

Стефани Шталь

# РЕБЕНОК В ТЕБЕ ДОЛЖЕН ОБРЕСТИ ДОМ



БЕСТСЕЛЛЕР  
№ 1  
В ГЕРМАНИИ

вернуться в детство,  
чтобы исправить взрослые ошибки

## Annotation

Детские травмы и обиды не проходят бесследно. Они проявляются во взрослой жизни, и часто – самым неожиданным образом: не складываются отношения, рушится карьера, возникают болезни...

Проблемы ставят нас в тупик, и мы даже не подозреваем, что все ответы и решения – в нас самих.

Известный немецкий психотерапевт и автор бестселлеров Стефани Шталь утверждает: если вы подружитесь со своим «внутренним ребенком», подарите ему заботу и поддержку, которой так не хватало в детстве, на место боли и бед придут спокойствие, гармония и легкость. Эффективные упражнения и рекомендации, изложенные в книге, помогут вашему «внутреннему ребенку» (а значит, и вам!) стать наконец счастливым.

- [Стефани Шталь](#)
  - 
  - 
  - [Медитации](#)
  - [Ребенок в тебе должен обрести дом](#)
  - [Модели нашей личности](#)
  - [Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок](#)
  - [Как развивается наш внутренний ребенок](#)
  - [Отступление: речь в защиту самопознания](#)
  - [О чем должны помнить родители](#)
  - [Четыре базовые психологические потребности](#)
    - [Потребность в привязанности](#)
    - [Потребность в самостоятельности и безопасности](#)
    - [Отступление: конфликт автономии/зависимости](#)
    - [Потребность в удовольствии](#)
    - [Потребность в признании и уважении](#)
  - [Как детство накладывает отпечаток на наше поведение](#)
    - [Мама меня понимает! Родительская эмпатия](#)
    - [От генетики до характера: другие факторы, влияющие на внутреннего ребенка](#)
    - [Сумрачный ребенок и его установки](#)
    - [Избалованный Сумрачный ребенок](#)
    - [Критика в адрес своих родителей? Это не так-то просто!](#)
  - [Отступление: генетически обусловленное дурное настроение](#)
  - [Как внутренние установки определяют наше восприятие](#)
  - [Мы почти свято верим в наши детские переживания](#)
  - [Сумрачный ребенок и его установки: мгновенно недобрые чувства](#)
  - [Сумрачный ребенок, взрослый и самооценка](#)
  - [Открой Сумрачного ребенка в себе](#)
    - [Упражнение: найди свои установки](#)
    - [Упражнение: почувствуй своего Сумрачного ребенка](#)
    - [Найди свою ключевую установку](#)
    - [Как можно выйти из негативных чувств](#)
    - [Упражнение: мост чувств](#)
    - [Отступление: вытеснение переживаний и отсутствие чувств](#)
    - [Что мне делать, если я испытываю мало чувств?](#)
    - [Наша проекция есть наша действительность](#)
  - [Стратегии защиты Сумрачного ребенка](#)
    - [Самозащита: уход от реальности](#)
    - [Самозащита: проекция и мышление жертвы](#)
    - [Самозащита: перфекционизм, мания красоты и жажда признания](#)
    - [Самозащита: стремление к гармонии и сверхадаптация](#)

- [Самозащита: «синдром добряка»](#)
- [Самозащита: стремление к власти](#)
- [Самозащита: стремление к контролю](#)
- [Самозащита: нападение и атака](#)
- [Самозащита: я остаюсь ребенком](#)
- [Самозащита: бегство, отстранение и избегание](#)
- [Отступление: страх Сумрачного ребенка перед близостью и захватом](#)
- [Особый случай: бегство к пристрастию](#)
- [Самозащита: нарциссизм](#)
- [Самозащита: маскировка, ролевая игра и ложь](#)
- [Упражнение: найди свои личные стратегии защиты](#)
- [Сумрачный ребенок всегда в игре](#)
- [Ты конструктор своей реальности!](#)
- [Излечи своего Сумрачного ребенка](#)
  - [Упражнение: найди внутренних союзников](#)
  - [Упражнение: укрепи свое внутреннее взрослое Я](#)
  - [Упражнение: принять Сумрачного ребенка](#)
  - [Упражнение: взрослый утешает Сумрачного ребенка](#)
  - [Упражнение: перезапись старых воспоминаний](#)
  - [Упражнение: привязанность и безопасность для Сумрачного ребенка](#)
  - [Упражнение: напиши письмо своему Сумрачному ребенку](#)
  - [Упражнение: пойми своего Сумрачного ребенка](#)
  - [Упражнение: три позиции восприятия](#)
- [Открой в себе Солнечного ребенка](#)
  - [Ты несешь ответственность за свое счастье](#)
  - [Упражнение: найди свои положительные установки](#)
  - [Упражнение: найди свои сильные стороны и ресурсы](#)
  - [Как ценности помогают нам](#)
  - [Упражнение: определи свои ценности](#)
  - [Все зависит от настроения](#)
  - [Используй свою фантазию и мышечную память!](#)
  - [Упражнение: укорени своего Солнечного ребенка в себе](#)
  - [Ребенок солнца в повседневной жизни](#)
  - [Упражнение: укорени в себе Солнечного ребенка](#)
- [От стратегий защиты к стратегиям успеха](#)
  - [Наши состояние счастья и несчастья вращаются около наших отношений](#)
  - [Поймай себя!](#)
  - [Заметь разницу между фактом и интерпретацией!](#)
  - [Упражнение: проверка реальности](#)
  - [Найди хороший баланс между рефлексией и отвлечением!](#)
  - [Будь честным с собой!](#)
  - [Упражнение: прими действительность с радостью](#)
  - [Тренируйся быть в хорошем расположении духа!](#)
  - [Хвали своего ближнего, как самого себя!](#)
  - [Хорошо – достаточно хорошо!](#)
  - [Наслаждайся жизнью!](#)
  - [Будь самим собой, а не милым, малыш!](#)
  - [Будь конфликтным и управляй своими отношениями](#)
  - [Упражнение: тренировка конфликта](#)
  - [Пойми, когда нужно отпустить ситуацию!](#)
  - [Тренируй свою чуткость!](#)
  - [Слушай внимательно!](#)
  - [Устанавливай здоровые границы](#)
  - [Отступление: Сумрачный ребенок и выгорание](#)
  - [Упражнение: отпусти свои чувства](#)
  - [Научись говорить «нет»](#)
  - [Доверяй себе и жизни!](#)

- [Регулируй свои чувства](#)
  - [Отступление: импульсивный Сумрачный ребенок](#)
  - [Коровья медитация](#)
  - [Упражнение: небольшой урок боеготовности](#)
  - [Ты имеешь право разочаровать!](#)
  - [Отступление: стратегии успеха против вредных привычек](#)
  - [Преодолей свою лень!](#)
  - [Упражнение: Семь шагов против прокрастинации](#)
  - [Ликвидируй свое упрямство!](#)
  - [Занимайся своими увлечениями и интересами](#)
  - [Упражнение: найди свои собственные стратегии успеха](#)
  - [Упражнение: интеграция Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка](#)
  - [Позволь себе быть собой!](#)
  - [Список использованной литературы](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
-

# **Стефани Шталь**

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

Stefanie Stahl

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

© Трубченинова Е., перевод на русский язык, 2020

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

*Посвящается моим друзьям и подругам*

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

*Ральф Уолдо Эмерсон*

***Из этой книги вы узнаете:***

как исправить негативные установки из детства

какие потребности нельзя игнорировать

как проявляются детские травмы в отношениях

какие факторы влияют на формирование характера

как сделать своего «внутреннего ребенка» счастливым

## Медитации

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

*[www.kailash-verlag.de/daskindindir](http://www.kailash-verlag.de/daskindindir)*

## Ребенок в тебе должен обрести дом

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

Однако многие люди связывают со своим детством неприятные воспоминания, порой даже травматические. У некоторых были несчастливые ранние годы, воспоминания о которых они постарались стереть из памяти. Другие, напротив, уверяют, что их детство было «нормальным» или даже «счастливым», но при более внимательном рассмотрении становится очевидно, что их позиция не что иное, как самообман. Как бы то ни было, если человек вытеснил из памяти детский негативный опыт или, будучи взрослым, пытается приуменьшить значение тех впечатлений, его первичное доверие выражено неярко. У таких людей есть проблемы с самооценкой, они постоянно сомневаются, нужны ли они своему партнеру, начальнику, друзьям, приятны ли они им. Это оттого, что они не любят себя на самом деле, чувствуют неуверенность и часто испытывают трудности в межличностном общении. Первичное доверие невозможно развить искусственно, и это, в свою очередь, становится причиной отсутствия внутреннего стержня. Вместо него они желают получить чувство защищенности и надежности от других. Другие люди должны стать для них родным домом: коллеги, партнеры, знакомые или даже просто кассиры в супермаркете. И они снова и снова разочаровываются, если их ожидания не оправдываются. Они не замечают, что находятся в ловушке – у кого нет дома внутри, те не могут обрести его и во внешнем мире.

Когда мы говорим о проявлениях детских переживаний, которые, наряду с генетическими характеристиками, определяют нашу сущность и самооценку, то мы говорим о части личности, определяемой в психологии как «внутренний ребенок». Внутренний ребенок – это своего рода сумма наших детских впечатлений, как хороших, так и плохих, которые мы познали через своих родителей и других близких людей. Большая часть этих воспоминаний находится в бессознательной области. Поэтому можно утверждать, что внутренний ребенок является существенной частью бессознательного. Это наши страхи, потребности и переживания, которые мы пережили, будучи детьми. Но это и все положительные впечатления из прошлого тоже.

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

В доказательство к вышесказанному я хочу привести пример: Михаэль снова и снова испытывает приступы гнева, когда его супруга Сабина забывает о чем-то, что для него важно. Недавно она запомнила купить его любимую колбасу, и он по-настоящему взорвался. Сабина была ошарашена – для нее просто «не было колбасы». Для Михаэля же рухнул мир. Как все это можно объяснить?

Михаэль не отдает себе отчет в том, что его внутренний ребенок чувствует недостаток уважения и внимания со стороны Сабины, когда она забывает купить его любимую колбасу. Он не знает, что причиной его ярости являются отнюдь не Сабина или колбаса, а глубоко

сидящая обида из прошлого: то обстоятельство, что его мама не принимала всерьез его желания в детстве. Сабина своим упущением лишь подсыпала соли в эту старую рану. И поскольку Михаэль не осознает взаимосвязи между реакцией на бытовую мелочь и обидой на свою маму, он не может повлиять на свои чувства и поведение. Ссора из-за колбасы не единственный камень преткновения такого рода в этих отношениях. Михаэль и Сабина часто конфликтуют из-за банальных вещей, потому что оба не понимают, о чем *действительно* идет речь. Сабина, так же как и Михаэль, действует под влиянием своего внутреннего ребенка, который болезненно реагирует на критику, потому что в детстве Сабине редко удавалось угодить своим родителям.

