удастся уклоняться от этого так же, как всем остальным? Вероятно, потому, что ими руководит ярко выраженный требующий достижений внутренний Судья. Впрочем, это вовсе не обязательно, некоторые просто не умеют отказываться от нелюбимой работы. Плохое самочувствие при отказе взвалить на себя дополнительную нагрузку — один из показателей активного требующего достижений внутреннего Судьи.

Эмоционально требующий внутренний Судья: «А теперь прими это во внимание!»

Наверняка тебе знакома история святого Мартина. Однажды холодным днем он скакал на лошади и увидел замерзающего у городской стены нищего. Мартин думает: «Ведь нельзя оставлять его так» и одним взмахом своего меча рассекает свой теплый плащ: одну половину себе, другую нищему. Целые поколения детей задавали себе вопрос: плащ был настолько большой, что каждому из них хватило половины? Или Мартин был крайне мягкосердечен, но недалек, так что теперь они оба мерзли?

Плащ святого Мартина — это модный аксессуар, который больше всего соответствует эмоционально требующему Судье. Люди под его влиянием имеют больше здравого смысла: они отдают нищему весь плащ. Так что и дальше будет мерзнуть только один человек — отдавший плащ.

Эта модель мышления тоже предъявляет завышенные требования к человеку. Однако вместо достижений, оценок, денег, подъема она требует неограниченного сочувствия и постановки потребностей других людей выше собственных. Люди с этой моделью считают себя ответственными за благополучие других, верят, что должны всегда быть милыми и простыми, что никогда не могут критиковать. Если они не придерживаются этих убеждений, их мучает сильное чувство вины.

У таких людей ярко выражена способность к эмпатии, они сверхпропорционально заняты в социальных профессиях. Они часто становятся социальными работниками, воспитателями, медсестрами и медбратьями, сотрудниками по уходу за пожилыми, врачами и терапевтами.

Что его подпитывает

Обратная забота

Ты помнишь Аню, психолога с депрессивной матерью? Депрессивные больные, зависимые от алкоголя или от чего-то еще, нуждающиеся в уходе родители — частая причина появления эмоционально требующего Судьи в человеке. В таких семьях дополнительный груз часто ложится на слабые плечи детей: маленькая Аня уже чувствовала ответственность за то, чтобы порадовать мать. Дети, подобные Ане, слишком рано приобретают опыт отказа от собственных потребностей в пользу потребностей других членов семьи.

Подобные процессы можно наблюдать у детей, родители которых разводятся и устраивают эмоциональную битву с поливанием друг друга грязью. Развод родителей неизменно болезнен для детей. Их маленький мир теряет стабильность. Возникают принципиальные беспокоящие их вопросы: если ты больше не любишь маму, то и меня когда-то можешь перестать любить? Что такого плохого сделал папа? Я виноват? Родите-

ли, которые ответственно действуют при разводе, должны развеять все эти страхи и быстро предложить ребенку новое стабильное окружение. К сожалению, это удастся не всегда. Раны родителей слишком глубоки, слишком сильна их собственная боль, чтобы облегчить боль ребенка. Если при разводе доходит до того, что один из родителей использует ребенка, чтобы вывалить на него собственные заботы и чувства или расписывает черными красками второго родителя, то ребенок быстро оказывается в роли советчика, утешителя или посредника. Функция, которую он вообще не может выполнять, потому что она не соответствует его возрасту. Это выше сил ребенка. Он не понимает, что ему предлагают неподъемную задачу. Так, он чувствует себя виноватым и ответственным за то, что не достиг успеха и не сделал родителя счастливым. Убеждение, что ты отвечаешь за благополучие других людей, и чувство вины, когда это не удается, сохраняется и во взрослом возрасте.

В обоих случаях — и при сложно проходящем разводе, и при требующем ухода или эмоционально недоступном родителе — отношения заботы могут перевернуться. На профессиональном языке этот процесс называется «парентификацией». Термин подчеркивает, что ребенок слишком рано перенимает роль заботящегося взрослого, особенно в социальном и эмоциональном отношении.

Обучение по модели

Ты уже знаешь: дети перенимают не только положительные, но и вредоносные модели поведения, демонстрируемые родителями. Особенно большую роль играет обучение по модели при эмоционально требующем внутреннем Судье. Люди с этим типом Судьи часто происходят из семей, в которых все члены считались с каким-то определенным лицом. У Ани это депрессивная мать, также это может быть брат или сестра с тяжелым диагнозом, гневливый отец или родственник, которому нужно демонстрировать любовь: неважно, как на самом деле при этом человек себя чувствует, настоящие чувства нужно скрывать. Без перерыва мило улыбаться. Работники сферы услуг знают, насколько это трудно. Какое напряжение это должно быть для ребенка, если ему всегда надо быть в хорошем настроении! Тот, кому в детстве разрешено было показывать только позитивные чувства — внимание, радость, симпатию, — позже в отношениях с большой вероятностью встретится с трудностями в выражении своего недовольства. Решение заявить о своих потребностях или покритиковать своего партнера, скорее всего, повлечет за собой чувство вины.

У Бена работа его мечты: он ухаживает за больными. Его очень любят, потому что у него всегда хорошее настроение для всех и для каждого открытая улыбка. Его наполняют гордость и радость, когда ему удастся подбодрить своих

пациентов, например развеселить женщину с эмболией легкого¹ или заставить брюзгу из восьмой палаты посмеяться над самим собой.

Несмотря на это, он замечает, что иногда упирается в свои границы, и чувствует, что борется с ветряными мельницами. «Вообще-то у меня тоже не всегда все гладко», — очень тихо признается он сам себе. Сказать что-то подобное вслух или дать понять другим, что сегодня он не в настроении, — на такое он никогда не осмелится.

А почему нет? Бен вспоминает, что его мать тоже ведет себя так, в отличие от его отца. Вот у кого никогда не было проблем с тем, чтобы показать свое недовольство. Бен по-настоящему расслаблялся дома только тогда, когда уходил отец. При прочих обстоятельствах жизнь была похожа на движение по минному полю: нужно было постоянно стараться не раздражать его без нужды, не шуметь, не возражать, не задавать неудобных вопросов. Объединяя свои силы, мать и сын пытались держать отца в приподнятом настроении, чтобы он не впадал в ярость и умерил свой властный тон. Никто не указывал Бену явно, что он должен это делать. Он перенял это поведение от своей матери уже с раннего детства.

Существует немало людей, у которых есть ворчливые и несдержанные отцы и посредничающие, а временами и подчиняющиеся матери. Во избежание конфликтов с отцом дети ориентируют-

¹ Эмболия легкого — закупорка легочных артерий. — *Прим. ред.*

ся на поведение матери. Таким образом, к сожалению, они учатся и тому, как полностью подавлять свои потребности и чувства ради другого человека. В запущенных случаях дети, не играя подчиненную роль, ощущают не только дискомфорт, но и опасность. К примеру, сыновья и дочери алкоголиков постоянно рассказывают, что их отец, особенно выпив, мог быть непредсказуемым, раздражительным и склонным к насилию. В большинстве случаев, если матери не удавалось развестись, она реагировала подчинением, чтобы не раздражать отца. Дети перенимали это поведение и реализовывали его также в зрелости. Даже взрослыми они чувствуют неясную угрозу, если критикуют мужа или жену или выражают свои потребности, хотя нет никаких объективных причин беспокоиться.

А у тебя?

Ты узнал себя в каких-то моментах? Был ли у тебя в семье кто-то, на кого все ориентировались и кто реагировал нестабильно, с угрозой или даже деспотично, если ты вел себя «нечутко», — что в этом случае, скорее всего, означало подчинение?

Если у тебя есть подозрения, что в тебе сидит эмоционально требующий Судья, прояснить это помогут следующие фразы:

- «Я вас всех люблю!» — Я очень стараюсь угодить другим людям. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать конфликтов, выяснения отношений и отвержения.

- «Всегда улыбаться!» — Я плохой человек, если я злюсь на других.
- «Да я же люблю это делать!» — Я принуждаю себя быть более ответственным, чем большинство людей.

ТРЕБУЮЩИЙ СУДЬЯ-2

Представь себе, что ты отклоняешь просьбу, например отказываешься испечь пирог на праздник в детском саду, не соглашаешься помочь с переездом или принять на себя родительские заботы.

Как ты это ощущаешь? Ты можешь уверенно сказать, что ты хочешь сделать, а чего не хочешь? Или тебя сразу одолевает чувство вины? Это говорило бы о Требующем Судье.

У требующего достижений и у эмоционально требующего внутреннего Судьи есть общая черта — они очень сильно давят на человека. Оба подталкивают к тому, чтобы угодить другим людям. Собственные потребности при этом находятся на периферии. Тот, кем руководит требующий достижений внутренний Судья, будет вечно бежать за самыми далекими целями, будет хотеть забраться на еще более высокую вершину, потому что он боится без этого не заслужить любви. Тот, кем руководит эмоционально требующий внутренний Судья, будет пытаться заботиться,

жертвовать собой ради других, потому что в противном случае его замучает совесть. Так что если ты в перманентном стрессе или чувствуешь себя виноватым, пока не удовлетворишь кого-то, не бросишься сразу на помощь или вдруг, в качестве исключения, позволишь что-то себе сам, то в тебе активен эмоционально требующий Судья.

А у других?

У других ты можешь опознать активного внутреннего Судью, если тебе постоянно хочется сказать этому человеку: «Тебе не обязательно всем угождать!», «Иногда нужно и “нет” говорить» и «Подумай разок о себе». Возможно, у тебя есть чувство, что этот человек без вопросов позволяет другим использовать себя, даже делает это охотно, и не может уделить внимание самому себе. Как бы хотелось ему сказать: «Ты и вправду этого хочешь? Ты не должен этого делать!» Но даже если этот человек хотел бы послушать тебя, из-за эмоционально требующего внутреннего Судьи он не сможет принять твой совет и изменить свое поведение.

Карающий Судья: «Мне опять рассердиться?!»

Все внутренние Судьи вредоносны для человека, но Карающий Судья экстремально разрушителен. Люди, ориентирующиеся на его послания, полностью обесценивают свою личность и даже иногда ненавидят себя. У них чувство, что они уродливы,

плохи, глупы или совершенно никчемны. Эта модель мышления сводится в конце концов к фразе: «Ты не стоишь любви!» Отсюда могут появляться стыд и отвращение по отношению к себе самому. Некоторые люди с этим типом Судьи склонны к самоповреждению, если они делают что-то, за что ранее получали наказание. Они чувствуют себя стоящими ненависти, отвратительными. Чувство, что у них есть право на собственные потребности или вообще взгляды на что-либо, полностью чуждо таким людям.

Источник такого разрушительного самовосприятия в большинстве случаев восходит к опыту насилия. При этом не обязательно речь должна идти о сексуальном насилии, существует много других форм: девочка, которую мальчики дразнили в подростковом возрасте из-за большой груди, вероятно, в течение всей жизни будет ужасно стыдиться своей груди или всего тела. Мальчик, которого то и дело грубо наказывали из-за пустяков, позже в жизни тоже будет бояться наказания из-за малейших ошибок. Также ребенку, которому с раннего возраста привили чувство, что он ничего не может сделать правильно, что он «дурной», будет тяжело воспринимать себя как-то по-другому и поверить, что он стоит любви.

Что его подпитывает

При тщательном рассмотрении любая форма «использования» детей является насилием. Мы обяза-

ны заботиться о детях, а не наделять их какой-то функцией. Мы для них, а не они для нас. Несмотря на это, вряд ли есть отец или мать, которые не использовали бы своих детей время от времени. Все начинается совершенно безобидно. К примеру, мы сразу вспоминаем о детях, когда нам хочется легко отказаться от какой-то неприятной встречи. Гораздо критичнее ситуации, если дети должны выполнять свою роль и представлять лицо семьи, когда родители манипулируют поведением, одаренностью или школьным успехом ребенка или перевешивают на него ответственность за свое благополучие. Все эти действия — формы насилия. Они принципиально отличаются от тех, которые относятся к Карающему Судье, и представляют собой проступки, влекущие за собой наказание. Иногда людям приходится столкнуться только с одной из форм насилия, иногда с несколькими сразу.

Сексуальное насилие

Говоря о насилии, мы почти всегда имеем в виду сексуальное насилие. Сексуальное насилие не только наносит колоссальный вред, это противозаконное действие. По статье 176 уголовного кодекса, сексуальное насилие над детьми совершает тот, кто «осуществляет действия сексуального характера по отношению к лицу младше четырнадцати лет (ребенку) или позволяет ребенку совершить их с собой», а также «кто способствует вовлечению ребенка в действия сексуального

характера по отношению к третьему лицу или позволяет третьему лицу совершить их в отношении ребенка»¹. В особенно тяжелых случаях подразумевается наказание в виде лишения свободы сроком от года и более. Также те, кто осуществляет действия сексуального характера в присутствии ребенка, должны понести наказание в виде лишения свободы от трех месяцев до пяти лет.

Преступники в большинстве своем — люди из ближайшего окружения: отцы, дяди, дедушки, а также соседи, руководители детских групп, тренеры или священники. Иногда это и женщины, которым доверяют, а те используют это доверие для сексуальных действий по отношению к детям.

Сексуальное насилие имеет разрушительные последствия для тех, кто ему подвергся, потому что многие дети стыдятся случившегося. Часто преступники говорят им, что они сами виноваты в произошедшем либо их нужно было наказать. Во многих случаях изнасилованные дети убеждены, что они — плохие люди, не заслуживающие лучшего обращения.

Конни — очень робкая девушка двадцати с лишним лет. Она не закончила школу, не получила профессионального образования. Она перебивается небольшими подработками, которые постоянно теряет. Время от времени она занимается про-

¹ Речь идет об уголовном кодексе Германии. В российском законодательстве подобные правонарушения регулирует статья 134 УК РФ. — *Прим. ред.*

ституцией. Однако только в том случае, если она находится под влиянием психотропных веществ.

Детство Конни было кошмаром. В возрасте между пятью и двенадцатью она регулярно подвергалась сексуальному насилию. Иногда со стороны отца, иногда со стороны дяди. Отец говорил, что Конни — плохая и это ее наказание. Конни стеснялась что-либо сказать нестабильной матери, зависящей от отца. Та что-то подозревала, но не хотела это принимать.

Сегодня Конни невероятно неуверенная. Она все еще находится во власти стыда и страха быть брошенной. Кроме того, она невысокого мнения о себе. Она вообще не чувствует себя достойной любви или компетентной. Секс для нее — это прежде всего форма наказания. Она спит с мужчинами, с которыми не хочет спать. Она использует препараты, чтобы это вынести. Кроме того, Конни наносит себе повреждения, когда чувствует себя особенно бесполезной.

Физическое насилие

Эта форма насилия тоже считается преступлением, но не очень давно и не везде. По статье 225 уголовного кодекса, наказания заслуживает тот, кто «подвергает мучениям или грубо обращается с лицом младше восемнадцати лет»¹. В таких случаях немецкий уголовный кодекс предусматривает

¹ В российском законодательстве подобные правонарушения регулирует статья 117 УК РФ. — *Прим. ред.*

наказание в виде лишения свободы на срок от шести месяцев до десяти лет.

Несмотря на это, избивание детей для многих — до сих пор педагогический инструмент, нечто само собой разумеющееся. От оплеухи еще никому хуже не стало? Стало! Тот, кто бьет детей или причиняет им боль любым способом, не только должен понести наказание, но и отвечает за глубокие психологические травмы. Преступники, опять же, в основном — родители или близкие. Иногда они действуют в состоянии аффекта, потому что они легко возбуждаются и быстро впадают в ярость. Иногда их действия носят и садистский характер: они получают удовольствие от страданий детей. Эта форма насилия, как правило, оставляет особенно тяжелые раны в детской душе и приводит к суровому режиму родительского наказания. Насилие среди одноклассников тоже не безобидно — оно также может повлечь ужасные психические проблемы.

Детство **Пауля** омрачено насилием. Его мать была очень доминантной и гневливой. При любом несогласии со стороны Пауля она вскипала и била сына. С его двумя братьями она обращалась так же. Отец Пауля был милым, но сдержанным человеком, который не чувствовал себя ровней своей жене и оставлял детей с постоянно рукоприкладствующей матерью. В католической школе, в которую ходил Пауль и его братья, тоже господствовала строгость и требования выполнения обязанностей. В подростковом воз-

расте все братья начали много пить и принимать различные наркотики. Они стали пренебрегать школой. И хотя все они были одаренными, они не верили в собственные интеллектуальные способности. Младший брат Пауля, ставший наркодилером, кончает жизнь самоубийством в девятнадцать лет. Мать начинает требовать большего сближения с семьей. Когда Пауль отказывается это делать, она снова физически нападает на уже двадцатитрехлетнего сына.

Сегодня Паулю тридцать девять, и у него нет никакой связи ни с матерью, ни со старшим братом. Он окончил школу, продолжает учебу и живет в другом городе. Несмотря на то, что ему удалось добиться успеха, он считает себя глупым. Ему трудно поверить в собственные способности. Он стыдится своего тела и избегает мест и ситуаций, где ему нужно раздеваться перед другими людьми. Он очень сдержан в социальном плане. Хотя его везде любят за его приветливость и любознательность, он не вступает в дружеские отношения. При этом ему не хватает человека, которому он смог бы доверять.

Эмоциональное насилие

В принципе, любой человек знает, что выяснять отношения нужно в отсутствие детей. Но вряд ли возможно полностью скрыть от малышей ссоры мамы и папы. И если они когда-то увидят слезы или услышат более жесткий тон выяснения отношений, все пройдет без последствий. Однако иной случай — использование детей родителями

в качестве мусорного ведра для эмоций или навязывание им ответственности за проблемы в отношениях. Есть дети, которые на самом деле убеждены в том, что они виноваты в разводе родителей, в том, что мама сегодня плохо себя чувствует и у нее болит голова, что папа опять сокрушается из-за денег. Когда родители выкладывают своим детям все о сексуальных проблемах партнера, когда они рассказывают о своем отчаянии, своих страхах или даже о суицидальных мыслях, они нагружают детей ношей, которую те не могут и не должны нести.

Пренебрежение

Люди приходят в мир полностью беспомощными, голыми и голодными. Грудничок без заботы другого человека протянет недолго. Эта абсолютная зависимость ослабевает со временем. Однако вплоть до подросткового возраста детям нужно внимание и руководство, надежный дом, образование и воспитание. Некоторые становятся самостоятельными раньше, некоторые позже. Дети, которые были слишком рано предоставлены самим себе и живут в нестабильных семьях, не могут нормально развиваться. Родители, внезапно исчезающие и появляющиеся без объяснений, постоянно наносят вред своим детям. В таком случае дети настолько сильно беспокоятся о постоянстве нового состояния, что у них почти не остается сил на школу, игру или радость — на вещи, кото-

рые необходимы для правильного и счастливого детского развития.

Когда дети не получают достаточно еды, одежды, тепла и близости, они сделают из всего этого разрушительный вывод: я недостоин того, чтобы обо мне заботились, я недостаточно хорош, чтобы хотя бы базовые мои потребности удовлетворялись. Такое представление позже будет определять их поведение.

Когда их родители развелись, **Марку** и его брату-близнецу было всего пять лет. Отец и раньше в основном отсутствовал и не интересовался своими детьми. Так же и мать, неудавшаяся, слишком высоко ценящая себя художница, не удосуживалась уделить детям время. Когда они развелись из-за появившейся у отца любовницы, оба начали поливать друг друга грязью на глазах у детей. Отец называл свою бывшую жену в присутствии сыновей расчетливой и отвратительной хамкой. Мать же переключалась на новую подругу отца, якобы та с ним только из-за денег. Дети жили у матери. Отец заходил раз в пару недель и забирал мальчиков на выходные. Поскольку ни у отца, ни у матери не было особого желания заниматься ими, родители быстро сошлись во мнении, что дети «трудные».

Скоро братья были уже и сами убеждены в том, что они просто невыносимы. В школе они хулиганили и третировали других. По отношению к новой жене отца, которая поначалу относилась к ним с вниманием и пониманием, они

были настолько гадкими и несдержанными, что она напрочь отказалась от встреч с ними. После этого и он потерял всякий интерес. Он появлялся только на Рождество, чтобы вручить подарки. Особенно плохо это сказалось на Марке. В отличие от брата, которому передалась художественная одаренность по материнской линии, он был типичным папиным сыном, отпрыском семьи торговцев, у которого в голове не было ничего, кроме цифр, а цифры для креативной мамы ничего не значили. Поэтому Марк вырос так: отец игнорировал его, мать при любой возможности отправляла его к тете, поскольку не могла ничем заняться с ребенком.

На детство Марка повлияли эмоциональное насилие и пренебрежение. Из-за этого у него сформировался полностью искаженный образ самого себя, он мечется между неполноценностью и неадекватно высоким самомнением. Марк не в состоянии реалистично оценить или представить себя. В материальном плане ему подходит только все самое лучшее, в сфере эмоций он довольствуется малейшим вниманием. До сих пор он добивается расположения своего отца, который абсолютно не интересуется своими сыновьями. Да и в принципе Марку нужно крайне много внешнего подтверждения: он не выносит, когда не находится в центре внимания. В то же время он не обладает эмпатией и не в состоянии испытывать чувства по отношению к другим людям, из-за чего его отношения неизменно провальны.

Сегодня Марку пятьдесят один. В профессиональном плане он очень успешен. Он работает на американскую IT-компанию и хорошо зарабатывает. Однако его заветная мечта — гармоничный и наполненный любовью дом с детьми, детство которых намного лучше, чем его собственное, — не сбылась. Хотя он дважды был женат и оба раза стал отцом, браки закончились катастрофой, и его детям пришлось пережить именно то, чего он не хотел бы для них. Дети стали участниками его семейной войны, а после этого он полностью прекратил общение с ними. Марк задает себе вопрос, почему ему не удастся избежать ошибок своего отца, при том что это его самое большое желание.

Другие тяжелые наказания

Ты еще помнишь Андреа, девочку, которая выросла с монахинями, где ее строго наказывали за малейшие провинности? Она — типичный пример активного Карающего Судьи, который происходит из тяжелых наказаний в детстве. При этом важен не только объем наказаний, но и их соразмерность и обоснованность вообще. Если такие естественные и, собственно говоря, непроблемные нужды, как потребность в сексуальности, телесной близости, тепле, вкусной пище, в детстве были связаны с наказанием, то и позже человек сможет удовлетворять их только с большим чувством вины. Он будет отвергать уже само желание, не говоря уже об удовлетворении как таковом,

и наказывать себя. Такие люди часто ненавидят себя, поскольку речь идет о фундаментальных человеческих потребностях и их невозможно полностью подавить. Постоянное неудовлетворение базовых потребностей приводит к тому, что человек всегда несчастлив и неуверен.

Травля

Травля — это крайне травмирующий опыт. Места, где это происходит, — обычно школьный двор и классная комната, а виновники — одноклассники. Часто люди рассказывают, что подвергались травле продолжительное время. Годами им приходилось каждое утро отправляться в львиное логово. Хуже всего были перемены и конец дня: на перерывах нужно было держаться поближе к дежурному взрослому, после окончания уроков нужно было либо максимально быстро исчезнуть, либо сидеть в туалете до тех пор, пока все не уйдут.

Выявить травлю очень трудно. Зачинщики хорошо знают, когда им нужно сдержаться и как они могут поиздеваться над человеком в тайне от учителя. Жертвы в большинстве случаев стыдятся того, что их не любят, или обоснованно боятся ухудшить ситуацию своим «ябедничеством». В результате остается стойкое чувство безысходности и убеждение, что нужно подчиниться. Такие люди, как, например Нора, ставшие жертвами жестокой травли в школе, часто чувствуют себя неинтересными и недостаточно крутыми, чтобы быть частью группы.

Так было и у Брайана, мальчика, который стал жертвой травли одноклассников и учителей из-за своей ориентации. Такое сочетание особенно губительно: у жертв появляется чувство, что даже те люди, которые, собственно говоря, должны защищать их, присоединяются к мучителям.

Несмотря на то что **Брайан** очень привлекателен, он стыдится своего тела и внешности. Он ежедневно тренируется по несколько часов и следует строгой диете: он пытается полностью исключить углеводы. Он ест только продукты с пониженным содержанием жира и без сахара. При этом он накачивает себя каждый день протеинами. Чай и кофе он тоже не пьет, потому что это вроде бы окрашивает зубы. Если вдруг он не может сходить на фитнес, то чувствует себя расплывшимся.

Когда Брайан думает о прошлом, он понимает, что чувство стыда по отношению к собственному телу берет истоки еще в подростковом возрасте: в тринадцать лет он начал вставать в шесть утра каждое утро, чтобы ставить DVD с уроками фитнеса в родительской комнате и заниматься. В это время также началась его борьба с одноклассниками и учителями за жесткое утверждение собственной идентичности: учительница физкультуры не хотела допускать его к занятиям по джазовому танцу, утверждая, что у мальчиков якобы «ограниченные моторные способности», а учительница химии в присутствии Брайана спросила его мать, не «того-с» ли ее мальчик... Брайан противился

собственному стыду, но чувство перекинулось на отношение к телу. В шестнадцать лет у него началось расстройство пищевого поведения, из-за которого он дошел до опасной худобы. Ему до сих пор тяжело смотреть на фотографии той поры. Не только потому, что ему стыдно за свой вид тогда, но и потому, что он чувствует сопровождавшую его в то время боль.

А у тебя?

Порой ты считаешь себя совершенно ужасным? У тебя уже бывало чувство, что ты глуп, уродлив, плох или просто не стоишь любви? Ты стыдишься себя или даже противен сам себе? Ты испытываешь вину или наказываешь себя, когда делаешь что-то приятное или хочешь позволить себе что-то? Может быть, эти вещи запрещали тебе в детстве, за непослушание наказывали? Ты считаешь, что у тебя нет права на потребности? У тебя часто возникает чувство, что ты не можешь ничего пожелать от других людей, потому что ты такой отвратительный, скучный или все портишь? Ты с трудом принимаешь комплименты? Тебе трудно поверить кому-то, кто говорит, что ты ему нравишься или что ты для него важен? Все это может быть признаком того, что Карающий Судья дирижирует твоей жизнью. Чтобы знать это наверняка, посмотри, близки ли тебе следующие высказывания.

- Я не позволяю себе делать приятные вещи, как другие люди, потому что я плохой.

- Я заслуживаю наказания.
- Я чувствую тягу наказывать себя и причиняю себе вред (например, наношу порезы).
- Я не могу простить себя.

Карающий Судья может быть настолько подавляющим и вредоносным, что я не хочу предлагать тебе упражнение по поиску его следов в своем воображении. Это просто может быть слишком болезненным. Карающего Судью лучше обнаружить в сопровождении терапевта.

А у других?

Представь себе, что Андреа — твоя подруга. Как ты можешь узнать, что в ней активен Карающий Судья? Вероятно, ты обратишь внимание на отсутствие потребностей у Андреа: ты наслаждаешься первыми теплыми лучами весеннего солнца на улице, а она чувствует себя плохо и хочет максимально быстро вернуться в помещение. Или ты приготовил что-то очень вкусное, а Андреа совершенно не может этим наслаждаться. Ты даришь ей день с подружками в спа, а Андреа ищет повод не пойти. Да и вообще, целые области жизни — это табу: сексуальность и любовь вызывают у Андреа только стыд.

Кроме того, ты постоянно будешь слышать замечания, которыми Андреа сама себя обесценивает: «Я это не смогу сделать», «Я не настолько умна», и постоянное неуверенное уточнение, действительно ли ты хочешь находиться с ней

в компании: «Я могу не приходить, если тебе так лучше», «Я не хочу тебе мешать», «Ты уверен, что меня не слишком много? Мы уже виделись на прошлых выходных. Ничего нового у меня не произошло».

Со временем это может основательно действовать на нервы. Нужно какое-то время, чтобы понять, что человек не напрашивается на комплименты, а действительно ни во что себя не ставит. Как вариант, твоей нормальной реакцией с благими намерениями было бы засыпать подругу комплиментами, давать ей понять, что ты ее видишь совершенно иначе, что она на самом деле умна и стоит любви. Проблема только в одном: эти положительные послания не доходят до нее, как бы ты ни старался. Сквозь стену обесценивания себя к Андреа не пробьется ни одно доброе слово. А в тяжелых случаях всё может закончиться тем, что люди типа Андреа отворачиваются от друзей, которые желают им счастья. Ведь твой интерес к ней в целом она считает признаком твоей неспособности к верным суждениям!

КАМЕНЬ ПРЕТКНОВЕНИЯ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

«Разве не все мы немного ку-ку?»¹ — так звучала в течение года реклама одной фирмы — производителя лимонада. И действительно, разве мы не все немного сумасшедшие? Каждый постоянно спотыкается о собственные чувства и свое душевное состояние, о странные модели поведения, которые не смог прояснить до сих пор, истоки которых теперь, возможно, более понятны, потому что тебе удалось отыскать их при чтении этой книги. Воспоминания из детства и юности, яркий эмоциональный опыт, ситуации, в которых наши родители нас не услышали или не позаботились о нас должным образом, моменты, когда нас задевали одноклассники или учителя, фразы, которые бросали наши родители, — камни преткновения, которые на нашем пути оставило детство, весьма различаются. Некоторые из нас падают лишь время от времени и почти не трав-

¹ Речь идет о лимонаде Bluna. В 2001 году компания выпустила рекламный ролик, действие которого разворачивалось в психиатрической клинике. — *Прим. ред.*

мируются. Другие регулярно ломают себе кости. По ним это уже видно, они еле стоят на ногах.

Легко ли, тяжело ли, часто ли, редко ли, но существуют разные стратегии для работы с тяжелым эмоциональным опытом. В психологии говорят о «преодолении». Выбор формы преодоления зависит от человека и от детского опыта, который превращает какую-то ситуацию в эмоциональную проблему. И то, под каким давлением и насколько бурно мы реагируем на негативные чувства, напрямую связано с напряжением, которое в нас запускает внутренний Ребенок или внутренний Судья.

Три вида преодоления

Мы различаем три вида преодоления негативных чувств из детства, которые изредка встречаются в одиночку: подчинение — ориентация на потребности других людей, избегание — попытка уйти от чувств и проблем и гиперкомпенсация — модель, при которой человек действует диаметрально противоположно вредоносным внутренним посланиям, внушаемым нашими родителями.

В дальнейшем мы детально опишем эти внутренние процессы. Ведь вполне вероятно, что и ты время от времени используешь ту или иную форму преодоления. Эта книга поможет тебе раскрыть их — в идеале для того, чтобы в дальнейшем

распростаться с ними, если они мешают тебе высвободить другие важные части твоей личности.

Подчинение

Люди в состоянии подчинения действуют так, как это, по их мнению, могло бы понравиться другим людям. Они чувствуют стабильность и в какой-то степени уверенность, если угождают другим. Чувство, что они существуют для других людей, дает им, так сказать, экзистенциальное основание. При выраженном подчинении негативные чувства и послания вредоносной модели мышления из детства действуют особенно сильно. У затронутых этим людей в большинстве случаев низкая самооценка, они считают себя мало на что способными и почти не воспринимают собственные потребности. Подходящая одежда для этого случая — униформа посыльного или сестринская одежда.

Избегание

Подходящий образ для этого поведения — треники, лучше всего растянутые, неопределенного цвета и формы. Они удобные и теплые, в них чувствуешь себя уютно, но выходить из дома в них не станешь. Треники, как говорится в кино, — одежда тех, кто сдался, кто говорит: «Работа, отношения — я это оставлю, сегодня вечером я лучше посижу у телевизора и посмотрю свой любимый сериальчик». Конечно, можно проводить время и хуже, но просмотр телевизора не должен

стоять на пути реализации наших целей. Именно так дело обстоит у людей, которые пытаются избежать появляющихся негативных чувств из детства: они уклоняются, уходят от всех ситуаций, в которых могут всплыть нежелательные эмоции, или используют субстанции, которые позволяют ощущать все менее интенсивно. Если дальше уже никак, путь скрашивает алкоголь. Одурманивающие вещества могут, вероятно, приглушить негативные чувства, подарить нам короткое время относительного бесстрашия и легкости, но только за счет головной боли и проблем, которые — если не на следующее утро, то на следующей неделе или через месяц — усилятся. Об избегании всегда говорят в случаях, когда мы делаем что-то с целью спастись от негативных чувств внутреннего Ребенка и/или внутреннего Судьи. Бокал вина в праздник сюда не относится, а вот водка для смелости перед встречей и далеко зашедшая социальная изоляция, отсутствие работы и нежелание искать ее, а также деятельность, которая отвлекает нас от тяжелых чувств, типа просмотра телевизора или компьютерных игр до потери пульса — очень даже.

Избегание как стратегия преодоления часто упорно сохраняется в человеке, потому что сначала она дает гораздо более приятные ощущения, нежели обесценивающие и негативные чувства, от которых позволяет уклониться. В долгосрочной перспективе, однако, она препятствует воплощению наших мечтаний, так же как и удовлетво-

рению нашей потребности в автономии, связи с кем-то и компетенции. Кроме того, большинство людей отчетливо чувствуют, что дела идут не особенно хорошо, когда они застревают в избегании. И наше окружение указывает на это: «Ты до сих пор не окончил свою учебу?!»

Гиперкомпенсация

Тот, кто склонен к такой форме преодоления, как гиперкомпенсация, ведет себя как девочки, которые вечером в жуткий холод надевают не только слишком короткие и тонкие вещи, но еще и на пару размеров меньше нужного. Это весьма смело, но совершенно неудобно и, как правило, не особенно привлекательно. Несмотря на это, смысл такой одежды в триумфе, который она несет: не подчиниться ни погоде, ни фигуре. Подобным образом работает стратегия гиперкомпенсации: мы делаем вид, как будто реальность — зеркальное отражение того, во что внутренний Судья хочет заставить нас верить. Если голоса из прошлого говорят, что ко всему прочему ты еще и глуп, тогда ты будешь вести себя так, как будто на интеллектуальном уровне тебе нет равных. Если они говорят, что ты вообще не привлекателен и тебя никто не захочет или не полюбит, то ты ведешь себя, словно герой-любовник или дива. В любом случае это предпочтительнее веры в свою глупость или уродливость. Такому поведению соответствует триумф, подобный тому, с тесной одеждой, триумф непокорности вредоносным

голосам, даже если нужно много сил убедить себя в том, что на самом деле ты умен и тебя все хотят. Остаются сомнения, и они делают нас неуверенными и ранимыми. Гиперкомпенсация нередко рассыпается как карточный домик — и тогда можно почувствовать себя просто ужасно.

Итак, гиперкомпенсация означает, что мы уравниваем дефициты избытком. Если на самом деле мы чувствуем себя неполноценными, мы ведем себя подчеркнуто независимо и даже высокомерно. Если мы чувствуем себя непривлекательными, мы изображаем великого соблазнителя. Гиперкомпенсация многолика. Но всегда речь идет о контроле и господстве над ситуацией, в которой мы чувствуем себя маленькими и неуверенными. Отстоять свою точку зрения человеку подобного поведения часто крайне тяжело. Вспомните Хольгера, маленького толстого мужчину из состоятельной семьи. Он представляет собой такой случай: он чувствует, что не дотягивает до своей семьи и, прежде всего, до женщин. Глубоко внутри он ощущает себя абсолютно отталкивающим. Он компенсирует это чувство, обесценивая девушек до уровня простых объектов, обращаясь с ними дурно и надменно.

Это сейчас на пользу или во вред?

Во избежание недопонимания: любая из представленных форм преодоления ситуаций имеет свои основания. Каждая из них может своеобразно помочь нам прояснить положение дел с нашими

чувствами и вынести тяжелые ситуации. Так что, например, не стоит ввязываться в конфликт, когда наши шансы продвинуть собственные интересы невелики. Иногда совершенно здоровая и разумная стратегия — это поддакнуть, хоть и подумать что-то свое, даже если при этом мы чего-то лишаемся.

Точно так же существуют ситуации, которые нужно выстоять, не показывая своих страхов и неуверенности: сидеть и плакать на работе бессмысленно, а доклад, который невозможно понять из-за заикания, теряет свой вес. Так что и гиперкомпенсация, и разыгравшееся самосознание уместны лишь иногда.

Начнем с того, что иметь какие-то стратегии, с помощью которых мы можем преодолеть свои негативные чувства при сомнениях, уже хорошо. Так что не бери в голову, если время от времени ты склонен избегать или гиперкомпенсировать. Вероятно, ты сам чувствуешь, когда переходишь границы и эта форма преодоления превращается в проблему: она мешает тебе удовлетворять твои потребности. Совершенно нормально игнорировать коллегу, который все время нервно косится на кого-то, кто что-то грубо сказал, или уходить от навязчивых взглядов незнакомцев в кафе, пересаживаясь за другой столик. Однако это не должно превращаться в принципиальное избегание контакта с людьми, с которыми у тебя конфликт. Если ты перестаешь звонить близкой подруге, потому что не хочешь никаких тяжелых

разговоров, то это плохо. Цель преодоления путем избегания — чтобы в текущий момент ты испытывал меньше негативных чувств, однако в долгосрочной перспективе оно вредит дружбе и отношениям, которые необходимы тебе для полноценной жизни.

Подобным образом обстоят дела, когда из страха потерпеть неудачу или получить отказ мы ни на что не решаемся: не можем начать разговор с мужчиной или женщиной, кажущимися нам красивыми и привлекательными, не просим работу, о которой всегда мечтали. Конечно, сначала у нас сваливается гора с плеч, когда мы решаем пойти в кино вместо собеседования. Однако в результате мы остаемся одни и отворачиваемся от собственных возможностей.

Формы преодоления из детства могут принести вред позже

Некоторые люди склонны к совершенно определенной форме преодоления, другие используют несколько форм. У Фридо (с. 177), например, ярко выраженный требующий достижений внутренний Судья, которому он сначала подчиняется: когда в университете не складывается с учебой, он садится и зубрит как безумный. Только после провала этой стратегии включается режим избегания, и Фридо предпочитает играть в видеоигры вместо посещения университета и учебы. Легко предста-

вить, что когда-то при большом стрессе возникнет и гиперкомпенсация, и Фридо будет грубить тем, кто обращается к нему даже с маленькой просьбой. То, какие формы преодоления активируются, зависит как от ситуации, так и от участвующего в ней человека.

Существуют различные причины, почему у человека развились определенные формы преодоления. Часто эти образцы родом из детства. Они кажутся ребенку лучшей возможностью «пережить» тяжелые ситуации, защититься от угрозы или отвержения. Так, какому-то ребенку действительно было необходимо считаться с гневным отцом, чтобы избежать побоев и крика. Только позже в жизни это подчинение, полное уклонения и подавления собственных потребностей, становится критичным, оно больше вредит, чем помогает.

Возможно также, что ребенок перенимает подчинение от близкого, который тоже сильно ориентировался на других, то есть приобретает его путем обучения по модели. Например, ребенок может иметь сложности в обозначении своих границ, потому что мать угождала отцу и не могла показать здоровые границы.

Подчинение: «Главное, у тебя все хорошо...»

Тебе это знакомо? Ты постоянно делаешь вещи, делать которые не особенно хочешь и к которым

тебя никто не принуждает. Ты мог бы сказать «нет, спасибо» или «я этого не хочу», но почему-то не можешь. И вот ты опять идешь с подругой в ужасно скучный ботанический сад или помогаешь соседке с переездом, хотя вообще-то тебе надо было работать. А иногда речь идет вовсе не о мелочах: и в постели некоторые делают напрягающие их вещи, потому что хотят удовлетворить партнера. Или еще хуже: они вообще не думают о себе, ставят свои профессиональные и личные желания ниже желаний своего партнера, чтобы тот мог реализоваться. Такое тебе тоже знакомо?

Почему мы так действуем? Откуда берется подчинение? Не беспокойся, такое поведение не всегда вредит. Почти каждый иногда отодвигает свои потребности ради кого-то, и это нормально. Мы не одни в целом мире, поэтому должны учитывать чувства других людей. Однако иногда мы идем дальше, чем нужно, и прежде всего выходим за рамки своего благополучия.

Тот, кто использует подчинение как форму преодоления, позволяет людям плохо с собой обращаться и делает вещи, которые не хочет и не должен делать. Он поддается требованиям и желаниям других и ставит их потребности выше собственных. Во многих ситуациях у нас есть право отказа, право сказать «нет». Мы делаем слишком многое, что делать не обязаны. Мы хотим осчастливить других и при этом полностью забываем о себе, или же выкладываемся вплоть до

выгорания, чтобы исполнить (предполагаемые) желания других людей.

При этом в продолжительной перспективе желаемый эффект вовсе не наступает. Психически здоровые, любящие друзья или партнеры в большинстве случаев вовсе не рады, что их близкий не выражает никаких потребностей. А люди, использующие такую ситуацию на свое благо, и не думают благодарить.

Как дела у **Ани**, милого психолога? Именно в личных отношениях она крайне склонна угождать другим. Например, если они с мужем вместе хотят провести вечер, то она ждет, что он скажет, или пытается выдумать что-то, что ему понравилось бы. Он временами от этого сильно нервничает. Он хотел бы на самом деле узнать, какая музыка и фильмы нравятся самой Ане! Она становится для него словно бы бесплотной, когда постоянно хочет угодить ему.

А **Конни**, девушка с историей изнасилования в детстве? Она тоже склонна подчиняться, особенно в сексуальных отношениях. В глубине души она лелеет надежду, что таким образом когда-то сможет подвести мужчину к тому, чтобы он полюбил ее по-настоящему. К сожалению, она натывается на партнеров, которые используют ее в сексуальном плане и вовсе не думают о том, чтобы всерьез воспринимать потребности Конни. Наоборот, один из них даже принуждал ее к проституции. К счастью, ей удалось закончить эти отношения.

Иногда подчинение идет рука об руку с избеганием — как в случае Конни, которая может выносить какие-то из сексуальных практик своих партнеров только с помощью одурманивания себя психотропными веществами. В других случаях подчинение может стать и гиперкомпенсацией, как бы противоречиво это ни звучало. Здесь имеются в виду такие люди, которые зачастую говорят о том, с какой радостью они готовы помочь другим, или которые демонстративно приносят себя в жертву, получая при этом массу внимания. В таком случае это напрягает всех: и самого человека, потому что при этом ему не особенно-то хорошо, и его окружение, потому что эти причитания в какой-то момент начинают действовать всем на нервы, что, как правило, мало кто осмеливается озвучить.

Плохая смесь: подчинение и гиперкомпенсация

Керстин работает медсестрой на полную ставку, у нее двое детей и частые мигрени. В домашнем хозяйстве и в роли матери она перфекционист, она хочет сделать все идеально. Она готовит своим детям бутерброды для перекуса на перемене, хотя они уже и не хотят их, а после долгого рабочего дня намывает все окна. Если подруга приглашает ее и просит прихватить снеки, Керстин гарантированно придет с четырьмя полными

тарелками. В то же время она много жалуется, как она загружена и сколько энергии все это ей стоило. Если же ее дети или муж нервно указывают ей на то, что от нее этого никто не требует, кажется, что она это игнорирует, страдает и надрывается дальше. Тогда ее муж иногда закатывает глаза и про себя называет ее «вечной мученицей».

А у тебя?

У тебя есть чувство, что ты слишком часто делаешь вещи, которые не хочешь делать? Что подчиняешься желаниям других людей? Что ты меняешься, чтобы понравиться кому-то? Что ты пренебрегаешь собственными потребностями? Дальнейший чек-лист поможет тебе прояснить это.

- «Ничего страшного». — Я очень стараюсь угодить другим, чтобы избежать конфликтов, выяснения отношений или отказов.
- «Я таков, каким ты хочешь меня видеть». — Я меняюсь в зависимости от людей в моем окружении, чтобы они выражали мне симпатию или признание.
- «Со мной можно это делать». — Я допускаю, что другие люди критикуют меня и принимают.
- «Мне все равно. Ты решай». — Я позволяю другим людям следовать их желаниям, вместо того чтобы выражать собственные потребности.

«Жизнь — это не концерт по заявкам!» — говорила моя бабушка как классический представитель поколения, которое мало над чем могло посмеяться, которое и не знало, как или почему можно смеяться. Отчасти она права: есть вещи, которые не приносят радости, но они неизбежны. Начнем с понедельника, когда нужно рано вставать и ехать по мокрым, серым и нередко еще темным улицам, дальше нервнотрепка с начальником, плохая еда в столовой и в заключение тяжелая тренировка в зале после работы.

Если бы у нас был выбор, мы бы с удовольствием отказались от чего-то. Однако выбора у нас нет. Здесь ничего не поможет, кроме как собраться и сделать. Мы совершаем эти действия, потому что мы взрослые и более-менее ответственные люди. Сюда же относится преодоление себя. Однако такой образец поведения, как подчинение, с высокой долей вероятности появляется тогда, когда выбор у нас есть и все же мы делаем неприятные вещи, добровольно нагружая себя слишком большим количеством дополнительных обязательств. Так что если в партнерских отношениях, в сообществах или даже в детском саду вы взваливаете на себя обязанности, которые предполагают совместное исполнение, или же занимаетесь сексуальными практиками, которые не приносят вам удовольствия, скорее всего здесь имеет место подчинение.

Будь осторожен: если сейчас у тебя есть чувство, что ты жертвуешь собой ради других, поду-

май о том, что любой человек склонен переоценивать собственный вклад и участие. У нас быстро появляется ощущение, что наш вклад больше, чем вклад окружающих.

Представь, как бы ты чувствовал себя, измени ты свое поведение и откажи. Появился бы у тебя тогда страх, мучила бы совесть? Такая эмоциональная реакция была бы в любом случае признаком подчинения. Возможно, тебе тяжело оценить, имеешь ли ты вообще право отказать. Если уверенности нет, поразмышляй, посоветуешь ли ты другу взять на себя этот груз. Если ты думаешь: «Господи, ну почему он не может сказать “нет”!», тогда ты должен задать себе вопрос: почему отказ – норма для других, но не для тебя? Тут что-то не так.

Возможно, следующие ситуации помогут тебе решить, когда речь идет о режиме подчинения. Существуют моменты, когда необходимо дойти до собственного предела, остаться в этой точке надолго, до возникновения чувства, что ты давно без отдыха.

«Я больше не могу ничего сделать без спешки!» – часто думает Эльке, когда судорожно совершает покупки после своего неполного рабочего дня и забирает троих детей из школы. «Мама, я хочу есть!» – пищат малыши уже в машине, пока не посорятся и не поделят шоколадное яйцо-сюрприз на заднем сиденье. Открываем дверь: о ужас, что за хаос! Но прямо сейчас надо

сразу приготовить еду. Потом домашняя работа. «Лукас, отдай наконец сестре Барби!» Надо не забыть достать белье из стиральной машины. У Эльке чувство, что она бежит по кругу. И как будто от обычных будней мало стресса, дети еще вечно подхватывают болезни в школе, им нужна помощь в домашней работе, нужно отвезти их в спортивную секцию, и так далее. Ее муж практически не помогает ей: он часто работает допоздна, и в большинстве случаев даже в выходные. Все на ней. Хотя она уже наняла помощницу по хозяйству, которая приходила дважды в неделю, дел остается до безумия много.

Что ты думаешь? Это пример подчинения? Поразмышляй, что Эльке могла бы делать иначе и что произошло бы при отказе от определенных задач. Кроме того, спроси, пробовала ли Эльке уже изменить свою ситуацию.

К сожалению, истина такова: у работающих матерей много дел. Эльке не выполняет ничего сверх своих обязанностей: не планирует дополнительный выезд с классом, не состоит в родительском комитете, не занимается ничем добровольно в теннисном клубе сына. Если бы она не делала то, что делает, она бы забросила свою семью: нельзя перестать покупать продукты и готовить еду или помогать детям с домашней работой. Кроме того, Эльке уже позаботилась о помощи — работница приходит наводить порядок в доме дважды в неделю. Иногда можно еще поработать над ситуацией

и улучшить какие-то мелочи. В целом же факты остаются фактами: работа и трое детей — это большая нагрузка, которая в нашем обществе преимущественно ложится на плечи женщин. К сожалению, длинный, никогда не заканчивающийся список дел Эльке — это совершенно нормально. Чтобы проверить это, ей нужно лишь спросить других работающих женщин, у которых несколько детей. Так что вот вердикт: в случае Эльке мало что свидетельствует о том, что в ее действиях проявляется такая форма преодоления, как подчинение.

Катя — тоже работающая неполный день мать, и у нее много дел. Однако она делает больше других мам. Она тоже не знает как, но почему-то у нее постоянно возникают дополнительные задания. Что-то она любит делать: красить яйца на Пасху или наряжать детей для музыкального вечера. А что-то не очень: она состояла в родительском комитете в детском саду и в школе, а теперь поддалась на уговоры заниматься этим и в гимназии. «Почему я все это делаю, почему в конце концов это не делает кто-то другой?» — спрашивает она себя. Очередной год с этой скучной и нервной мышинной возней: покупкой цветов для учителей, посредничеством между педагогами и беспокойными родителями...

Помимо кучи своих дел, теперь она еще и помогает своей требующей ухода маме по дому и с покупками. У мамы болезнь Паркинсона, и ей все тяжелее и тяжелее. Вопрос в том, почему ее

сестра, живущая совсем рядом, не может поучаствовать в уходе. У нее намного больше времени, нет детей и работа не такая изматывающая. Вообще-то надо бы с ней поговорить. Однако по каким-то причинам до разговора дело никогда не доходит.

Что ты думаешь? Склонна ли Катя к подчинению? Могла бы она делать что-то иначе или отказаться от каких-то обязанностей без неприятных последствий? Есть ли у нее альтернатива?

То, что у Кати много дел, как и в случае Эльке, обусловлено в большой степени тем, что она — работающая мать. Однако в отличие от Эльке Катя берет на себя нагрузку, которую не должна брать. Это совершенно нормально, если это ее радует: Катя выполняет творческие задания с детьми, потому что это приносит ей удовольствие. Все иначе с ее участием в родительском комитете: здесь она могла бы уверенно уклониться, как и все остальные, если бы ее подчинение не продиктовало совсем другое. Поддержка матери — это тоже дополнительная задача, которую кто-то должен взять на себя, однако Катя не обязана делать это в одиночку. Нет никаких причин, почему сестра не могла бы помочь ей в этом. Однако Катя неспособна попросить, а сама сестра, видимо, не догадывается что-либо предложить.

Выходит, Катя действует частично из страха перед негативными чувствами, и ей редко удается

сказать «нет». Она должна была бы отклонить те вещи, которые не должна и не хочет делать.

Надин иногда задается вопросом, почему она всегда находит мужчин, в точности похожих на ее отца: алкоголиков со склонностью к побоям. И почему у нее, как и у ее матери, нет сил уйти.

Марко, ее нынешний друг, конечно, тоже зависим и уже сидел в тюрьме за нанесенные физические увечья. И хотя ее нутро противится, она выполняет все его прихоти. «Принеси мне пива!» — и Надин уже бежит за банкой. «Где мои носки?!» — и Надин роется в его вещах, пока не найдет пару. «Опять пожрать ничего нет...» — и Надин стряпает перекус. В постели она тоже делает все, хотя, как правило, ей это противно. Но она боится, что иначе Марко опять ударит ее. Или уйдет.

Надин — тяжелый случай. Совершенно точно она берет на себя задачи, которые она не хочет, не должна решать: никто не обязан раболепно служить другому взрослому человеку. У нее есть право сказать «нет». Вопрос только в том, есть ли у Надин выбор. Ее отношения опасны. Я бы дважды подумала, прежде чем отказать в чем-то такому мужчине, как Марко. Так что есть ли у Надин альтернатива? Если она и вправду хочет изменить свою ситуацию, для начала ей нужно найти надежное место, убежище для женщин, например.

Действует ли Надин в рамках формы преодоления — подчинения? Это более чем вероятно. Уже сам факт, что она выбирает мужчин типа Марко и заходит в этих отношениях рискованно далеко, говорит об этом.

А у других?

Если у тебя есть партнер, который ни в какой ситуации не выражает собственные желания и потребности и считывает все твои запросы по одному твоему взгляду, то он или она, скорее всего, во власти подчинения. Это звучит неплохо. Кто не любит, чтобы его побаловали! Однако это может действовать на нервы. Любовь не приносит радости, если другой человек не имеет никаких желаний и потребностей. Ведь хочется его порадовать и сделать ему приятно.

В большинстве случаев в парах модель поведения с подчинением можно быстро распознать. Тогда мы думаем: «Я не могу понять, почему она это терпит. Если бы мой муж так себя повел со мной, я бы уже давно ушла». Или: «Разве он не может ничего взять на себя? Он оставляет ее совершенно одну с детьми, а ей еще ухаживать за матерью». Обычно если узнать немного больше об истории человека, становится более ясно, почему он так погружается в подчинение и ведет себя вразрез с собственными интересами.

Люди, склонные подчиняться, часто притягивают людей, которые этим наслаждаются. Надин,

например, постоянно остается с мужчинами, которые любят, чтобы их полностью обслуживали. Такие отношения часто продолжаются долго, потому и вредят подчиняющемуся участнику, ведь в ситуации задействованы две или более модели поведения, дополняющие друг друга самым ужасным образом.

Избегание: «Может быть, все же не надо...»

Избегание само по себе не плохо. Вопрос в том, чего мы избегаем. В целом нехорошо, когда люди уклоняются от сложных вещей, таких как требования по достижению чего-то, конфликты или общение вообще. Однако не со всеми сложностями нужно вступать в конфронтацию. Например, лучше, если зависимый человек избегает контакта с другими зависимыми или сталкер избегает контакта со своими жертвами. Нормально, если человек, которому физически плохо от темноты, ищет света, а человек с аллергией на орехи не ест их. Избегание становится проблемой, когда оно мешает нам реализовывать профессиональные или личные задачи, приводит к изоляции и одиночеству.

Такая форма преодоления помогает справиться с посланиями внутреннего Судьи. Мы можем избегать ощущения ничтожности (требующий достижений внутренний Судья), вины

(эмоционально требующий внутренний Судья) и ненависти к себе (карающий Судья).

Избегание при требующем достижений внутреннем Судье

Фридо все давалось легко: в школе ему никогда не приходилось заниматься или выполнять домашнюю работу, чтобы получить лучшие оценки. Для него, как и для его родителей, все было понятно: Фридо – вундеркинд. Так же как и его отец, профессор новейшей истории. Оба родителя Фридо были милы, но ориентированны на успех. Фридо не чувствовал давления, пока был в школе. Однако после поступления в университет все изменилось: внезапно он стал лишь одним из многих. Он сдал первые экзамены, однако оценки не были выдающимися. Он не осмелился сказать родителям, что у других студентов более высокие баллы. Фридо усиленно готовился к следующему экзамену. Однако результат все еще не соответствовал желаниям родителей. После этого он все меньше времени проводил в университете и предпочитал занимать свое время компьютерными играми.

Избегание при эмоционально требующем внутреннем Судье

У **Матильды** ярко выраженный эмоционально требующий внутренний Судья, который сооб-

щает ей, что она должна быть всегда в хорошем настроении, дружелюбной и готовой помочь. Доходит до того, что она чувствует себя виноватой, что не предлагает бездомным около супермаркета пожить у нее. Она каждый раз подает им и после этого опять чувствует себя плохо, потому что, наверное, она выглядела надменной. Однажды, когда у нее не было с собой наличных, она не осмелилась показаться им на глаза и пошла в другой, дальний супермаркет.

Избегание при Карающем Судье

У Роберта, с которым ты уже познакомился на с. 28, ярко выраженный Карающий Судья, который утверждает, что он совершенно непривлекателен и все его терпеть не могут. С детства его дразнили из-за импульсивного и холеричного поведения, а позже еще и из-за обусловленных стрессом красных пятен на коже. Родители все время сравнивали Роберта с его милой сестрой. Теперь Роберт стесняется, когда находится в обществе других людей, ведет себя сдержанно и не выходит в свет. То есть он избегает ситуаций, в которых может стать очевидной его низкая «рыночная стоимость», — вечеринок, клубов и тому подобного.

Избегание проявляется в очень разнообразных формах — вот самые частые стратегии.

Уход

«Я не приду». Сначала ты избегаешь вещей, ситуаций и тем, которые тебе неприятны. Например, ты опасаясь людей и думаешь, что ты им не нравишься, что они не принимают тебя, тогда в ответ на приглашение на вечеринку или какое-то другое мероприятие ты, как правило, отказываешься. Если ты боишься не справиться, получить отказ или не соответствовать требованиям, то ты будешь прогуливать экзамены и собеседования или вообще не будешь попадать в романтические ситуации, где есть риск получить отказ. Ты остерегаешься конфликтов, поскольку считаешь, что тебя можно принять только тогда, когда ты со всем согласен и стремишься к гармонии? Тогда, вероятно, ты замнешь все темы, которые считаешь проблемными.

Отвлечение

«Только еще одну серию». Вместо того чтобы выполнять необходимые дела, которые становятся все более срочными и проблематичными без внимания, многие люди отвлекаются на другие вещи: смотрят телевизор, играют на компьютере, сидят в интернете, слишком много работают или половину недели проводят в фитнес-центре.

Самостимуляция

«Я просто стрельну одну-другую!» Некоторые люди справляются с негативными чувствами типа

печали, одиночества, беспомощности, пустоты или страха, позволяя себе что-то «хорошее»: лакомятся сладостями, предаются шопингу, флиртуют или занимаются экстремальными видами спорта. В целом все эти вещи совершенно безопасны и нормальны. Большинство замечают, когда «хорошего» становится слишком много, и тогда говорят следующее: «Что-то я сейчас много пью» или «Надо прекратить заедать стресс». Часто люди знают, почему так происходит: «День был такой ужасный, мне надо было что-то позволить себе!» или «Я опять с ним ругаюсь из-за своей внутренней пустоты».

Одурманивание

«Что это было?» Многие из нас время от времени топят свою боль в алкоголе. Когда дела идут не так, как нам хотелось бы, потребление спиртного увеличивается. Пьющих исключительно в моменты счастья — меньшинство. Однако тот, кто в течение продолжительного времени принимает психотропные вещества из-за негативных мыслей и чувств (неважно, алкоголь это или что-то другое), не только не избавится от них, но и укрепит в себе зависимость.

Жалобы и ругань

«Опять двадцать пять...» Ты знаешь людей, которые постоянно ноют? Они могут жаловаться на все. Это привычные и монотонные жалобы, в которых трудно узнать яркие эмоции типа яр-

сти или реального возмущения. Не похоже, что они страдают или особенно сердятся. При этом они не оригинальны и не забавны. Все это нытье для них — всего лишь возможность не чувствовать негативных эмоций в определенный момент.

Ничего не ждать от себя

«Будь что будет». Нет целей — нет разочарования. Совершенно точно приятно жить в моменте, не иметь завышенных ожиданий, не гнаться за глупыми мечтами. Многие вещи мы не можем изменить или можем лишь незначительно на них повлиять, и иногда мы должны принимать свои внутренние и внешние ограничения и понимать, что счастливым можно стать и по-другому. Однако люди без целей вообще никогда не почувствуют, что их жизнь и счастье все же в какой-то степени в их руках.

То поодиночке, то вместе

Описанные формы преодоления встречаются иногда по отдельности, иногда в комбинации. В случае Роберта, например, робкого мужчины с кожными проблемами, активны три формы преодоления: уход — он целенаправленно избегает мест, где может получить отказ; отвлечение и самостимуляция — Роберт ищет сексуальных знакомств в Сети; и отсутствие каких-либо ожиданий от себя самого — Роберт делает вид, что не хочет отношений, потому что боится разочароваться.

Другой пример — это Фридо, сын профессора, который в университете впервые столкнулся с невозможностью соответствовать ожиданиям собственных родителей. Сначала он усердно все зубрил, но потом стал пропускать лекции и экзамены. Он избегает ситуаций, в которых может столкнуться с неудачей и пережить провал (уход). Дома он стимулирует себя с помощью интернета и компьютерных игр (отвлечение).

Пауль, мужчина с гневливой матерью, которая била его в ответ на малейшее возражение, теперь стыдится своего тела, избегает мест и ситуаций, в которых ему пришлось бы раздеваться. Или Брайан, которого из-за его ориентации мучили одноклассники и учителя: он избегает своего родного города и с подросткового возраста отвлекается от негативных чувств стыда и одиночества с помощью спорта. И наконец, Конни, женщина с историей насилия в детстве. Она подчиняется, занимаясь проституцией, и избегает появляющихся от этого чувств беспомощности и бессилия, прибегая к психотропным веществам. Подобный случай и у Леони.

Леони боится людей. Ее отец был алкозависимым и постоянно бил ее и ее мать. Сегодня Леони чувствует угрозу от других людей при малейших намеках. Ей достаточно угрюмости водителя автобуса или крика бездомного. Тогда Леони сжимается и больше всего хочет домой, спрятаться.

Кроме того, у нее есть ощущение никчемности. Она работает продавцом в магазине игрушек. Некоторые клиенты крайне требовательны, и Леони мгновенно паникует и чувствует, что эта задача ей не по силам.

Несколько лет назад Леони обнаружила, что алкоголь растворяет ее страхи. У нее всегда с собой маленькая бутылочка, а иногда и полноразмерная бутылка вина. Четверть литра — и день до обеда скрашен. Страх почти не всплывает, и она может расслабленно работать. Однако она отдает себе отчет, что она, вероятно, уже имеет проблемы с алкоголем, какие были у ее отца.

А у тебя?

Вряд ли есть люди, которые ни от чего не уклоняются, не выпивают бокал вина или не позволяют себе плитку шоколада при разбитом сердце, не притворяются больными при перегрузках на работе. Вопрос не в том, избегаешь ли ты чего-то время от времени, а в том, в каком объеме это происходит. Дальнейший список поможет тебе прояснить это.

- «Одиночество — моя судьба». — Я чувствую себя в отрыве от самого себя, своих чувств или других людей.
- «Оставь же меня в покое». — Я не хочу связываться с другими людьми.

- «Мне нужно работать, а потом на тренировку». — Я много работаю и интенсивно занимаюсь спортом, чтобы мне не приходилось думать о тяжелых вещах.
- «Залей заботы бокальчиком вина». — Я с удовольствием сделаю что-то веселое или успокаивающее, чтобы избежать собственных чувств (еда, секс, выход в люди, телевизор, покупки...)

Избегание есть, когда мы знаем, что на самом деле мы должны делать что-то другое. Фридо понимает, вероятно, что он должен заниматься учебой вместо компьютерных игр. Роберт — что он вряд ли кого-то найдет, с кем сможет связать свою жизнь, если не откроется. И ты, наверное, знаешь, что можно было пойти в зал, вместо того чтобы весь вечер провести за сериалом «Во все тяжкие» на диване. Время от времени все люди избегают неприятных вещей. Это становится проблемой только тогда, когда излишек игр, еды или выпивки мешает реализовать наши цели и в важных областях нашей жизни мы однозначно не достигаем того, чего могли бы достичь.

Может быть, досадно отмечать у себя избегающее поведение. Никто не любит признаваться, что боится не справиться, получить отказ или оказаться перегруженным. Очень досадно признаваться себе и другим, что много пьешь. Поэтому мы скорее выдумаем отговорки, чем будем чест-

ны. Никто не говорит: «К сожалению, я не смог прийти на вечеринку, потому что я боялся, что никто не станет разговаривать со мной, и вместо этого я весь вечер просидел в Фейсбуке». Или: «К сожалению, я не могу пойти на собеседование, все равно они меня не возьмут». Большинство из нас защищаются от полной измотанности к концу недели или каких-то других некомфортных ощущений.

Если ты хочешь выяснить, склонен ли ты к избеганию важных, но тягостных вещей, задай себе вопросы: когда я обращаюсь к алкоголю? Почему я так много работаю? Почему я хожу в зал шесть раз в неделю? Почему я так много смотрю телевизор? Может ли быть, что ты выпиваешь, чтобы — подобно Конни и Леони — заглушить негативные чувства и страхи? Может быть, ты безвылазно тренируешься в режиме нон-стоп, потому что хочешь отвлечься от проблем? Проводишь столько времени у компьютера, потому что у тебя есть глубокий страх одиночества?

А у других?

Избегание вездесуще: подумай о том, где ты наблюдал разные его формы за последнюю неделю. Наверняка ты вспомнишь массу случаев, ведь мы постоянно от чего-то уклоняемся: от обеда с дурацкими друзьями бойфренда, от соревнований, перед которыми не тренировались, от встречи, к которой не готовились, от выговора на работе из-за не решенной нами проблемы.

Ты знаешь людей, которые регулярно уходят в избегание? Есть ли у тебя друг, который не является ни на какие встречи, где кроме тебя есть еще кто-то, или знакомый, который приходит только тогда, когда уже все улажено? Сосед, который уже шесть лет пишет свою дипломную работу, или подруга, которая всегда напивается на вечеринках, чтобы преодолеть свое стеснение?

Представь себе, что ты дружишь с Робертом или Фридо. Ты узнал бы по их поведению, что они используют избегание как стратегию преодоления? Если да, каким образом? Возможно, ты заметил бы, что у Роберта есть очень много сексуальных контактов, но при этом он избегает эмоциональных связей, обосновывая это поверхностной болтовней о рутине в отношениях. В ситуации с Фридо ты, возможно, в какой-то момент удивишься, что он редко ходит в университет и имеет такие плохие результаты, хотя кажется тебе, вообще-то, очень умным. Тогда, может быть, ты обратишь внимание на его огромное потребление контента в Сети и телевидения.

Избегание также может приводить к раздраженной реакции близкого окружения, да и ты, возможно, тоже отказался бы от таких знакомых. Невыигрышная модель преодоления в итоге усиливает в человеке негативные чувства, которых он хочет избежать.