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

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

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

Даже те люди, которые в детстве преимущественно чувствовали себя счастливыми и сформировали первичное доверие, не лишены жизненных трудностей и проблем. И их внутренний ребенок пережил определенные травмы, потому как идеальных родителей и детства не существует в принципе. Наряду с положительными впечатлениями даже относительно счастливые дети перенимают различный отрицательный опыт своих родителей, который впоследствии может стать причиной жизненных проблем. Возможно, у таких людей не будет столь ярко выраженных приступов ярости, как у Михаэля. Зато им будет трудно доверять кому-то вне круга своей семьи или принимать самостоятельно важные решения в жизни. Они могут жить по принципу: «Лучше синица в руке, чем журавль в небе». В любом случае отрицательные проявления из детства накладывают ограничения на наше развитие и могут препятствовать отношениям с окружающими людьми.

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

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

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



## Модели нашей личности

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

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

Вместе с внутренним ребенком существует взрослое Я, так называемый «внутренний взрослый». Эта психическая структура включает в себя все рациональное и разумное, то есть наше мышление. В режиме взрослого Я мы можем брать на себя ответственность, планировать наши действия, поступать предусмотрительно, взвешивать риски и, конечно, регулировать проявления детского Я. Взрослое Я действует осознанно и обдуманно.

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

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

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

Солнечный ребенок и Сумрачный ребенок составляют вдвоем часть нашей личности, именуемой внутренним ребенком и отвечающей за наши бессознательные проявления. Солнечный ребенок и Сумрачный ребенок представляют собой разные состояния сознания. Это разделение носит скорее практический, а не научный характер. Мой многолетний опыт работы в качестве психотерапевта позволил разработать технологию, которая использует метафоры «Солнечный ребенок» и «Сумрачный ребенок» и ведет к решению почти всех проблем. Ограничение «почти» касается трудностей, которые можно отнести к объективным обстоятельствам: болезни, смерть близкого человека, война, природные катастрофы, насилие в любой форме. При этом необходимо отметить, что преодоление вышеперечисленного зависит от личности пострадавшего. Людям, которым ранее пришлось интенсивно бороться со своим Сумрачным ребенком, труднее, чем тем, кто находится под влиянием Солнечного ребенка, справиться с ударами судьбы. Ввиду этого люди, чья проблема относится скорее к

ряду объективных причин, тоже могут почерпнуть что-то стоящее из этой книги. Но больше всего пользы она принесет тем, кто хочет решить бытовые проблемы, связанные со своей зоной ответственности. Это могут быть любые трудности в отношениях: депрессивные расстройства, стресс, страх будущего, нехватка оптимизма, панические атаки, навязчивые действия и т. д. Потому что такие проблемы возникают вследствие проявлений Сумрачного ребенка, или, другими словами, из-за нашей самооценки.

## Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок

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

*Сумрачный ребенок* охватывает отрицательные установки и вытекающие из них угнетающие чувства, такие, как печаль, страх, беспомощность или ярость. Отсюда же возникают так называемые стратегии самозащиты, которые мы развили, чтобы справиться с этими чувствами или даже вовсе их не испытывать. Наиболее типичные защитные стратегии: отчуждение, стремление к гармонии, перфекционизм, желание атаковать или все контролировать. Вопросы установок, защитных механизмов и чувств я подробно разберу позже. В данный момент тебе нужно понять, что Сумрачный ребенок несет ответственность за каждую область нашего самовосприятия, которая повреждена и, соответственно, лабильна.

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

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

Если бы Михаэль захотел успешно регулировать свои приступы гнева, ему следовало бы признать взаимосвязь между своей детской обидой на маму и поведением Сабины. Он должен был бы принять тот факт, что его Сумрачный ребенок несет в себе многолетнюю обиду, которая каждый раз дает о себе знать, когда он считает, что его желания не берутся в расчет. В этот момент его Внутренний взрослый мог бы успокоить своего Сумрачного ребенка, сказав нечто подобное: «Слушай, то, что Сабина забыла купить твою любимую колбасу, вовсе не означает, что она тебя не любит и не уважает твои желания. Сабина не твоя мама. И Сабина, так же как и ты, не идеальна. А это значит, что и она может порой что-нибудь забыть, даже если это, как нарочно, твоя любимая колбаса!» С помощью такого принципиального разделения Сумрачного ребенка и взрослого в себе Михаэль смог бы не воспринимать забытую колбасу как отсутствие уважения и любви со стороны Сабины, а просто списать все на обычную человеческую оплошность. Такая корректировка в

восприятии позволила бы вовсе избежать вспышки гнева. Таким образом, если Михаэль хочет обуздать свои приступы ярости, он должен вести свое сознание в сторону Сумрачного ребенка и его обид. И ему нужно научиться переходить в режим благосклонного и рассудительного взрослого Я, способного адекватно и при этом с любовью реагировать на импульсы Сумрачного ребенка, вместо того чтобы постоянно третировать Сабину.

## Как развивается наш внутренний ребенок

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

Однако стоит предупредить, что черно-белое мышление редко приводит к правильным выводам. Отношения отцов и детей не бывают исключительно плохими или хорошими. Даже в счастливом детстве есть место обидам и душевным ранам. Это происходит из самой сущности начала жизни: мы приходим в этот мир маленькими, голыми и беззащитными. Младенцу важно для выживания найти рядом человека, который его примет и выкормит, иначе он погибнет. То есть после рождения мы еще довольно продолжительное время находимся в полностью зависимом жизненном положении. Поэтому Сумрачный ребенок, чувствующий себя слабым и зависимым, живет в каждом из нас. Кроме того, даже самые любящие родители не могут исполнять каждое желание своего ребенка. При необходимости они ставят ограничения. Прежде всего, речь идет о втором годе жизни, когда малыш уже может бегать, но встречается со стороны родителей с многочисленными запретами и ограничениями. Ему постоянно предписывают быть осторожным, не ломать игрушки, не играть с едой, ходить на горшок и т. д. Ребенок часто чувствует, что делает что-то неправильно, то есть с ним «что-то не так».

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

По-настоящему трудной для ребенка является ситуация, когда его родители в основном не справляются с воспитанием и заботой о нем и постоянно кричат на него, бьют или попросту пренебрегают его присутствием. Маленькие дети не могут оценить, насколько действия их родителей хороши или плохи. Ребенок видит маму и папу сильными и непогрешимыми. Когда отец кричит на него или даже бьет, то ребенок вряд ли подумает: «Папа не может справиться со своей агрессией и нуждается в психотерапии!» Скорее всего, он решит, что получает взбучку, потому что «сам плохой». Ребенок еще не научился говорить, он не способен даже подумать, что применение силы плохо, и только чувствует, что его наказывают и это ОН сделал что-то не так.

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

Последние нейробиологические исследования доказали, что у детей, испытавших в первые годы жизни сильный стресс, к примеру в форме равнодушного к ним обращения, всю последующую жизнь уровень гормонов стресса повышен. А это делает взрослых уязвимыми к жизненным неурядицам разного масштаба: они реагируют сильнее и острее на факторы

стресса и поэтому психически менее устойчивы, чем люди, которые в детстве чаще испытывали чувство уверенности и защищенности.

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

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

## **Отступление: речь в защиту самопознания**

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

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

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

## О чем должны помнить родители

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

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

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

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

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

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

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



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

## **Четыре базовые психологические потребности**

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

## **Потребность в привязанности**

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

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

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

## Потребность в самостоятельности и безопасности

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

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

Потребность детей развиваться самостоятельно может быть ограничена или не реализована из-за родителей. Чрезмерно опекающие, контролирующие родители, постоянно предписывающие ребенку, что и как ему делать, отрицательно влияют на возникновение у него самостоятельности. Ребенок запомнит чувство боязливости и всеобъемлющий контроль со стороны родных. Возможно, в будущей жизни такой человек будет постоянно сомневаться в своих способностях, тем самым ограничивая свои возможности.

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

## Отступление: конфликт автономии/зависимости

Найти внутренний баланс между потребностью в привязанности, с одной стороны, и самостоятельностью, с другой стороны, – задача не из простых. Дело тут в человеческом базовом конфликте, который в специальной литературе обозначается как *конфликт автономии/зависимости*. Слово зависимость в данном контексте нужно понимать как синоним привязанности. При этом подразумевается зависимость ребенка от родительского расположения и заботы. Если родители чуткие и с любовью относятся к выполнению своих обязанностей, то ребенок чувствует себя морально и физически довольным. Такая «зависимость» дает ему чувство защищенности и удовлетворения. Вследствие чего привязанность закрепляется как нечто надежное и безопасное. Выражаясь научным языком, у ребенка развивается благополучная привязанность к близкому человеку. Противоположностью будет неблагополучная привязанность, которая возникает, если ребенок воспринимает своих близких как ненадежных людей. Сумрачный ребенок в семье с неблагополучной привязанностью обнаруживает глубокие трещины в доверии, в то время как Солнечный ребенок у родителей с благополучной привязанностью легко доверяет себе самому и окружающим.

В идеальном случае родители удовлетворяют как детскую потребность в привязанности, так и стремление ребенка к свободному развитию и самостоятельности. Дети, растущие в подобной обстановке, приобретают первичное доверие, другими словами, глубокое чувство уверенности, распространяющееся на собственное Я и межличностные отношения. Иногда первичное доверие может пошатнуться и в дальнейшем, если человек переживает случаи насилия или жестокого обращения с ним. Но в большинстве случаев оно сохраняется и служит источником силы для человека всю его жизнь. Людям, обладающим первичным доверием, гораздо легче жить, чем тем, кто лишен его. Они зачастую пребывают в режиме Солнечного ребенка. Однако Солнечного ребенка можно успешно стимулировать на любом этапе жизни. Как это сделать, я расскажу в этой книге далее.

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

Если же внутренний баланс нарушен в пользу зависимости, то у человека присутствует гипертрофированная потребность в человеческой привязанности. Он, то есть его Сумрачный ребенок, цепляется за партнера, его не покидает чувство, что без него невозможно прожить. Такие люди боятся, что никогда не смогут встать на ноги.

## Потребность в удовольствии

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

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

Некоторые родители слишком строго ограничивают ребенка в его удовольствиях, другие чрезмерно балуют его. В раннем детстве между удовлетворением детских желаний и потребностью в привязанности существует тесная взаимосвязь. Ощущения младенца разделяются исключительно на чувства наслаждения или неудовольствия: голод, жажду, жару, холод, боль. Задача близкого человека состоит в том, чтобы избавить малыша от ощущения дискомфорта, что автоматически приводит к появлению удовольствия.

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

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

Хороший баланс между получением удовольствия и сдерживанием своих желаний – задача, которую каждый человек пытается для себя решить почти ежедневно, независимо от доли участия в этом Сумрачного ребенка. Наша сила воли подвергается многочисленным искушениям. Даже простой поход в магазин требует от нас выраженной способности к ограничению своих желаний. Кроме того, сила воли не только нагружена отказом от некоторых удовольствий, но и участвует в преодолении неудовольствия. Ежедневно мы должны заниматься делами, которые нам совсем не нравятся. Начиная с утреннего подъема, который не любит большинство людей, и заканчивая вечерней чисткой зубов. Нам постоянно нужно подавлять какие-то импульсы, влекущие нас к холодильнику или в бар.

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

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

## **Потребность в признании и уважении**

У нас существует и врожденная потребность в признании. Она также тесно переплетена с нашей потребностью в привязанности, так как без признания не может возникнуть и привязанность. Чувство привязанности к какому-то человеку является формой любви и признания, а значит, эти потребности определяют всю нашу жизнь. Тот факт, что мы стремимся к признанию и уважению, зависит еще и от следующего обстоятельства: в младенчестве через поведение родителей мы понимали, любят нас или нет. Дэвид Шнарх, известный американский сексолог, обозначает этот процесс как «отраженное самовосприятие». Через поведение родителей ребенок получает «отражение» того, в порядке он или нет. Например, когда мама улыбается ребенку, ребенок видит все как будто в зеркале, которое показывает, что мама рада его существованию. Анализируя действия близких людей, ребенок развивает собственную самооценку. Когда мы взрослеем, потребность в признании нас другими людьми сохраняется, потому что через их реакцию мы понимаем собственную значимость. Это касается и тех людей, которые в детстве получали много одобрения, а не только тех, у кого признание было дефицитом.

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

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

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

## **Как детство накладывает отпечаток на наше поведение**

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

К примеру, у очень строгих родителей, ожидающих от ребенка послушания и дисциплины, последний будет стараться выполнять все их указания, чтобы они были им довольны или хотя бы не наказали его. Чтобы это осуществить, ребенок должен подавить в себе все желания и чувства, которые противоречат родительскому мнению. Например, он не научится правильно обращаться с чувством гнева. Гнев обусловлен историческим развитием, с его помощью мы могли одерживать верх и защищать свои границы. Однако когда самоутверждение ребенка постоянно разбивается о превосходство своих родителей, он приходит к выводу, что разумнее подавлять свой гнев. Таким способом он не научится управлять этой эмоцией, а кроме того, не научится самоутверждаться приемлемыми средствами. Он разовьет в себе внутреннюю установку: «Я не могу защищаться!», «Мне нельзя злиться!», «Нужно держать себя в руках», «У меня не может быть своей воли». А когда в подростковом возрасте запускается антипрограмма и ребенок бунтует против соответствия ожиданиям своих родителей, он оказывается в ловушке, потому что в своей контрпозиции он остается таким же несвободным, как и в смирении. Сумрачный ребенок такого подростка и в будущем взрослого человека находится под влиянием своего опыта взаимодействия с доминирующими родителями. Через эту призму он будет легко воспринимать превосходство других людей. И реагировать соответственно: смирением или бунтом. Только после того, как такой человек познает своего Сумрачного ребенка и устранил внутренние установки и глубокие переживания, он сможет ощутить себя с окружающими на одном уровне.



## **Мама меня понимает! Родительская эмпатия**

Родители, не способные понять потребности своих детей, не могут правильно воспринимать и их чувства. Поэтому дети в такой семье обычно думают: «То, что я чувствую, неправильно», хотя на самом деле у них все хорошо. У нечутких родителей зачастую отсутствует контакт и со своими эмоциями. К примеру, когда ребенок грустит, потому что его друг не хочет с ним играть, мама должна уметь осознавать и свое чувство печали, иначе она не сможет сопереживать ребенку в данной ситуации. Если же она игнорирует и отодвигает в сторону свою грусть, она также поступит и с чувствами своего ребенка. От беспомощности такая мама, возможно, скажет какие-то резкие слова, назовет друга глупым или попросит ребенка «не выдумывать». Так ребенок лишь усвоит, что с ним не все в порядке, если он грустит по такому поводу, и он не умеет выбирать друзей. Если бы мама или другой близкий человек умела обращаться со своей грустью, тогда она смогла бы посочувствовать переживаниям ребенка. Тогда она сказала бы: «Ох, я так тебя понимаю, тебе так грустно от того, что Йонас не захотел с тобой играть сегодня». И они бы вместе подумали, какие причины могли найтись у друга отказаться от совместной игры, и обсудить, не было ли тут доли вины ребенка. Так малыш бы узнал, как называется чувство, которое он испытывает, и в то же время увидел, что никто не бросает его одного, когда ему трудно и он нуждается в понимании. Таким способом ребенок также узнает, что можно найти решение проблемы.

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

Из всего вышесказанного следует, что способность родителей сопереживать своим детям (родительская эмпатия) является наиглавнейшим критерием воспитательной компетенции. Это средство, которое используется для формирования хороших и плохих установок.

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

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

Эти признаки личности коррелируют со множеством качеств: интроверты заряжаются энергией в одиночестве, они быстрее, чем экстраверты, устают от общения с другими людьми и не слишком нуждаются в нем. Если им задают вопрос, они на мгновение погружаются в себя в поисках ответа и лишь потом начинают говорить. Экстраверты, напротив, могут думать во время разговора и поэтому иногда сами удивляются (как приятно, так и неприятно) тому, что говорят. Они восстанавливают свои силы в приятной компании и не любят одиночество. Им, в целом, нужно больше внешних раздражителей, чем интровертам, чтобы они чувствовали себя активными и их интерес проявился. Интроверты более чувствительны к внешним раздражителям и поэтому быстрее чувствуют себя переполненными.

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

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

Наша чувствительность и устойчивость к стрессу также обусловлены генетикой и вносят свой вклад в развитие самооценки. Некоторые дети приходят в этот мир с более прочным душевным складом. Согласно исследованию, около 10 процентов детей рождаются «неуязвимыми» – такие дети переживают даже тяжелое детство более или менее спокойно и без особого ущерба для самооценки.

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

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

Впечатления из детства, остающиеся с нами на всю жизнь, зависят не только от стиля воспитания родителей, но и от переплетения других факторов. И все-таки родители закладывают основной фундамент. Так как чем более нестабильно ребенок чувствует себя в домашних условиях, тем более он восприимчив к нападкам извне. Соответственно, малыш, имеющий любящих и чутких родителей, по-другому будет воспринимать то, что его дразнят сверстники, чем ребенок, чьи родители не понимают его чувств.

## Сумрачный ребенок и его установки

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

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

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

Если же родители холодны и замкнуты, в ребенке будут зреть такие установки, как: «Меня не ждут», «Я обуза», «Мне не уделяют внимания». Изначально убеждения возникают в детстве, однако затем они укореняются в подсознании. И во взрослом возрасте они там перерождаются в психическую программу. Установки имеют влияние на то, как мы воспринимаем события и людей, что мы чувствуем, думаем и как действуем.

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

Со своей стороны, Сабина выросла в семье, где родители хоть и любили ее, но имели слишком высокие ожидания. Они устанавливали очень тесные границы относительно того, что хорошо, а что плохо. Сабина часто чувствовала, что не может угодить им. А они, в свою очередь, критиковали ее гораздо чаще, чем хвалили. Потребность Сабины в признании и уважении была ущемлена, как и потребность в самостоятельности и свободном развитии. Поэтому у нее появились установки «Я недостаточно хороша», «Я должна тебе соответствовать». Теперь можно легко себе представить, как Сумрачный ребенок Михаэля взаимодействует с Сумрачным ребенком Сабины. Вспыльчивость Михаэля – точнее, вспыльчивость его Сумрачного ребенка – и его неумеренная критика небольших упущений Сабины глубоко ранят ее Сумрачного ребенка, который чувствует себя маленьким, ненужным

и зависимым. Сумрачный ребенок Сабины реагирует на эти чувства гневом, слезами и взаимными упреками – и споры между супругами быстро разгораются.

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

## **Избалованный Сумрачный ребенок**

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

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

Когда некоторые начинают разбираться со своим детством и родителями, они сопротивляются тому, чтобы перекладывать на них ответственность за текущие проблемы. Я снова и снова наблюдаю, как мои клиенты попадают в конфликт лояльности при попытке оценить родителей критически. Они любят их и благодарны за многое. И они испытывают чувство вины, когда должны рассказывать мне об их неправильном поведении. Им кажется, что они предают. Поэтому я бы хотела подчеркнуть, что речь идет не о том, чтобы оспаривать старания родителей, а о том, чтобы получить более глубокое понимание того, какие переживания мы вынесли из отчего дома. И это, конечно, не только отрицательные моменты, но и положительные впечатления, за которые мы должны быть благодарны. Кроме того, хочу обратить внимание на то, что наши родители тоже имели своих родителей, так что и они могли стать жертвой неправильного воспитания. Мои, например, очень меня любили. Я была желанным ребенком, и воспоминания о детстве преимущественно счастливые. Однако мама не могла позволить себе никаких слабостей. Она была самым старшим ребенком в семье (из девяти), а когда ей исполнилось 11 лет, началась Вторая мировая война. В то время не было места слабости, все должны были как-то выживать. И поскольку она не смогла научиться обращаться с таким чувством, как печаль, ей сложно было помочь, когда нам становилось грустно. От этого во мне развились такие установки: «Нужно быть сильной!», «Плакать стыдно!». Так что даже любящие родители не все делают правильно. Важным является вопрос, какой пример собственные родители подадут ребенку. Если у девочки очень милая, но несколько слабая мама, которая все время пытается угодить доминирующему папе, то у нее может развиться установка «Женщины слабые», или «Я должна соответствовать ожиданиям», или «Противоречить нельзя». Однако в этой ситуации могут развиваться и установки с противоположным значением: «Нужно учиться постоять за себя!», «Нельзя подчиняться», «Мужчины опасны».