Гиперкомпенсация: «Все идиоты, кроме меня!»

Большинство из нас не так круты, как позиционируют себя, не так умны, как заявляют, или не так привлекательны, как им позволяют выглядеть модные укладка, одежда и косметика. Мы все временами из кожи вон лезем, чтобы создать образ, которому в реальности не соответствуем.

Люди, которые уже и не могут иначе, которые почти забыли, как смотрятся без макияжа, склонны к гиперкомпенсации. О гиперкомпенсации идет речь, когда человек ведет себя, словно справедлива противоположность тому, что ему нашептывают Печальный Ребенок и внутренний Судья. Если такой человек чувствует себя неуверенно, то он держится самоуверенно, если он чувствует себя беспомощным, то ведет себя крайне доминантно, если он чувствует угрозу, то быстро отвечает агрессией.

Свен — классический пример человека, нападающего из страха: перманентное ощущение угрозы и беспомощности он компенсирует экстремально агрессивным поведением. Если у кого-то просто иное мнение, он тут же обрушивается на собеседника с криками. Если вдруг он чувствует, что кто-то принимает решение без его ведома, он орет на человека и пытается запугать. В личных отношениях он даже рукоприкладствует.

При этом Свен крайне раним и боязлив. У него большая потребность в симпатии, признании и гармонии, которая, вероятно, никогда не будет удовлетворена из-за его манеры преодолевать любую неприятную ситуацию путем гиперкомпенсации.

Существует целый ряд разных форм, в которых выступает гиперкомпенсация.

Нарциссическая заносчивость

Особенность нарциссического поведения заключается не только в том, что у человека искаженный взгляд на себя самого и окружающий мир, но и в том, что он сам практически не видит этого искажения. В большинстве случаев он не знает, что дает себе неадекватно высокую оценку, но считает ее реалистичной. Он не ведет себя так, как будто он мистер Совершенство, он и есть мистер Совершенство. Иногда такое самовосприятие может закончиться взрывом с последующим развитием депрессии. Нарциссизм порой приводит к тому, что человек вообще не воспринимает обоснованную критику, не рассматривает альтернативные предложения и не сомневается. Окружению такое поведение почти всегда видится надменным и высокомерным.

Марк — очень неуверенный человек. Его родители никогда не проявляли к нему уважения, не

давали ему ощущения принадлежности и надежной связи. Теперь Марк очень тоскует по теплу и близости, однако на дух не переносит людей рядом с собой, даже не воспринимает их. В его рассказах речь идет только о нем самом, о его успехе, о его уме, о его пронизательности. При этом он не дает и слова вставить своему собеседнику, а если и дает, то не особенно слушает.

Другие люди быстро теряют интерес к этим разговорам и уходят от общения. Таким образом, гиперкомпенсация Марка не достигает желаемого эффекта — впечатлить других людей, — она скорее приводит к противоположному результату: одиночество и отвержение никуда не деваются, а лишь укрепляются.

Параноидальный контроль

Тебе знакомы люди, которые все подвергают сомнению? Которые думают, что им желают зла, что за их спиной все сговорилось против них? Это может дойти до безумия, особенно у ревнивцев.

Контакт с такими людьми ужасно изматывает. Им крайне тяжело верить кому-то. Это может сильно оскорблять — например, если тебе нужно отказаться от встречи, потому что ты лежишь в постели с температурой, а твой друг говорит: «Ну-ну, не знаю, действительно ли ты болеешь». Огромные усилия уходят на то, чтобы постоянно успокаивать этого человека и бороться за его доверие. Подруга Моника Сара — как раз такой

случай. Ее вечно оставляли одну в детстве. Теперь все ее личные контакты находятся под параноидальным контролем. Однако из-за этого Сара получает обратное желаемому: люди один за другим выходят из отношений с ней.

Принудительный контроль

Люди, которые возвышают себя из-за внутренней неуверенности, часто настаивают на том, чтобы объяснить другим все наиподробнее образом и проконтролировать, «правильно» ли те все сделали. При этом речь может идти о совершенных мелочах — как порезать лук или какой кофе купить. Людьюми это воспринимается как упертость и настырность.

Катрин — студентка-литературовед. Внешне она склонна к перфекционизму и определяет себя через свои академические успехи. Зачастую она бесконечно долго занимается подготовкой домашней работы, потому что хочет сделать все на сто процентов, и требует от себя невозможного. Групповая работа — мучение для нее. Она становится как будто повернутой на контроле: она должна точно знать, что делают другие, еще раз все проверить и поменять так, чтобы это полностью соответствовало ее представлениям. Когда ее однокурсники говорят, что межстрочный интервал на самом деле не так важен, она теряет самообладание и наказывает их презрением. В конце концов ей приходится доделывать работу

в одиночку, когда симпатия товарищей большей частью утрачена.

Поведение, привлекающее внимания

Существуют эгоцентристы, но существуют и королевы драмы. Одни возводят в культ свое честолюбие, другим нужно выпустить пар на домашней сцене. И то и другое может обладать высокой зрелищностью — временами. Ежедневные свидетели приступов тщеславия и преувеличенных моноспектаклей в какой-то момент испытывают переутомление.

Агрессивность

Ты уже слышал о Свене. У него закрепилось агрессивное поведение, помогающее ему при встрече с чувством беспомощности и угрозы, которое он часто ощущает. Его кредо: лучшая защита — нападение. Он предпочитает бить, а не быть битым. При этом никто и не думает нападать. Однако оценить это объективно Свен, к сожалению, не может из-за своей истории.

Многие люди, которые, подобно Свену, испытали в детстве много насилия и угроз, сами склонны к агрессивному поведению во взрослом возрасте. В таком случае типично расчетливое и целенаправленное применение физической или вербальной силы для запугивания других людей. Так они пытаются получить контроль над ситуацией.

Лицемерие и хитрость

Существуют люди, склонные обманывать. В большинстве случаев они выросли в ненадежном окружении, при котором важным для выживания казалось умение лгать и манипулировать. К сожалению, такая модель поведения позднее не исчезает у человека, в том числе потому, что у него остается неуверенность даже при улучшившихся отношениях.

А у тебя?

Вовсе не просто узнать, склонен ли ты к такой форме преодоления, как гиперкомпенсация. В отличие от других форм, человек, ставящий себя выше окружающих, чувствует себя не так уж плохо. Он считает, что контролирует ситуацию, или чувствует себя умнее или круче других. Так что эта стратегия вроде бы работает.

По крайней мере на первый взгляд. Многие признаются, что в принципе все же им не нравится находиться в состоянии гиперкомпенсации. Они ощущают себя чуждыми самим себе, смешными и напыщенными. Это действительно я? Я действительно этого хочу? Гиперкомпенсация — некая форма притворства, и поэтому она крайне энергозатратна. Обычно при этом люди не чувствуют себя расслабленными и спокойными, скорее напряженными, они постоянно настороже.

Для выявления у тебя тенденции к самовозвышению могут весьма пригодиться высказывания других людей. Говорили ли тебе, что ты всегда думаешь только о себе, постоянно упрямышься? Тогда стоит подумать о том, в чем суть...

Если у тебя есть подозрение, что ты — как и большинство людей время от времени — склонен к гиперкомпенсации, возможно, тебе помогут следующие высказывания, охватывающие разные грани этой формы преодоления.

- «Эй, посмотрите на меня!» — Я делаю что-то, чтобы находиться в центре внимания.
- «Да нет же, не так». — Я раздраженно реагирую, если другие не делают то, чего я от них жду.
- «Я самая красивая, я лучше всех, я самая классная». — Для меня важно быть номером один.
- «Следи за собой, а то нарвешься». — Когда я показываю другим, что со мной лучше не шутить, я заставлю себя уважать.

Еще одна возможность перепроверить, не используешь ли ты гиперкомпенсацию как вид преодоления, — это тест давлением: как и все формы преодоления, гиперкомпенсация тоже интенсивнее проявляется при стрессе и нагруз-

ке. Представь себе типичную нервную ситуацию: экзамен, болезнь детей или необходимость идти на работу. Поразмышляй, какова твоя типичная реакция и какие чувства играют роль в такой ситуации.

Однако ты можешь и опросить свое окружение. Наверное, связанное с этим мнение уже было озвучено: друг тебя спросил, почему ты всегда вдруг становишься таким агрессивным, или человек за соседним столиком сказал: «Молодой человек, нельзя ли потише. Я из-за вас сам себя не слышу». Возможно, твоя дочь жаловалась, что ты все выхватываешь у нее из рук и не даешь ей ничего сделать самой. Если тебя уже много раз упрекали в эгоизме, доминировании и тирании, то дело может быть в гиперкомпенсации. Если ты можешь вспомнить о случае, при котором тебя в этом уличили, то погрузись в эту ситуацию и прислушайся к себе. Ты чувствуешь, что тебя что-то ранило?

А у других?

Так тяжело распознать гиперкомпенсацию у самого себя и так легко определить это поведение у других людей, особенно в его нарциссической форме. При взгляде извне такие люди производят впечатление ненастоящих, переигрывающих, смешных. От всего этого как-то неловко. Со стороны видно, что человек себя приукрашивает, и доверять ему на самом деле не хочется. «Собака лает, но не ку-

сает», — гласит применимая к такому поведению пословица. А люди говорят «пустозвон».

Обычно никто не стремится к контакту с гиперкомпенсирующим человеком. Во-первых, его сложно воспринимать серьезно, а постоянное бахвальство или контроль действуют на нервы. Во-вторых, он почти не дает нам пространства, редко позволяет говорить, выбирает темы, совершенно не интересны собеседнику, не умеет справляться с разногласиями.

ВЗРОСЛОЕ Я

Когда последний раз ты был на свадьбе? Не приходилось замечать, что многие гости очевидно неуютно чувствуют себя в своих нарядах? Да это, собственно говоря, и неудивительно. Многие носят вещи, которые им не подходят. Жаль, ведь именно на свадьбе стоило бы дать волю фантазии и надеть что-то классное, что давно хотелось поносить. Однако так поступает меньшинство. Причина разочаровывающе проста: мы часто не знаем, что нам идет, что нам к лицу, потому что мы не уверены в том, кто мы. Виноваты в этом вредные модели мышления! Мы настолько поработочены своими разными стратегиями поведения и страхами, что утратили общее восприятие собственной личности. Образ самих себя у нас полностью искажен, и поэтому мы снова и снова выбираем неподходящие туфли, платья и аксессуары.

Если же нами управляет взрослое Я, то мы находимся в состоянии, которое позволяет осмотреть собственную жизнь души и составить на этой основе масштабный и верный образ самих себя. Взрослое Я подходит нам, нашей текущей жизни и ее событиям как чудесное, сшитое по нашим меркам выходное платье. Сидит как влитое.

С активным взрослым Я мы расслаблены и спокойны. У нас есть картина текущей ситуации.

У нас есть чувство, что мы знаем ход событий и что мы можем более или менее оценить все возможности. Неожиданности не выбивают нас из колеи. Это возможно благодаря тому, что наши действия и чувства не находятся под руководством вредящих моделей поведения и эмоций, мы сохраняем холодную голову, сами управляем процессами и являемся источником импульсов.

При обладании сильным функционирующим Я мы можем трезво оценивать реальность и перерабатывать неприятный опыт, если он не слишком ужасен и пугающ. В отличие от ситуации под влиянием вредящих сдерживающих мыслей и моделей поведения. В этом состоянии мы можем воспринимать обстоятельства, конфликты или отношения такими, какие они есть. Мы реагируем на актуальную ситуацию, а не на давно прошедшую, которая лишь активизируется повторно. То есть мы можем эмоционально реагировать на настоящее и не находимся со своими чувствами в плену у прошлого. В результате мы можем обращаться с пугающими обстоятельствами как взрослые, а не как беспомощные дети. Тяжелые ситуации благодаря этому тоже утрачивают большую часть своего ужаса и словно сжимаются до нормального размера так, что большинство болезненных событий и негативного опыта не ввергает нас в кризис. Я говорю не о травматическом опыте, перед которым любой человек безоружен, а об обыденных ситуациях недопонимания, стресса и хамства. Они не ломают человека с сильным

взрослым Я. У всех есть удачные и неудачные дни, но в целом мы можем убрать в сторону обыденный мусор и сконцентрироваться на прекрасных сторонах жизни.

Взрослое Я заботится о том, чтобы чувства не захлестнули нас, с ним нам удастся воспринимать потребности нашего собеседника, оценивать и взвешивать их наряду с собственными потребностями. При этом речь идет не о том, чтобы подчиняться (режим эмоционально требующего Судьи), и не о том, чтобы однобоко проталкивать собственные интересы (Капризный Ребенок). Взрослое Я позволяет нам находить компромиссы, решения, при котором обе стороны будут довольны жизнью.

Кроме того, в этом состоянии мы можем понять, что необходимо сделать и уладить сейчас, без отсрочек. Так мы избавляемся от ненужного стресса и злости.

В заключение — люди с сильным взрослым Я имеют и взрослые интересы и удовольствия. Ты не знаешь, что под этим подразумевается? Взрослые интересы и удовольствия нацелены на удовлетворение собственных потребностей без лишнего ущемления нужд других людей, то есть речь идет о разумном балансе. Мы говорим о получении удовольствия без избалованности, в финансах или еще в чем-то. Пусть у тебя все будет хорошо в рамках здоровых потребностей!

Подумай о том, что никто не ведет себя всегда разумно и по-взрослому. Однако почти каждый человек периодически, а то и большую часть

своего времени, находится в этом состоянии.
Как Саша.

Саша — успешная во многих сферах жизни взрослая женщина. Она открыла агентство по организации мероприятий, которым отлично управляет. У нее прекрасное взаимопонимание с коллегами. Многие вещи она улаживает расслабленно и без проблем. Она обладает множеством стратегий, которые помогают ей справляться с ее ежедневными задачами. Только вот с любовью не складывается. Она постоянно тратит все время на мужчин, которые ее используют. Венцом всего был, пожалуй, последний избранник: Филипп, страстный латиноамериканец. Замечательный фотограф с вниманием к деталям и такой чувствительный, по крайней мере вначале. А потом пошли жесткие щипки за складочки, злые замечания по поводу морщин вокруг рта, исчезновение интереса к ней самой, и прежде всего, к ее чувствам. Злая критика, садистское сравнение с другими женщинами... А она? Вместо того чтобы уйти, Саша начала больше заниматься спортом, покупать еще более дорогую косметику, убирать за ним и чувствовать себя ничтожной и непривлекательной. Она делала все, чтобы удержать его. При этом она, собственно говоря, знала, что ей с ним плохо. А потом он прислал ей сообщение: «Сначала сама с собой разберись. Для меня это уже слишком». Ну что за подлец!

У Саши есть модели поведения, которые стабильно проявляются в разных областях и фазах

жизни, однако не приносят ей пользы. В большинстве случаев она живет со взрослым Я. Она может довольно реалистично оценить как свою профессиональную, так и личную жизнь. Она успешна в своей работе и, вероятно, при взаимодействии со своими друзьями. Только когда дело доходит до любовных отношений, вредоносные модели поведения и чувства внезапно берут верх.

В таком случае рекомендуется укрепить в себе здорового Взрослого и поразмышлять, что поможет его активировать, и попытаться заменить вредоносные модели мышления и поведения более зрелыми.

Люди с сильным взрослым Я — это в целом приятные личности, с которыми другие люди ищут близости. И так запускается положительный круговорот: чем расслабленнее и осмотрительнее проявляет себя человек, тем больше его любят, чем больше его любят, тем увереннее он себя чувствует, чем увереннее он себя чувствует, тем больше люди тянутся к нему... Так что взрослое Я само себя укрепляет. Как мы уже видели, схоже, к сожалению, работают и многие деструктивные модели поведения из детства, которые воспринимаются людьми скорее как источник напряжения и ведут к усугублению изоляции.

Активное взрослое Я — это то, к чему стоит стремиться, оно решает проблемы, уменьшает власть негативных чувств и ведет к состоянию души, в котором мы можем удовлетворить свои потребности и потребности окружающих. Каковы

же предпосылки для того, чтобы мы вообще могли развить в себе сильное здоровое Я?

В центре такого развития — удовлетворение базовых человеческих потребностей, эмоциональных и материальных, в детстве и в юности: в связи, в автономии и компетенции, в игре и в радости, в познании собственных границ, в возможности свободного выражения чувств и нужд. Когда опыт детей говорит, что их потребности не важны или порицаемы, будет нелегко развить в себе сильного здорового Взрослого. При этом дети с опытом удовлетворения собственных потребностей — дети из стабильных и любящих семей, познавшие уважительное отношение, которым были указаны границы и которым было позволено играть и дурачиться, — смогут позже обращаться к своему устоявшемуся взрослому Я. Эта несправедливость обостряется: людям со счастливым детством легче справиться с жизнью, а кому не так повезло, тот и позже столкнется с проблемами в отношениях с собой и с миром, в личной и/или профессиональной сфере.

То же самое касается и другой положительной части в нас — Счастливого Ребенка. Кто играл и радовался в детстве, тот с высокой долей вероятности взрослым сможет с легкостью этому предаваться. Люди с выраженным взрослым Я часто обладают сильным Счастливым Ребенком, тогда как люди с ярко выраженным Печальным Ребенком, например, в большинстве случаев не обладают ни активным Счастливым Ребенком,

ни развитым взрослым Я. Получается, если у тебя есть развитое взрослое Я, то, как правило, тебе доступен и Счастливый Ребенок и, с большой вероятностью, у тебя почти нет значимых проблем в межличностных отношениях и в отношениях с самим собой.

Вспомни, к примеру, Ханну, мать-одиночку, работающую в языковой школе: ее сильный Счастливый Ребенок помогает ей пережить ее, вообще-то, наполненные стрессом и изнуряющие будни. Ханна обладает также сильно выраженным взрослым Я.

Ханна много работает, к тому же она должна сама вести хозяйство и заботиться о двоих маленьких детях. Работа приносит ей радость, однако она работает на договорной основе и поэтому не чувствует уверенности. Если дети заболевают и не могут пойти в детский сад, школа учитывает ее положение, но так будет не всегда. Ханна не может позволить себе заболеть. Поэтому она уделяет внимание укреплению иммунитета — правильно питается и регулярно занимается спортом. Дважды в неделю дети остаются с подругой, а Ханна идет на йогу. Кроме того, она научилась избегать дополнительного стресса: она расставляет приоритеты и в случае сомнений отдает предпочтение отдыху.

Так же и у **Инги**, социального работника, кроме активного Счастливого Ребенка, дающего ей нужный баланс в наполненных стрессом профессиональных буднях, есть сильное взрослое Я. Она

совершенно осознанно планирует фазы отдыха, благодаря которым не выгорает на работе. Она регулярно занимается спортом: они с лучшей подругой уже несколько лет входят в команду пловцов-любителей, тренируются дважды в неделю. После этого они идут в сауну. Они обе считают, что так и должно быть. Еще Инга отказалась от контактов с двумя друзьями, которые слишком много требовали от нее и мало давали взамен.

А у тебя?

По каким признакам ты можешь узнать в себе здорового Взрослого? Можно сказать так: по хорошему самочувствию в целом. Мы счастливы не сверх меры, но у нас есть чувство, что все в какой-то степени под контролем. Мы живем в уверенности, что мы в контакте с собственными чувствами и потребностями. Мы в значительной мере расслаблены. С сильным взрослым Я вредоносное избегание, чрезвычайное подчинение и наигранная гиперкомпенсация не имеют шансов. Конфликты кажутся решаемыми. Мы действуем осознанно и рационально, мы видим себя и окружающих и можем ориентироваться в собственных интересах и интересах других людей.

Обобщим еще раз самые важные признаки взрослого Я. Если ты в целом идентифицируешь себя с ними, можешь считать себя счастливым человеком.

- «Да будет так!» — Я считаю, что в моей жизни достаточно стабильности и безопасности.

- «С этим можно справиться». — Я могу реалистично оценивать ситуации, конфликты, отношения и тому подобное.
- «От этого мир не рухнет». — При небольших проблемах меня не захлестнут негативные чувства.
- «Ты меня ранил». — Мои чувства соответствуют ситуации.
- «Это твое дело, а это мое». — Я могу воспринимать свои и чужие потребности и находить баланс.
- «Будет сделано, босс». — Я беру на себя ответственность, улаживаю задачи и выполняю обязательства.
- «Всему свое время, свое место». — Я знаю, когда я должен выражать свои чувства, а когда нет.
- «Извините, но я смотрю на это иначе». — Я могу защитить себя, когда чувствую, что меня несправедливо критикуют.
- «Ужин при свечах, пилатес или икебана?» — Я отдаю взрослым удовольствиям и интересам.

Возможно, сейчас у тебя есть чувство, что твое взрослое Я нуждается в небольшом подкреплении, — это, собственно, никогда не повредит. Подумай о том, как ты обычно приводишь эту

часть в активное состояние и как ты тогда себя чувствуешь. Задай себе следующие вопросы:

- При какой деятельности, в каких ситуациях мной управляет мое взрослое Я?
- Есть ли определенные люди, рядом с которыми мне легче передать управления взрослому Я?
- Как я могу описать настроение, «базовое чувство», которое соотносится со взрослым Я?

Если ты решил укреплять свое взрослое Я, будь реалистичнее. Никто не бывает вечно разумным и при этом расслабленным. Речь идет только о вытеснении своих вредоносных моделей поведения из детства состоянием, в котором ты в целом чувствуешь себя неплохо.

А у других?

Когда мы встречаем людей с активным взрослым Я, они кажутся нам действительно «взрослыми»: они реагируют соразмерно ситуации, комментариям и конфликтам. Их действия и чувства производят впечатление прогнозируемых и адекватных. Они объективно и неискаженно оценивают вещи и не склонны ни к преувеличенной самокритике (режим Карающего Судьи), ни к экстремальной ранимости (Печальный Ребенок). Можно вступить в эмоциональный контакт с этими людьми или высказать критику,

но без риска того, что человек либо вообще не отреагирует и полностью подчинится, либо ответит агрессией.

Если детские модели поведения отягощают отношения и даже могут их разрушить, то Счастливый Ребенок и взрослое Я гарантируют прекрасные необременительные связи, а также кооперативное и продуктивное сотрудничество. Когда они активны, можно решать конфликты, не прекращая общение.

Кроме того, люди с сильным взрослым Я более адаптивны. Они часто могут лучше справляться с ударами судьбы и стрессовыми ситуациями и имеют большую социальную поддержку, которая помогает им смягчать кризисы. Как правило, их любят и им легко поддерживать социальную жизнь по своему усмотрению. Это ведет к позитивному круговороту: активное взрослое Я, популярность и выборочная социальная жизнь взаимно укрепляют друг друга.

Что отличает взрослое поведение от детских моделей поведения?

Возможно, ты уже замечал: иногда вовсе не легко различать разные внутренние составляющие. В особенности это относится ко взрослому Я. Многие из его моделей поведения типичны и для вредоносных моделей: например, как понять, улаживает ли человек свои задачи потому, что он

дисциплинирован, или потому, что на него давит Требующий Судья? Здоровое или нездоровое у него честолюбие? Что отличает обоснованную самокритику от самокритики Карающего Судьи? От чего зависит, почему я иду в дорогой и шикарный ресторан, — потому что важно получать удовольствие или потому, что я избалован и у меня нет никакой дисциплины? Часто непросто отделить одно от другого, прежде всего потому, что разные части личности нередко влияют друг на друга. Так, возможно, я чувствую, что меня ранили, мне отказали (Печальный Ребенок), хотя разумом я понимаю, что другой человек мне симпатизирует и не хотел отвергать меня (взрослое Я).

Если я могу воспринять и удовлетворить собственные потребности и потребности других людей, то в этом с большой долей вероятности участвует взрослое Я. Для этого мне необходима способность ощущать как свои чувства, так и чувства других людей. Так что нужна развитая эмпатия! Если же удовлетворение потребностей выглядит однобоко (то есть учитываются либо только собственные потребности, либо только потребности другого человека), то скорее всего, действуют вредоносные «детские» элементы личности: тогда воспринимаются исключительно определенные чувства или вообще никакие.

Таблица далее содержит важнейшие отличительные признаки между взрослым Я и детскими внутренними составляющими личности.

НЕ НАСТУПАЙ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ

	Взрослое Я	Неблагоприятные части нашей личности
Выполнение обязательств, дисциплина	Выполняет задачи дисциплинированно, но учитывает собственные границы и потребности	Требующий внутренний Судья: давление и слишком строгая дисциплина и неукоснительного выполнение обязательств
Самокритика	Может заниматься самокритикой без ненависти к себе	Карающий Судья: преувеличенная самокритика, ненависть к себе, сковывает себя запретами
Наслаждение, выход за рамки	Знает, что важно получать удовольствие и не всегда быть дисциплинированным, однако остается в социально приемлемых рамках	Капризный Ребенок: удовлетворяет собственные потребности, не считаясь с другими людьми или долгосрочными негативными последствиями
Выражение злости	Выражает злость социально приемлемым способом, например жалуется подруге на то, что мешает жить	Капризный Ребенок: взрыв эмоций без контроля, за что приходится платить высокую цену
Избегание чувств	Может использовать избегание как стратегию, однако это не относится к важным вещам	Избегание как форма преодоления: избегает любых эмоций и этим портит важные отношения, опыт и развитие
Получение власти	Не боится власти, остается гибким и учитывает интересы других людей	Гиперкомпенсация: настаивает на контроле, деспотически командует другими, негибок
Уверенность в себе	Знает свои сильные стороны, может гордиться собой, однако знает и о слабостях	Нарциссическая гиперкомпенсация: считает себя безупречным и более важным, нежели другие
Забота о других	Заботится о других, но не теряет из виду собственные потребности и границы	Подчинение: фокусируется только на заботе о других, не воспринимает собственные потребности

«Совсем один в этом мире...»
Печальный Ребенок

«Дела идут!»
взрослое я

«Все идиоты, кроме меня!»
гиперкомпенсация

«Дважды три — четыре...»
Счастливый Ребенок

**«Сначала работа,
потом удовольствие!»**
требующий достижений
внутренний Судья

**«Прими уже
наконец это во внимание!»**
эмоционально требующий
внутренний Судья

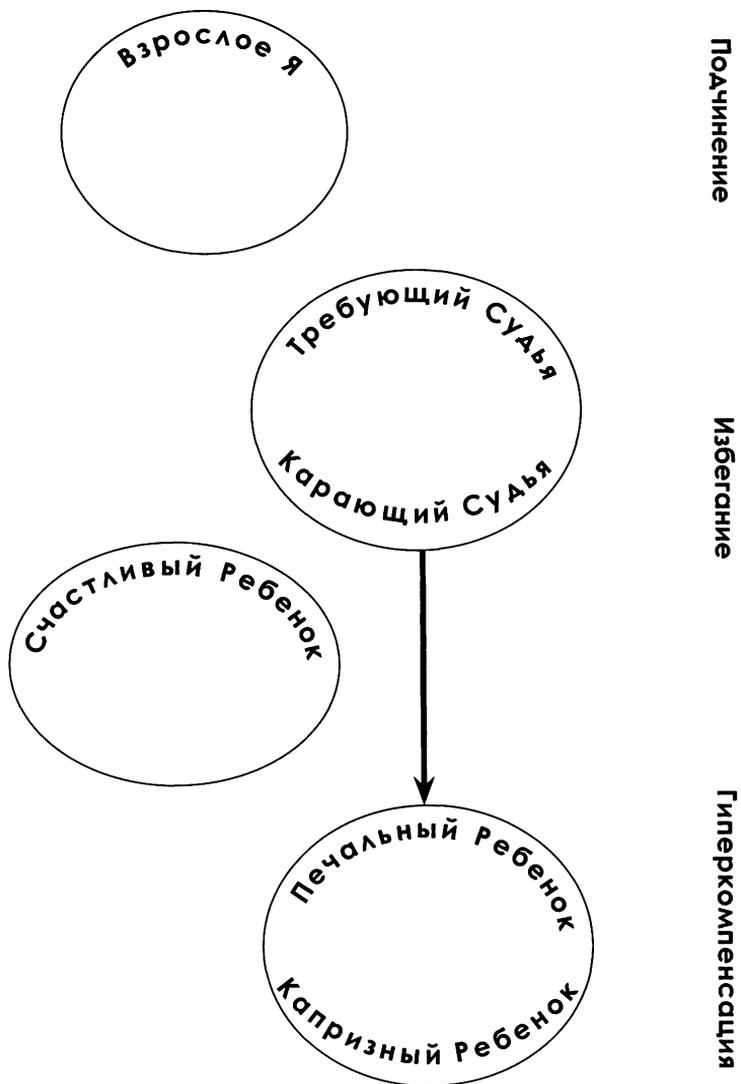
«Мне опять рассердиться?!»
Карающий Судья

«Главное, что у тебя все хорошо...»
подчинение

«Я отомщу за это!»
Капризный Ребенок

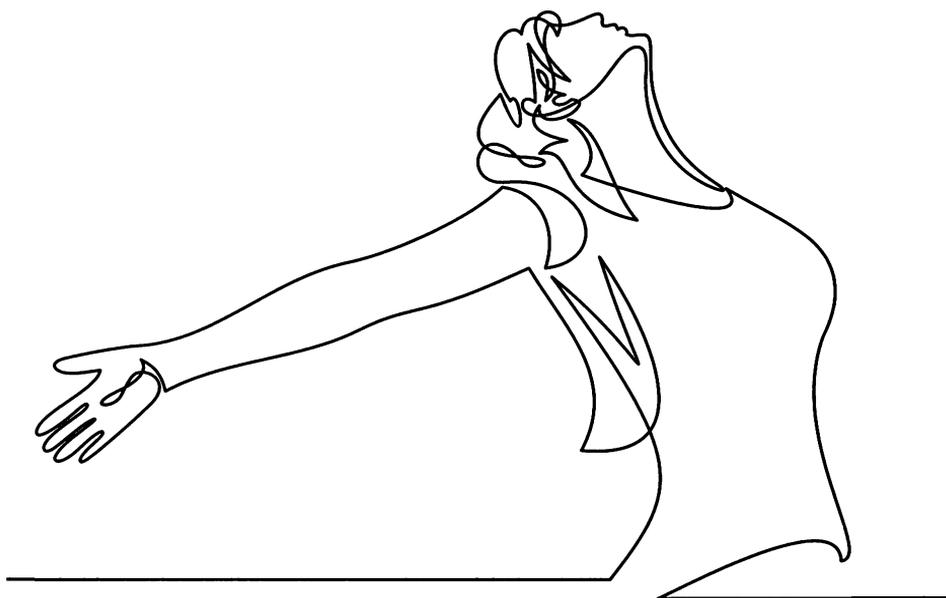
«Может, все же не надо...»
избегание

Моя личная карта души



Часть II

Неоднозначные фигуры и экстремальные типы



КОГДА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ВЫХОДИТ ЗА РАМКИ

Ты тоже любишь ходить в кино? Или упиваешься романами не только в отпуске? В фильмах и книгах мы часто встречаем неоднозначные фигуры и неординарных личностей. Когда мы сидим в зрительном зале или дома на диване, то следить за такими эксцентриками на протяжении какой-то части их пути увлекательно и весело. Совсем иначе дело обстоит в реальной жизни — если мы встречаем на работе помешанного на контроле коллегу или истеричную попутчицу в метро, то это неприятно.

В этой главе я хочу представить тебе на примерах из фильмов и романов некоторые экстремальные типы, для которых при желании даже можно найти диагнозы. Возможно, тебе интересно, каков на самом деле человек с пограничным расстройством или истерик и какова карта души у такого человека. Или, возможно, ты уже иной раз применял такие термины к представителям своего окружения и хотел бы знать, правда ли это. Или ты задаешься вопросом, не относишься ли ты сам к какому-то типу? Примеры помогут ответить на эти вопросы.

САМОУНИЧИЖЕНИЕ

Эрика Кохут — одаренная пианистка, которая в тридцать лет все еще живет вместе со своей властной матерью. Мать с ранних лет обучала Эрику игре на пианино. Эрика — главная героиня романа Эльфриды Елинек «Пианистка».

Дома Эрика едва может вздохнуть в тесных объятиях матери. Ей отказано в жизни взрослого с самостоятельным выбором: в ее комнате нет замка. Мать контролирует, что Эрика делает, что ест и какое платье надевает. Так Эрика не только остается инфантильной внутренне, она также способна на большую жестокость по отношению к другим людям и действует при этом импульсивно, как ребенок.

Кроме того, мать настраивает ее против социума и всего телесного. Любую нормальную потребность в сексуальности или украшении себя она считает примитивной и дурной. Это приводит к тому, что Эрика либо наказывает себя за эти потребности, либо чувствует радость, совершая «преступление». Контакт с собственными чувствами и телом она полностью утратила. «Ее тело — мощный холодильник», — пишет автор. Чтобы пробиться сквозь эту диссоциацию, она

ранит и унижает себя сама, требует унижений от своего сексуального партнера. Эти действия служат потребности почувствовать себя. Эрика у Эльфриды Елинек показывает характерные чувства и модели поведения человека с пограничным расстройством.