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

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

Однако есть и другая причина, почему некоторым людям трудно провести объективную оценку, и это связано со склонностью детей идеализировать своих родителей. Дети в принципе расположены доверять родителям, относиться к ним хорошо, а также идеализировать их, иначе может одолеть страх, что родители злые или ненормальные. И такое идеализирование у некоторых сохраняется и во взрослой жизни. А это может затруднить формирование представления о родителях как о людях, имеющих свои слабости и недостатки. Если же я, будучи взрослым, продолжаю воспринимать их как идеал, то не смогу здоровым образом отделиться. А если этого не произойдет, то мне будет сложно найти свою дорогу в жизни. Если я хочу узнать самого себя – а это является условием моего личного развития, – то важно составить реалистичное представление о родителях. Реалистичное представление не противоречит глубокой привязанности. Я могу очень любить моих родителей и ценить за то, кем они были и являются в жизни. И они вовсе не должны быть безгрешны или безупречны. С любовью дело обстоит именно так: если я могу полюбить только то, что совершенно, значит, это не настоящая любовь.

## **Отступление: генетически обусловленное дурное настроение**

Что касается наших отрицательных впечатлений, иногда достаточно нескольких негативных событий, чтобы оставить неизгладимые следы в памяти. С положительными переживаниями, к сожалению, дело обстоит иначе, так как мы генетически предрасположены больше обращать внимание на плохие новости, чем на хорошие, и запоминаются они также лучше. Причиной является тот факт, что для выживания важнее замечать опасность, а не благоприятные обстоятельства. Когда семья в каменном веке развлекалась какой-то игрой, а из засады вдруг выскакивал саблезубый тигр, тогда жизненно важным было отложить приятные эмоции, связанные с игрой, и испытать страх. Мозг должен был немедленно переключиться со спокойного режима на стрессовый, чтобы у семьи был шанс спастись. Для выживания первобытных людей было также важно запоминать ядовитые растения, а не безвредные. Ошибки могли стоить им жизни. Поэтому наш мозг так устроен, чтобы обращать внимание на ошибки и недостатки. И это, к сожалению, слишком часто приводит к тому, что мы воспринимаем все в черном цвете, особенно тогда, когда находимся в режиме Сумрачного ребенка. Это и является причиной того, что быстрее запоминаются болезненные переживания. Мы можем стыдиться неловкой ситуации еще долгие годы, как будто она случилась вчера, в то время как какое-нибудь приятное событие померкнет относительно быстро. Еще одно побочное действие генов состоит в том, что одно лишь отрицательное событие, связанное с человеком, может перекрыть сотню хороших. Поэтому, когда ты в следующий раз разозлишься на своего друга или другого человека, подумай как следует о том, сколько хорошего вы пережили вместе, прежде чем погружаться в свою обиду.

## Как внутренние установки определяют наше восприятие

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

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

Чем осознаннее мы подходим к этим процессам и взаимосвязям, тем легче нам изменить взгляд на вещи, чувства и, наконец, наше поведение. Для этого все же необходимо установить внутреннюю дистанцию по отношению к проблемам. Пока мы идентифицируем себя с возникшей трудностью, а именно с отрицательными установками, чувствами и мыслями, лежащими в ее основе, проблема будет оставаться реальностью глубоко в нашем сознании. И мы не освободимся от нее. Это мне хотелось бы показать на примере Сабины: когда Михаэль кричит на нее, она подсознательно соскальзывает в восприятие Сумрачного ребенка. С этой точки зрения Михаэль большой и сильный и имеет право оценивать Сабину и выносить суждения на ее счет. Сумрачный ребенок Сабины (неосознанно для нее) проецирует в Михаэля авторитарную и довлеющую фигуру ее отца. Установки «Я недостаточно хороша», «Мне нужно смириться» приводят к тому, что Сумрачный ребенок Сабины чувствует себя маленьким и незащищенным. Поскольку Сабина в этой ситуации полностью идентифицировала себя с Сумрачным ребенком, она чувствует себя так же: маленькой и незащищенной. Критика Михаэля подбрасывает дров в огонь, и ее и без того неустойчивая самооценка страдает.

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

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



## **Мы почти свято верим в наши детские переживания**

Невозможно переоценить, насколько глубоко в нас сидит механизм программирования и как редко мы признаем, что действуем по указке нашего травмированного Сумрачного ребенка. Ежедневно ко мне приходят люди, которые точно анализируют свои установки в их взрослом Я, но, несмотря на это, застревают в старых программах. Опыт, который они получили со своими родителями, кажется более правильным, чем любое разумное размышление. Как далеко это может зайти, я увидела на примере одной своей пациентки: госпожа Б. (58 лет) была в детстве изнасилована соседом. Когда она рассказала об этом своей маме, та не захотела в это поверить и объяснила дочери, что все-таки нужно быть с этим мужчиной «вежливой». Госпожа Б. была травмирована комплексно: сексуальным насилием и равнодушием своей семьи. Ее внутренние установки звучали как «Меня бросили», «Никто меня не защищает» и «Мужчины опасны». Когда она выросла, ее преследовал панический страх перед мужчинами, и это очень затрудняло личную и профессиональную жизнь. Когда госпожа Б. пришла ко мне, за ее плечами было 10 лет психотерапии, включая и травмотерапию, и многие из проблем ей удалось решить. Но глубоко сидящий страх перед мужчинами не прошел, несмотря на многолетнюю терапевтическую работу. Мне также не удавалось сдвинуть дело с мертвой точки. А потом неожиданно случилось нечто такое, что меня очень удивило: во время одной беседы ее Сумрачному ребенку внезапно стало ясно, что ситуация уже в прошлом, виновник давно умер, а она выросла и не все мужчины – насильники. Я была поражена. Я всегда исходила из того, что это ей давно известно. Ведь речь шла об очевидных фактах, которые мы обсуждали и прорабатывали в наших многочисленных терапевтических беседах. Однако в действительности этот фундаментальный посыл укоренился лишь в сознании ее внутреннего взрослого, а Сумрачный ребенок продолжал жить в реальности 50-летней давности. Лишь в тот день Сумрачный ребенок осознал, что насилие осталось в прошлом и не нужно больше бояться. После этого сеанса госпожа Б. практически выздоровела.

Как и Сумрачный ребенок госпожи Б., все внутренние дети продолжают жить в прошлом. Это касается и тех, у кого в ранние годы сформировалось первичное доверие и было много положительных событий, то есть у кого хорошо развит Солнечный ребенок. Они проецируют свой положительный опыт на других людей и на окружающий мир, и жизнь для них во многих случаях становится гораздо легче. Иногда все же они, в силу своей очень позитивной детской проекции, кажутся слишком наивными и доверчивыми. Людям, у которых было очень счастливое детство, во взрослом мире иногда приходится принять тот факт, что этот мир не всегда так же хорош, как мама и папа. Но поскольку у них, как правило, хорошая самооценка и они чаще находятся в режиме Солнечного ребенка, им успешно удается справляться с трудностями реальности. Гораздо больше проблем нам создает Сумрачный ребенок, который проецирует на себя и окружающий мир много отрицательного. Поэтому следующие главы мы посвятим ему.

## Сумрачный ребенок и его установки: мгновенно недобрые чувства

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

Когда Михаэль и Сабина идентифицируют себя каждый со своим Сумрачным ребенком, то ими руководят, прежде всего, эмоции. Они возникают в доли секунды и взаимосвязаны с установками, которые влияют на восприятие, то есть интерпретацию действительности. Когда Сабина забывает купить колбасу для Михаэля, то его Сумрачный ребенок, основываясь на его установках «Я не важен», «Меня не уважают», воспринимает эту ситуацию следующим образом: «Сабина недостаточно меня любит, и мои желания для нее ничего не значат». Это восприятие происходящего Сумрачного ребенка, и оно тут же приводит к возникновению обиды, в ответ на которую сразу разгорается гнев, и спор набирает обороты. Однако Михаэль не осознает эту цепочку *Установка – Интерпретация действительности – Чувство – Поведение*. Его сознание подключается только в ответ на злость, а глубоко скрытый запускающий механизм остается для него невидим. Он ничего не знает про свои внутренние установки, и ему также непонятно, что его злость вызвана обидой. И именно в этом состоит проблема. Ситуации и неожиданные события могут мгновенно вызывать чувства, которые захватывают нас и управляют мышлением и поведением. Будь то гнев, грусть, одиночество, страх, зависть, а возможно, и радость, счастье или любовь. Также и отсутствие чувств, преобладающее ощущение внутренней пустоты, наступающее в определенных ситуациях, может быть следствием этого механизма. Но в первую очередь это отрицательные эмоции, такие как гнев, страх, печаль или зависть, эти чувства в наибольшей степени наносят вред нам самим и нашим отношениям.

Ты, конечно, можешь возразить, что существует оправданный гнев или обоснованная печаль, которые объясняются не травмами Сумрачного ребенка, а внешними обстоятельствами. Как, например, печаль после смерти любимого человека или гнев, который мы испытываем в ответ на очевидную несправедливость. Разумеется, это верно. Не каждое наше чувство связано с Солнечным или Сумрачным ребенком. Но эти чувства обычно и не создают нам больших неприятностей. Мы просто грустим, когда уходит друг. При этом не возникает осложнений с другими людьми и мы не удивляемся своим реакциям. Так же обстоит дело и с положительными чувствами. Мы радуемся и ощущаем себя счастливыми. Эти эмоции знакомы каждому человеку. Они не создают проблем. Тогда как чувства, выплескивающиеся у Михаэля и Сабины под влиянием Сумрачного ребенка, без их глубокого анализа становятся источником внутренних конфликтов и угрожают отношениям. И если у нас есть желание решить эти проблемы, пора приступить прямо сейчас.

## Сумрачный ребенок, взрослый и самооценка

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

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

Мы постоянно приобретаем опыт противоречия мыслей и чувств. Как часто мы говорим себе: «Понятно, что... но у меня все равно не получается это изменить». Так, умный внутренний взрослый знает, что было бы лучше питаться более здоровой пищей, но когда его внутренний ребенок от голода набрасывается на сладости, то часто ведет неравный бой. Именно в организации питания или других зависимостях, связанных с обменом веществ, очень сложно регулировать алчность и пропустить вперед силу воли и разум.

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

## Открой Сумрачного ребенка в себе

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

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

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

## Упражнение: найди свои установки

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

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

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

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

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

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

4. Здесь же ты можешь записать типичные слова твоих родителей, например: «Ты такая же, как тетя Элли...», «Много слов, да мало толку...», «Это ты виноват, что я несчастлива», «Подожди, пока папа придет домой...», «Посмотри, какой Х прилежный, а ты?...», «Из тебя ничего путного не получится». Все это нужно записать ключевыми словами рядом с соответствующим близким человеком.

А теперь над головой ребенка нарисуй соединительную линию между людьми и напиши над ней, какие сложности были в их отношениях. Например: «Много ссорились», «Жили каждый своей жизнью», «Мама командовала, а папа был слишком слабым», «Мама и папа расстались».