Требующий достижений внутренний Судья

- доминирующая мать с высокими запросами: «Ты должна быть лучшей»

Карающий Судья

- чопорная, заносчивая мать: «Ты примитивна»
- против прихорашивания и сексуальности
- не допускает закрытых дверей
 - наказывает себя самоповреждением
 - требует унижения от сексуальных партнеров



Печальный Ребенок

- чувствует себя неполноценной, покинутой, стесненной, несамостоятельной
 - чувство вины за свои потребности

Капризный Ребенок

- ведет себя ужасно и неуправляемо
- подбрасывает осколки стекла в карманы соперницы

Подчинение

- живет с матерью и подчиняется ее требованиям

Избегание

- притупляет собственные чувства и восприятие
- уже не чувствует себя
- избегает близости

Гиперкомпенсация

- испытывает радость от унижений и наказаний
- сознательно идет против правил и табу, чтобы почувствовать себя и взбунтоваться

Эрика Кохут (пограничное расстройство)

Типично для человека с пограничным расстройством

Людьми с пограничным расстройством владеют негативные чувства. Они едва ли испытывают моменты легкости и счастья. Мир для них «в порядке» крайне редко, и то не во всех проявлениях. Они думают или говорят о себе следующее:

- «Я нахожу себя ужасным». — Большую часть времени я не выношу себя. Мне все во мне не нравится. Иногда я даже чувствую отвращение к себе.
- «Я не чувствую себя!» — Часто у меня вообще нет контакта со своими чувствами или своим телом.
- «Без этого я просто терпеть себя не могу». — Мне регулярно нужен алкоголь или успокоительные, чтобы как-то выдержать все это.
- «Дай мне плетку. Я сама это сделаю». — У меня есть потребность наказывать себя, если я позволю себе определенные вещи (вкусную еду, секс, тепло...).

КОГДА СЧИТАЮТСЯ ТОЛЬКО УСПЕХ И ВЛАСТЬ

Вряд ли существует фильм о гангстерах без нарциссического героя. На бирже тоже господствуют нюхающие порошок сумасшедшие, а в больницах роятся «боги в белом».

Вероятно, самый известный нарциссический герой с экрана — это творение Орсона Уэллса. В своем легендарном фильме «Гражданин Кейн» 1941 года он реконструирует жизнь Чарльза Фостера Кейна, который умирает в полном одиночестве в своей гигантской усадьбе. По ходу фильма раскрывается его история: родители Кейна разбогатели благодаря золотодобыче, и деньги тратились на образование сына. Кейн растет с опекуном, а расставание с родителями он не может проработать до самой смерти. Похоже, что отец и мать — его единственная эмоциональная привязанность в жизни. По отношению ко всем остальным людям Кейн держит дистанцию и остается холодным. Он не верит ни во что, кроме себя самого. Свою энергию он тратит на достижение все большего успеха, влияния

и власти. Кейн строит настоящую империю из тридцати семи газет, а также многочисленных издательств, фирм и объектов недвижимости. Он пробует себя и в политике.

Поведение Кейна типично для нарцисса. У него полностью потерян контакт с собой, со своей внутренней жизнью и с другими людьми, он живет в параллельной вселенной, в которой речь идет только о том, как удовлетворить свои собственные безумные запросы.

Типично для нарциссической личности

Люди с нарциссическим расстройством могли бы думать или говорить себе такое:

- «Что это за выскочка?» — Время от времени я склонен что-то стоять из себя, при этом иногда я ненастоящий.
- «Кто это там вообще?» — Мои друзья уже указывали на то, что я редко принимаю других людей.
- «Ах, и вам что-то нужно?» — Я производжу на свое окружение впечатление крайне доминирующего человека и чувствую себя хорошо только при полном контроле над ситуацией.
- «У тебя не должно быть других богов, кроме меня». — Я реагирую на критику снисхождением или ранимостью.

Требующий достижений Судья

- родители все надежды возлагают на него:
«Ты должен быть лучшим!»
- ответственность за наследие



Печальный Ребенок

- чувствует себя одиноким, брошенным, грустным
- слабая связь с родителями, которые передали его на воспитание опекуну

Капризный Ребенок

- действует без оглядки
- агрессивно реагирует на критику
- прекращает отношения с единственным другом

Гиперкомпенсация

- стремится только к власти и богатству
- возвышает себя хвастовством и высокомерием
- все подчиняет своей воле
- преодолевает страх, обесценивая других

Чарльз Фостер Кейн (нарцисс)

БОЛЬШИЕ МЕЧТЫ, БОЛЬШИЕ ДРАМЫ И НИКАКОЙ НАДЕЖДЫ

Бланш Дюбуа — женщина с крайне неустойчивой психикой. Ее создал американский писатель Теннесси Уильямс. Кто читал или смотрел его драму «Трамвай „Желание“», тот не сможет забыть эту героиню. Она вызывает смешанные чувства: Бланш невероятно нервирует, но ее ужасно жаль.

Для окружающих ее людей Бланш непостижима. То она крайне ранима, то вдруг агрессивна, то она ведет себя как интеллигентная барышня, а в следующий момент она неуместно кокетлива. Бланш живет в своем мире грез и все изобретает новые истории страдания, которые позволяют ей себя жалеть. Ей все сложнее различать действительность и фантазию.

Даже если мы опустим ее перегибы, остается тяжелая жизненная история: Бланш вышла замуж за гомосексуала, который покончил с собой. Это самоубийство, как кажется, повергло ее в кризис, который она никак не может преодолеть. Она искала утешения в том числе во встречах с разными мужчинами в захудалых отелях. Свое место учительницы она потеряла из-за романа с несовершеннолетним учеником.

Поведение Бланш типично для истерической личности. Ей нужно огромное количество признания и внимания. Такие люди напропалую флиртуют, постоянно закатывают сцены, они громки и сентиментальны, устраивают драму и требуют внимания. В их аффектах всегда есть что-то фальшивое. Однако это тяжелое и неприятное поведение нацелено на избавление от чувства собственной бесполезности и одиночества. В лице своей героини Теннесси Уильямс воздвиг памятник всем истерическим личностям.

Карающий Судья

- предположительно подвергалась издевательствам в детстве



Печальный Ребенок

- чувствует себя неуверенной и одинокой
- боится быть брошенной

Капризный Ребенок

- внезапно становится агрессивной
- выраженный эгоизм
 - часто меняет место жительства и партнеров

Избегание

- алкоголь, секс и потребление

Гиперкомпенсация

- постоянно ищет подтверждения
- хочет всегда быть в центре внимания
 - драматические выступления: громкие или преувеличенные
- сексуализированное поведение

Бланш Дюбуа (истерическая личность)

Типично для истерической личности

Не так просто признать склонность к истерическому поведению. И в других и в себе. Истерические личности могли бы думать и говорить следующее:

- «Меня, что, никто не слышит?» — Мне плохо, если не нахожусь в центре внимания.
- «Мюнхгаузен и я». — Я приукрашиваю события, которые произошли со мной, чтобы добиться большего внимания.
- «Я никогда больше не буду голодать!» — Я представляю свои чувства более драматично, чем на самом деле их испытываю.
- «Я глуп». — Глубоко внутри я считаю себя неполноценным и менее одаренным, чем другие.

КОГДА САМ ДЛЯ СЕБЯ НИЧЕГО НЕ СТОИШЬ

Неуверенные в себе люди не особенно выразительны. Несмотря на это, в искусстве у них есть свое место. Многих героев Франца Кафки можно охарактеризовать как неуверенных в себе личностей.

Типичный пример — рассказ «Пассажир», в котором Кафка позволяет нам заглянуть в мысли мужчины, едущего в трамвае. В этой, собственно, безобидной ситуации ему приходит в голову, что этот пассажир ничего не знает наверняка. Он описывает его положение так: «...и у меня нет никакой уверенности насчет моего положения в этом мире, в этом *городе*, в своей *семье*». Возникает чувство, что у него не может быть потребностей: «Даже приблизительно я не мог бы сказать, какие притязания вправе я на что-либо предъявить». Доходит до того, что пассажир задает вопрос, действительно ли он смеет здесь стоять, и как он мог бы оправдаться. Хотя его посещает следующая мысль: «Никто этого от меня и не требует, но это безразлично».

Потом его взгляд падает на девушку. Она стоит прямо перед ним: «Она предстает передо мной

так отчетливо, словно я ощупал ее». Она кажется ему такой же живой и человеческой, как он сам: «Маленькое ухо почти притерто, но мне, поскольку я стою близко, видна вся тыльная сторона правой раковины и тень у самой ложбинки». Почему же, задает он себе вопрос, у нее нет аналогичных сомнений: «Как это получается, что она не дивится себе, что она не раскрывает рта и ничего такого не говорит?» Несмотря на кажущуюся близость к девушке и стремление найти родственную душу, в конце пассажир остается один, сомневающийся в своих чувствах и своем (не)деянии.

Карающий Судья

- вероятно, ребенком ощутил мало любви и заботы



Печальный Ребенок

- полон сомнений, чувствует себя изолированным, одиноким и бесполезным
- тоскует по контакту и пониманию

Подчинение

- ставит чужие представления выше своего восприятия

Избегание

- сохраняет дистанцию
 - не заговаривает с девушкой
- оставляет свои чувства при себе

Пассажир Кафки (неуверенная в себе личность)

Неуверенные в себе личности знакомы с двумя формами преодоления: они избегают заявления собственных потребностей и чувств и подчиняются представлениям других людей. Они делают это, потому что не знают точно собственных способностей и обоснованности своих мыслей и чувств. Однако эта модель поведения, к сожалению, лишь усиливает их ощущение изолированности.

Типично для неуверенной в себе личности

Ты чувствуешь робкие составляющие личности внутри? Неуверенные в себе люди могут думать или говорить о себе следующее:

- «Пожалуйста, можешь взять». — Я отдаю другим людям вещи, которые, вообще-то, хотелось бы оставить себе, и ставлю свои потребности ниже потребностей других людей, потому что, похоже, у моих желаний на самом деле нет оснований.
- «Здесь, определенно, твоя правда». — Я быстро начинаю сомневаться в своих представлениях и мыслях, если кто-то возражает им.
- «Я ему точно не нравлюсь». — Я быстро самоустраняюсь и избегаю контакта с людьми из-за убеждения, что я неинтересен и нелюбим.

НЕ МОГУ ЖИТЬ БЕЗ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Люди, которые занимают позицию полностью зависимого в любви, но также в дружбе и по отношению к «помощникам», например врачам, психотерапевтам, коллегам, проявляют так называемое зависимое поведение: они не берут на себя ответственность за собственную жизнь. Для принятия решений им обязательно нужны другие люди. Зависимые люди часто испытывают чувство, что не могут жить сами по себе, и из-за этого занимаются вещами, которые им не по душе.

В романе нобелевского лауреата из Перу *Марио Варгаса Льосы* «Похождения скверной девочки» юноша Рикардо Сомокурсио влюбляется в девушку, которая оказывается мошенницей и исчезает. На протяжении своей жизни он не единожды встречает ее и каждый раз бросает к ее ногам все, но она всегда обманывает его и опять исчезает. Его зависимость от нее, готовность не задавать вопросов о ее лжи, его стремление удержать эти отношения, которые не несут ему ничего из того, что ему на самом деле нужно, — безопасности, надежности и взаимности, — все это типично для зависимой личности.

Типично для зависимой личности

Люди с таким поведением могли бы думать или говорить о себе следующее:

- «Что ты думаешь насчет этого?» — Даже в обыденных решениях мне часто нужны советы или поддержка других людей.
- «Ты можешь мне помочь?» — Я завишу от других людей в организации таких важных сфер жизни, как финансы, воспитание детей или планирование рутины.
- «Да, это так». — Мне тяжело возражать другим, даже если у меня иное мнение и я полагаю, что собеседник ошибается.
- «Один я не справлюсь». — Мне сложно братья за задачи и выполнять их, если мне никто не помогает.
- «Я могу это сделать». — Я часто добровольно беру на себя неприятные задачи, чтобы получить внимание и заботу со стороны других людей.
- «Я так не люблю быть один». — В целом я чувствую себя плохо в одиночестве.
- «За поворотом будет еще кто-то». — По окончании отношений мне сразу нужен новый партнер, на кого я могу положиться.
- «Не бросай меня!» — Я часто думаю о том, что меня могут покинуть и не будет никого, кто позаботится обо мне.

**Требующий/Карающий
Судья**

- часто гневливая или болезненно зависимая родительская часть личности
- подверженность эмоциям других людей



Печальный Ребенок

- чувствует себя одиноко, неспособным на что-то и зависимым
- страх быть брошенным

Подчинение

- приспосабливается к потребностям других людей
- играет роли, которые, как он предполагает, ожидают от него
- терпимость по отношению к использованию его самого
- выраженное стремление к гармонии

Избегание

- самоустранение из конфликтов и тяжелых ситуаций
- скорее позволит испортиться отношениям, чем обсудит конфликт

Рикардо Сомокурсио (зависимая личность)

КОГДА КОНТРОЛЬ И НЕДОВЕРИЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ЖИЗНЬ

It's a jungle out there!¹ — поют в заставке американского сериала «Детектив Монк». Монк — частный детектив с Obsessive Compulsive Disorder, и у него классические аргументы невротика. После параноидальной мысли («Вода отравлена!») следует оценка («Это опасно»), потом негативное чувство («Я боюсь отравиться») и, наконец, навязчивое действие («Я только попью минеральной воды»).

Другой случай — это Мелвин, писатель-мизантроп из фильма «Лучше не бывает», которого играет Джек Николсон. Существует множество вещей, невозможных для Мелвина: он приносит собственные пластиковые приборы в ресторан, при мытье рук каждый раз использует новый кусок мыла и ни за что не наступает на швы мостовой.

Неудивительно, что с ним не так просто ладить. Даже без социальных запросов других людей его жизнь довольно тяжела. Как любой человек с Obsessive Compulsive Disorder, Мелвин хорошо осознает бессмысленность и неудобство своих действий. Он обращается

¹ Перевод: «Да там джунгли!» — *Прим. ред.*

с людьми заносчиво, надменно, ранит их, желая защитить себя.

Люди с таким расстройством выделяются поведением, прежде всего своей крайней степенью контроля и большим недоверием к надежности и способностям других людей. При этом не обязательно должны присутствовать такие симптомы, как постоянное мытье рук или контроль, однако в большинстве случаев есть крайняя основательность и дотошность, выраженная экономность и ригидные представления о том, как должны идти дела.

**Требующий/
Карающий Судья**

- запросы перфекциониста: слабости не разрешены, чувства и наслаждения — для слабаков
 - нехватка любви и уважения



Печальный Ребенок

- живет изолированно
- ведет себя антисоциально
- не позволяет веселиться другим

Избегание

- уход из сообществ

Гиперкомпенсация

- очень точные представления о том, как все должно быть
- ригидный, постоянно исправляет других

Мелвин (невротик с обсессивно-компульсивным расстройством)

Типично для личности с навязчивым расстройством

Люди, склонные к обсессивно-компульсивному расстройству личности, могли бы думать или говорить о себе следующее:

- «Так не пойдет». — У меня есть точное представление, как нужно улаживать обыденные дела. Если кто-то делает это неправильно, я недоволен.
- «Я? Ограниченный?!» — Я часто слышал от других людей, что меня считают исключительно упрямым.
- «Это еще может пригодиться». — Мне тяжело избавляться от ненужных вещей. Я экономен и пытаюсь подготовиться ко всем возможным ситуациям.

ВСЕ ЭТО ЗАГОВОР, КРУГОМ ВРАГИ

Ты знал, что известный актер Майкл Кейн получил фамилию не от родителей? Юношей он был настолько впечатлен экранизацией романа Германа Воука «Бунт на “Кейне”», что использовал в качестве псевдонима название корабля.

В фильме речь идет о следующей истории: в 1943 году лейтенант-коммандер Филип Ф. Квиг берет на себя командование американским эсминцем «Кейн». Квиг руководит кораблем не только жестко, но и некомпетентно, и в результате вся команда восстает против него. Даже первый офицер, лейтенант Стив Марик, который поначалу защищает иррациональное поведение командира, скоро приходит к тому, что Квиг, как параноик, обходит предписания и издевается над офицерами и командой. Квиг во всем видит заговор. Он вводит жестокие наказания из-за мелочей и постепенно теряет контроль над собой. Когда в конце концов он ведет «Кейн» в тайфун и ставит под угрозу жизнь всей команды, потому что хочет исполнения его приказов любой ценой, офицеры лишают его командования и возвращают корабль в безопасное место.

По возвращении в США офицеры ждут военного суда по обвинению в бунте. Квиг проявляет свое параноидальное поведение и в суде, показывая таким образом, что для отказа повиниться у офицеров были законные основания.

С точки зрения современной психологии Квиг страдает от параноидального расстройства личности: нейтральное или дружественное поведение других людей он интерпретирует как враждебное и всегда подозревает окружающих в каких-то подлых действиях за его спиной. Как у многих параноиков, у него часто бывает чувство, что его обманывают и используют другие люди. По этой причине он одинок и замкнут.

Типично для параноидальной личности

Люди с параноидальными чертами могли бы думать и говорить о себе следующее:

- «Что же он замышляет?» — Я боюсь, что люди устроили заговор против меня.
- «Не верь никому и ничему». — Мне тяжело верить другим людям.
- «Ему конец!» — Если со мной еще разок пошутят, то мало не покажется. Я очень злопамятен и непримирим.

Карающий Судья

- предположительно деспотичные родители
- опыт небезопасности



Печальный Ребенок

- чувствует одиночество, грусть, отсутствие любви
- не может допустить близости
 - никому не доверяет

Капризный Ребенок

- агрессивен и любит конфликты
- плохо обращается с подчиненными

Избегание

- самоустранение из сообществ

Гиперкомпенсация

- недоверие к другим людям
 - контролирует или скрывает

Филип Ф. Квиг (параноик)

Часть III

**Из замкнутого круга —
в новую насыщенную
ЖИЗНЬ**



НАКОНЕЦ-ТО НАВОДИМ ПОРЯДОК

Ты открыл платяной шкаф твоей души и внимательно изучил каждый предмет гардероба. Ты знаешь, откуда он, когда ты его носишь и действительно ли ты чувствуешь себя в нем хорошо. Теперь речь пойдет о том, чтобы сложить в стопочку любимую одежду и носить ее чаще, а совсем жуткие, некрасивые и неудобные вещи отправить в мусорку и спасти то, что еще можно спасти: некоторые вещи, возможно, ужасны на первый взгляд, но если их перекроить, будут очень здорово сидеть. Итак, ты встречаешься лицом к лицу со своими желаниями перемен. Вопрос только в том, что делать? К сожалению, мы не можем взять большой синий пакет для мусора, набить его всем этим ненужным нам добром и отдать на переработку. Для избавления от моделей мышления и поведения, которые нам не нравятся, нужны время и энергия. Без этих инвестиций с твоей стороны, к сожалению, никак. Однако это возможно. При небольшом руководстве и поддержке у тебя все получится!

Если тебе удалось заглянуть в себя, оценить собственные чувства и модели поведения, то изменения уже начались. Потому что ты уже реф-

лексируешь свою внутреннюю жизнь и внешние действия и лучше понимаешь, чувствуешь ты себя сильным и аутентичным или нет.

Если ты хочешь целенаправленно проработать определенные моменты, то перед тобой лежит новый путь. Основную работу придется сделать тебе самому. Я могу только быть рядом и советовать тебе что-то. Пусть я буду твоим гидом, коучем, который покажет, как ты можешь подойти к наведению порядка и обновлению твоего внутреннего шкафа с одеждой.

Общая постановка цели

Когда хочешь что-то изменить, важно сначала сформулировать цель. Это не так просто. Каждый человек индивидуален и ему нужно что-то свое. Однако существует пара основных линий, пара принципов, которые действуют для всех. Нужно:

- исцелить Печального Ребенка и утешить его, чтобы в будущем он не был так чувствителен;
- дать Капризному Ребенку возможность соразмерно выражать свои чувства и в то же время стать дисциплинированнее;
- уменьшить вредоносные голоса внутренних Судей;
- ослабить вредоносные формы преодоления настолько, что появится возможность выбирать альтернативы;

- укрепить внутреннего Счастливого Ребенка и взрослое Я настолько, что ты постепенно сможешь заменить негативные детские чувства и модели поведения на более здоровые.

На следующих страницах я покажу тебе, как ты можешь утешить и исцелить своего Печального Ребенка, как можешь заглушить повелевающие и обесценивающие голоса внутренних Судей и укрепить свои здоровые и счастливые составляющие личности. Смелее! Я полностью доверяю методу и прежде всего тебе. Вместе у нас получится. При этом ты, разумеется, не должен выполнять все упражнения. Если ты не смог обнаружить у себя Печального Ребенка, пропускай соответствующие упражнения. Плюс такого подхода в том, что ты можешь целенаправленно работать над своими проблемами.

Для большинства упражнений тебе понадобится спокойное и удобное место и примерно двадцать минут, когда тебе не будут мешать. Однако лучше всего провести за этим столько времени, сколько понадобится, — темп определяешь ты. Каждый раз, прежде чем начинать упражнение, сначала полностью прочитай введение к нему.

Твоя личная постановка цели

Первая запись положения вещей уже сделана: ты знаешь, когда и какие детские чувства возни-

кают в тебе, где находится их источник. Ты уже думал о том, какие модели поведения особенно вредоносны и поэтому подлежат изменению. Так что ты уже достаточно далеко продвинулся. Недурно!

Теперь речь идет о том, чтобы довести дело до конца: шаг за шагом я покажу, как ты можешь взять все в свои руки и перейти к действиям, которые позволят тебе чувствовать себя хорошо и достичь своих целей.

Для этого необходимо твердо знать, чего ты хочешь добиться. Что для тебя особенно важно, а что не очень? Чего ты хочешь достичь в ближайшие годы, от чего ты можешь отказаться? Одни люди стремятся прежде всего к профессиональному успеху, для других ценность представляет насыщенная семейная жизнь. Для того чтобы выяснить, что тебе близко, чего ты на самом деле ожидаешь от своей жизни, есть упражнение под названием «Восьмидесятый день рождения». При этом речь идет о работе воображения, с которой ты уже познакомился в первой части. Этот тип упражнений – в своем роде игра ума, только намного интенсивнее: ты представляешь себе ситуацию во всех деталях и чувствуешь эмоции и мысли, появляющиеся у тебя при этом. Особенность в том, что ты сам управляешь ходом фантазии и, как правило, можешь решать, насколько глубоко ты погружаешься в ситуацию.

ТВОЙ ВОСЬМИДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Дни рождения, Новый год... существуют определенные моменты, когда мы делаем выводы о своей жизни, когда мы гордимся достигнутым и сожалеем об упущенном. Проблема такой оценки в том, что мы уже не можем ничего изменить: все «если бы да кабы», сопровождающие этот процесс, невозможно реализовать. А вот в этот восьмидесятый день рождения все по-другому, потому что «прошлое» тебе подвластно. Его еще можно сформировать, и именно таким образом, чтобы как можно меньше сожалеть о чем-то, когда тебе на самом деле исполнится восемьдесят лет.

Устройся поудобнее. Закрой глаза и несколько раз глубоко вдохни. Следи только за тем, как воздух входит в твой нос и выходит из него. Медленно достигай покоя.

Когда ты полностью расслабишься, в своем воображении отправляйся в путешествие в будущее, в свой восьмидесятый день рождения. Ты можешь сделать этот день таким, каким хочешь. Где состоится твой день рождения? Дома? На улице? В другой стране? Это праздник? С кем ты хочешь провести этот день? Там есть супруг или супруга, дети, друзья, коллеги или другие близкие? Какие люди играли важную роль в твоей жизни до этого момента?

Потом один из присутствующих встает, берет слово и выступает с небольшой речью. Что он должен сказать о тебе в этот день? Какие аспекты твоей жизни должны быть особо отмечены? Ты был смелым, любящим, веселым, успешным или внимательным? Ты сам тоже хочешь что-то сказать? Что было весомым в твоей жизни? Есть ли что-то, о чем ты сожалеешь, или цели, которых ты не достиг? Как бы ты хотел прожить свою жизнь, чтобы в восьмидесятый день рождения ты смог с удовлетворением оглянуться назад?

Если все, что важно для тебя, сказано, закончи упражнение прекрасной картиной: посиди вместе с самыми дорогими для тебя людьми или потанцуй с лучшим другом, сделай мысленно то, что всегда хотелось. Сконцентрируйся еще какое-то время на своем дыхании и возвращайся в настоящее.

Как у тебя прошло это упражнение? Ты немного грустил, когда осознал, что наша жизнь конечна? Эта печаль уместна. Важно грустить о потерях или упущенных шансах потому, что это помогает определить положительную цель: выяснить, что бы ты хотел предпринять оставшееся тебе время.

С помощью этого упражнения ты можешь понять, чего действительно хочешь и что для тебя важно. Сегодня у нас часто возникает чувство, что мы должны выдать максимум в некоторых сферах жизни. Однако это нереально. Решающее значе-

ние имеет то, что мы знаем, в чем заключаются наши приоритеты. Возможно, для тебя важнее всего иметь семью, вероятно, ты определяешь себя через профессиональный успех, не исключено, что ты ищешь подпитку в осмысленной работе или ты особенно счастлив, когда у тебя есть большой, похожий на семью круг друзей. Неважно, что это: если тебе ясны твои собственные ценности, тебе легче удастся оптимально распределять собственную энергию и время, устанавливать цели, достижение которых действительно приносит тебе счастье и удовлетворение.

ПОМОЩЬ ПЕЧАЛЬНОМУ РЕБЕНКУ

Во многих из нас живет Печальный Ребенок, который никогда не получал того, что ему нужно. Возможно, он не испытал достаточно уважения, не чувствовал симпатии, над его чувствами и потребностями смеялись или ему не давали адекватной возможности для развития уверенности в собственных способностях. До сих пор нашего внутреннего Ребенка мучает одиночество, ощущение покинутости, грусть, неполноценность или недоверие.

Иногда кажется, что Ребенок уже ушел. Днями или даже месяцами он не проявляет себя. Мы почти забыли, что он таится в нас, пока какая-то на самом деле безобидная ситуация не разбудит его и он не заявит о себе громко и ощутимо: вот он я, и мне плохо!

Негативные чувства, возникающие в нас в этот момент, настолько болезненны и сильны, что мы предпочитаем дистанцироваться от своего Печального Ребенка. Иногда мы прямо-таки стыдимся его. Как бы мы хотели отречься от него! Но это неверный путь. Это раненое существо — часть нас, и забота о нем — наша обязанность. Мы ответственны за то, чтобы наконец-то ода-

ритель своего внутреннего Ребенка любовью, без которой ему так долго приходилось обходиться. То, что было упущено в нашем детстве, мы можем наверстать сегодня. Итак: заботься о своем внутреннем Ребенке! Утешай его, выказывай ему внимание и симпатию, гони чувства одиночества и неполноценности, которые мучают его! Будь, как требовал Фрейд, сам себе матерью и отцом!

Дай своим внутренним детям имена

Если у тебя есть ощущение, что твое поведение иногда определяется твоим Печальным или Капризным Ребенком, то важно лучше познакомиться с ними. Знание — это предпосылка для любого осмысленного и устойчивого изменения. В дальнейшем речь пойдет о том, как ты можешь узнать свои модели поведения из детства, почему и когда они вредны и насколько отличаются твои детские модели мышления от других «нормальных» чувств. В конце описания различных внутренних составляющих личности у тебя всегда есть возможность записать новые знания о себе самом, вещи, которые ты узнал о своих моделях поведения.

Пожалуйста, никогда не забывай об этом: только тогда, когда ты действительно исследуешь свои внутренние компоненты личности, может произойти изменение. При этом первый шаг — это установление контакта с твоим внутренним Ребенком, для этого существуют разные техники.

Помогает дать ему имя, например, «одинокая Лара» или «отчаявшийся Якоб» – Печальному Ребенку, «упрямый Леопольд» или «Упрямица» (как из книги Эмми фон Роден) – Капризному Ребенку, а Счастливому Ребенку, возможно, – «счастливая Соня» или «гордый Оскар». Таким образом ты сможешь проще вступать в контакт со своим внутренним Ребенком, когда он проявится.

Печальный Ребенок	Капризный Ребенок	Счастливый Ребенок
Имя	Имя	Имя
Печаль Одиночество Отчаяние Беспомощность Стыд Покинутость	Ярость, злость, гнев Импульсивность Упрямство, своенравность Нехватка дисциплины	Легкость, открытость Любопытство Радость, свободолюбие Уверенность

Шаг 1: вступить в контакт

Многие из нас плохо помнят детство, некоторые вспоминают о нем очень неохотно. Они стыдятся, возможно, даже ненавидят себя за чувства, которые связывают их с прошлым. Кто-то игнорирует своего внутреннего Ребенка. Это можно понять. Кому нравится чувствовать себя печальным и беспомощным? Проблема только в том, что таким образом негативные чувства продолжают влиять на нас. Чтобы изменить это, нам нужно вступить в контакт со своим Печальным Ребенком и исцелить его.

ВСТРЕЧА СО СВОИМ ПЕЧАЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ

Как мне подойти к своему «маленькому Я»? Как я могу поговорить с ним? Как я могу ему помочь, как утешить? Самый простой путь — упражнение с использованием воображения, позволяющее тебе вернуться в прошлое и встретить себя самого в детстве. Попробуй представить все максимально детально. Тогда непроизвольно возникнут чувства: чувства ребенка, которым ты был тогда, и чувства, которые ты сегодня испытываешь по отношению к этому ребенку. Если в тебе есть Печальный Ребенок, отправляйся в это умозрительное путешествие. Если ты уже выполнял это упражнение в первой части, можешь пропустить его здесь.

Вспомни ситуацию, в которой ты опять почувствовал себя одиноким и брошенным. Дай себе время, чтобы представить эту ситуацию, погрузиться в нее. Сейчас мы постараемся здесь установить контакт с твоим Печальным Ребенком.

Итак: закрой глаза, расслабься и представь себе ситуацию, в которой возникло негативное чувство. Постарайся прожить ее внутри и максимально отчетливо ощутить это чувство. Получилось? Ты испытываешь одиночество, грусть, это душевная рана? Я знаю, что это неприятно, но у тебя получится. Когда ты почувствуешь эти сложные эмоции отчетливо, сотри текущую ситуацию перед

своими глазами. Пусть остается только само чувство.

Теперь вернись в прошлое. Подожди. Дай образам и мыслям прийти к тебе. Какие воспоминания возникают? Какие детские чувства сопровождают их? Ты чувствуешь эмоции из того времени? Это те же самые эмоции, которые ты пережил в актуальной ситуации, или другие?

Подумай еще раз о Норе (с. 9). Она носит в себе ярко выраженного Печального Ребенка, который сформировался прежде всего из-за многолетней травли. С тех пор остались чувства одиночества и изоляции, которые сегодня быстро возникают из-за, в общем-то, безобидных ситуаций.

Поэтому дома она ложится на диван и устраивается поудобнее. «Почему я постоянно реагирую так странно и преувеличенно?» — спрашивает она себя. Она закрывает глаза и углубляется в чувства, захватившие ее сегодня на работе. Потом она возвращается мыслями в свое детство. Вскоре она оказывается внутри сцены, которую уже давно забыла. Она вспоминает о начальной школе. Каждый понедельник утром дети должны были садиться на стулья в кружок и рассказывать о прошедших выходных. Как она ненавидела это! Никто не хотел сидеть рядом с ней. Все ставили стулья так тесно друг к другу, что она не могла протиснуться. Когда учительница поняла это и потребовала, чтобы дети освободили место, мальчик

рядом с ней зажал нос и прошептал: «Нора воняет». Все засмеялись и тоже зажали носы. Нора до сих пор точно помнит, какое отчуждение, грусть и стыд она почувствовала в этот момент. Это же она почувствовала и сегодня на работе.

Возможно, ты представляешь себе, что так глубоко погружаться в свои негативные чувства и ощущать одиночество и беспомощность, которые и так постоянно одолевают тебя, неприятно. Однако только таким путем ты можешь надолго поставить рамки этим эмоциям и ограничить сферу их влияния.

ВСТРЕЧА СО СВОИМ МАЛЕНЬКИМ Я

Если тебе тяжело приблизиться к своему маленькому Я, то, возможно, тебе поможет следующее упражнение. Здесь тебе не нужно с самого начала выстраивать контакт через тяжелую ситуацию. Так что если ты не можешь сразу решиться на предыдущее упражнение, это упражнение может быть хорошим началом, первым осторожным шагом, способом присмотреться к твоему Печальному Ребенку и его чувствам.

Закрой глаза. Расслабься. Представь себе, что ты идешь по дороге в поле. Слева и справа зеленые лужайки, солнце светит, золотой свет нежно согревает тебя. Дует мягкий теплый ветер. Ты слышишь шелест деревьев, окаймляющих дорогу. Ты идешь по извилистой дороге, которая через

несколько сотен метров исчезает за горой. Детально представь все это. Почувствуй солнце на коже, ветер в волосах, любуйся красками природы, слушай тихий шелест листвы... наслаждайся легкой поступью по мягкой песчаной земле. Побудь в этой картине. Насладись покоем. Полностью расслабься.