5. После того как ты все запишешь, ты почувствуешь своего Сумрачного ребенка и установишь контакт с ним, потому что ты вживешься в ситуацию, когда родители вели себя определенным образом. Теперь необходимо выявить подсознательные убеждения в форме

негативных установок. Что же в поведении твоих родителей могло вызвать у тебя внутренние отрицательные убеждения? Здесь речь идет не о том, хотели ли твои родители заложить в тебя эти установки, а о том, какие убеждения сформировались у тебя самого. Как я уже писала ранее, детям редко удается дистанцироваться от поведения своих родителей, и они относят их поведение на свой счет, независимо от того, хорошее оно или плохое: если мама чаще всего в хорошем настроении, то ребенку передается чувство, что им довольны и он любим. А если мама часто раздражена и утомлена, то она передает ребенку чувство, что он для нее – обуза. В большинстве случаев ребенок считает себя в той или иной степени ответственным за настроения родителей, отсюда развиваются и его установки.

Чтобы помочь найти твои внутренние убеждения, я дам список возможных установок. Этот список, разумеется, неполный, но его задача – вдохновить на поиск собственных установок. Как говорится, давайте сначала сконцентрируемся на первом этапе: на отрицательных установках, положительные пойдут следом.

Важно, что установки сформулированы определенным образом, как, например: «Я...» или «Я не...», «Я могу...» или «Я не могу...», «Мне можно...» или «Мне нельзя...». Но они могут выражать и общее восприятие жизни, как, например: «Мужчины – слабаки», «Отношения опасны», «Ссоры ведут к расставанию».

Такое высказывание, как «Мне грустно», не является установкой. Это чувство, которое может вызвать убеждение «Я ничего не значу». Чувства страха, печали или радости не выражают установок. Также не являются установками и намерения, такие как: «Я хочу быть безупречным!» Такие намерения, как правило, сигнализируют о контрпрограмме против установки «Я недостаточно хорош».

Ниже я привела только некоторые примеры установок. Этот список должен стать стимулом, помочь найти твои отрицательные установки. Чаще всего первые мысли, приходящие на ум, являются самыми верными. Читая данный список, обращай внимание на свои чувства: какие установки тревожат тебя?

***Отрицательные установки, непосредственно влияющие на самооценку***

Я ничего не значу!  
Меня не хотят!  
Меня не желают видеть!  
Я не заслуживаю любви!  
Я плохой!  
Я слишком толстый!  
Я недостаточно хорош!  
Я виноват!  
Я маленький!  
Я глуп!  
Я ничего не могу!  
Нельзя позволять себе чувства!  
Я неудачник!  
Я ошибка!  
И т. д.

***Отрицательные установки, возникшие из отношений с близкими людьми***

Я обуза!  
Я виноват в твоём настроении!  
Я не могу тебе доверять!  
Я должен быть все время настороже!

Я должен уважать твои чувства! Я ниже тебя!  
Я должен быть с тобой внимательным!  
Я сильнее тебя!  
Я бессилен!  
Я беспомощен!  
Я полностью зависим от тебя!  
Я тебя разочаровываю!  
Я не ко двору!  
И т. д.

***Отрицательные установки, которые предоставляют решение проблемы с близким человеком (защитную стратегию)***

Я должен быть послушным и милым!  
Я не должен защищаться!  
Я все должен делать правильно!  
У меня не должно быть своей воли!  
Мне нужно покориться!  
Я должен сделать это сам!  
Я должен быть сильным!  
Я не должен показывать слабость!  
Я должен быть лучшим!  
Я должен приносить домой хорошие оценки!  
Я всегда должен оставаться с тобой!  
Я должен оправдать твои ожидания!  
Я не должен оставлять тебя!  
И т. д.

***Общие отрицательные установки***

Женщины слабые!  
Мужчины злые!  
Мир вокруг плохой/опасный!  
Ничего никому не достается просто так!  
Все равно из этого ничего не выйдет!  
Разговоры ни к чему не приведут!  
Доверяй, но проверяй!  
И т. д.

Установки записывай в живот твоего нарисованного ребенка (см. передний клапан книги).

Твои отрицательные установки являются причинами тех жизненных проблем, в которых ты непосредственно задействован. Это все проблемы, за исключением ударов судьбы. Неважно, будут ли это трудности на работе, в отношениях или в организации жизни, мучаешься ли ты от страхов, депрессии или других навязчивых состояний – все это связано с отрицательными внутренними установками. Они являются вредоносной программой. Какими бы разнообразными и сложными ни казались твои проблемы на первый взгляд, при ближайшем рассмотрении ты убедишься, что в их основе лежит простое ядро. Найти его и изменить – это тема и задача данной книги.

После того как записаны твои главные установки (их может быть сколько угодно), мы перейдем к следующему шагу.



## Упражнение: почувствуй своего Сумрачного ребенка

В следующем упражнении мы попытаемся осознанно почувствовать переживания, которые вызывают у тебя негативные установки. А именно те эмоции, которые мгновенно и упорно заводят нас в тупик. Когда ты находишься в режиме Сумрачного ребенка и какая-то негативная установка активна, например «Я никогда это не смогу!», то с ней обязательно связано какое-то чувство, которое тянет тебя на дно. Чем быстрее и лучше ты научишься распознавать эмоции, тем лучше ты сможешь управлять ими или позаботиться о том, чтобы они возникали реже.

Все наши чувства, будь то радость, стыд, страх или печаль, имеют физический уровень восприятия. Прежде всего это касается чувства страха: наверняка ты хоть раз в жизни чувствовал, как бешено стучит сердце, подгибаются коленки или дрожат руки, когда тебе страшно. Но и менее интенсивные чувства, чем страх, имеют свои физические проявления, иначе невозможно было бы их ощущать. Так, грусть вызывает чувство комка в горле или тяжести в груди. От радости у многих бегут мурашки. И таким образом каждое чувство находит выражение на телесном уровне, несмотря на то что мы не воспринимаем это осознанно, потому что не привыкли уделять внимание этим ощущениям. Сейчас ты можешь уже осознанно почувствовать эмоции на телесном уровне, если вспомнишь что-нибудь очень приятное. Ситуацию, когда ты был счастлив. И тогда мысленно окунись в это воспоминание, закрой глаза и представь его всеми своими органами чувств (зрение, обоняние, осязание, вкус, слух). Ты почувствуешь, какие ощущения у тебя вызывает это воспоминание в области груди-живота. Например, тебе становится тепло в области груди, тянет в животе, бьется сердце...

## Найди свою ключевую установку

Теперь я хочу тебя попросить еще раз обратиться к списку установок. Переходи от предложения к предложению, лучше всего читая каждое вслух. Выяви одну-три установки, которые особенно тебя тревожат и угнетают. Это и будут твои ключевые установки. Также получится их выявить, если задуматься, в каких ситуациях ты особенно быстро выходишь из себя, обижаешься или испытываешь сильный стыд. К примеру, если бы Михаэля спросили: «Где ты теряешь над собой контроль и потом стыдишься своего поведения?» и «Какая мысль заставляет тебя выходить из себя?», то он бы сразу подумал: «Она не принимает меня всерьез!» И это и есть его ключевая установка.

Ключевые установки (одна или несколько) являются главными. Все остальные могут быть лишь их вариациями.

Как только ты нашел эти установки, закрой глаза и обрати свое внимание внутрь, в область груди и живота. Почувствуй, какие ощущения вызывают в тебе эти установки. Теперь мы будем искать ощущения, которые обнаруживаются в теле (чувство тяжести, мурашки, сердцебиение и т. д.).

Скорее всего, у тебя возникнут давно знакомые чувства. И возможно, ты почувствуешь, что так же, как Михаэль и Сабина, попадаешь в это состояние, которое блокирует тебя, заставляет убегать, отчаиваться, срываться: делать то, что ты обычно делаешь в такой ситуации. И даже хорошо, если при выполнении этого упражнения ты почувствуешь себя плохо или подавленно, потому что так действительно получится осознать свои отрицательные переживания. Достаточно кратковременно испытать эти чувства, после чего можно сразу заканчивать упражнение. Точка зрения, что необходимо полностью реализовать эмоции, чтобы проработать их, оказалась ошибочной. Наоборот, долгое пребывание в расстроенном душевном состоянии не приносит пользы.

Смысл осознанно вжиться в это чувство заключается в том, чтобы как можно раньше заметить, когда ты впадешь в это состояние в реальности. Чем раньше мы поймем себя на том, что негативные чувства начинают подниматься в нас, тем лучше мы сможем их урегулировать. Когда гнев уже бурлит или отчаяние уже очень сильно, то управлять этими интенсивными чувствами почти невозможно. «Ранняя диагностика» не только в медицине, но и в психологии является родоначальником всех превентивных мероприятий.

Пожалуйста, запиши свои чувства, которые ты испытал при выполнении этого упражнения, в живот своего ребенка.

## Как можно выйти из негативных чувств

Если у тебя есть трудности с тем, чтобы выйти из эмоции, тогда попытайся отвлечься другими вещами. Отвлечение, как бы банально это ни звучало, принадлежит к одному из самых эффективных методов выбраться из угнетенного состояния души. У нашего мозга нет таких производственных мощностей, чтобы заниматься сразу несколькими вещами одновременно. Если ты отвлек свое внимание, то не сможешь в это же время чувствовать боль. Можно, к примеру, отвлечься, заставив себя обратить внимание на внешнее окружение. Посчитай предметы вокруг, которые имеют красный или голубой цвет. Или вспомни страну, начинающуюся на каждую букву алфавита.

Кроме того, можно стряхнуть свои чувства с помощью физического упражнения, если ты везде постучишь себя ладошками или попрыгаешь. Наше тело и чувства тесно взаимосвязаны. Осанка и физическая активность могут влиять на чувства. К этому пункту я часто буду обращаться впоследствии.

Есть и другое хорошее упражнение для управления собственными чувствами: например, когда тебе страшно, сконцентрируйся на определенном телесном аспекте этого чувства: «Мое сердце стучит». Потом изгоняй все картинки и воспоминания из головы, которые относятся к этой эмоции. Сотри их. Закрась черным. Сконцентрируйся исключительно на физическом чувстве и оставайся с ним. Ты увидишь или ощутишь, как оно быстро растворяется. С помощью этого маленького упражнения ты можешь регулировать все чувства. Оно помогает даже при любовных страданиях.

Вполне возможно, что ты ничего не почувствуешь, если погрузишься в свои отрицательные внутренние установки. Это может объясняться тем, что ты недостаточно сконцентрирован или находишься в блокировке. Повтори упражнение в другой раз. Может быть, его придется повторить много раз, чтобы что-то произошло. А возможно, у тебя в принципе плохой контакт со своими эмоциями. Об этой проблеме я расскажу чуть позже.

## Упражнение: мост чувств

Мост чувств (по Джону Уоткинсу) – еще одно упражнение, которое поможет понять, как чувства из нашего прошлого снова возникают в настоящем и доставляют нам немало хлопот.

1. Для этого упражнения выбери привычную ситуацию из твоей взрослой жизни, в которой участвует одна из ключевых установок (или другая важная установка). Ситуация, в которую ты с небольшими отличиями попадаешь снова и снова, и твоя негативная установка становится реальной. Например, случай, когда ты чувствуешь себя отвергнутым и убеждаешься в своей установке «Я недостаточно хорош». Или ситуация, когда ты не чувствуешь должного уважения к себе, и установка «Я ничтожество» активируется.

2. Как только нашлась подходящая ситуация, попытайся напрячь все свое воображение и погрузиться в нее всеми эмоциями.

3. Если ситуация слишком плохая для того, чтобы ты захотел в нее полностью войти, тогда достаточно, если ты представишь ее себе, частично или внутренне немного отстранившись. Важно, чтобы получилось вызвать то чувство, которое было у тебя в этой ситуации, и чтобы оно, пусть и немного в ослабленной форме, было сейчас снова пережито.

С этим чувством, например страхом или печалью, тебе нужно внутренне отправиться в прошлое, к самому началу воспоминания. Попробуй в этом упражнении почувствовать, как давно тебе знакома эта эмоция и какие ситуации из детства ее сформировали. Проанализируй, какое поведение твоих родителей или других людей привело к тому, что ты себя так ощущаешь. Суть этих упражнений состоит в том, чтобы получить глубокое понимание собственных проявлений и моделей поведения и в результате остановить автоматическое их появление. Так, через осознание, ты получишь шанс управлять происходящим. Чем сознательнее ты обращаешься с твоими чувствами, тем быстрее ты можешь их распознавать и соответствующим образом реагировать.

## **Отступление: вытеснение переживаний и отсутствие чувств**

Люди, имеющие хороший доступ к своим чувствам, гораздо легче осваивают самоанализ и могут быстрее решить проблемы, чем люди, которые вытесняют эмоции. Последние не только отгораживаются от чувств, но и в целом мысленно уделяют мало внимания своим душевным процессам. Они не любят подвергать анализу свою жизнь и себя самих, чаще всего из подсознательного страха, что в них находится много отрицательных ощущений. Они заведомо отвлекаются от самих себя. Другие, наоборот, размышляют о себе, но не идут дальше теоретических соображений и не получают доступа к миру чувств своего Сумрачного ребенка.

В особенности мужчины, в силу своего рационального устройства и воспитания, часто полностью идентифицируют себя со своим разумом, так что эмоции отступают на задний план. Это, конечно, касается не всех мужчин, есть также и женщины, у которых нет контакта со своими чувствами. Однако мужчины больше женщин тяготеют к тому, чтобы оттеснить так называемые проявления «слабости»: печаль, беспомощность и страх. «Сильные» чувства, такие как радость или гнев, большинство мужчин могут прекрасно ощущать. Так и у Михаэля: его обида на Сабину расценивается им как «слабое» чувство, и он его не воспринимает. Зато гнев переполняет его, хотя он является только следствием обиды его самооценки. Гнев всегда появляется там, где ущемлена важная физическая или душевная потребность.

Мужская социализация была тысячелетиями направлена на то, чтобы не разрешать мужчинам показывать чувства слабости. Только совсем недавно начался переворот в сознании: сегодня молодой человек тоже может грустить или бояться, а дурацкая поговорка: «Терпи, казак, – атаманом будешь!» постепенно уходит из лексикона родителей.

Помимо влияния воспитания, у мужчин есть и эволюционная предрасположенность отодвигать чувства в сторону. Это связано с разделением мужских и женских задач в каменном веке. Если мужчины хотели успешно охотиться, им приходилось преодолевать слабость и быть храбрыми. Женщины тоже должны были тогда и сейчас быть смелыми, но их задачи лежали скорее в области семьи. И тут важнее и нужнее была способность сопереживать, чем храбрость. Таким образом, мужчины несут с собой определенную генетическую конкретику, в то время как женщины лучше способны понять окружающих их людей.

Склонность многих мужчин отодвигать отрицательные чувства в сторону имеет свои преимущества, прежде всего там, где речь идет о решении деловых задач. В межличностном общении неправильная интерпретация чувств некоторых мужчин приводит к проблемам. В психотерапии и на моих семинарах мне часто встречаются мужчины, которые, как корабль без компаса, вращаются вокруг своих проблем с окружающими людьми, потому что у них отсутствует доступ к собственным чувствам. Эмоции необходимы, чтобы оценить ситуацию и выразить свое отношение к ней. Чувства показывают, насколько важно для нас то или иное дело. Так, страх предупреждает нас об опасности и заставляет избегать ее. Печаль поясняет нам, что мы утратили или не смогли сохранить нечто важное. Стыд означает, что нарушена общественная или личная норма поведения. Радость указывает на то, что нам нравится или чего мы хотим.

Когда у человека слабый контакт со своими чувствами, тогда у него нет и контакта с потребностями. Немало людей жалуются, что не знают, чего хотят. Я знакома с мужчинами, которые необычайно умны в области абстрактного мышления, но не в состоянии наладить свою жизнь. Они реализуют свои профессиональные возможности, а в личной жизни у них много проблем. Многие, благодаря своим интеллектуальным способностям, делают выдающуюся карьеру, но их семейная или любовная жизнь терпит неудачу. Они запутываются в абстрактных размышлениях и теряются в перечислениях за и против, когда речь идет о том, чтобы принять важное эмоциональное решение или сформулировать личные цели. Им не хватает контакта со своими чувствами, которые могли бы дать им ориентир для рациональных размышлений. Разумные, обоснованные решения вызывают положительные чувства. И это является толчком к принятию решения.

Некоторыми людьми владеет одно превалирующее чувство, будь то страх, депрессия или агрессия. За этими «ведущими» эмоциями скрываются в большинстве своем другие

переживания, которые не замечаются (как, например, в случае с Михаэлем, у которого господствует чувство гнева, а обида остается незамеченной).

Если ты хочешь побольше узнать о мужском мире чувств, я могу тебе порекомендовать книгу Бьерна Сюфке «Мужские души».

## Что мне делать, если я испытываю мало чувств?

Если ты принадлежишь к людям, которые испытывают трудности при вступлении в контакт со своими чувствами, и ничего не испытал во время вышеописанных упражнений, закрой глаза и сконцентрируйся на области груди и живота. Почувствуй для начала свое дыхание. Оно проникает глубоко в живот? Застревает где-нибудь? Часто мы подавляем наши чувства неосознанно, когда дышим поверхностно. Поэтому разреши себе дышать глубоко животом. Лучше всего делать это лежа. Если же при глубоком дыхании ты снова ничего не ощутишь, просто сконцентрируйся на области груди и живота и почувствуй, как это – «ничего» внутри. Каково это, быть с этим «ничего»? Попробуй ощутить, как твое тело воспринимает это «ничего». Твой живот расслаблен? Сердце бьется спокойно? Дыхание глубокое? Как ощущается «ничего»? И быть может, тебе откроется, что за этим «ничего» есть другое пространство.

В остальном же помогает тренировка чувств с помощью внимания. «Ничегонечувствование» – чаще всего защитный механизм, который подсознательно натренирован ранеными в детстве людьми, чтобы избегать чувств боли и беспомощности, которые вызывали у них родители. Они научились отвлекаться от своих эмоций. Соответственно, можно научиться привлекать внимание к чувствам.

Для этого достаточно в течение дня в разное время задавать себе вопрос: как я себя сейчас чувствую? Обращай внимание на область груди и живота и физические ощущения, возникающие там. Если ты чувствуешь мурашки, тяжесть, давление, то обрати внимание на эту область. И подумай, какое определение тебе бы подошло: страх? печаль? стыд? гнев? радость? любовь? облегчение? И тогда ты сможешь задать вопрос этому физическому ощущению. Он будет звучать так: *Что же в моей жизни заставляет* покрываться мурашками, сердце биться сильнее, давить в груди... Эти вопросы ты задаешь чувству, и оно тебе отвечает. Ты ищешь ответ не головой, не взрослым Я. Первый ответ чаще всего является верным, даже если он, на первый взгляд, кажется абсурдным. Этот ответ может прийти в форме воспоминания или какой-то картины. Он исходит из подсознательного, то есть из твоего внутреннего ребенка, неважно, Сумрачный это ребенок или Солнечный. Таким образом ты можешь общаться с ним напрямую. Этот способ концентрироваться на чувствах возник из одного психологического опыта под названием «Фокусирование», который описал Юджин Джендлин.

Ты увидишь, что чем чаще обращаешь внимание на внутренние процессы, тем лучше их ощущаешь. Некоторым также очень помогают медитации.

## **Наша проекция есть наша действительность**

Все, что тебе нужно понять, это то, что негативные установки представляют собой не правду, а субъективную реальность, таким образом находят выражение ошибки воспитания. Ты видишь себя и окружение через их призму, таково искаженное восприятие. Это твоя проекция действительности, проникающая во взрослую жизнь из детства. В этой книге мы говорим о том, как перестать смотреть на мир через неправильную призму и заменить нежелательную проекцию реалистичной. Неотъемлемой частью этой работы является отделение взрослого Я внутри тебя от Сумрачного ребенка. Они не должны постоянно перемешиваться в твоём восприятии. С помощью силы взрослого разума ты должен осознать, когда установки твоего Сумрачного ребенка срабатывают. А внутренний взрослый должен помочь понять, что у тебя были бы другие установки, если бы родители вели себя иначе или были другими людьми. Твой взрослый разум должен осознать, что эти маленькие, ничего не значащие предложения не могут выражать твою ценность, это только отголоски воспитательного стиля родителей.

Если твоя установка звучит: «Я недостаточно хорош!», то взрослый разум должен осознать, что это полная ерунда, потому что ты достаточно хорош, даже если совершаешь в жизни ошибки. Большинство промахов в нашей жизни являются результатом действия отрицательных установок. Если внутри обнаруживается установка: «Я ничего не значу!», то твой взрослый разум должен признать, что это глупость, потому что каждый человек априори имеет свою ценность. И есть как минимум один человек на этом свете, для которого ты много значишь.

Ребенок приходит в наш мир чистым и беззащитным, и когда родители, пусть даже сами того не желая, транслируют ему сигнал о том, что он ничего не значит, ребенок не может противостоять этому. Это не его вина. Как можно помочь своему внутреннему взрослому с помощью хороших аргументов, я объясню в главе «Упражнение: укрепи твое внутреннее взрослое Я».