Получилось? Через некоторое время ты видишь, что из-за горы выходит маленький ребенок. Ему, наверное, пять или шесть лет, он идет тебе навстречу. Ты медленно двигаешься дальше и все отчетливее видишь этого ребенка. Через какое-то время ты понимаешь, что это ты. Маленькое Я подходит все ближе и ближе. Дай себе время понаблюдать это в полном покое, медленно идя ему навстречу. Когда вы наконец встретитесь на дороге, дай себе время на дружеское приветствие. Возможно, ты хочешь погладить его по голове или взять его за руку. А может быть, ты захочешь держать дистанцию.

Попытайся представить себе сцену максимально живо и детально: как выглядит маленькое Я? Как ощущается встреча? Есть ли что-то, что ты хочешь сказать маленькому Я? Хочешь ли провести с ним время? Посидеть с ним на лужайке и поиграть? Тогда сделай это.

Когда у тебя появится чувство, что ты в порядке, попрощайся. Хочешь ли ты что-то дать маленькому Я? Смотри, как ребенок уходит по дороге.

Теперь медленно возвращайся в реальный мир: сначала почувствуй свое тело, его положение, то, как твои ноги касаются пола. Тогда открой глаза.

Это упражнение ты можешь изменять, как тебе нужно. Если хочешь, навести маленькое Я в твоей бывшей детской комнате или в другом важном или успокаивающем месте. И ты можешь что-то поделать вместе с ним: возможно, ты захочешь вместе обойти дом, в котором ты жил в детстве. Или ты пойдешь в места, которые были важны для тебя тогда, и не исключено, что встретишь там других людей из прошлого: братьев и сестер, родителей, друзей, учителей и так далее.

Вспомогательные средства для установления контакта

Некоторым людям помогают устанавливать контакт с прошлым определенные предметы: фотографии, письма, мягкие игрушки, определенная музыка, запахи, вкусы... Это обусловлено тем, что чувственное восприятие тесно связано с нашими мыслями и воспоминаниями. Известный из литературы пример — это «мадленка» Марселя Пруста, чудесное печенье, вызывающее самые живые воспоминания о детстве у героев «В поисках утраченного времени». У нас у всех есть такое печенье, но воспоминания, которые оно вызывает, не всегда радуют. Некоторые запахи напоминают нам о людях, которые нам не нравились, или

о местах, в которых с нами происходили не самые хорошие истории.

Ты можешь совершенно сознательно использовать эффект Пруста, чтобы войти в контакт с твоим маленьким Я и его чувствами. Постарайся воспринять их максимально точно. Они помогут тебе объяснить проблемные чувства настоящего событиями из биографии.

Шаг 2: узнать потребности

Что делать, когда Печальный Ребенок проявляет себя? К счастью, есть запатентованный рецепт: три правила, которые продвинут тебя в твоей миссии по исцелению внутреннего Ребенка:

- Допусти негативные чувства! Чувствуй в деталях, что в тебе происходит.
- Задавай себе вопрос, что тебе нужно или что ты хочешь сейчас, какие потребности не удовлетворены в данный момент, о какой ситуации в детстве тебе это напоминает.
- Спроси себя, какие потребности ты сегодня можешь удовлетворить лучше, чем в детстве.

Решающим для правильного обращения с Печальным Ребенком поначалу будет принятие и допущение негативных чувств, которые он провоцирует. Ты уже начал работать с этим в предыдущих упражнениях. Теперь ты можешь поразмышлять, что нужно твоему маленькому Я, чтобы чувствовать себя лучше.

Что нужно моему Печальному Ребенку?

Имя, которое я даю маленькому Я:

Как ощущалась встреча с маленьким Я? Какие мысли появились у меня при этом?

Что хотело маленькое Я от меня? Что ему нужно?

Что я хотел бы дать маленькому Я в дорогу? Какие слова, вещи (например, одеяло), какой-то совет и какое-то утешение?

Шаг 3: практиковать заботу

Теперь ты знаешь, как ты можешь вступить в контакт со своим Печальным Ребенком и что ему нужно, чтобы чувствовать себя лучше. Таким образом, ты подходишь к последнему, заключительному вопросу: как ты можешь дать своему внутреннему Ребенку то, чего ему не хватает? Как ты можешь с любовью позаботиться о нем? Как исцелить его раны и унять его страхи?

В таком случае упражнения с использованием воображения тоже отлично подойдут, ведь речь идет о поиске исцеляющих образов, в которых ты или люди, располагающие твоим доверием и симпатией, позаботятся о твоём маленьком Я.

Ты уже знаешь, как ты можешь встретиться с Печальным Ребенком в своей фантазии. Ты можешь погрузиться туда и почувствовать одиночество и грусть. Несмотря на это, существует кардинальная разница между тобой и твоим детским эго: ты взрослый человек. Ты увереннее и стабильнее, чем тогда. Опыт, который мог глубоко потрясти тебя в детстве, теперь намного меньше впечатляет тебя. Поэтому сейчас ты в состоянии утешить свое маленькое Я, поддержать его и защитить. Если ты поставишь рядом со своим печальным маленьким Я свое сильное взрослое Я, если ты утетишь его и положишь руки ему на плечи в знак защиты, это очень поможет.

При этом вполне пригодятся образы, символы и жесты. Как правило, они крайне благо-

приятно действуют на Печального Ребенка. Мы носим их с собой, как сокровища. Они помогают, напоминают, что нужно заглянуть к маленькому Я и с любовью и вниманием заняться им. Следи, чтобы твоему маленькому Я больше не пришлось быть обделенным. Подари ему интерес и уважение, которых он заслуживает.

Для следующего упражнения тебе понадобится предмет, который связывает тебя с детством.

ВООБРАЖАЕМОЕ УТЕШЕНИЕ

Посмотри на этот предмет, потрогай его или понюхай. Какие образы, мысли и чувства возникают в тебе? Какие ситуации ты вспоминаешь? В какой ситуации ты видишь свое маленькое Я? Как оно себя чувствует? Что ему нужно сейчас? Маленькому Я одиноко, грустно или обидно? Подойди к нему и дай то, что ему нужно. Возможно, ты обнимешь его за плечи и скажешь ему утешающие и ободряющие слова. Или ты защитишь свое маленькое Я от злых и несправедливых нападков.

Вернемся еще раз к Норе. Она нашла старую фотографию своего класса. Фотография уже немного порвана, пожелтела, однако по ней можно четко увидеть, что Нора тогда чувствовала себя плохо. Плечи напряжены, взгляд не направлен в объектив. Непроизвольно она вспоминает ситуацию, в которой по дороге домой ее дразнили три

одноклассницы. После этого она представляет, как большая Нора подходит к маленькой Норе и защищает ее от обидчиков. Она кричит и указывает девочкам на их дурное поведение, пока они не извинятся и не уйдут.

МОЕ ПИСЬМО СЕБЕ-1

Если ты уже много чего выяснил про своего Печального Ребенка, пора написать письмо маленькому Я. Что тебе нужно: бумага, черновик и ручка.

Для начала сделай пару пробных заметок. Подумай о том, что ты сегодня можешь сделать, чтобы у твоего внутреннего Ребенка дела шли лучше. Собери то, чего ему не хватало и что ты сегодня хотел бы ему дать или сказать. Когда закончишь, можешь отложить листок. Выбери уважительное и теплое обращение типа «дорогая малышка Нора» и продолжай, вырази свое сочувствие к страданиям, которые твоему внутреннему Ребенку пришлось перенести. Очень важно выразить понимание и сочувствие к его ситуации и положению. Потом тебе нужно написать, что бы ты хотел сделать для своего внутреннего Ребенка: защитить, поддержать, подбодрить, утешить... в заключение ты должен пообещать ему в будущем заботиться о нем с полной отдачей.

ДОРОГАЯ МАЛЫШКА НОРА,

твое детство было тяжелым. Я бы хотела, чтобы существовала машина времени и мы с тобой могли бы повернуть время вспять и начать все заново. В этот раз я бы следила, чтобы с тобой не обращались так плохо. Я бы тебя защищала и поддерживала. Как жаль, что это невозможно.

Я прекрасно понимаю, что ты тогда не могла защитить себя. У меня тоже не всегда это получается, а я уже большая и сильная.

Я просто хотела тебе сказать, что ты очень важна для меня и что в будущем ты можешь положиться на меня. Я буду рядом, если вдруг опять что-то случится. Обещаю.

Не менее, чем забота о своем маленьком Я, важна забота о своем взрослом Я. Следи за собой! Не забывай удовлетворять свои нужды в настоящем: контакт, внимание, радость — это необходимо не только детям. Они сопровождают нас до последнего вдоха. Невозможно постоянно исцелять своего внутреннего Ребенка, если в текущий момент ты абсолютно лишен любви, если не можешь удовлетворять свои потребности.

Поэтому ты должен делать что-то для самоподдержки. Вполне возможно, что годами ты непростительно пренебрегал собой, был чрез-

вычайно критичен, строг и жесток к себе. Это вредно для всех. Почему бы тебе не обращаться с собой с такой же любовью и уважением, как ты обращаешься со своими близкими — хорошими друзьями или партнером? Прости за этот вопрос. Он должен донести до тебя, что по-доброму относиться к себе просто. При этом многим людям это дается с большим трудом. Вопросы ниже облегчают заботливое и дружелюбное отношение к себе и к своему Печальному Ребенку:

- Почему я чувствую себя грустным и обиженным? Что мне нужно, чтобы ослабить эти чувства?
- Если внутренний Ребенок появляется чаще обычного, что именно не так в моей жизни? У меня стресс на работе или сложный период с партнером? Я грущу, потому что потерял важного человека? Я беспокоюсь о чем-то или о ком-то? Что я могу сделать, чтобы успокоиться и найти утешение?
- Что мне нужно, чтобы почувствовать радость вместо грусти и связь вместо одиночества?

Нора уже знает, чем обусловлена ее полная неуверенность и неожиданно охватывающие ее одиночество и изоляция — школьными годами. Опыт многолетней травли до сих пор заставляет Нору часто и, как кажется, без причины испытывать прежние чувства. Однако она обнаружила, что приносит ей облегчение в такие моменты —

групповая терапия. Это отличная возможность. Там ее ждут люди, время от времени нуждающиеся в ком-то, с кем можно было бы обсудить, что ими движет, кто выслушает и даст почувствовать, что проблемы не только у нее.

Эта группа дарит Норе много сил. Здесь она может рассказать о неприятных моментах на работе, не чувствуя себя душой. Одно только знание, что ее поймут, а также уважительное и доброе обращение — бальзам для ее души.

СМЯГЧЕНИЕ КАПРИЗНОГО РЕБЕНКА

Ты решился поработать над своим Капризным Ребенком? Это отличная новость. Ведь теперь ты можешь шаг за шагом подготовиться к более светлому будущему, которое выбираешь сам. Для этого тебе нужно научиться выражать свои потребности так, чтобы у тебя появился шанс на их удовлетворение.

Мы все иногда злимся. Это человеческая черта, и это нормально. Если бы в определенных ситуациях, в которых по отношению к тебе люди вели себя нечутко и нечестно, ты не сердился бы, это было бы проблемой. Решающее значение имеет сила гнева и его соразмерность ситуации. Например, если ты теряешь самообладание и задеваешь других просто потому, что подруга не пригласила тебя в кино, или если ты громко возмущаешься, потому что во время презентации твои соседи шушукаются, тебе нужно спросить себя, реагируешь ли ты адекватно текущей ситуации или все же в тебе разыгрался Капризный Ребенок.

То же самое относится к импульсивным реакциям. Жизнь достаточно скучна, и каждый день

приносит новые, большей частью не особенно увлекательные или даже обременяющие задачи и обязательства. Очень важно время от времени баловать себя чем-то. Если после тяжелой недели у тебя нет желания стричь газон или доводить свое тело до идеала и ты предпочитаешь просто полежать и послушать птиц, то поздравляю. Сделай это! Когда ты вязнешь в обязательствах, ты теряешь в какой-то момент контакт с собой, своими чувствами и потребностями.

*Sitting on the dock of the bay, wasting time!*¹, — пел и насвистывал веселый Отис Реддинг в 1967 году. Если тебе не знакома радость тихого золотого субботнего утра, то самое время изменить это! Если же ты проводишь так не только субботнее утро, но и практически каждый день недели, и если ты замечаешь, что радость такого покоя становится все меньше и ты не достигаешь своих целей, то и здесь, скорее всего, в игру вступил Капризный Ребенок и нужно поработать над его дисциплиной.

Капризный Ребенок с его злостью и/или яростью нуждается в нашей помощи. Проще сказать, чем сделать: ведь как ему помочь? Как мы можем позаботиться о нем, чтобы опять достичь своих глобальных целей, вместо того чтобы постоянно топтаться на месте?

¹ Перевод: «Сижу на причале залива, трачу напрасно время».

Шаг 1: понять причины

В первой части книги ты уже познакомился поближе с Капризным Ребенком. Ты знаешь, когда он появляется и почему. Теперь тебе нужно лишь узнать, какие потребности стоят за твоей яростью, и научиться выражать их по-другому и прежде всего удовлетворять. Наша ярость в большинстве случаев не сильно-то помогает нам в этом, скорее стоит на пути знакомства с нашими настоящими потребностями и их удовлетворением. Иногда важно понять, что ты не можешь получить все, чего хочет твой Капризный Ребенок.

Потребности и чувства, стоящие за яростью, очень отличаются друг от друга. Важно понять, откуда конкретно исходит твоя эмоция, ее источник — только Капризный Ребенок или здесь замешан еще и Печальный Ребенок.

Гнев и ярость — «горячие» чувства Капризного Ребенка

Некоторые люди действуют импульсивно или гnevаются, потому что они не научились принимать границы. Их избаловали в детстве, и они не научились дисциплине. В этих случаях тоже есть пренебрежение ребенком: некоторые родители не обладают терпением для занятий с собственными детьми, не имеют сил или желания отказать им в чем-то или настоять на своем. Тот, у кого есть дети, знает, как трудно может быть не купить

шоколадный батончик своему маленькому сокровищу, которое валяется на полу в супермаркете и орет. Однако это тоже относится к задаче родителей, и отказ от ее выполнения вредит детям. Кто в детстве научился достигать желаемого с помощью ярости, взрослым далеко на этом не уедет. Ведь невозможно получать все, что хочется, — так наша социальная жизнь покатила бы под откос!

Если у тебя есть чувство, что в тебе все еще злится Капризный Ребенок, стоит спросить себя: что мне на самом деле следует делать? И возможно, мне нужно больше дисциплины?

Это не значит, что тебе необходимо отказаться от радости и спонтанности. Наоборот: сделай свою жизнь максимально прекрасной! Наслаждайся всем, чем только можно, сполна! Нет никого печальнее людей, которые никогда себя не балуют и на всем экономят, с оглядкой на будущее, которое, может быть, никогда не наступит. Не запрещай себе больше необходимого.

Если же у тебя есть чувство, что твое импульсивное детское поведение вредит твоим отношениям, потому что иногда ты требуешь слишком многого, то постарайся найти баланс между дисциплиной и расслабленностью. Я знаю, легче сказать, чем сделать. Сначала ты будешь, наверное, чувствовать себя в какой-то степени подавленным, потому что это тяжелый путь. Не жди чудес. Уже самим фактом, что ты признаешь в себе

эту проблему, можно гордиться. А дальше будь реалистом. Маленькие шаги лучше, чем ничего. Если ты серьезно стараешься не поддаваться своему импульсу откладывать что-то или требовать каких-то привилегий и вместо этого берешься за неприятные и обременительные задачи, приспосабливаясь к обстоятельствам, ты заслуживаешь самой высокой похвалы!

Вспомни **Уве**, который злится в машине. Его отец тоже был «холериком», как рассказывает мать Уве. Он вечно терял самообладание, и вся семья с этим считалась. Уве перенял такую модель поведения от отца. Дома у него были жесткие правила, но было ясно, что на мужчин в этой семье они не распространялись. До сих пор Уве считает трудновыполнимым требование, когда ему, как и всем другим, приходится ждать в государственных учреждениях, на таможне или на кассе в супермаркете. Он впадает в ярость и требует позвать ответственного лицо для разговора. Проблема в том, что Уве с таким подходом всегда удавалось выйти из ситуации победителем. Он излучает авторитет, которому большинство людей подчиняется.

Несмотря на это, жизнь для него и особенно для его жены была бы проще, если бы он научился подчиняться общим правилам и понял, что терпеть его вспышки гнева никто не обязан. В конце концов многие дружеские отношения закончились, потому что не все хотят безропотно, как жена Уве, сносить его истерики.

Когда ярость и грусть смешались — «горячие» и «холодные» детские чувства в нас

Многие люди испытывают гнев, когда ощущают несправедливое отношение к себе. Если присмотреться, за их гневом стоят одиночество и грусть. Из-за того, что в детстве они часто переживали отвержение, сейчас от исходно безобидных ситуаций и замечаний они быстро приходят в ярость.

Если твой гнев постоянно проявляется в связке с грустью и обидой, то причина не в твоей избалованности, ее следует понимать как реакцию. Кто прислушивается к себе и обнаруживает за «горячей» яростью «холодные» чувства — грусть или одиночество, тому придется иметь дело в первую очередь с Печальным Ребенком. В этом случае имеет смысл сначала утешить и исцелить Печального Ребенка. Большинство людей с этой проблемой рассказывают, что они почти не сталкиваются с яростью после того, как начали лучше заботиться о своем внутреннем Ребенке.

Типичный пример ярости Капризного Ребенка, которая, собственно говоря, всего лишь пытается заглушить грусть Печального Ребенка, — это **Сара**, девушка, детство которой пронизано брошенностью, которая сегодня быстро реагирует агрессией и ранимостью. Потребность, которая связана с яростью, — это потребность в связи и признании, в возможности полагаться на другого человека. Собственно говоря, она ищет безус-

ловной любви и заботы, которых не получила от своих родителей.

К сожалению, ее недоверчивое и часто враждебное поведение приводит к обратному эффекту. Она отталкивает друзей постоянными подозрениями в том, что они хотят от нее извлечь выгоду.

Для Сары важно понять, что она стоит любви, что у других людей вообще нет намерения отворачиваться от нее, потому что они ценят ее общество и дружбу, и что она может полагаться на них. Так что Сара в первую очередь должна позаботиться о своем Печальном Ребенке. Когда он будет исцелен, вероятно, ее злость тоже сойдет на нет.

Ты уже знаешь, проявляется ли твоя ярость и импульсивность сами по себе или в паре с грустью? Следующее упражнение с использованием воображения должно помочь тебе найти ответ. Возможно, ты странно чувствуешь себя во время выполнения упражнений и все тебе кажется несколько смешным, но не пугайся и не сомневайся. Ты удивишься, насколько они эффективны.

НИЧЕГО, КРОМЕ ЯРОСТИ, ИЛИ С ЯРОСТЬЮ ПРИХОДИТ И ГРУСТЬ?

Устройся поудобнее и закрой глаза. Погрузись в ситуацию, в которой недавно тебя захлестнули негативные чувства. Пойми свои чувства. Поста-

райся воспринимать их максимально интенсивно и точно. Это была ярость? Злость? Отсутствие дисциплины? Безрадостность? Печаль? Одиночество? Отвержение? Ты почувствовал, что с тобой обошлись несправедливо? Задай себе следующие вопросы: кто или что пробудило в тебе эти чувства? Ситуация была объективно несправедливой? Ты посчитал бы эту ситуацию несправедливой, если бы это произошло с кем-то другим?

Я надеюсь, что это упражнение помогло тебе выяснить, в каких ситуациях проявляется твой Капризный Ребенок, какие чувства он пробуждает и какие потребности стоят за ними. Если за злостью и яростью прятались грусть и одиночество, то тебе наверняка поможет утешение твоего Печального Ребенка, если он у тебя есть. Для этого ты можешь использовать упражнения на с. 245–254. В большинстве случаев с исцелением Печального Ребенка ярость исчезает.

**Ярость Капризного Ребенка:
определить и понять**

Капризный Ребенок склоняет людей к необдуманным поступкам. При этом за гневливым или импульсивным поведением стоят совершенно разные потребности. Целью должен быть переход в состояние, в котором удастся наконец выразить свои потребности так, чтобы их можно было

удовлетворить. Так что сначала выясни, какие вообще потребности скрываются за твоей яростью. Следующие причины и факты биографии часто отвечают за то, что в нас укоренился Капризный Ребенок.

Недостаток автономии. Многие подростки борются, иногда безуспешно, за свое пространство: «Не заходи в мою комнату!», «Тебя не касается, с кем я говорю по телефону!», «Не лезь в мою жизнь!» Родители в ответ паникуют. Они до жути боятся потери авторитета и контроля, и часто они недостаточно доверяют своим детям. Такой бунт совершенно нормален и у него есть определенная функция: он помогает в процессе сепарации, который должен состояться с обеих сторон. Родители охотно винят в этом пубертат и гормоны. При этом им самим не менее трудно, практически невозможно, отпустить детей и признать их автономию, в которой те так нуждаются.

Есть такие родители, которые полностью отвергают идею обращения с детьми в соответствии с их возрастом. Они командуют ими в таких сферах, в которых так поступать уже не нужно, решают, что носить шестнадцатилетнему сыну, вмешиваются в дружбу пятнадцатилетней дочери или делают такие замечания подросткам при их друзьях, от которых создается впечатление, что с ними обращаются как с детьми. Реакция на такие родительские посягательства, как правило, — упрямство, да еще какое. У детей быстро

возникает чувство, что их самостоятельность не уважают, и они реагируют своенравно.

Обучение по модели. Вспомним Уве, мужчину, постоянно требующего особого подхода и внимания. Такое поведение возникло у Уве не просто так, он научился ему у своего отца. При обучении по модели, как бы мы это ни называли, мы перенимаем поведение, которое нам демонстрирует другой человек. Из-за того, что отец Уве был импульсивным и гневливым, выражал собственные потребности без оглядки на других людей, Уве считает это нормой и поступает так же. Было бы удивительно, веди он себя иначе: где бы ему такому научиться!

Недостаток границ. К сожалению, дети — это не цветы, которые будут цвести в любом случае при наличии воды, хорошей почвы, солнца и любви. Детям нужны еще и границы. Борьба, которая так смешна и изнурительна — за вторую конфету, за ранний отход ко сну, за уборку в комнате, — очень важна. Если мы не дадим им шанса выдерживать недовольство, связанное с выполнением скучного, но необходимого задания, если мы не привьем им дисциплину и выдержку, им придется учиться этому позже. Без каких-либо рамок и самоконтроля взрослая жизнь невозможна. Это прозвучит странно, но, может быть, в детстве с тобой случилась такая беда, что тебя избаловали. Тогда тебе необходимо научиться переступить через себя и улаживать обременительные задачи постфактум.

Подумай: какие потребности и причины стоят за яростью и импульсивностью твоего Капризного Ребенка?

Шаг 2: ограничить цели

Слишком много — это сколько?

Вопросов нет, потребности и чувства, которые несет с собой Капризный Ребенок, совершенно обоснованны. Ничего, совершенно ничего плохого в том, чтобы время от времени баловать себя чем-то или выражать недовольство. Без этого нельзя представить настоящую жизнь, как нельзя представить кружку пива без пены. И здесь тоже речь идет о масштабах.

Вопрос: где грань между «много» и «чересчур»? Отличный способ выяснить это — спросить хороших друзей, не склонен ли ты к излишне агрессивному или эгоистичному поведению. При этом ты должен подумать, что большинству людей тяжело критиковать других. Если твои друзья уже жаловались на твое крайнее самолюбие или ненадежность, можно предположить, что с большой долей вероятности эти упреки обоснованы и что ты для этих людей много значишь. Если кто-то высказывает тебе замечания, стоит воспринимать их серьезно, нужно углубиться в себя и задаться вопросом, действительно ли ты склонен к чрезмерно агрессивным или импульсивным действиям. Однако ты можешь и гордиться собой: похоже, ты

настолько стоишь любви и, несмотря на все, такой замечательный друг, что твое окружение скорее пойдет на конфликт, чем на разрыв отношений.

Критика твоего поведения может, конечно, исходить из определенной ситуации и не относиться к твоей личности. Однако это нужно как минимум прояснить. Воспринимай такие выяснения отношений вдумчиво и уточняй, ситуативны ли они или все же связаны с твоим поведением в целом.

Цели и потребности

Вот центральный вопрос в жизни каждого: каковы мои истинные потребности? И помогает ли мое нынешнее поведение их удовлетворить? Если ты даешь более-менее утвердительный, то есть положительный, ответ на оба вопроса, то отложи книгу, она тебе не нужна. У тебя уже есть лучшие предпосылки для счастливой жизни. Если нет, то следующие упражнения могут тебе помочь.

Если мной управляет Капризный Ребенок: плюсы и минусы

Изменение импульсивного или агрессивного поведения может проходить с большим трудом. Поэтому имеет смысл предварительно проверить, окупятся ли эти усилия. С помощью списка ты можешь выяснить: детское поведение приносит больше плюсов или минусов? После этого тебе наверняка будет легче решить, отважиться на изменения или нет.

Возможно, при заполнении списка пригодится пример таблички избалованного Линуса. На с. 20 ты найдешь его историю, мужчины, за которого и в сорок лет все делает мама, и на этой почве постоянно возникают конфликты.

	Плюсы	Минусы
В краткосрочной перспективе	<ul style="list-style-type: none"> - мне не надо разбираться с неприятными для себя вопросами - я знаю, что падение будет мягким, ведь мама всегда выручит - мне не надо терпеть конфликты и работать в своих интересах 	<ul style="list-style-type: none"> - часто мне неудобно, что я не решаю свои проблемы сам
В долгосрочной перспективе	<ul style="list-style-type: none"> - до сих пор я многого избегал. Так будет и дальше 	<ul style="list-style-type: none"> - я вечно попадаю в сложные и щекотливые ситуации - я все время теряю работу - я лишаюсь тех немногих друзей, которые у меня есть - мой самый близкий человек —по-прежнему моя мать - я не чувствую себя самостоятельным и взрослым - что будет, когда моя мать состарится?

Возможно, твоя таблица выглядит похоже: достаточно многие плюсы в настоящем противостоят минусам в перспективе. Линус должен решить, что для него важнее. Нынешнее удобство или долгосрочное удовлетворение его потребностей в автономии, связи, уменьшении стресса и увеличении успеха в отношениях и на работе?

Никто не может принять решение за него. И за тебя.

ДИАЛОГ СТУЛЬЕВ

Если ты еще не можешь решиться, то, может быть, ясность наступит после другого упражнения: диалога стульев. С помощью этой психотехники можно сделать внутренние конфликты более наглядными, ухватить их. На консультации для этого используют два стула. Дома ты можешь взять две мягкие игрушки, куклы или фигурки конструктора.

Неважно, что ты выбрал, две побрякушки или две кастрюли, — важно, что одну из них, может быть маленький красный ковшик, ты идентифицируешь с Капризным Ребенком, а другую, возможно большой стальной сотейник, — со своим взрослым Я. Далее ты переходишь от одного символа к другому, встаешь и смотришь то с позиции Капризного Ребенка, то с позиции взрослого Я, и так ты даешь им пообщаться. «Что за дурацкий спектакль», — наверное, подумаешь ты. Однако этот спектакль поможет тебе прояснить внутренний конфликт, который постоянно разыгрывается между твоим взрослым Я и твоим Капризным Ребенком, и узнать, чего же ты на самом деле хочешь: краткосрочного удовлетворения потребностей или долгосрочного достижения целей.

Шаг 3: требование контроля

Вот теперь по-серьезному! Если все решено, приступаем к следующему шагу: изменению твоей модели поведения. В результате ты сможешь лучше контролировать свои действия в будущем и не будешь позволять неосознанным образцам поведения перехватывать управление. Ты можешь сам себе привить способность действовать осознанно и делать то, что в долгосрочной перспективе принесет пользу.

Решать иначе, чем привык, — это серьезная задача. Не надо ее недооценивать. Однако не ставь на себе крест. Скорее всего, у тебя есть больше энергии и силы воли, чем ты думаешь.

И все же важно оставаться реалистом. Выбери себе достижимые цели, в противном случае уже неизбежно разочарование — с большой долей вероятности ты быстро сдашься. Так что выбирай спортивную задачу, но не за рамками возможного!

Неудовлетворенные потребности

Однако какие цели адекватны? Это индивидуально, но выяснить подробности легко. Сначала узнай, какие цели и потребности важны для тебя, ведь нельзя целиком и полностью изменить свое поведение. Однако ты можешь начать с областей, где оно препятствует твоим самым важным потребностям. Имеет смысл поразмышлять сначала, в каких ситуациях твой Капризный Ребенок активен и удовлетворению каких потребностей он мешает.

Ситуации, в которых проявляется мой Капризный Ребенок	Какая из моих потребностей не была удовлетворена?

Возможно, при заполнении таблицы тебе пригодятся записи Юлии, с которой ты познакомился на с. 78. Ее Капризный Ребенок легко и очень часто возникает, когда она верит, что ее используют и не признают. Из-за своих вечных жалоб она на самом деле начинает действовать окружающим на нервы, а признания и сочувствия становится все меньше.

Ситуации, в которых проявляется мой Капризный Ребенок	Какая из моих потребностей не была удовлетворена?
<p>- я постоянно недовольна работой и вечно плачусь об этом своим подругам. Однако я не принимаю их советы</p> <p>- иногда я выступаю против начальницы. К сожалению, это происходит скорее по поводу каких-то мелочей, из-за которых смешно возмущаться</p>	<p>- я не могу почувствовать внимание своей подруги, потому что сама отталкиваю ее</p> <p>- я не могу отстоять свою позицию перед начальницей, потому что не так ее выражаю</p> <p>- мои собеседники вообще не воспринимают меня всерьез, при этом для меня важно отстоять свое мнение</p>

У Юлии похожи все ситуации, приводящие ее к большой детской злости, и точно так же всегда похожи потребности, которые не удовлетворены. А как обстоят дела у тебя? Ты можешь назвать подобные моменты?

Когда ты это сделаешь, у тебя будет идеальная основа для следующего шага: постановки реалистичных целей. Поразмышляй, в каких ситуациях ты особенно страдаешь от своего Капризного Ребенка, а в каких ситуациях от неудовлетворенных потребностей. Важно поначалу концентрироваться конкретно на нескольких ситуациях и научиться оценивать тяжесть потенциальных перемен в этой сфере. Такое развитие может требовать больших усилий, может и разочаровывать. Не взваливай на себя слишком много! Однако усилия, затраченные на новые шаги, даже если они поначалу кажутся маленькими, воздадутся стократно!

Хорошие цели, плохие цели

Итак, ты знаешь, каких перемен хочешь. Теперь речь идет об их воплощении в жизнь. Для этого тебе нужно позитивное и конкретное представление о том, как бы ты хотел действовать и кем бы ты хотел быть. Четко формулировать цели не так-то просто. Они должны быть реалистичными и конкретными. Подумай, что ты можешь сделать со своими проблемами (время, загруженность и тому подобное) в ограниченное время (не более недели), и сформулируй это максимально точно — не «я хочу лучше себя чувствовать в социуме», а «я хочу во вторник пойти на рождественскую вечеринку, там заговорить с незнакомым человеком и пообщаться с ним несколько минут». Не «я хочу быть более уверенным в себе», а «в следующий раз, когда в теннисном клубе все соберутся, я хочу спросить кого-нибудь, не хочет ли он со мной сыграть партию». Цели можно вводить в практику только с внятной, позитивной и реалистичной формулировкой. В любом случае в них должно быть прописано определенное поведение, нужно брать ответственность на себя, то есть не «мои коллеги должны предложить мне пойти», а «я хочу спросить своих коллег, могу ли я присоединиться в следующий раз».

Я надеюсь, что сейчас у тебя есть примерное представление о том, что такое осуществимые и неосуществимые цели. Поначалу тяжело понять, на что можно замахнуться, но дальнейшие вопросы должны помочь тебе это выяснить.

Что я могу взять на себя

В каких ситуациях я хотел бы ограничить своего Капризного Ребенка (например, в моих отношениях, на работе, в спорте)?

Какие ситуации для меня особенно важны?

Какие изменения дадутся мне легче?

Какие изменения дадутся мне тяжелее?

Что реалистично? Составь план и напиши конкретно, что ты хочешь изменить (например: «Раз в неделю я занимаюсь йогой с другом»).

Как ты наградишь себя (например: «Если я продержусь так две недели, тогда побалую себя сауной»)?

Как бы этот опросник заполнил Линус? Вероятно, он уже сыт по горло конфликтами с друзьями, коллегами и работодателями. Может, он хотел бы освободиться из тисков материнской заботы, почувствовать себя более мужественным, самостоятельным и взрослым. Браться за все сразу было бы нереалистично. То есть Линусу нужно подумать, в каких ситуациях его поведение мешает ему особенно сильно.

Если он больше всего боится, что в конце концов закончится его дружба с Юрием, то он мог бы постараться не нагружать Юрия решением всех своих проблем и больше к нему прислушиваться. Если быть конкретнее, это значило бы, что Линус наконец-то зарегистрировался бы по своему фактическому адресу и при следующей встрече с Юрием сразу же спросил его, как дела. Возможно, он быстро бы заметил, как обрадовался Юрий. В качестве вознаграждения Линус побаловал бы себя походом во вьетнамский ресторанчик на углу вместе с Юрием.

Однако это лишь начало. Линусу придется справиться еще с несколькими препятствиями, чтобы достичь своей цели. Несмотря на это, он уже может гордиться собой.

**Советы: так ты лучше сможешь
управлять своей яростью**

Теперь пара советов, которые помогут тебе удерживать контроль над своими действиями в борьбе

с ограниченными моделями мышления и поведения и наконец-то лучше удовлетворить свои потребности.

«Я же это знаю!» Научись читать знаки

Если ты обратишь достаточное внимание, ты сможешь точно сказать, что в ситуациях, когда твои действия контролирует Капризный Ребенок, у тебя возникают одно и то же чувство в теле и одни и те же мысли в голове: напрягаются плечи, сжимаются кулаки, ты кусаешь губы, топаешь ногой, думаешь что-то из разряда: «Конечно, это же было ясно!», «Да они все идиоты!» или: «Да идите вы все!» Такие мысли и телесные реакции – ранние предупреждающие знаки. Если ты будешь обращать на них внимание, то сможешь сдержать поднимающуюся в тебе бурю. Тогда можно сохранить холодную голову, когда сердце уже распалилось! Между прочим, лучше выражать свою злость до того, как она станет слишком сильной. Так что будь бдителен и не жди, когда тебя начнет душить гнев!

Капля за каплей: дозированная злость

Лучше всего твое недовольство доходит до чело- века при достаточном напоре с твоей стороны. Поначалу сохраняй спокойствие и объясняй по делу, что тебя не устраивает. Только когда ты замечаешь, что тебя не слушают, надави. Но не слишком.

Если ты чувствуешь, что вот-вот грянет шторм, что-то назревает, и ветер становится ураганным, тогда остановись! Возьми паузу, сделай пару глубоких вдохов, сходи в туалет, потянись, открой окно — неважно что, но дай себе передышку и отойди немного от ситуации. Это поможет тебе прояснить, чего ты, собственно, хочешь достичь.

Сейчас мне нужен... мой счастливый камешек!

Наверняка ты видел американские фильмы, где небритые частные детективы, бизнесмены или полицейские выпивают в конце тяжелого дня. В большинстве случаев они выглядят так: каким-то привлекательным образом запущенные, такие красиво неряшливые. Тебя бы я попросила сделать что-то для предотвращения напряжения, а не для выпуска пара. И уж точно алкоголь — это не решение. Также хорошо действуют и при этом не вредят символы, которые можно иметь при себе для расслабления: гладкий камешек в кармане брюк, который можно потрогать в критический момент, успокаивающая картина, которую ты можешь себе представить, когда запахло жареным, или песня, которая снижает накал ситуации. Для меня отлично работает мелодия из «Звуков музыки». Когда я напеваю себе эти безвкусные гимны, я сразу осознаю абсурдность ситуации и уже улыбаюсь, неважно, насколько сильно я сердилась пару минут назад.

МОЖНО И ПО-ДРУГОМУ-1

Время от времени мысленно входи в клетку с хищниками и тренируйся в своем воображении вести себя альтернативным образом. Если ты будешь делать это достаточно часто, возможно, в реальности ты тоже начнешь отходить от вредоносных моделей. Этот тренинг — что-то вроде подготовки к настоящему событию.

Представь себе ситуацию, в которой обычно ты сердисься. Погрузись в свои эмоции. Прочувствуй их. А теперь поразмышляй, что тебе нужно, чтобы меньше злиться. Тебе нужен друг, который убедит, что не все люди плохо думают о тебе и отвергают тебя? Тебе нужен кто-то, кто тебя поддерживает и обнимает? В чем бы ты ни нуждался — в воображении ты получишь все! Так что изменяй ситуацию соответствующим образом и представляй, как она развивается без всплеска ярости в тебе. Выражай по делу свои потребности и обозначай границы, которые были нарушены.

Юлия, которая не умеет говорить «нет» и постоянно прячет свою злость, решила наконец-то спокойно поговорить со своей начальницей и сказать ей, что ей надоело перерабатывать. Она больше не хочет жаловаться на это подругам и портить им настроение. Она тренируется разго-

варивать с руководством в своей фантазии. При этом она понимает, что чувствует себя гораздо лучше, если рядом с ней в мыслях находится ее подруга Шарлотта. Это придает ей уверенности. Прежде чем начать настоящий разговор, она представит себе, что Шарлотта стоит рядом и поддерживает ее.

ЭКСПЕРИМЕНТ С ПОВЕДЕНИЕМ: МОЖНО И ПО-ДРУГОМУ-2

Эксперименты с поведением — это что-то особенное: это весело! Они развивают твою креативность, твой юмор, твою совершенно индивидуальную творческую жилку.

Погрузись сознательно в ситуацию, в которой ты обычно ведешь себя неуместным образом. Ув тебе потребуется поехать на машине по улице, Юлии нужно быть на работе, Линусу, наверное, следует открыть свою почту. И вместо того чтобы хлопнуть дверьми, кричать на супруга или угрожать другому водителю, сделай в этот раз что-то абсолютно другое. Что? Пофантазируй. Альтернатива может быть смешной и утрированной, главное, чтобы она помогла тебе сменить пластинку. Так ты узнаешь, что возможно и другое поведение и оно в большинстве случаев удовлетворяет твои потребности.

УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗИЦИЙ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА

В жизни не всегда все гладко. Не так уж и редко мы попадаем в ситуации, в которых чувствуем печаль и беспомощность. Часто у нас так много дел и так мало времени, так много забот и так мало легкости и радости... Иногда это не изменить: когда родственники больны или когда нужно соблюдать сроки сдачи работы.

Именно потому, что наши будни так наполнены стрессом, важно самостоятельно создавать для себя свободное пространство и разбавлять солнцем серость, а радостью — уныние. Моменты легкости и дурачества, когда наш Счастливый Ребенок захватывает нас и дарит нам восторг, — лучшая профилактика депрессии и перегрузки. Итак: помоги своему Счастливому Ребенку встать на ноги, укрепи свою дурашливую и спонтанную часть личности. Время, которое, как тебе кажется, ты просаживаешь на глупости, на самом деле тратится самым лучшим образом!

Наверное, ты сейчас думаешь: звучит заманчиво и правильно, но как это устроить? Большинству из нас не так-то легко активиро-

вать Счастливого Ребенка. К сожалению, просто прокричать «Хорошее настроение!» и тут же получить праздник не выйдет. К состоянию Счастливого Ребенка никого нельзя принудить. С одной стороны, многие из нас не знают точно, что их радует, и если их спросить об этом напрямую, то они чувствуют фрустрацию и беспомощность. С другой стороны, у некоторых людей настолько сильно выражен Карающий Судья, что они предпочитают отказаться от веселья, потому что чувствуют себя за это виноватыми и достойными наказания.

Так что поиск Счастливого Ребенка может продолжаться достаточно долго, и нередко на пути встречаются препятствия и преграды. Однако это не должно приводить тебя в уныние. Ведь те моменты эйфории, когда мы находимся в полной гармонии с собой и с любимыми людьми, когда мы чувствуем связь с другими и легкость, хотим обнять весь мир, все сверкает самыми яркими красками, — та причина, по которой вообще стоит жить.

Шаг 1: установить контакт

Как и другие внутренние дети, Счастливый Ребенок проявляет себя в большинстве случаев тоже в совершенно определенных ситуациях. Мало кому повезло обладать способностью достигать этого состояния спонтанно и независимо от обстанов-

ки. Для укрепления позиций твоего Счастливого Ребенка сначала подумай, когда и каким образом ты лучше всего можешь пробудить его.

Если тебе тяжело найти в себе Счастливого Ребенка, попытайся установить так называемый аффективный мост: с этим нам помогает ощущение связи между прошлым и настоящим для восстановления легкого доступа к нашей любознательной, игривой части личности. Лучше всего построить аффективный мост путем упражнения с использованием воображения: нужно вспомнить о прошедшей ситуации, прожить чувства и ощущения из того времени и найти момент, когда ты испытываешь подобные чувства сегодня.

АФФЕКТИВНЫЙ МОСТ

Сядь так, чтобы обе твои ноги крепко стояли на полу. Теперь закрой глаза и сконцентрируйся на своем дыхании. Дыши осознанно, вдох, выдох... вдох, выдох. Подожди, пока полностью не расслабишься.

Теперь задай себе вопрос: когда последний раз я чувствовал себя легко и счастливо? Может быть, это была прошлая среда, когда ты с друзьями пошел на барахолку? Летнее купание и пикник с детьми? Возможно, это что-то более далекое: особенно прекрасное Рождество, профессиональный успех или день, проведенный с сестрой в зоопарке?

Войди в эту ситуацию. Представь все образы максимально детально. Что это был за день? Светило солнце? Кто был с тобой? Что ты делал? Как ты себя чувствовал? Солнышко грело тебе спину? Сладкое липкое лимонное мороженое таяло на губах? Песок щекотал ступни? С твоими волосами мягко играл ветер?

Цель этого упражнения — установить контакт с чувствами Счастливого Ребенка с помощью максимально экспрессивных картин. Возможно, ты думаешь, что совершенно утратил доступ к этой счастливой части тебя, но это не так. Просто эти чувства несколько запылились, может быть, даже затерялись. Однако во время этого упражнения ты заметишь, что они есть. Нужно лишь снова дать им свободу.

Кроме того, при постройке моста к настоящему тебе помогут интенсивные сенсорные воспоминания. С помощью этих чувств можно попробовать привнести в свою нынешнюю жизнь похожую деятельность. Просто так нам редко приходят в голову идеи по активации своего Счастливого Ребенка. После этого упражнения они должны появиться.

Это же задание есть у **Андреа**, девушки, которая выросла в монастыре и которая до сих пор запрещает себе любые радости. Вероятно, ей с трудом удастся развить в себе сильного Счастливого

Ребенка. Любой приятной деятельности Андреа сопутствует глубокое чувство вины и отвращения к самой себе. В ее детстве почти не было места радости и игре. Из-за своей ужасной истории она хронически в депрессивном и нестабильном состоянии.

Именно такие люди, как Андреа, извлекают огромную пользу из укрепления Счастливого Ребенка. Терапевт смогла убедить ее, что важно установить этот контакт. Есть ли у нее какое-то представление о том, какая деятельность ей при этом поможет? Андреа не знает. Спонтанно в голову ей вообще ничего не приходит. Поэтому она погружается в свое детство. Это тяжело для нее. В детстве Андреа господствовали безрадостность, чувство вины и жесткие наказания. Однако в конце концов она находит прекрасное воспоминание: образ молодой монахини. Сестра Кати была веселой и душевной, но она провела в монастырской школе всего лишь несколько месяцев. Андреа почти забыла о ней. Сейчас она вспомнила поездку на велосипедах. Это был очень теплый майский день, суббота. Сестра Кати разбудила девочку ранним утром и удивила ее своими планами отправиться на прогулку. Андреа хорошо помнит длинные каштановые аллеи между еще голыми полями, первую зелень деревьев, ветер и волосах, смех и веснушки сестры Кати, превосходное миндальное мороженое, которое они купили в торговой палатке.

На следующий день Андреа балует себя миндальным мороженым и сидит на лужайке. Она осознанно наслаждается тем, как ветер ласкает

ее ноги, и откусывает кусочек лакомства. Она все еще чувствует себя немного виноватой, но в то же время счастливой, самостоятельной и довольной.

Если тебе нужно еще что-то для вдохновения, возможно, тебе поможет следующий список. Разумеется, все вещи и действия, которые активируют нашего Счастливого Ребенка, совершенно индивидуальны. Для кого-то это игрушечные машинки, для кого-то — день на озере или ночное купание в бассейне. Что радует одного, действует на нервы другому. Не исключено, что в этом списке найдется что-то для тебя или какой-то из пунктов приведет тебя к новой идее, которая сработает.

Я могу проявить Счастливого Ребенка, когда...

- подпеваю какому-то шлягеру на радио;
- бегаю со своими маленькими детьми наперегонки;
- грею живот на солнце;
- хожу босиком в дождь;
- падаю в кучу осенней листвы;
- прыгаю на кровати;
- танцую с другом на кухне под Фрэнка Синатру;
- устраиваю битву подушками с мамой;

- приглашаю подружек на пижамную вечеринку;
- имитирую голоса птиц;
- побеждаю своего лучшего друга в игре в бадминтон;
- строю с племянницами грузовик из стола, одеяла и кучи скотча;
- выбрасываю эту книгу в речку.

Я надеюсь, что теперь у тебя есть хотя бы пара идей, как ты можешь пригласить своего Счастливого Ребенка навестить тебя. Даже если ты думаешь, что тебе ничего не подошло: просто попробуй разок что-то новое.

Шаг 2: дать пространство

Я надеюсь, теперь ты лучше знаешь, как ты ощущаешь себя со своим Счастливым Ребенком и как его активировать. Теперь задача — отвести такой деятельности больше места в твоей жизни. Запланируй конкретные мероприятия в своем календаре. Например, назначь в понедельник вечером встречу со своим другом, чтоб погонять на скейтах, или утром в субботу, чтобы пойти в лес с тетушкой. Главное — получать удовольствие. Следи за тем, чтобы не было каких-то помех этим планам. Это время важно, потому что оно тебе на пользу!

Шаг 3: интеграция в будни

Теперь, когда ты установил контакт со своим Счастливым Ребенком, возникает вопрос, как лучше всего интегрировать это состояние в свою жизнь — именно там ему и место. Это не должно быть какое-то исключительное состояние, которое ты достаешь из шкафа, как рождественский свитер, раз в году. Ощущение себя Счастливым Ребенком, как раньше, должно стать важной частью твоей жизни и радовать тебя хорошими впечатлениями как минимум раз в день!

Конечно, есть пара моментов, на которые нужно обратить внимание.

Дай себе достаточно времени. Втиснуть Счастливого Ребенка где-то между двумя делами — не вариант. Ведь ему нужна расслабленная атмосфера, иначе тебе придется долго его упрашивать. Ты должен подарить ему необходимое внимание — это великолепная инвестиция!

Ничего не имею против маленьких шагов! Ни одно изменение не происходит за одну ночь. Так что не дави на себя. Прежде всего, если счастливые и легкие моменты в твоей жизни до сих пор были редкостью, дай им время приумножиться. Твой Счастливый Ребенок будет очень осторожно осмеливаться занимать все больше и больше места в жизни.

Пожалуйста, не строй воздушных замков! В любом случае подумай о том, что у тебя нет вечности на Счастливого Ребенка. Вероятно, что

твой календарь уже плотно забит, как и у большинства людей. Планировать частые и долгие перерывы, которые ты собираешься посвящать своему Счастливому Ребенку, нереалистично. Так что будь прагматичнее и гибче. Нужно находить компромиссы. Лучше раз в две недели ходить в бассейн, чем вообще ничего не делать.

Разделенная радость — радость вдвойне! Даже если тебе досталась только половинка мороженого, оно гораздо вкуснее, если лакомишься им в компании. И конечно, это и для фигуры полезно, если съесть только полпорции... так что сплошные выгоды в том, чтобы делиться чем-то хорошим с людьми, которые тебе нравятся. Кроме того, так и время экономится. Ханна, например, — работающая мать-одиночка, и она совсем не может себе позволить посвящать своему Счастливому Ребенку часы, отодвигая семью и работу. Однако ей удалось связать с этим и учеников, и своих детей. Они вместе что-то делают для Счастливого Ребенка: битва подушками, волшебная кухня, игра на дудочках. Это не только экономит время и приносит больше радости: как правило, совместные мероприятия благотворно влияют на всю семью.

Никакого принуждения! Состояние Счастливого Ребенка не возникает под давлением. Необходимо быть в нужном настроении. Даже если ты в своих буднях выделяешь «островок» для своего Счастливого Ребенка — иногда это совершенно не подходит. Может быть, ты нервничаешь из-за

работы, твои дети болеют или ты как раз находишься в тяжелой фазе расставания. Тогда сейчас не время для Счастливого Ребенка. Он подождет. Судя по опыту, в таких случаях будет лучше, если ты займешься своим взрослым Я. Выпускай на волю своего Счастливого Ребенка, когда ситуация будет более подходящей.

ЭМАНСИПАЦИЯ ОТ ВНУТРЕННИХ СУДЕЙ

Если у тебя есть Печальный Ребенок, то с большой долей вероятности ты носишь в себе одного или нескольких вредоносных внутренних Судей. Они любят действовать сообща! Поэтому нужно работать с ними всеми одновременно. Если ты хочешь исцелить своего Печального Ребенка, тебе нужно разобраться и с Судьями, которые намерены тебе помешать в этом, и указать им на их место. Не допускай, чтобы эти громкие голоса постоянно ранили или лишали уверенности твоего внутреннего Ребенка. Иначе он никогда не отдохнет и не станет сильным и счастливым.

Нора, например, в ситуациях, когда активизируется Печальный Ребенок, слышит обесценивающие голоса бывших одноклассников: «Ты дура», «Ты воняешь», «Ты не можешь с нами играть». Все эти фразы вертятся в ее голове и снова задевают маленькую Нору. Очень важно сопротивляться таким посланиям. В этой главе я дам тебе для этого инструменты.

Кстати, Счастливый Ребенок Норы тоже помогает ей. В этом состоянии она набирается сил, которые помогают ей не воспринимать всерьез эти обесценивающие голоса. Благодаря

радостным и легким моментам Нора знает, что дела могут идти иначе и лучше.

Сначала запиши послания, исходящие от твоих внутренних Судей. Если ты чувствуешь обоих Судей в себе, Требующего и Карающего, запиши послания каждого из них. Безусловно, увидеть все это на бумаге не так легко. Однако важно знать врага в лицо. Чем тщательнее ты его изучишь, тем легче его победить.

Шаг 1: инвентаризация

В этом случае первый шаг — тоже оценка положения. Скорее всего, ты уже представляешь, откуда идут послания, которые беспокоят или унижают тебя. Ты знаешь, какие ситуации и люди в твоём детстве несут ответственность за то, что сегодня ты обесцениваешь себя, стыдишься или даже ненавидишь. Однако прежде чем мы перейдем к тому, чтобы уменьшить громкость этих голосов из прошлого до терпимого уровня или вообще заставить их замолчать, давай проведем общую инвентаризацию.

По этой же причине важно сначала установить контакт со своими внутренними Судьями с помощью упражнения с использованием воображения. Но будь осторожнее! Важно воспринимать эти голоса, но следи за собой. Оставайся на рационально-рефлексирующем уровне и не погружайся слишком интенсивно в связанные с этим чувства.

Мой внутренний Судья

Послания моего внутреннего Судьи:

По каким признакам я узнаю, что мой внутренний Судья активен?

Каковы типичные триггеры?

Какие чувства у меня появляются?

Какие мысли у меня возникают?

О каком человеке в моей биографии мне напоминают эти послания? Какие воспоминания задействованы при этом, какие образы всплывают?

ЭМАНСИПАЦИЯ ОТ ВНУТРЕННИХ СУДЕЙ

Как я веду себя в этом состоянии?

Какая другая часть моей личности (например, Печальный Ребенок) связана с этим?

Что мне нужно при активации моего внутреннего Судьи?
Какие у меня потребности?

Моя потребность удовлетворяется с помощью моего поведения?

Какое влияние мой внутренний Судья оказывает на мое ощущение уверенности?

Когда ты что-то детально представляешь себе с закрытыми глазами, ярко выраженный Карающий Судья может быстро овладеть твоими чувствами, вследствие чего появляется боль, от которой не так-то легко избавиться в одиночку. Следуй инструкции и после каждого шага задавай себе вопрос, как ты себя ощущаешь и можешь ли идти дальше. Если ты опасаясь, что это упражнение вызовет в тебе мощные подавляющие чувства, позаботься о том, чтобы рядом с тобой был близкий человек, с которым можно поговорить об этом. Возможно, это разгрузит и успокоит тебя.

КАРАЮЩИЙ ИЛИ ТРЕБУЮЩИЙ?

Устройся поудобнее и расслабься. Сконцентрируйся на своем дыхании. Осознанно вдыхай и выдыхай... Вдох и выдох...

Теперь поразмышляй, была ли у тебя недавно ситуация, в которой о себе напомнил внутренний Судья: ты без причин почувствовал себя под сильным давлением? Ты почувствовал себя совершенно отверженным, хотя ситуация была безобидной? Ты почувствовал, что вынужден идти против собственных интересов и потребностей?

Далее тебе нужно выяснить, какой внутренний Судья действует. Для этого стоит подумать о си-

туации: о чем шла речь? Как бы ты ощущал себя, если бы сделал то, что тебе было нужно? Подумал бы, что ты нарушил правила? Что ты предатель? Почувствовал бы себя виноватым или неправым? Если на первый план выходят стыд, ненависть к себе и страх, то, вероятно, ты склоняешься скорее к Карающему Судье, а при чувствах вины и провала — скорее к Требующему Судье.

Если ты не уверен, прислушайся к вредоносным голосам в себе: каким тоном они разговаривают? Этот тон тебе знаком? Ты представляешь себе, кто за него отвечает? Хорошо изучи эти голоса. Так в последующих упражнениях тебе лучше удастся утихомирить их или, возможно, вообще заставить замолчать.

Откуда берутся послания внутренних Судей?

Воспитание — тяжелое дело. Большинство вещей делаются из лучших побуждений, и все же практически нет родителей, которые не травмировали бы своих детей в той или иной степени. У золотых правил зачастую благая цель, но и они могут принести много вреда. Все дело в контексте и интерпретации. Фраза «Делу — время, потехе — час» может означать, что работа намного важнее удовольствия, а может выражать следующее: сделай сначала неприятное, тогда ты сможешь в полной мере насладиться оставшейся

частью дня. Точно так же фраза «Я — последняя буква в алфавите», сказанная в дружелюбном или юмористическом ключе, не несет ничего обидного, и она, скорее всего, никому не врежется в память. Однако в семье, где человеку отказывали в любом проявлении потребностей, эта фраза получает совершенно иную трактовку и масштаб. Возможно, ты знаешь такие высказывания, которые осели в подсознании и всплывают в моменты уязвимости. Вероятно, не забылись и люди, из чьих уст ты слышал эти реплики. Многие из таких фраз звучат достаточно безобидно и оставляют возможность широко интерпретировать их. Другие ясно считываются уже по одному тону. Иногда они состоят всего лишь из одного обесценивающего и оскорбляющего слова типа «дурень», «мягкотелый» или «растяпа», которым родители наградили своего ребенка.

Твоя следующая задача — сбор посланий своего внутреннего Судьи. Как раз в тот момент, когда в тебе активен сильный Карающий Судья, подумай, пожалуйста, о том, чтобы задействовать разум, а не чувства! Сначала вспомни все высказывания, которые обычно сыплются на тебя от требующих и свехкритичных голосов, и поразмышляй после этого, кто и когда вложил их тебе в голову, в каких ситуациях они становятся заметны сегодня и насколько определяют твою жизнь по шкале от 1 до 10.

Послание внутреннего Судьи	Источник	Когда активен?	Влияние от 1 до 10
Например: «Делать что-то только для себя — эгоизм»	Моя мама всегда жертво- вала собой для других (обучение по модели)	Как только я хочу поба- ловать себя чем-то	Сегодняшнее значение: 7

Шаг 2: заняться изменениями

На втором шаге давай попробуем вытеснить влияние нездоровой модели мышления, которую навязывает твой внутренний Судья, или постараемся свести его на нет, особенно если у тебя есть ярко выраженный Карающий Судья.

Конечно, губительны не все голоса, из-за которых мы нервничаем и которые заставляют

нас делать какие-то поначалу противные вещи. Некоторые из них даже очень помогают! Иначе вместе с лишним можно отбросить суть и пропустить вещи, которые, собственно говоря, приносят тебе пользу. Даже во вредоносных посланиях наверняка есть что-то такое, что можно использовать. Часто их нужно лишь слегка изменить.

Вернемся к образу платяного шкафа: наряду с одеждой, в которой ты себя плохо чувствуешь, потому что она колется или в ней жарко, есть одежда, которая может быть не так удобна, как спортивные брюки, но она выполняет свою функцию. Элегантный, хоть и неудобный жакет и черные кожаные туфли можно надеть на собеседование, а уродливая, но дышащая туристическая куртка великолепно подходит для походов. Кроме того, бывают вещи, которые можно начать с удовольствием носить после доработки: колючая зимняя куртка мамы при смене подкладки станет просто чудо какой теплой и шикарной. Черный удушающий пуловер будет просто невероятным, если убрать этот воротник... Так что пришло время навести порядок. Но обдуманно! Не нужно все выбрасывать. У тебя в гардеробе есть замечательные вещи.

Это можно выбросить!

К посланиям, которые можно выбросить, относятся унижающие и лишаящие тебя права иметь потребности и чувства. Вспомни Андреа, которую годами третировали монахини, и теперь она не

может сделать для себя ничего хорошего без ненависти к себе. Послания, переданные Андреа, все должны быть выброшены. Они крайне токсичны, их нужно сложить в специальный контейнер, чтобы дальше с ними работали специалисты во избежание дальнейшего ущерба.

Наглядный пример: Андреа

Послания из детства	Биографический источник	Какая внутренняя часть?
«Тебе нельзя есть ничего вкусного!»	Монахини	Карающий Судья
«Твои потребности в наслаждении порочны. Наслаждение — это плохо»	Монахини	Карающий Судья
«Если ты ошибаешься, ты бездарность!»	Монахини	Карающий Судья

У Андреа нет ни одного послания, которое стоило бы проверять на полезность или соответствие истине. Они деструктивны, поскольку лишают ее права заботиться о себе и трепетно обращаться со своим телом и душой. Андреа нужно решиться заставить эти голоса со временем замолчать, чтобы наконец-то начать вести более удовлетворительную жизнь.

«Минуточку, что за красота!» — Тебе это знакомо? Твой шкаф переполнен, и ты с подружкой собралась навести там порядок. Ты видишь платье и сразу же запихиваешь его в мусорный мешок. «Что? Ты хочешь это выбросить? Да оно же классное!» Твоя подруга опять достает платье из мешка. «Хм, что за замечательный цвет! Да это же кашемир! И подол прямо нужной тебе длины».

И она права. И как только тебе пришло в голову его выбросить? Может быть, это не твое любимое платье, но есть много ситуаций, когда именно в нем ты будешь выглядеть сногшибательно.

Так же и с посланиями, которые иногда нервируют и расстраивают тебя, потому что сдерживают непосредственное удовлетворение твоих потребностей: есть такие, которые не вредят тебе, а приводят к хорошему результату в долгосрочной перспективе. Совсем не легко отличить послания, которые нам помогают действовать по-взрослому, от вредоносных. В конце концов, это вновь вопрос масштаба и формы: самокритика важна, но постоянные сомнения в себе, обесценивание или даже ненависть убийственны. То же относится и к дисциплине: совсем без дисциплины мы никогда не сможем достичь наших целей, тогда как слишком ярое стремление к успехам часто доводит нас до предела и толкает к пренебрежению другими важными сферами нашей жизни.

Примером может послужить послание, которое исходно звучит не очень, но после правки мы начнем получать от него пользу: «Сначала работа, потом удовольствие!» Его можно превратить в следующее: «Важно найти правильный баланс между работой и удовольствием. Старайся, потому что только так можно достичь чего-то. Однако обращай внимание и на остальные сферы жизни». Послание становится менее агрессивным и намного более соразмерным сложности наших потребностей и жизненных условий.

Наглядный пример: Ионас

Ионас – совсем другой случай. Его вырастили очень любящие родители, которые все же слишком сильно давили на него. В отличие от Андреа, у Ионаса на самом деле нет посланий на выброс. С ними можно что-то сделать. Похвала его родителей придает ему уверенности в себе и укрепляет его взрослое Я, пока он твердо стоит на ногах и не витает в облаках. Другое послание можно легко интерпретировать так, что оно не только перестанет быть вредоносным, но и будет полезным: «Работа важна, и тебе везет, если ты успешен. Однако должен быть баланс. Не надо отдавать работе всю свою жизнь».

Послания из детства	Источник	Какая внутренняя часть?
«Сначала работа, потом удовольствие»	Отец	Требующий достижений внутренний Судья
«Ты умный, ты стоишь любви»	Родители	Взрослое Я

Шаг 3: научиться отказывать

Это измененное послание поможет Ионасу, и в перспективе оно заменит давящие формулировки. Подбор таких альтернативных жизненных правил очень важен, если мы хотим противопоставить что-то вредоносным внутренним голосам.

НОВЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ПРАВИЛА

Мы можем постараться изменить вредоносные послания таким образом, что они станут полезными. Другая возможность — это возражение посланию и формулировка альтернативного жизненного правила. Андреа могла бы придумать такое правило: «Важно быть доброй к себе и обращать внимание на свои чувства и потребности». Попробуй! Напиши список правил, которые ты считаешь такими важными и прекрасными, что захочешь следовать им.

Проверка истинности

Послания внутреннего Судьи мощные и громкие? Самый громкий не обязательно самый правый. Подумай: разве не было ситуаций, когда послание потерпело крах, когда кто-то открыто возражал этим требующим и обесценивающим голосам? Или любимый человек показал тебе, что эти послания лишь частично отражают реальность? Возможно, ты и сам находишь возражения против давления и унижения, которым подвергает тебя голос твоего внутреннего Судьи?

Посмотри еще раз на с. 306, где перечислены вредоносные послания твоего внутреннего Судьи, и проверь каждое из них на истинность с помощью следующего контрольного списка.

Ставим под сомнение послания внутреннего Судьи

- Что подтверждает, а что опровергает это послание?
- Какие, собственно говоря, есть доказательства?
- Насколько это послание помогает исполнять твои обязательства и удовлетворять потребности?
- Насколько люди, с которых ты берешь пример, следуют этому посланию?
- Что-то из пережитого тобой опыта противоречит этому посланию?
- Что бы тебе посоветовали в этой ситуации твой лучший друг или лучшая подруга?

Тебе удалось усомниться в посланиях твоего внутреннего Судьи? Это не так просто. Все эти голоса слишком давно сопровождают нас. Однако если у тебя получилось посеять хотя бы зернышко сомнения, это многое даст. Потому что это сомнение может расти и давать плоды — лучше всего, кстати, если ты будешь регулярно удобрять его вопросами. Если какой-то из твоих негативных голосов заявляет о себе, встречай его теперь этим списком. Твой навык находить доказательства обратного со временем отточится. Только не сдавайся.

Таблица ниже даст тебе пространство для сомнений и возражений против негативных голосов

Судей. Найти факты и доводы, которые ставят под сомнение эти послания, по-настоящему нелегко. Почти наверняка усомниться в них будет тяжело. Неудивительно, эти послания уже не первый год определяют твой взгляд на самого себя и на мир. Поэтому тебе поможет выполнение следующей перепроверки посланий своего внутреннего Судьи вместе с человеком, которому ты доверяешь.

Послание Требующего или Карающего Судьи	Опыт из разных периодов моей жизни, который доказывает, что внутренний Судья не прав
Например: «Если ты не заботаешься о других, ты плохой человек!»	Для меня важно быть с другими людьми. Однако для того, чтобы у меня было достаточно сил, мне нужно заботиться и о себе

Людам с сильным Требующим и/или Карающим Судьей тяжело удовлетворять собственные запросы и вообще что-то ценить в себе. Для нас всех, а для них особенно, решающее значение имеет похвала извне. Нам всем нужно ощущение, что нас любят и ценят. Если другие считают, что мы замечательные, мы сами считаем себя таковыми. При всем желании мы не можем быть независимыми от суждений других людей.

К сожалению, именно людям, нуждающимся в похвале и подкреплении, лишь изредка удастся воспринимать и принимать их. Людям с неразвитым чувством собственной ценности, сомневающимся в себе и в своих способностях, особенно трудно замечать признание со стороны окружающих. Они склонны пропускать мимо ушей эти послания или быстро возражать. А вот критику и неудачи они впитывают каждой клеточкой. Подобное ни к чему хорошему не приводит, и ни в коем случае нельзя оставлять это так: открой для себя свою ценность и свои особенности — люди из твоего окружения давно уже это сделали!

Поэтому твой круг общения — это ресурс, к которому ты можешь обращаться в упражнении «Позитивный дневник». После него ты раскроешь свой потенциал, по большей части благодаря отзывам, которые ты получаешь ежедневно, но воспринимаешь неправильно. Итак, упражнение научит тебя быть внимательнее к комплиментам, похвале и признанию.

ПОЗИТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Для этого упражнения тебе нужен красивый блокнот. Найди что-то такое, что тебе действительно нравится, не какую-то школьную тетрадь, а что-то роскошное, элегантное, особенное. Эта подготовка – первый знак признательности себе самому.

Сначала поразмышляй, какая похвала имела для тебя значение в прошлом, и запиши важный опыт, о котором ты вспомнишь. Далее каждый вечер нужно выделять время на прокрутку в уме прошедшего дня и фиксацию минимум трех позитивных отзывов или событий. Пожалуйста, записывай в свой симпатичный блокнот любую похвалу, любое признание твоей ценности и уделенное тебе внимание. Вот несколько примеров: «Мона мне улыбнулась», «Мой отчет вернулся без исправлений» или «Соня попросила у меня совета». Так что не упускай из виду такие «мелочи». Ты удивишься, насколько много всего случается за один день, и со временем ты отточишь свое восприятие ситуаций, в которых ты получаешь положительную обратную связь.

Теперь ты подмечаешь похвалу, однако это мало помогает, если ты возражаешь и не можешь принять ее. Многим, возможно большинству людей, тяжело принимать комплименты. Конечно,

мы радуемся, когда нам говорят приятное, но в то же время нам от этого неловко. Следующее упражнение должно показать лучший способ ответить на похвалу и напомнит, какие хорошие чувства она вызывает.

ПРИНЯТИЕ ПОХВАЛЫ

Сядь поудобнее, расслабься и обрати внимание на свое дыхание. Закрой глаза. Когда ты полностью расслабишься, погрузись в недавнюю ситуацию, когда ты получил комплимент, когда тебя похвалили — сгодится любой вид положительной обратной связи. Теперь самое сложное: представь, что ты принимаешь комплимент или похвалу с улыбкой и благодарностью. «Спасибо» — и всё. Не надо краснеть, не надо отмахиваться. Как ты теперь чувствуешь себя? Если ты испытываешь сильное напряжение, представь себе, что появляется твоя близкая подруга. Ее можешь видеть только ты. Для других она невидима. Она подходит, кладет тебе руку на плечо и говорит: «У тебя получится! Ты заслуживаешь этой похвалы!» Почувствуй, как ладонь на плече дает тебе силы поверить, когда тебя хвалят, и порадоваться этому. Можешь открыть глаза и закончить упражнение по мере своей готовности.

Выбрасывать старые зимние сапоги, не купив ничего взамен, — плохая идея. В конце концов

придется морозить ноги в кроссовках. То же самое верно и для негативных посланий: быстро найди положительную замену!

Возможно, ты сейчас думаешь: я не хочу загоняться. Это естественная мысль. Однако подумай: негативные послания тоже загоняют тебя в угол и описывают человека, которым ты вовсе не являешься. Кроме того, люди, как правило, намного счастливее, когда воспринимают действительность позитивно. Научные исследования показали, что здоровые люди в сравнении с теми, кто подвержен депрессии, все видят несколько красивее, чем оно есть. Это нормально и очень даже допустимо видеть все в настолько положительном свете, насколько возможно. Где там мои розовые очки?

СПИСОК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ПОСЛАНИЙ

Теперь твоя задача — найти позитивные послания, которые могут заменить негативные. Это поможет чувствовать себя лучше в проблемных ситуациях. Наши мысли определяют наше состояние. Так что если тыходишь в ситуацию и думаешь при этом, что ты ничего не можешь и не знаешь, ты, скорее всего, будешь чувствовать себя некомпетентным и слабым. Если же ты идешь, расправив плечи, с убеждением в своей грамотности, в важности твоего мнения, ты будешь чувствовать себя намного увереннее и, вероятно, так и будешь себя вести.

ПРИМЕРЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ПОМОГАЮЩИХ ПОСЛАНИЙ

- Мое мнение важно, как и я!
- Каждый человек ошибается, и все люди одинаково ценны!
- Задавать себе вопросы — это не признак слабости, а наоборот, это большая сила!
- Я достиг многого, и мне не нужно прятаться или оправдываться!
- У меня есть право выстраивать свою жизнь в соответствии со своими потребностями!
- Мнение других людей не определяет меня и мою сущность!

Найди в своих положительных посланиях одно или несколько придающих тебе мужества и позволь им войти в твои будни. Ты можешь записать это послание на карточку и положить в кошелек или сфотографировать и поставить на заставку телефона. Тогда оно всегда будет рядом!

«Я могу смотреть на себя иначе!»

У нас у всех есть качества, которые мы не ценим, за которые считаем себя ужасными или неполноценными, вещи, которых стыдимся. Тебе нужно ясно понять, что эта оценка субъективна. Отвратительный и прекрасный, глупый и ум-

ный, хороший и плохой — это необъективные критерии. Что одному нравится, другому кажется мерзким, чем один никак не может насытиться, тем давится другой.

Пожалуйста, пойми, что этот же принцип действует в отношении тебя самого: узкие плечи, которые ты постоянно пытаешься увеличить одеждой, может быть, твоему партнеру кажутся нежными и элегантными, а чувствительность, которой ты стыдишься, показывает твоим друзьям, что ты чуткий и отзывчивый человек.

Такие альтернативные способы интерпретации можно тренировать. Они помогают нам полюбить собственные недостатки и принимать себя такими, какие мы есть. Попробуй сам, перепиши в положительном ключе следующие качества.

Я...	Если посмотреть по-другому, я...
Всегда такой боязливый	Очень осторожный
Трус	Бдительный и осознающий опасность
Сверхчувствителен к критике	Чуткий к социальным сигналам
Скрытный	Хорошо могу сдерживать себя
Всегда долго думаю	Способен тщательно обдумывать
Нерешительный	Не принимаю невзвешенных решений
Клоун	—
Стеснительный	—
....
....

Большинство из нас спорят не только с собственной натурой, но и с внешностью. Вряд ли можно найти полностью довольного человека, у каждого что-то не так: кто-то чувствует себя слишком высоким, кто-то — слишком низким, слишком толстым или слишком худым... Многие из нас так стыдятся своего тела, что отказывают себе в таких радостях, как зимний поход в сауну или купание в озере, потому что не любят раздеваться в присутствии других людей. Очень жаль, так не должно быть.

Упражнение, которое может помочь тебе взглянуть на свое тело иначе, называется «Зеркало». Оно поможет тебе обрести любящий и честный взгляд на собственную внешность.

ЗЕРКАЛО

Встань перед зеркалом, в котором ты можешь видеть себя целиком. Закрой глаза. Просто последи за парой вдохов и выдохов.

Займи дружелюбную, доброжелательную и сочувствующую позицию по отношению к человеку, которого ты увидишь перед собой. Если тебе это дается тяжело, попытайся посмотреть с точки зрения другого человека и представить, что отражение в зеркале — это твой ребенок или лучший друг, кто-то, кого ты очень любишь, кому ты можешь посочувствовать и кому ты желаешь счастья.

Держи глаза закрытыми. Какие чувства возникают в тебе? Ты ощущаешь симпатию или отторжение, гордость или стыд, желание заботиться или близость по отношению к человеку в зеркале? Что ты думаешь? Попробуй не оценивать свои мысли. Сделай комплимент отражению. Наверняка можно сказать что-то милое. Подбери добрые слова о красивых волосах, нежных запястьях, тонком носе... и ощути: как себя чувствует твое тело, когда у тебя такие дружелюбные мысли? Как чувствуешь себя ты?

Теперь представь себе, как через несколько мгновений ты откроешь глаза и увидишь свое отражение. Какие мысли приходят тебе на ум? Если всплывают негативные, ищи позитивные, с помощью которых ты сможешь нейтрализовать критику. Оставайся честным с собой, со всеми сильными и слабыми сторонами.

Теперь открой глаза. Что ты видишь в зеркале? Получилось заменить негативные послания позитивными? Постарайся сохранить позицию любопытного, принимающего, доброжелательного наблюдателя. Ты можешь сказать «да, я такой, это я»? Можешь ли ты на какой-то момент принять себя таким, какой ты есть? Тебе не нужно это как-то обосновывать или оправдывать. Прими себя, как ты принимаешь любимого человека.

Закрой еще раз глаза и вникни в эти мысли и чувства. Теперь ты можешь опять открыть глаза и закончить упражнение.

Как все прошло? Ты чувствуешь, что смог принять себя? Возможно, это был лишь короткий момент, но это уже прекрасно. Это можно развивать. Маленький, но значительный шаг уже сделан. Важно постепенно внести этот опыт в свои будни. Каждое утро ты можешь занимать позицию из упражнения или/и с любовью заботиться о своем теле, принимая душ или нанося крем.

Шаг 4: уменьшение вредоносных посланий

Взгляни еще раз на с. 306 с записанными посланиями из твоего детства. Там есть еще и твоя оценка их влияния. На основе этой информации ты можешь решить, какие послания ты хочешь ограничить в их воздействии на свою жизнь. Однако не замахивайся разом на слишком многое. Ты берешься за тяжелую, требующую множества усилий и времени задачу. Речь идет об ослаблении действия голосов, которые сопровождают тебя с самого детства.

Вспомогательное средство: символы

Тебе знакома рука Фатимы, арабский символ, — ладонь с глазом на ней? Этот символ призван защищать нас от порчи, от всего плохого и от любого несчастья. Для большинства людей это какое-то суеверие: символ направлен против того, на что мы никак не можем влиять. Совершенно

иначе дело обстоит с символами, которые должны напоминать нам об определенных намерениях и целях: медаль, которая должна вдохновить нас чаще ходить в бассейн перед соревнованиями, фотография подруги, которой мы хотим чаще звонить, смайлик, который напоминает нам: надо быть дружелюбнее.

Так же работают маленькие предметы, с помощью которых мы хотим избавиться от голосов. В принципе, это может быть что угодно: цветок, кукла, камень, ракушка, знак «Стоп»... Лучше всего, если мы можем установить отчетливую связь между символом и желаемым поведением. Например, небольшой дорожный знак «кирпич» на письменном столе может напоминать нам об установлении границ и отсутствии необходимости всегда говорить «да».

МОЕ ПИСЬМО СЕБЕ-2

Конечно, есть что-то смешное в том, чтобы писать письмо или открытку самому себе. Это упражнение помогает новой точке зрения еще раз подтвердить твое право на запланированный шаг к переменам. Кстати, это не то чтобы как-то необычно: в 1950-е годы Фрэнк Синатра пел: *I'm gonna sit right down and write myself a letter*¹.

¹ Перевод: «Я собираюсь сесть и написать себе письмо». — *Прим. пер.*

Поскольку тот, кого он просит, совершенно не хочет писать, Синатра сам садится и пишет, дарит себе полные любви и симпатии слова, которые звучат даже слаще, потому что он пишет, как будто они исходят из-под пера его возлюбленной. Он явно знал, что иногда нужно самому делать что-то хорошее и что стратегия иллюзорного характера все же работает.

Так что спокойно попробуй сделать это — попробуй приврать себе немного. Это не повредит.

Возможно, тебе в голову не приходит ничего, что бы ты мог написать. Для начала очень важно следовать принципу Фрэнка Синатры: напиши приятные слова в свой адрес и сделай так, как будто они от любящего тебя человека. Для того, чтобы ты мог ясно понять, как может выглядеть такое письмо, посмотри на текст открытки, которую написала себе Андреа.

ДОРОГАЯ АНДРЕА,

ты прекрасна, и твои потребности тоже. Ты достойна самого лучшего, поэтому очень важно, чтобы ты не забывала заботиться о себе. Так говорят и Ларс, и Гуннар, и Дирк. Мы все тебя очень любим и желаем тебе только добра!

ПИСЬМО ВИНОВНИКАМ ПОЯВЛЕНИЯ МОЕГО ВНУТРЕННЕГО СУДЬИ

Если сегодня ты страдаешь от того, что слишком на себя давишь, обесцениваешь сам себя или даже ненавидишь, причем не беспокоишься об этом, то с большой долей вероятности ответственность за это лежит отчасти на ком-то из твоего детства или юности. Это может быть не один человек. В детстве кто-то наказывал тебя за твои потребности, и ты имеешь полное право злиться. Исцелению и прекрасному самочувствию способствует выражение этой ярости — лучше всего в письме.

Прежде чем начать, задай вопросы о содержании письма:

- Какова роль посланий, которые мне внушили эти люди, в моей жизни? От чего это зависит?
- Почему я хочу избавиться от этих посланий? Чего я хочу достичь?
- Почему этот человек неверно оценил меня?
- Какие достижения у меня уже есть, чем я могу гордиться? Я не допущу, чтобы голоса внутренних Судей обесценили эти успехи!
- Что мне было бы нужно от этого человека?
- Я больше не дам голосу и посланиям этого человека руководить мной! (Например: «Я больше

не позволю тебе мешать мне отстаивать свое мнение и права, чувствовать себя уверенно и наслаждаться жизнью!»)

Когда ты напишешь письмо, громко прочитай его. Я знаю, это опять звучит несколько странно. Но преодолей себя! Ты заметишь, что если ты слышишь слова, а не безмолвно читаешь, это действует совсем по-другому, намного сильнее.

Такие письма и открытки обладают особым эффектом, если ты включишь в них фразы и выражения твоих друзей, которые подтверждают твое право на потребности и чувства, которые дают тебе ощущение, что ты чудесный и стоящий любви человек. Возможно, ты вспомнишь еще нескольких знакомых, которые возражают негативным и вредоносным высказываниям твоего внутреннего Судьи. Попробуй интегрировать такую поддержку в свои будни, например, сохрани фотографию любимой тети на рабочем столе. Когда ты попадешь в трудную ситуацию, брось взгляд на улыбающееся лицо родственницы и почувствуй большую готовность к встрече с заявившим о себе голосом внутреннего Судьи.

При наличии сильного Карающего Судьи иногда такие упражнения не работают. Возможно, он даже запретит эти упражнения или посмеется над тобой. Вероятно, у тебя будет чувство вины или ощущение, что Карающий Судья

только крепнет. В таких случаях особенно важна поддержка других людей. В том, в чем ты сам не можешь убедить себя, тебя должны уверить твои друзья, партнер, а во время тяжелого периода и терапевт. Обеспечь себе любую поддержку, какую только можешь получить. Это пойдет тебе на пользу!

Эта поддержка, кстати, не обязательно должна быть реальной, воображаемые друзья тоже могут оказать ее. Многие люди делают это на автомате: при необходимости прояснения они обсуждают ситуацию и свои чувства с внутренним помощником. И тебе стоит это делать, если Карающий Судья подступает. Используй воображаемую поддержку.

РАЗГОВОР С ВООБРАЖАЕМЫМ СОЮЗНИКОМ

У вредоносных посланий из детства, вероятно, слишком много власти. Так что поразмышляй, не знаешь ли ты людей, которые этим посланиям уже как-то раз противоречили, которые совсем иначе видят тебя. Возможно, тетя, друг, учительница? Неважно, кто. Возьми этого человека в свои внутренние помощники. А теперь подумай об актуальной ситуации, в которой твой внутренний Судья снова взял на себя контроль над твоими мыслями, чувствами и действиями: возможно, ты обесцениваешь себя из-за нелепого,

как ты думаешь, поведения, винишь только себя за ссору, за которую второй человек несет столько же ответственности, или ненавидишь себя за то, что не пошел на тренировку на этой неделе и прибавил в весе.

Когда найдешь такую ситуацию, расскажи о ней своему внутреннему помощнику. Он все выслушает и ответит тебе. Будь терпелив, дай ему спокойно высказаться. Что он говорит? Проверь, показывает ли его ответ, что он уважает твои потребности и чувства и желает тебе добра.

Если же это не так, то в тебе включился Карающий Судья, тогда такие упражнения тебе ничего не дадут. В таком случае тебе нужно обратиться к терапевту.

Если ты замечаешь, что слова твоего внутреннего помощника делают тебе лучше, тогда ты можешь идти дальше и сделать в заключение следующее упражнение с использованием воображения.

ВНУТРЕННИЙ ПОМОЩНИК

Расслабься и закрой глаза. Поразмышлай: в какой ситуации твой внутренний Судья проявлял себя последний раз и какими посланиями он мучил тебя? К каким чувствам, мыслям и поведению это привело? Осторожно погрузись в ситуацию, но

возьми с собой своего внутреннего помощника! Что он говорит и что делает? Как ты чувствуешь себя теперь? Он помогает тебе выяснить, что на самом деле тебе нужно в этой ситуации?

Ты выполнил какие-то из предыдущих упражнений? Как ты себя теперь чувствуешь? Не жди чудес! Изменение твоего внутреннего голоса — это долгое и изматывающее дело. Но это возможно, и результат стоит того. Ты заметишь, что со временем почувствуешь себя расслабленнее и раскованнее. Смирительная рубашка из детства больше не будет затянута так туго, поддастся понемногу, станет свободнее, пока ты, наконец, не сможешь полностью скинуть ее. Так у тебя появится гораздо более простой доступ к своим потребностям.

К сожалению, этот процесс не зависит от твоей текущей жизни: когда есть кризисы и конфликты, стресс и потери, у тебя меньше сил противопоставить что-то своему внутреннему Судье. Это естественно. Однако такие небольшие отступления на пути не должны смущать тебя. Продолжай противостоять ненавистным голосам тех, кто не понял, какой чудесный и ценный ты человек.

ПРОВЕРИМ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

В нашем шкафу есть вещи, которые мы купили лишь потому, что нам стыдно: чтобы закрыть свои индивидуальные проблемные зоны или чтобы понравиться. Надеюсь, уже стало ясно, что многие из наших недостатков вовсе таковыми не являются: что слишком большое или маленькое, слишком худое или слишком толстое, прекрасное или ужасное — все это субъективно. Красота в глазах смотрящего. Проблема в том, что глаза смотрящего, если мы смотрим на самих себя, в большинстве случаев не наши. Многие из нас видят себя глазами другого, недоброжелательно настроенного к себе и своему телу человека. Так что проблема — это не мы, а вошедший в нас обесценивающий взгляд, который нам передали в детстве.

Шаг 1: распознать вредоносные модели поведения

Заметь, как ты ведешь себя. Какие модели поведения тебе слишком хорошо знакомы? Подумай:

когда они проявляются? Как они влияют на твои чувства, мысли, поведение? Ты знаешь, что тебе, собственно говоря, нужно в такие моменты? Как ты чувствуешь себя после этого?

Эти чувства очень важны. В отличие от внутренних Детей и внутренних Судей, стратегии преодоления, как правило, оцениваются во время действия и после него нейтрально, и часто даже положительно. Поэтому мы считаем свое поведение совершенно нормальным и нам тяжело понять, в чем загвоздка.

Наилучший путь выяснить это — спросить. Людям со стороны виднее. Узнай у своих давних знакомых, кому ты доверяешь или кто хорошо к тебе относится. Это может быть твой терапевт, друзья, муж или жена, родители, братья или сестры. Обрати внимание на то, не говорят ли о тебе одно и то же многие люди, которых ты, возможно, знаешь в разных контекстах (семья, клуб, работа). Наверное, в этом что-то есть. Если, например, ты вечно слышишь, что ты уваливаешь от трудных задач и предоставляешь другим разгребать завалы, то в любом случае тебе нужно проверить, может быть, ты и правда склоняешься к избеганию. Если люди часто признаются, что не понимают, почему ты терпишь унижительные и обидные высказывания и действия, и что у тебя есть проблема с отказами, то вполне возможно, что у тебя активна стратегия подчинения. А если несколько человек указы-

вали тебе на эгоизм и заносчивость, то в твой репертуар с большой долей вероятности входит гиперкомпенсация.

Определяем форму преодоления

Сначала выясни, к какой форме преодоления ты обращаешься, когда чувствуешь себя слабым и подавленным. В этом тебе помогут примеры и вопросы ниже. Если тебе трудно сделать это в одиночку, то можешь проработать это с близким другом.

Наглядный пример: подчинение

Ты еще помнишь Надин, женщину с сильным подчинением, которая связывается с мужчинами, командующими ею и даже распускающими руки? Надин впервые обратила внимание на свою модель поведения благодаря подруге. Когда она опять появилась с синяком под глазом, та сказала: «Почему ты постоянно находишь себе таких типов? И почему ты все это трепишь?» В первый раз Надин подумала, действительно ли отношения делают ее счастливой. Вместе с подругой она составила список вещей, которые ей нравятся и не нравятся. При этом она выяснила: в этих отношениях не чувствуется ни безопасность, ни любовь, ни наслаждение от совместно проведенного времени или секса, и, собственно говоря, Надин хочет совершенно другого. Она подозревает, что ищет мужчин, которые похожи на ее отца:

алкоголиков со склонностью к насилию, и что свое поведение — подчиняться — она переняла от матери.

Наглядный пример: избегание

У Леони, как и у Надин, был зависимый от алкоголя и склонный к насилию отец. В отличие от Надин, она справляется с тяжелыми ситуациями путем избегания. По этой причине она сегодня крайне пуглива и легко начинает чувствовать себя в опасности или отверженной. Однако вместо подчинения плохому обращению Леони пытается избегать людей. В социальном плане она максимально сторонится контактов и пытается заглушить негативные чувства с помощью спиртного. Прежде всего, она регулярно выпивает на работе. Леони подозревает, что у нее уже есть проблема с алкоголем, как и у ее отца, и ей ясно одно: нужно что-то менять.

Наглядный пример: гиперкомпенсация

Ты уже знаешь Марка: заброшенный при разводе ребенок, который никогда не знал достаточно любви и уважения. Трагично, что так прошло все его детство. Однако из-за этих травм Марк развил у себя определенный образ, который характеризуется избыточным хвастовством и неспособностью думать о других людях. Марк всегда видит только себя. И его все устраивает: он не только

считает себя умнее и круче всех, но этот образ в его глазах также подкрепляет потрясающий успех в работе и у женщин. Но вот наступает его пятидесятый день рождения, и Марк хочет заткать большую вечеринку. Он предвкушает ее, потирая руки. У него опять повышение на работе, и он может всем рассказать, почему он вышел победителем из жесткой конкурентной борьбы. Дальше он думает, кого пригласить: с братом он рассорился, его родители никогда им особо не интересовались, оба его брака распались, и его друзья по той или иной причине отвернулись от него — или он сам перестал с ними общаться. И как только так получилось?

Он мысленно возвращается к словам одной своей бывшей: «Боже мой, Марк, если ты другим людям и слова не даешь сказать, так они и приходить к тебе уже не захотят». Тогда он устроил ей разнос, а теперь задается вопросом, не было ли в том замечании доли истины. Он вспоминает, что иногда чувствует себя дураком, фальшивкой. Он также знает, что постоянно переживает моменты одиночества и отвержения. Надменность и заносчивость — это его способ справиться с негативными чувствами? И может быть, эта форма преодоления мешает ему реализовать свою мечту о семье?

Моя форма преодоления

Что говорят мои друзья и знакомые?

Людам из разных сфер моей жизни (брак, дружба, клуб, работа, семья) бросается в глаза одна и та же моя модель поведения?

Как я реагирую на стресс и неприятности на работе и в отношениях?

Как оценивают мои друзья и коллеги мой стиль преодоления?

Тебе помогло это задание? Если нет, то, возможно, следующее упражнение с использованием воображения привнесет ясность. Избегание и подчинение часто проще заметить, потому что эти способы преодоления в большинстве случаев приводят к чувству, что человек эмоционально не справляется с ситуацией. Совсем иначе дело обстоит в случае гиперкомпенсации: при ее использовании людям хорошо. Именно отсутствие страданий усложняет обнаружение этой формы преодоления.

ИСТОЧНИК МОЕЙ ФОРМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Расслабься. Обрати внимание на свое дыхание. Дыши медленно. Вдох и выдох, вдох, выдох... Закрой глаза и погрузись в ситуацию, в которой ты используешь стратегии преодоления. В большинстве случаев это ситуации, в которых ты чувствуешь себя плохо и неуверенно, в которых проявляются голоса твоих внутренних Судей, которые грозят ранить или надавить.

Прочувствуй ситуацию максимально интенсивно. Задай себе вопрос: что я делаю? Что я говорю? Как звучит мой голос? Какие чувства у меня возникают? Какие у меня телесные ощущения? Возможно, ты представляешь, что бы ты хотел сделать или сказать и что тебе сейчас нужно.

Теперь построй «аффективный мост». Ты, наверное, помнишь: с помощью чувств должна быть установлена связь между прошлым и настоящим. Подумай о ситуации, в которой была активна форма преодоления, и погрузись в эмоции и сенсорные ощущения, которые были у тебя тогда. Потом сотри актуальную ситуацию из своего внутреннего обзора. Держись своих чувств и медленно иди в прошлое, в свое детство и юность. Не дави на себя. Терпеливо жди возникающих образов и воспоминаний. Какие моменты ты переживаешь? Какие люди встречаются тебе? Какие чувства у тебя возникают? Теперь закончи упражнение. Снова сконцентрируйся на своем дыхании. Ты ощущаешь свое тело: ноги на полу, сложенные руки..? Открой глаза и подумай, почему обе ситуации пробудили в тебе одинаковые чувства. Что в них общего? Какая связь может быть между ними? И какие вопросы остались открытыми?

Шаг 2: различать плюсы и минусы

Не всегда формы преодоления из детства вредят нам. В какой-то мере они нам помогают пройти через нашу обыденную жизнь без потерь. Мы постоянно попадаем в ситуации, в которых неудобно вступать в конфликты, испытывать негативные

эмоции или ощущать себя маленькими и беспомощными. Иногда нам вообще ничего не дает ссора с холеричным коллегой, если речь не идет о чем-то важном, а коллега не способен к компромиссам. Также не нужно восставать против любой несправедливости, провокации и нападок: иногда молчание — лучшая стратегия. И потом, бывают ситуации, в которых нам может помочь гипертрофированно позитивный образ самих себя: на собеседовании, на первом свидании и в эпизодах, когда мы хотим продвинуть свои интересы. Нам вовсе не обязательно быть исключительно естественными. Такое функциональное поведение преодоления отличается от вредоносного тем, что помогает нам достигать целей, тогда как нездоровые модели мешают нам удовлетворять свои потребности.

Например, режим избегания у Леони привел ее к алкогольной зависимости. Гиперкомпенсация Марка из-за нехватки внимания в детстве проявляется в межличностных отношениях так: он много времени тратит на разговоры. Да, он получает достаточно внимания в эти моменты, однако минус в том, что окружающие чувствуют себя отодвинутыми на задний план. Или его заносчивость и хвастовство: они позволяют ему чувствовать себя очень умным и контролирующим ситуацию, но при этом обесценивают других людей. Итак, в краткосрочной перспективе стиль преодоления Марка сослужил свою службу: в моменты его активации Марк и вправду чувствует

себя менее одиноким и беспомощным. Однако в долгосрочной перспективе его детское поведение отталкивает людей, и он действительно остается один.

Так что прежде всего нужно решить, чего больше приносит твое поведение преодоления — плюсов или минусов. При этом думай о долгосрочных и краткосрочных последствиях, как в упражнении для Капризного Ребенка (с. 271). Что перевешивает? Иногда счет равный. Это отличает формы преодоления от Карающего Судьи. Поэтому было бы неправильно полностью выбрасывать их за борт. Их можно эффективно использовать во многих ситуациях. Нужно внимательно посмотреть и решить: в каких ситуациях и сферах активно проявляется преодоление, это тебе вредит или помогает?

Шаг 3: запланировать изменения

Если ты решаешь ограничить свой способ преодоления, добавь конкретики. Поразмышляй: где именно ты хочешь урезать свою форму преодоления? Где бы хотелось честно показывать свои чувства и потребности? На большинстве людей формы преодоления сказываются отрицательно, прежде всего на их межличностных отношениях. Марк — такой случай. Вероятно, на работе он настолько успешен именно из-за своей стратегии преодоления: он излучает большую уверенность

в себе, которая вызывает доверие у клиентов и коллег и приносит ему контракты. А в личной жизни ему нужно работать над ограничением своего хвастовства и заносчивости. Они отпугивают важных для него людей и приводят к длительной изоляции.

Если ты хочешь ограничить свое поведение, продиктованное преодолением, это значит, что ты хочешь прямо выражать свои чувства и потребности в дальнейшем и иметь шанс их удовлетворить. Ты хочешь больше походить на самого себя и не действовать на автомате каждый раз, едва запахнет жареным. Нужно обратиться за помощью к своему взрослому Я. Если ты верен себе, риск использования стратегий преодоления снижается. А в состоянии взрослого Я ты все время наедине с собой, ты понимаешь свои чувства и потребности и, как правило, можешь контролировать свои действия.

Теперь в моменты, когда твоя форма преодоления заявляет о себе, твоя цель — включать вместо нее свое взрослое Я. Ты еще помнишь, какая деятельность и какие ситуации пробуждают в тебе взрослое Я? Возможно, тебе поможет совместно проведенное время с детьми или животными, музыка, твоя семья или определенное хобби. В конце концов, не играет вообще никакой роли, где ты найдешь свою уверенность. Важно только то, что у тебя есть надежный приют и тебе удастся шаг за шагом распространить чувства, возникающие у тебя в нем, на другие ситуации. В этом тебе по-

может следующее упражнение с использованием воображения.

ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОГО Я

Закрой глаза и прислушайся к своему дыханию. Вдыхай и выдыхай осознанно. Подожди, пока полностью не расслабишься.

Теперь погрузись в безопасную ситуацию, которая активизирует в тебе взрослое Я. Представь, что поешь в хоре, играешь с собакой или едешь с группой детей за город. Постарайся детально и интенсивно ощутить чувства уверенности и связи. Найди в себе крепкий якорь этого спокойного и стабильного состояния.

Теперь убери эту ситуацию, но оставь связанные с ней чувства. Держи их крепко.

Затем медленно отправляйся во вторую, тяжелую ситуацию, в которой ты часто обращаешься к моделям преодоления, потому что чувствуешь себя потерянно и уязвимо: стресс на работе или конфликт с кем-то близким. Обратись к положительным чувствам и, возможно, к человеку из безопасной ситуации.

Твои чувства в этой ситуации меняются? А поведение? Ты в состоянии вести себя в этот раз по-другому, не применять форму преодоления? Что могло бы тебе помочь лучше укоренить хорошие чувства?

Шаг 4: редукция вредоносного поведения

Ты страдаешь от ярко выраженного подчинения в своем поведении? У тебя чувство, что ты слишком часто уходишь от проблем или ведешь себя фальшиво? Делаешь вещи, которые и не хочешь делать?

Само это признание — уже большой шаг, и ты можешь гордиться собой. Работа, которой тебе придется заняться, возможно, не из простых. Так что не планируй для себя слишком много. Иди маленькими шагами, они вернее приведут тебя к цели. И не унывай из-за отступлений: это совершенно нормально, к сожалению, это обычное дело. Важно не сдаваться, продолжать несмотря ни на что. Начни с мелочей и медленно поднимайся вверх. Первый опыт успеха мотивирует тебя

Для того чтобы твое намерение осуществилось, необходима конкретная цель, которой — постепенно — действительно можно достичь. И тебе нужна альтернатива собственному предшествующему поведению: что ты хочешь сказать и сделать? Какой тон использовать, какие чувства и потребности выразить? Чудесно отказаться от вынужденных моделей поведения. Однако это может работать только тогда, когда ты подумал, какие принципы вместо них будут руководить тобой. Ты намного ближе подойдешь к своей мечте вести себя по-другому в будущем в обостривших-

ся ситуациях, если тщательно подготовишься и будешь следовать конкретному плану по пунктам.

Уменьшить подчинение

Ты больше не хочешь постоянно подчиняться? Великолепно. Однако что ты хочешь делать вместо этого? Новым решением не может быть вступление в любой конфликт. Так что спокойно сядь и подумай, где ты находишься в жизни и как ты хочешь вести себя в дальнейшем. Набросай положительный образ своего будущего. Спроси себя: что для меня важно? Чего я хочу достичь? Что я хочу в любом случае делать иначе с этого дня?

Например, Надин в будущем жаждет отношений, в которых царят уважение и симпатия. В долгосрочной перспективе это достойная цель. В краткосрочной перспективе, однако, это значит, что ей нужно расстаться с ее склонным к насилию бойфрендом и найти себе безопасное место. Тогда она может начать выбирать конкретную ситуацию, в которой она обычно ведет себя в подчиняющемся ключе, и работать над своим поведением. При этом ей нужно подойти к этому детально: как должен звучать ее голос, какие жесты она выберет, что и как хочет сказать, сделать? И что поможет ей реализовать это все? К счастью, Надин — достаточно экстремальный пример. В большинстве случаев нужны не такие кардинальные перемены для эффективного уменьшения подчинения.