Известный психолог и коуч Йенс Корссен говорит: «С рождения ты яркая звезда!» Это чудесная формулировка, которую я бы хотела перенять. Итак: с рождения ты яркая звезда, даже если иногда твое поведение не слишком «хорошее».

Если внутреннему взрослому предельно ясно, что ты яркая звезда и не можешь нести вину за поведение родителей, то остается объяснить это твоему Сумрачному ребенку, чтобы он тоже это осознал. В остальном ты продолжаешь жить в своей двойной реальности: Сумрачный ребенок чувствует себя по-прежнему маленьким, и мир вокруг для него ограничивается мамой и папой, в то время как твоя взрослая часть уверена, что ее мысли и чувства настоящие. Такая ситуация типична для всех людей, которые не занимаются своей внутренней программой и не удаляют ее. Вспомни пример с клиенткой, которая только в 50 лет почувствовала, что ее насильник умер, а она сама выросла. Ребенок в ней (соответственно и в тебе тоже) застревает в возрасте раннего развития. Сумрачному ребенку этой женщины было всего 5 лет. Попробуй ощутить, сколько лет твоему внутреннему Сумрачному ребенку? Поверь мне, когда я говорю, что Сумрачный ребенок заключен в реальности прошлого и оказывает огромное влияние на сегодняшние мысли, чувства и поступки. Ты даже не можешь себе представить, насколько сильно действие твоих установок.

На примере проекции это доказать проще простого. Мы проецируем наш взгляд на себя, который существенно определяется нашими стереотипами, в головы других людей. Если мы находим себя хорошими, то думаем, что и другие должны воспринимать нас так же. Если же мы видим себя плохими, то проецируем эту оценку и в головы окружающих. Побудь некоторое время предельно внимательным: как часто ты размышляешь над тем, что другие думают о тебе? Что ты слишком толстый, некрасивый, скучный?... Это и есть твоя проекция в головы других, которая влияет на твой моральный дух. Теперь представь, что ты живешь на необитаемом острове: была бы твоя проблема так ужасна? Там нам было бы совершенно все равно, толстые мы или некрасивые, глупые или скучные, – потому что никто бы этого не заметил. Так что зачастую речь идет только о том, что думаем мы, а что другие. Наши проекции в чужих головах вредят нам самим. Это механизм отраженного самовосприятия, о котором речь была выше.



Поэтому хорошей тренировкой считается просто посмотреть на мир и увидеть, сколько всего в нем есть, и перестать смотреть на себя чужими (читай: своими собственными) глазами. Тогда можно увидеть гораздо больше и понять точнее, что происходит вокруг.

Упражнения, которые помогут тебе помириться с Сумрачным ребенком и подружиться с ним, я представлю в главе «Излечи своего Сумрачного ребенка»!<sup>[1]</sup> А в следующей главе мы поговорим о самозащите Сумрачного ребенка. Это способ поведения, при котором мы, как правило, подсознательно оттесняем Сумрачного ребенка и хотим лишить его силы. Тут важно пояснить, что больше всего проблем мы получаем не от наших негативных установок, а от самозащиты, которая формируется на их базе.

## Стратегии защиты Сумрачного ребенка

Когда мы твердо верим в свои внутренние установки, то есть подсознательно идентифицируем себя с Сумрачным ребенком, то стремимся его вытеснить и ведем себя соответственно так, как будто негативных установок нет. В частности, мы стараемся, чтобы и окружающие не заметили, как неуверенно мы себя чувствуем на самом деле. Мы развиваем так называемые защитные стратегии, которые призваны обезопасить нас от отрицательных чувств и мыслей Сумрачного ребенка. Многие из них были развиты уже в детстве, некоторые добавляются во взрослой жизни, как, например, вредные привычки. Важно понять, что обычно мы имеем довольно большое количество установок, возникающих в результате неудовлетворения нескольких базовых психических потребностей. Соответственно большинство людей имеют много защитных стратегий. Большинство из них затрагивают поведение, они обнаруживаются в наших действиях.

В этом разделе мне бы хотелось объяснить основное назначение и механизм действия защитных стратегий. В следующих главах мы подробно рассмотрим часто встречающиеся защитные стратегии.

Когда человек носит в себе тайную установку «Я недостаточно хорош!», то он (неосознанно) очень постарается ее опровергнуть или, если он уже смирился, сделает все (тоже неосознанно), чтобы ее подтвердить. Типичной стратегией разрушить такое убеждение является, к примеру, *перфекционизм*. В редких случаях перфекционизм возникает из страстного увлечения каким-то делом, а в основном он появляется из всеобъемлющего чувства страха быть отвернутым или потерпеть неудачу. Есть много людей, которые под влиянием своих отрицательных установок очень стараются все делать правильно. Ошибки и неудачи вызывают у них чувство глубокого стыда, как плачевное подтверждение их несостоятельности. Другие, напротив, сознают свое бессилие, потому что в детстве часто оказывалось, что их усилия ни к чему ни приводили. Они снова и снова убеждаются, что их установки верны. Такие люди ведут себя с любимыми так, что отношения рушатся, или на работе таким образом, что не добиваются успеха. Например, они могут выбрать себе партнера, который не слишком подходит для отношений, или их поведение настолько непредсказуемо, что партнеру трудно это выносить. На работе страх неудачи может привести к тому, что важные задачи они откладывают в долгий ящик и тратят время не на то. Или, боясь того, что не справятся, не используют свои настоящие возможности. У некоторых развилась такая стратегия, как *нарциссизм*. Это значит, что они компенсируют своего неустойчивого Сумрачного ребенка особенно самодовольным поведением, которым они показывают всем окружающим, что они самые прекрасные. (Об этом, как и о перфекционизме, я подробнее расскажу позже.)

Если ребенок был сильно ущемлен в своем желании быть самостоятельным, то у него могли развиться установки типа «Я полностью завишу от тебя» или «Я бессилён». Чтобы их не чувствовать, взрослый может очень стремиться к власти и контролю, потому что его внутренний ребенок постоянно озабочен тем, чтобы не попасть в подчинение. Люди с ярко выраженным стремлением к власти всегда хотят одерживать верх: в разговоре, в профессиональной жизни, в отношениях. Немало людей подвержены страху привязанности, потому что ребенок в них связывает теплую близость с зависимостью. Они избегают любовных отношений или после откровенных моментов отстраняются от партнера. Если Сумрачный ребенок все-таки смирился с такой установкой, тогда он ищет для себя доминирующих и властных людей и добровольно отдается в их руки. Он повторяет свои страдания, которые пережил как минимум с одним своим родителем. Типичный пример такой ситуации – женщина, которая привязывается к доминирующему или даже агрессивному мужчине. Или мужчина, который живет с властной женщиной.

Если же ребенок, наоборот, был настолько ущемлен в своей потребности в привязанности и у него сформировалась установка «Я совсем один!», то защитной стратегией может выступить навязчивое поведение. Он будет постоянно стремиться к гармонии и балансу, лишь бы только сохранить близкие отношения с людьми. Или Сумрачный ребенок пытается избавиться от страха быть брошенным и избегает близких отношений под девизом: «То, чего я не имею, я не могу потерять». Так он чувствует, чего контролирует происходящее. В этом случае ребенок научился тому, что одиночество – самый надежный вариант.

Установка, которая связана с потребностью в удовольствии/избегания неудовольствия, может звучать так: «Мне нельзя наслаждаться!» Такие люди часто спасаются бегством в работу, потому что они не знают, чем заняться в свободное время. Некоторые исполняют навязчивые ритуалы и отличаются высокой самодисциплиной. Другие компенсируют свои детские переживания избыточным потреблением. Они не обладают дисциплиной и часто поступают импульсивно.

Это были лишь некоторые примеры, чтобы показать механизм действия защитных стратегий. Их можно разделить на *приспособление, устранение и сверхкомпенсацию*.

Защитные стратегии и установки не всегда можно отнести к конкретной потребности, как я попыталась продемонстрировать выше. Одна и та же установка, например «Я не имею значения», может возникать вследствие ущемления разных потребностей: в привязанности, автономии, признании и удовольствии. Также и защитная стратегия, к примеру перфекционизм или стремление к власти, развивается при ущемлении нескольких базовых потребностей. Кроме того, многие защитные стратегии имеют общие точки соприкосновения: перфекционизм и стремление к контролю сродни друг другу так же, как и стремление к гармонии и «синдром добряка».

В большинстве случаев защитные реакции являются действительными причинами наших проблем. Если человек живет с установкой «Я недостоин любви», и отгораживается от других людей, и избегает близких отношений, то одиночество, возникшее по причине его отстраненности, и есть его подлинная проблема. Если бы он смог рассказать другим людям о своих мыслях, о том, что он недостоин любви, то был бы уже не одинок, а связан с этими людьми. То есть не отрицательные установки сами по себе наносят вред нашим межличностным отношениям и образу жизни, а защитные стратегии, которые мы выбираем, чтобы избавиться от этих установок. *Большинство проблем, которые у нас есть, возникают от нашей самозащиты.*

Важно, чтобы ты ценил и уважал свои защитные стратегии. В детстве они были вполне разумны и уместны. Ребенком ты старался угодить своим родителям. Или бунтовал против них, и для этого были свои причины. И сегодня ты так же стараешься с помощью защитных стратегий поладить с собой и другими людьми. И это заслуживает признания. Есть только одна проблема: Сумрачный ребенок в тебе все еще не понял, что вы с ним выросли. Он живет в реальности прошлого. На самом деле твои Сумрачный ребенок и внутренний взрослый сегодня свободны и могут сами о себе позаботиться. Вы больше не зависите от мамы и папы. Взрослый в состоянии защитить себя и самоутвердиться с помощью гораздо лучших средств, чем его защитные стратегии. Я их, конечно, представлю тебе в главе «От стратегий защиты к стратегиям успеха». Но сначала важно распознать и понять твои детские стратегии, прежде чем изменить их к лучшему.

Далее я представлю метастратегии, среди которых можно выделить индивидуальные и специальные. Если ты, к примеру, любишь себя защищать, уходя от реальности и непрерывно играя в компьютерные игры, то это можно отнести к стратегии защиты «Бегство и отстраненность». Или если при разговоре с начальством, когда нужно выразить свое мнение, ты постоянно разговариваешь намеками, то такое поведение можно отнести к стратегии «Стремление к гармонии». Во время дальнейшего чтения будь внимателен к себе: какие способы из тех, что названы далее, ты используешь?