Часто проще изменить свое поведение в реальности, если попробовать это сделать в уме. Следующее упражнение с использованием воображения ты можешь выполнять всегда, когда планируешь привнести что-то новое в свое поведение.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВООБРАЖЕНИЯ-1

Расслабься. Сконцентрируйся на своем дыхании и закрой глаза. Теперь представь себе, что находишься в ситуации, в которой обычно проявляешь подчинение: в конфликте с партнером, с коллегой, с боссом, когда берешь на себя дополнительные задачи. Теперь поразмышляй, как ты хочешь вести себя. Запланируй все максимально точно и конкретно. Далее в своем воображении войди в эту ситуацию и следуй плану. Возможно, тебя начнет мучить совесть, тогда, наверное, за работу взялся твой Карающий или Требующий Судья. Поработай с ними с помощью положительного послания, написанного тобой ранее. Оно должно заставить замолчать эти вредоносные голоса.

Когда ты проиграешь все в уме, стоит шагнуть в реальный мир. Попробуй сначала реализовать свое видение в простых ситуациях, в которых ты чувствуешь себя относительно уверенно. Если это получается не сразу, ничего страшного. Было бы

слишком легко через столько лет быстро избавиться от ввевшегося типа поведения. Дай себе время и будь великодушнее к себе: любые шаги, даже маленькие, хороши. Продолжай и пытайся понемногу реализовать свою цель во все большем количестве ситуаций. Каждый раз награждай себя за свой прогресс!

Надин сейчас живет в центре помощи женщинам. Она прекратила все отношения с предыдущим партнером и пытается построить новую жизнь. Она работает половину дня и нашла себе терапевта. Это уже огромные перемены! Теперь Надин хочет заняться своей моделью мышления и поведения. Ей ясно, что отношения с одним и тем же опасным типом мужчин вовсе не случайны. Вместе с социальным работником она размышляет над своим первым маленьким шагом: она хочет попросить коллегу, который постоянно обращается к ней недружелюбно, проявить больше уважения. Сначала она проигрывает ситуацию в уме. Она расписывает все в мельчайших деталях. Дальше она договаривается с социальным работником, что они вместе сходят выпить кофе, как только она справится с этим в реальности.

На следующий день Надин с нетерпением ждет своего коллегу. Он ее не разочаровал: грубит и сегодня. Она выжидает пару минут и берет себя в руки. Тогда Надин приглашает его на короткий разговор.

— Ну, что там опять?

«Что значит “опять”? Еще ни разу ничего не было!» — думает Надин. Однако она старается оставаться спокойной и собранной:

— Я хотела поговорить, потому что нахожу ваше обращение неуважительным и в целом недружелюбным. Это никому не облегчает жизнь.

Коллега смущен. Он не ожидал ничего подобного от Надин. В дальнейшем он обращается к ней вежливее. Кроме того, Надин очень гордится собой. Она может! Весь день она чувствует себя уверенной и окрыленной. Когда она идет пить кофе с соработником, она по-настоящему счастлива.

Уменьшение избегания

То, что сделала Надин, стоит больших усилий и мужества. Она сознательно вышла за свои границы и осмелилась на прыжок в холодную воду. И после этого она чувствует себя по-настоящему хорошо. Конечно, все это могло пройти и не так гладко, коллега мог только разозлиться или что-то еще... На самом деле такое происходит очень редко, в большинстве случаев мужество вознаграждается: ты не только заметишь свои скрытые качества, но и разовьешь уверенность в себе, скоро и все твое окружение будет уважать и учитывать твое мнение. А это запускает позитивный самоукрепляющийся круговорот.

Иначе обстоят дела, к сожалению, при уменьшении проявлений избегания в твоём пове-

дении. Как правило, сначала тебе по-настоящему неприятно. В том числе потому, что избегание в краткосрочной перспективе имеет ряд плюсов: не нужно разбираться с текущими негативными чувствами, напряженной деятельностью и нежелательными ситуациями. Многие минусы избегающего поведения проявляют себя лишь значительно позже.

Сокращение избегания сначала означает стресс, и это принесет мало позитивных переживаний, однако со временем они появятся и здесь. Так что тебе нужно терпение, последовательность и выносливость. Но не волнуйся, это у тебя есть!

Возможно, у тебя прибавится мотивации, если ты еще раз сознательно рассмотришь негативные последствия своего избегания. Запиши их и повесь на видное место, например на дверцу холодильника. Если из-за своего избегания ты часто попадаешь в неловкое положение, хотя бы какая-то выгода в том есть, — это укрепит твою решимость.

Но опять же: планируй совершенно конкретные и прежде всего маленькие шаги. Если ты постоянно применяешь избегание, было бы безумием прямо завтра отказаться от выпивки, компьютерных игр и новых сериалов и ринуться в открытые конфликты и пугающие тебя ситуации. Более реалистичным было бы, например, на следующей неделе сразу открывать и изучать приходящие счета или не уваливать от следующего разговора, а попытаться вести диалог.

И не забывай: уже сам факт, что ты признаешься себе в проблеме с избеганием, — это большой и важный шаг. Пожалуйста, не бери на себя лишнего и гордись собой! Если тебе удалось преодолеть это, награди себя. Иначе ты будешь быстро расстраиваться, и возникнет опасность, что ты прервешь эту положительную динамику. В том числе не опускай руки при заминках — было бы чудом, если бы все получалось без них. Важно оставаться в процессе, тогда ты медленно, но верно добьешься своего.

Так же как и при уменьшении подчинения, здесь действует следующее: разработа́й конкретные альтернативы своему предшествующему поведению. Подумай, что и как ты хочешь сказать, как хочешь выступить и проявить себя, какие цели при этом преследуешь. Проясни́ для себя, почему ты хочешь избавиться от определенного поведения в будущем и какие преимущества это принесет. Так что сядь спокойно и подумай, чего ты хочешь в жизни и как ты ведешь себя в соответствии с этим. Набросай положительный образ своего будущего. Что для тебя важно? Чего ты хочешь достичь? Что ты хочешь изменить в любом случае с нынешних пор?

Для начала попробуй вести себя по-новому мысленно. При этом тебе поможет то же самое упражнение с использованием воображения, как и при уменьшении подчинения (с. 337). Когда ты начнешь реализовывать это в жизни, начинай с простых ситуаций, в которых чувствуешь

себя относительно уверенно. Если не сразу получится, все в порядке. Не выбрасывай все свое оружие, сохраняй настойчивость. Со временем тебе удастся изменить закрепившиеся модели поведения.

Леони поняла, что сильные страхи и неуверенность приводят ее к поведению, которое ей вредит. Она не только несчастлива и большую часть времени чувствует себя плохо, у нее теперь еще и проблемы с алкоголем. Кроме того, ей ясно, что Карающий Судья мешает ей удовлетворять потребность в связи, дружбе, а также в признании и автономии. Поэтому она решила ограничить проявление избегания в своем поведении. Для начала она работает над тем, чтобы заставить замолчать громкий голос своего внутреннего Судьи. Далее она занимается формой преодоления, а в будущем хочет встречаться с людьми, вести себя естественно и не отодвигать в сторону свои потребности. Что она может сделать в первую очередь? Что было бы реалистичным? Возможно, ей нужно позвонить своей старой школьной подруге и договориться о встрече. Раз в неделю должен быть какой-то социальный контакт. Дальше она могла бы попробовать просто выдворить нервирующего соседа, когда он опять начинает ругаться из-за недостаточной чистоты. Когда у нее это получится, она наградит себя горячей ванной, которую обычно себе не позволяет, потому что всегда есть другие дела.

Уменьшение гиперкомпенсации

Если ты хочешь заняться своей склонностью к гиперкомпенсации, тебя ждут все проблемы, которые появляются при уменьшении проявлений других стратегий преодоления, и даже больше: уменьшение гиперкомпенсации требует уже стальной выдержки. Будет крайне трудно и досадно. Ведь при этом такие положительные чувства, как сила, контроль и доминирование, поначалу просто исчезают. Вместо них тебе внезапно придется бороться с негативными чувствами неполноценности и страха, которые ранее ты успешно мог вытеснять с помощью гиперкомпенсации. «Неравноценный обмен», — думаешь ты сейчас, наверное. А будет еще круче: ты только теперь заметишь, что твое поведение приносит не только популярность, и это не самое приятное открытие. Так что не раз подумай, хочешь ли ты ступать на этот каменистый путь. Возможно, пока что только в определенных сферах жизни, например в личной, но не в профессиональной. Если тебе удастся продержаться и пробить свою гиперкомпенсацию, ты сможешь по-настоящему гордиться собой!

Но ради чего все это? Если сегодня ты относительно счастливый человек, на самом деле нет повода что-то менять. Однако если ты, как Марк, уже давно не чувствуешь себя комфортно, если требуется слишком много сил на маскировку одиночества и неуверенности под заносчивостью и доминированием, если ты часто чувствуешь себя

непонятым и если ты не в ладу с самим собой, то тяжелый и горький опыт, который ты решил пережить, окупится с лихвой.

Самая большая проблема при уменьшении проявлений гиперкомпенсации — это мотивация, потому что поначалу без этого стиля преодоления ты чувствуешь себя хуже. Будет постоянно появляться маленький дьявол, который шепчет тебе: «Почему ты это вообще делаешь?» Хочешь поддержки — вспомни обо всех минусах своего поведения, о потерях и расставаниях, о депрессивных фазах и социальных страхах. Об этом никто не любит думать, но это поможет. Тогда ты будешь знать, ради чего стараешься.

Марк не забыл, каким одиноким и беспомощным он чувствовал себя, когда не знал, кого пригласить на свой день рождения. Неужели он совсем никому не нравится? Он всех распугал? Он вообще не понял этого. Действительно ли дело в том, что он не дает пространства другим людям? В том, что он занимается показухой и не позволяет никому быть рядом? Внезапно он вспоминает, что не только его бывшая девушка, но и несколько друзей и родственников высказывали похожую критику. Марк собирается что-то поменять. Он не хочет, чтобы люди считали его эгоистом и хвастуном. Ведь ему всего лишь нужно, чтобы его любили и ценили. Однако он также знает, что не может в один момент превратиться в совершенно другого человека. Да и почему он должен им становиться? На работе он

до сих пор только выигрывал благодаря своему заносчивому поведению. Так что его намерение ограничивается сферой межличностных отношений. С чего начать? Вероятно, резонно было бы восстановить прежний контакт с кем-то. Может быть, с бывшей девушкой, которая высказала ему свое мнение, но была доброжелательна к нему и на многое смотрела сквозь пальцы. Он хочет позвонить ей завтра и сначала спросить ее о жизни. Кроме того, он хочет во время телефонного разговора сдерживать любое хвастовство и заносчивость. Если он справится, он побалуует себя обедом в японском ресторане, куда уже давно хотел сходить.

Просто выбросить царапающуюся зимнюю куртку — это не решение. Тебе в любом случае нужно новое, на этот раз уютное мягкое пальто, которое защитит тебя от холодного зимнего ветра. Так что если ты хочешь распрощаться с гиперкомпенсацией, очень важно приобрести новую форму самозащиты. Ты не можешь подвергаться воздействию негативных чувств без какой-либо опоры, тебе нужны другие инструменты. Никто не может всегда вступать в бой с поднятым забралом.

Так что будь великодушнее к себе: совершенно нормально, если ты опять скатываешься к модели доминирующего поведения. То, что ты вообще работаешь над своей гиперкомпенсацией, говорит о твоём большом мужестве и настоящей силе.

Желание перемен на следующую неделю

Ты решаешься ограничить свою форму преодоления? Прекрасно! Тогда предлагаю заполнить следующий план перемен. С ним ты можешь следовать своим желаниям и сохранять мотивацию. Держись конкретики и реальности. Точно называй, какой режим преодоления в какой сфере ты хочешь уменьшить в течение следующей недели, что ты обещаешь себе и как ты хочешь наградить себя за это.

**Изменение моей формы преодоления
на следующей неделе**

В этой ситуации я хочу уменьшить проявление своей формы преодоления:

До сих пор я действовал так (моя форма преодоления):

Я хочу изменить это, потому что... (минусы моей формы преодоления):

Мое взрослое Я будет вести себя вместо этого так:

Я награжу себя за перемены так:

СТАНОВИМСЯ ВЗРОСЛЕЕ

Теперь ты знаешь, какие формы преодоления активны в тебе и откуда они исходят. Теперь у тебя есть в руках инструменты, с помощью которых ты можешь уменьшить проявление вредоносных моделей поведения. Ты узнал, что это будет нелегко, потому что ты не без причины уже давно таким образом преодолеваешь негативные чувства: у тебя есть оправданный страх этих негативных чувств. К сожалению, тебе нужно настроиться на то, что поначалу ты будешь чувствовать одиночество и собственную слабость. Только разобравшись с этим, ты сможешь взять в свои руки эти чувства, и боязнь пройдет. Так что стой на своем! Через какое-то время ты заметишь, что тебе уже не страшно воспринимать свои эмоции и выражать потребности. Тебе все лучше удастся заботиться о себе. Ты будешь чувствовать себя все более настоящим, а твоя жизнь станет богаче.

Укрепление взрослого Я

Взрослое Я, в известной степени, — действующее лицо, планирующее, контролирующее и воплоща-

ющее все изменения. С ним тебе удастся исцелить другие части твоей личности или уменьшить их проявление. Взрослое Я утешит Печального Ребенка, обозначит Капризному Ребенку границы, разберется с внутренним Судьей и отрегулирует детскую форму преодоления.

Просто представь себе ситуацию, если бы другие части твоей личности отвечали за воплощение твоего плана перемен: Требующий Судья ждал бы от тебя беспощадно многого, довел бы тебя до края и наказывал бы тебя чувствами вины и неполноценности, если ты не выполняешь все сейчас же. Капризный Ребенок со своей импульсивностью хотел бы всего и сразу, и ты неизбежно потерпел бы поражение и скоро сложил бы свое оружие. Твой Печальный Ребенок тоже запрашивал бы столько заботы, что у тебя ни на что другое не осталось бы сил. Только взрослое Я способно брать на себя роль посредника. Только оно может позаботиться о реалистичности задач, соблюдении границ, планировании и воплощении задумок в жизнь.

Найди для себя примеры. При этом поддерживать тебя могут люди, обладающие выраженным взрослым Я, у которых, как правило, хороший баланс между собственными и чужими интересами. Это должны быть люди, которые действительно тебя любят и желают тебе только добра. Если у тебя нет реальных примеров, найди вымышленные: фильмы и литература полны положительных

героев, с которыми хочется себя идентифицировать. Я не имею в виду супергероев: они в большинстве случаев мечутся между нарциссизмом и самоотречением. Я имею в виду реалистичные фигуры с парой особенностей и многими сильными сторонами. Бриджит Джонс, к слову, — отличный пример, или Рик из «Касабланки». Преврати этих обаятельных и общительных персонажей в своих внутренних компаньонов, которые при необходимости помогут тебе здраво оценивать ситуацию. Соберись ты за один день полностью изменить свое поведение, начать заниматься спортом, есть только полезную пищу и отказаться от сигарет и алкоголя, твоя внутренняя Бриджит Джонс, вероятно, сказала бы тебе: «Я уже пыталась это сделать. Не получилось. Не бери на себя слишком много. Сначала попробуй съесть каждый день яблоко вместо сладостей, а на обед отказаться от картошки. Если продержишься так неделю, это уже настоящий успех! Тогда награди себя совместным обедом с друзьями».

Если тебе не приходят в голову такие люди-примеры, ничего страшного. Из-за этого ты не становишься неумехой. Тебе просто нужно чуть больше поддержки. В таком случае не повредит найти терапевта, с которым ты начнешь укреплять свое взрослое Я.

Все не без изъяна! Каждому из нас важно помнить, что ни жизнь, ни мы сами не безупречны. Если твоя цель — это идеал, мне придется тебя

разочаровать: его не существует. Если твой план — находиться только в здоровом взрослом Я, то это нереалистично. Так что, пожалуйста, не планируй того, чего не можешь выполнить. Иначе в конце ты получишь только разочарование.

Будь рациональнее! Никогда не забывай просчитывать затраты сил и времени, которых будет стоить твое намерение измениться. Никогда не выпускай из виду свои ресурсы: круг общения, профессиональные возможности, финансовую подушку. Строй жизнь в соответствии со своими потребностями, но принимай и учитывай при этом реальность. Каковы вообще твои возможности? К сожалению, не у каждого из нас одинаковые предпосылки. У кого-то больше друзей, которые могут поддержать, у кого-то больше времени или денег, чтобы обеспечить себе свободное время. Важно научиться реалистичному взгляду на свои возможности и место для маневра, а также выяснить, как из того, что есть в твоём распоряжении, извлечь максимальную пользу. Если ты работающая мать-одиночка, то вряд ли у тебя есть деньги и время на полноценную заботу о себе. Стресс, который ты испытываешь, не исходит от твоего Требующего Судьи, он реален. Если болеют дети и ты едва успеваешь сдать работу в срок, тебе не поможет хорошая терапия или консультация. В жизни неизменно возникают стрессовые ситуации и перегрузка, которых мы не можем избежать.

Так что очень важно здраво оценивать собственные жизненные обстоятельства и способности. Мы не можем все стать нобелевскими лауреатами или королевами красоты. Да и не должны, ведь знаешь что: не в этом счастье!

Не обманывай себя. Всегда проверь сначала, действительно ли твои цели соответствуют твоим желаниям и нуждам. Потом подумай, реалистичны ли твои задачи и сколько времени и сил они потребуют. Ты действительно готов на такие жертвы? При этом обязательно будь честен с собой. Например, если ты не закончил школу и теперь хочешь завершить обучение, тебе нужно ясно понимать, насколько много ресурсов поглотит это намерение, особенно если тебе приходится зарабатывать на жизнь. Такие разумные стремления, как правильное питание и регулярные занятия спортом, можно реализовать только тогда, когда ты действительно мотивирован и готов вкладывать в это время и деньги, которых тебе будет не хватать где-то еще. Постарайся как можно скорее осознать это. Возможно, тебе придется попрощаться с какими-то воздушными замками. Однако это лучше, чем альтернатива: постоянные неудачи, хроническая фрустрация и недовольство собой.

Эта книга фокусируется прежде всего на твоих потребностях и их удовлетворении. Однако мы не одни в этом мире. У других людей тоже есть потребности, и они так же оправданны, как и

наши. Наша свобода кончается там, где начинается свобода других людей. Мы как взрослые люди должны учитывать, держать в уме собственные желания и желания других людей, находить баланс. В конце концов, речь идет о том, чтобы искать компромиссы, которые были бы максимально приемлемы для всех. Однако это невозможно, если никто не готов уступить.

Итак, считаться с собой и с другими. Если ты выяснил, что тебе действительно нужно, чего ты действительно хочешь, это великолепно. Но не задевай людей, которые тебя любят. Постарайся не перегружать свое окружение! Если ты решаешь, что в дальнейшем хочешь встречаться с друзьями в отсутствие партнера, дай ему постепенно привыкнуть к этой мысли. И если ты почувствуешь, что у человека пока не получается справиться с твоим изменившимся поведением, дай ему столько времени, сколько потребуется. Это не значит, что нужно отрезаться и отказываться от своих потребностей. Однако будь терпеливее и мягче. Если у человека нет никакого прогресса, поговорите. С большой долей вероятности твои друзья, муж или жена, родственники, в конце концов, поймут тебя.

Почти все хотят что-то изменить. Расплывчатые идеи типа «Я хочу быть более уверенным в себе», «Я хочу чаще говорить “нет”» или «Я хочу лучше заботиться о себе» возникают в большинстве голов и книг по психологии. Не-

смотря на это, мы редко что-то меняем. Если же что-то вообще меняем, то через пару дней или недель все срывается, и мы с огромной досадой возвращаемся к старым добрым моделям поведения.

Почему это так? С одной стороны, большинство людей склоняются к такому принципу: все или ничего! Такие радикальные меры, когда в один день нужно все бросить, редко кто выдерживает. Наши желания перемен часто недурны, но недостаточно конкретны. Это ни к чему не может привести. Для планирования твоих перемен работает следующее: необходимо подготовить детальную и конкретную инструкцию. Кроме того, шансы на успех растут, если твои цели максимально ориентируются на твое фактическое поведение. Дальнейшие вопросы помогут продемонстрировать тебе на примере «Я хочу лучше заботиться о себе», как можно точнее конкретизировать твои цели.

- Как именно выглядит хорошая забота о себе?
- Кого я знаю из тех, кому это удастся? По каким признакам я замечая это?
- В каких ситуациях мне хотелось бы лучше заботиться о себе? Как бы это выглядело? По каким признакам другие люди могли бы это понять?

Шаг 1: запланировать перемены

Между тем ты уже лучше знаешь себя и можешь задать себе вопрос: что я хочу изменить сначала? Насколько сильно я хочу этих перемен? Сколько сил и времени это будет мне стоить по предварительным расчетам? И насколько велик мой диапазон возможностей?

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВООБРАЖЕНИЯ-2

Если ты настолько продвинул и уже точно знаешь, что, когда и как ты хочешь начать делать, было бы неплохо сперва попробовать вести себя по-другому в своем воображении. Эти упражнения особенно хорошо подходят для укрепления здорового взрослого Я. Например, если существуют ситуации, в которых ты постоянно чувствуешь себя маленьким и действуешь вопреки своим интересам, поупражняйся в прямом и уверенном взгляде сначала в своем воображении. Представь максимально конкретно, как ты хочешь вести себя самым оптимальным образом, что и как стремишься сказать, чтобы наконец-то продвинуть свои интересы и не дать себя в обиду.

Устройся поудобнее и закрой глаза. Сконцентрируйся на своем дыхании и расслабься. Теперь пред-

ставь себе ситуацию, в которой ты в следующий раз в любом случае поведешь себя иначе. Какая у тебя поза? Как звучит твой голос? Что ты говоришь? Прогони перед своим внутренним взором ситуацию, в которой в этот раз ты действуешь исходя из своего взрослого Я.

После того как ты проиграешь эту ситуацию, тебе будет легче опробовать ее в реальности.

Нора всегда злится из-за того, что в социальном контексте у нее часто возникает необоснованное чувство изоляции (Карающий Судья), после чего она самоустраняется (Печальный Ребенок).

В упражнении с использованием воображения она погружается в ситуацию, которая обычно тяжело ей дается: несколько коллег идут вместе в бар, не пригласив Нору с собой. В своем воображении она дружелюбно спрашивает, можно ли ей пойти с ними. Можно. Ее коллега даже приносит Норе куртку.

Близится Рождество, и в это время коллектив часто что-то устраивает после окончания рабочего дня, так что Норе не приходится долго ждать удобного случая, чтобы испытать отрететированное в уме поведение на практике. Она ведет себя так же, как представляла в упражнении... и все получается: все радуются, что Нора тоже идет. В дальнейшем ей будет проще спрашивать о чем-то. Нора гордится собой, и у нее есть все основания. Она сделала большой шаг.

Шаг 2: воплощать изменения

Если ты хочешь укрепить свое взрослое Я, стоит узнать, какие ситуации и какая деятельность пробуждают его, и тогда тебе нужно интегрировать их в свои будни. Здесь тоже важно целенаправленно заниматься этой деятельностью.

Если у тебя есть впечатление, что твое взрослое Я активно лишь изредка и у тебя почти нет идей, что бы могло способствовать его укреплению, тебе, пожалуй, поможет следующий список.

СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА ДЕЛ

Мое взрослое Я становится активно, когда я...

- учусь чему-то новому;
- говорю с близким другом о важных для меня вещах;
- принимаю ответственность за себя;
- занимаюсь спортом;
- ремонтирую что-то;
- каждый день записываю, что сегодня сделано по-настоящему хорошо;

- читаю газету или книгу;
- делаю что-то полезное для своего тела (занимаюсь йогой, ухаживаю за кожей, ем свежие фрукты...);
- пробую новый рецепт;
- объясняю что-то или помогаю кому-то;
- делаю что-то из списка дел и награждаю себя за это;
- пишу себе открытку с признанием в любви к себе.

Так или каким-то похожим образом может выглядеть твой список. Собери действия, которые поддерживают твое взрослое Я или выманивают его, и внеси их в список. Повесь листок на видном месте. Если ты постоянно избегаешь такой укрепляющей деятельности, то можешь попробовать как-то перехитрить себя. Многим людям удастся одолеть своего внутреннего подлеца с помощью договоренностей, несущих какие-то обязательства. Так что не ходи в зал в одиночку. Твои шансы растут, если ты найдешь приятного и, желательно, дисциплинированного знакомого и будешь ходить вместе с ним на йогу или заполнишь налоговую декларацию в его компании.

Эксперименты с поведением — первый шаг из безопасного воображения в реальность. При этом очень важно не перегружать себя. Лучше всего начни с ситуации, в которой ты чувствуешь себя уверенно: Нора, например, может спросить своего партнера, можно ли ей тоже пойти на день рождения. Ответ с большой долей вероятности будет положительным, и для этого вопроса Норе не нужно будет себя преодолевать. Несмотря на это, благодаря эксперименту она не только узнает, что существует альтернатива ее привычному и вредоносному поведению, но и переживет в легкой версии, каково это — взламывать свою модель поведения.

Такие эксперименты могут выглядеть по-разному. Это зависит от типа поведения, с которым ты борешься. Вопросы на с. 361 должны немного помочь.

В этой главе речь шла об укреплении твоего взрослого Я. Как было бы здорово, если бы мы всегда могли быть такими разумными, обладали бы широким взглядом и контролем над собственными чувствами, потребностями и действиями, были бы в гармонии с собой, учитывали бы собственные интересы и интересы других людей и содействовали их реализации. К сожалению, это нереалистично. Взрослое Я очень требовательно. У нас вряд ли получится не выходить из этого состояния, но бывать в нем чаще — с этим может повезти!

Если же у тебя есть впечатление, что твое взрослое Я проявляется очень редко и не оказывает влияния на твои действия, то тебе нужно немного больше поддержки. Однако я совершенно уверена, что с помощью коуча или терапевта тебе удастся укрепить эту часть личности.

Эксперименты с поведением

В какой ситуации я хочу, чтобы мое взрослое Я определяло мое поведение?

Как именно я хочу себя вести?

Какие части моей личности до сих пор были проблемными?

Что может напомнить мне о моем намерении в этой ситуации (например, открытка, символ, собственный образ в воображении)?

Как бы меня ободрил важный для меня человек на этом пути?

Как я хочу наградить себя за этот эксперимент с поведением?

ВПЕРЕД, ПУТЕШЕСТВЕННИК!

Если ты еще не видел чудесный фильм «Вперед, путешественник!», обязательно посмотри его. В этой ленте Бетт Дэвис играет женщину примерно сорока лет, которая до сих пор находится под полным контролем своей матери. В какой-то момент она переживает нервный срыв и оказывается в клинике. После этого доктор рекомендует ей «отправиться к новым берегам», в голливудском фильме 1940-х годов это означает «пожалуйста, отправляйтесь в путешествие в Южную Америку». В багаже у нее гардероб гламурной знакомой. В центральной сцене она спускается к ужину в волшебном шелковом платье, на белой прозрачной накидке сверкают бабочки. Можно заметить ее неуверенность при каждом неуклюжем движении, при каждом отказе. Ей не по себе в этих красивых платьях. И все же все очевиднее становится, что она сама — бабочка. Это платье подходит человеку, который скрывается под всей неуверенностью и чувствами одиночества и никчемности. Вопрос только в том, покинет ли бабочка свой кокон? Сможет ли она освободиться от сковывающих ее моделей? Будет ли она чувствовать себя уверен-

но в одеянии, которое кажется скроенным по ее меркам? В Голливуде есть только один ответ на этот вопрос: да. В конце фильма мы видим женщину, которая крепко держит свою жизнь в руках и обустроивает ее себе на благо. Она не получила мужчину своей мечты, что совершенно нетипично для Голливуда и грустно, но никак не катастрофа. Наоборот: это лишь подтверждает силу героини. У нее есть реалистичный взгляд и все шансы на то, чтобы стать счастливой. Она в состоянии обустроить свою жизнь подходящим для нее образом, даже если не все идет в соответствии с ее желаниями.

Вот это и должно быть нашей целью: обнаружить, кто мы и что нам нужно, и потом заботиться о себе максимально хорошо. Мы никогда не сможем реализовать все свои мечты. Важно принять границы и ограничения, оценивать нашу жизнь и свои возможности реалистично. Однако также важно серьезно относиться к нашим потребностям и не соглашаться на что-то, что вредит нам и чего мы не хотим.

Итак, долой старые тряпки, выбрасываем все ужасное, слишком узкое или слишком широкое, царапающее или порванное, осмелюсь носить любимую одежду — и жить более легкой и насыщенной жизнью!

УКАЗАТЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ И РАБОЧИХ ЛИСТОВ

Упражнения

Маленькое вводное упражнение	16
Задай себе вопрос	45
Задай себе вопрос	47
Задай себе вопрос	49
Задай себе вопрос	51
Задай себе вопрос	53
Упражнение с использованием воображения для Печального Ребенка	69
Контакт с твоим Счастливым Ребенком	103
Требующий Судья-1	131
Требующий Судья-2	139
Твой восьмидесятый день рождения	239
Встреча со своим Печальным Ребенком	245
Встреча со своим маленьким Я	247
Воображаемое утешение	253
Письмо себе-1	254

Ничего, кроме ярости, или с яростью приходит и грусть?	264
Диалог стульев	271
Можно и по-другому-1	280
Эксперимент с поведением: можно и по-другому-2	281
Аффективный мост	284
Карающий или требующий?	296
Новые жизненные правила	304
Позитивный дневник	308
Принятие похвалы	309
Список положительных посланий	310
Зеркало	313
Письмо себе-2	316
Письмо виновникам появления моего внутреннего Судьи	318
Разговор с воображаемым союзником	320
Внутренний помощник	321
Источник моей формы преодоления	329
Помощь взрослого Я	334
Поведенческий тренинг с использованием воображения-1	337
Поведенческий тренинг с использованием воображения-2	355
Составление списка дел	357

Рабочие листы

Печального Ребенка во мне зовут... ..	74
Капризного Ребенка во мне зовут... ..	96
Счастливого Ребенка во мне зовут... ..	107
Моя личная карта души	210
Печальный Ребенок	244
Что нужно моему Печальному Ребенку? ...	251
Неудовлетворенные потребности	272
Что я могу взять на себя	276
Мой внутренний Судья	294
Откуда берутся послания внутренних Судей	297
Послание Требующего или Карающего Судьи	306
Я... ..	312
Моя форма преодоления	328
Изменение моей формы преодоления на следующей неделе	347
Эксперименты с поведением	361

Серия «Дела семейные»

Гитта Якоб

**Не наступай на одни и те же грабли.
Пойми своего внутреннего ребенка,
измени модели поведения и найди счастье**

Генеральный директор *Мария Смирнова*

Главный редактор *Вера Малышкина*

Художественный редактор *Светлана Заматевская*

Ведущий редактор *Ирина Звонарева*

Издательство «Портал»

Телефон редакции: (812) 401-61-69

Адрес для писем: 197022, Санкт-Петербург, а/я 20

Подписано в печать 10.12.2021. Формат издания 60*90/16.

Печ. л. 23,0. Печать офсетная. Тираж 4000 экз.

Дата изготовления 31.01.2022. Заказ № 2113790.

arvato
BERTELSMANN
Supply Chain Solutions

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в ООО «Ярославский полиграфический комбинат» 150049, Россия, Ярославль, ул. Свободы, 97

Срок годности не ограничен

Произведено в Российской Федерации

По вопросам, связанным с приобретением книг издательства, обращаться в компанию "ЛАБИРИНТ":

тел. +7(495)780-00-98

www.labyrinth.org

Заказ книг в интернет-магазине:

www.labyrinth.ru

16+

ЗНАК ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОДУКЦИИ



Гитта Якоб —

психолог-психотерапевт,
специализирующийся
на поведенческой
и схема-терапии.

Скверно, когда неудачи повторяются раз за разом и мы постоянно наступаем на одни и те же грабли. Мы просто ведем себя как по привычке, совершенно автоматически, даже если делаем себе только хуже. Почему отказ от «танцев на граблях» кажется нам почти невозможным? Ответ на этот вопрос отчасти скрывается в нашем прошлом, в детстве и юности.

Если вы крепко застряли в схемах мышления и моделях поведения, которые вредят вам, — не отчаивайтесь. Надежные методы схема-терапии, предложенные в этой книге, помогут вам познать себя и перестать совершать одни и те же ошибки. Вы познакомитесь с элементами своей личности, проявляющимися в разных ситуациях. Иногда капризничает внутренний Ребенок, в другой раз слово берет внутренний Судья, но лучше всего, когда к штурвалу встает взрослое Я. В зависимости от того, кто берет на себя управление, изменяются наши ожидания, восприятие и ответ на ситуацию.

Автор предлагает тесты, инструменты, а также упражнения, которые помогут вам лучше понять себя и раскрыться. Вы научитесь правильно распределять роли между частями своей личности и окажетесь на пути к более легкой и счастливой жизни.

ISBN 978-5-907241-60-2



9 785907 241602

www.portalbooks.ru

Все книги издательства «Портал»
на www.labyrinth.ru

телефон +7 (495)745-95-25
Бесплатный телефон для регионов РФ:
8-800-500-9525

ПО ПТАЛ®

16+ Знак информационной продукции