## Самозащита: уход от реальности

Отторжение неприятных или невыносимых проявлений действительности – основополагающий защитный механизм, без которого мы не смогли бы существовать. Если я буду все время держать в голове все ужасные вещи, происходящие в мире, включая мысли о собственной смерти, то меня настолько одолеют страх и бессилие, что я вряд ли найду силы жить и действовать дальше. Так что отторжение является вполне здоровой и ценной самозащитой.

Если я что-то отвергаю, то это уходит из моего восприятия. А если я не воспринимаю, то и не смогу это почувствовать, об этом подумать или совершить какие-то действия. Поэтому мы вытесняем психологически только ту реальность, которая вызывает в нас неприятные чувства: страх, печаль или беспомощность. Очевидно, что практически не существует мотивов, заставляющих нас вытеснять переживания, вызывающие у нас радость и удовольствие (за исключением ситуаций, которые могут привести к серьезному конфликту, например измены нашему партнеру). Это тоже является причиной того, что люди, у которых было счастливое детство, запоминают его очень хорошо, в то время как пережившие в детстве много грустных событий могут вспомнить его только отрывками.

В сущности, отторжение есть мать всех защитных стратегий, потому что вся самозащита сводится к тому, чтобы избежать вещей, которые мы не хотим чувствовать или воспринимать. Все остальные защитные стратегии, такие как перфекционизм и стремление к власти/гармонии или «синдром добряка» находятся в услужении у отторжения.

Однако, когда я отгораживаюсь от проблем, я не могу с ними работать. А если я слишком долго отвергаю их, то это приведет к такому их скоплению, что однажды я больше не смогу закрывать на это глаза. Так, стратегия «перфекционизм» может вылиться в абсолютную истощенность и выгорание. При этом выгорание – одно из последствий, которое затрагивает только самого пострадавшего и его близкое окружение. Гораздо проблематичнее может стать ситуация, когда человек пытается вытеснить свое чувство бессилия с помощью повышенного стремления к власти, прежде всего, когда он располагает большим влиянием в обществе.

## Самозащита: проекция и мышление жертвы

Так же как и отторжение, проекция является универсальной стратегией защиты и основой для всех других защитных механизмов. Проекция – это специальный психологический термин, и он описывает состояние, когда человек воспринимает других через призму его собственных потребностей и чувств. Например, если я чувствую себя неуверенно и неполноценно, то я легко буду проецировать силу и превосходство у других людей. Очень часто случается, что мы проецируем опыт отношений с папой и мамой на собственного партнера. Если у нас была мама, которая все контролировала, может произойти, что мы будем чувствовать контроль и со стороны партнера, потому что подсознательно будем думать, что он такой же, как мама. Или если я сам имею склонность к скупости и жадности, то и другие люди мне будут казаться такими же. Конечно, мы проецируем и положительные чувства и желания тоже. Если я вырос в хорошей и доброй атмосфере, может получиться, что мои представления о том, что все другие люди добрые и надежные, будут несколько наивными.

Отторжение и проекция касаются психического восприятия. Оно, в свою очередь, является основой для всех последующих психических процессов: мыслей, чувств и действий. На восприятии строится все, его можно приравнять к нашему сознанию. И его искажение происходит незаметно для человека, потому что случается одновременно с самим восприятием. Рефлексия искаженного понимания возможна в лучшем случае по прошествии времени. Тогда как будто «спадает пелена с глаз», и я недоумеваю, как это могло случиться. При работе с другими защитными стратегиями, которые больше затрагивают уровень поведения и поступков, у нас гораздо больше шансов поймать себя именно в тот момент, когда мы их применяем.

В отличие от животных мы, люди, обладаем способностью к рефлексии. И все-таки различия в применении этой способности разными людьми огромны. Некоторые постоянно стараются анализировать свои поступки и развиваться, другие, наоборот, вообще не занимаются этим. Люди, которые отрицают самопознание, внутренне ужасно боятся встретиться со своим Сумрачным ребенком. Так, Сумрачный ребенок Петра думает, что он плохой и никто его не сможет полюбить. Это чувство неполноценности Петра переносит тяжело, она вынуждена от него защищаться. Что закрывает для нее возможность проработать ее проблему. Давайте теперь представим, что Петра встречает Юлию, которая воспринимает ее как более сильную и совершенную, чем она. Автоматически (подсознательно) Петра будет думать, что Юлия смотрит на нее свысока и вскоре отвергнет. Петра априори воспринимает себя как потенциальную жертву Юлии. Но этот внутренний процесс Петра оставляет без внимания. Поэтому ее Сумрачный ребенок и Внутренний взрослый используют фокус: они находят, что Юлия неприятная и не заслуживает доверия. И отвергают ее сами. Собственная несостоятельность проецируется у Петра в воображаемую враждебность собеседника, который кажется враждебно настроенным.

Люди, которые, как Петра, склонны к тому, чтобы не допускать болезненное восприятие себя в сознание, часто проецируют собственные неприятные чувства на других людей. Они вменяют другим, в особенности тем, кто кажется им более умным или сильным, мотивы, чувства и намерения, которые проистекают из их собственных психических порывов. Также такие люди пытаются сопротивляться и чувству вины. Они не хотят признаваться себе в том, что совершили ошибку, и проецируют эту эмоцию на «козла отпущения». Такое встречается как на бытовом уровне между двумя соседями, так и на большой политической арене.

Ни один человек не застрахован от искажения восприятия и проекций. Это происходит с нами постоянно. Но есть люди, которые выказывают очень сильное отрицательное и даже агрессивное отношение к самопознанию. С ними почти невозможно или необычайно трудно вести конструктивный разговор об их проблемах. Упрямым отрицанием необходимости самоанализа они лишают себя надежды победить проблемы. Их самооценка слишком уязвима, чтобы признать вину. Я каждый раз поражаюсь, насколько на первый взгляд совершенно нормальные люди способны противоречиво и несправедливо мыслить, когда они не готовы осознать свою степень участия в какой-то ситуации. Совсем скверным и даже опасным это может стать в тот момент, когда целые группы населения оказываются жертвами проекций людей, которые легко узаконивают свою неправоту и применение силы. Если

человек А воспринимает человека Б с сильными искажениями, то у человека Б остается одна возможность – обходить А за версту. Если только они не находятся во взаимной зависимости.

В то время как отторжение и проекция затрагивают основную психическую функцию восприятия и так или иначе проявляются у каждого человека, то следующие стратегии являются более специфическими и скорее индивидуальными. Они касаются, прежде всего, уровня действий, и поэтому их легче распознать и соответственно изменить.

## Самозащита: перфекционизм, мания красоты и жажда признания

*Типичные установки:* Я недостаточно хорош! Мне нельзя совершить ошибку! Я плохой! Я некрасивый! Я ни на что не годен! Я неудачник!

Большинство людей, которые не уверены в себе, проживают свою жизнь в обороне. Они не показывают уязвимые места. Быть идеальным – значит не совершать ошибок. Перфекционистам грозит опасность растратить все свои силы – их карьерная лестница изнутри выглядит как беличье колесо. В этой стратегии есть только одна проблема: «достаточно» никогда не наступит. Всегда найдется что-то или кто-то лучше, выше, дальше. Подверженные этой страсти, они постоянно бегут за амбициями. Завоевав один трофей, стремятся к следующему. Достигнутые успехи приносят облегчение ненадолго. Они радуют, прежде всего, внутреннего взрослого, в то время как Сумрачный ребенок не слишком счастлив. Внешний успех не заживляет его глубокие раны. Он остается заключенным в прошлой реальности и упорно верит, что недостаточно хорош. Это и есть причина, почему многие люди, несмотря на свой объективный внешний успех, внутренне никогда по-настоящему не бывают довольны собой и испытывают глубокие сомнения в себе. Часто они думают, что их достижения – это скорее удача и они вовсе их не заслуживают.

Вариант перфекционизма – мания красоты. Калории и килограммы можно посчитать, волосы – покрасить, кремы – купить. При работе над своим внешним видом все это можно делать вполне целенаправленно, а глубокая неуверенность в себе Сумрачного ребенка, напротив, труднодостижима, и с ней сложнее бороться. Поэтому многие неуверенные в себе люди проецируют страх перед собой на внешность, потому что с ней можно работать и ее легко менять. Успехи, достигнутые на этом поприще, также приносят лишь временное облегчение, но не долгосрочное умиротворение. И чем старше становится человек, тем труднее ему продолжать жить с этой стратегией.

У обеих стратегий есть общая черта: тот, кто их использует, очень старается добиться признания окружающих людей. Многие люди способны перевернуть горы в надежде на то, что их признают. Немало и тех, кто выбирает себе хобби, покупки и даже партнера, исходя из этого мотива. Хобби, покупки и партнер в таком случае служат для повышения самооценки. При этом найдется мало людей, по-настоящему свободных от подобных амбиций. Это можно обосновать тем, что мы стадные животные и зависим от окружения. Признание является своеобразной валютой для связи и контакта с обществом. Имея потребность в привязанности, мы испытываем и большой страх быть отвергнутыми. Проблема фактически состоит не в том, что мы радуемся, когда нас признают, и немного стыдимся, когда нас отвергают, а в той мере признания, которая нам необходима. Люди, слишком жаждущие признания, делают все, чтобы его добиться. При этом они теряют контакт со своими желаниями и также отчасти с моральными ценностями.

*Достоинства этой стратегии:* тот, кто стремится к совершенству, – натура волевая. У тебя много сил, прилежания и дисциплины. Это очень сильные качества. Поэтому с помощью этой стратегии ты уже так многого добился. Ты совершенно точно можешь гордиться собой.

*Первая помощь:* Ты решил защитить своего Сумрачного ребенка, не давая никому ни одной причины критиковать тебя. Твоя стратегия приводит ко многим успехам, но ты очень подвержен опасности растратить все силы. Кроме того, ты не сможешь по-настоящему достучаться до своего Сумрачного ребенка с помощью данной стратегии. Поэтому спроси себя, не стоит ли тебе пойти по существенно более короткому и менее стрессовому пути, чтобы утешить Сумрачного ребенка. Пусть внутренний взрослый поможет тебе осознать, что все переживания об успехе и признании существуют только в твоей голове. На самом деле с тобой было бы гораздо приятнее общаться, если бы ты вел себя более расслабленно. Также необходимо осознать, что твоему Сумрачному ребенку все время будет нужна новая и более высокая «доза». С этой стратегией ты не придешь в согласие с самим собой на длительное время. Как именно ты сможешь успокоить Сумрачного ребенка с помощью менее стрессовых мер, я еще расскажу подробнее в этой книге.

## Самозащита: стремление к гармонии и сверхадаптация

*Типичные установки:* Я должен приспособиться к тебе! Я недостаточно хорош! Я уступаю тебе! Я всегда должен быть милым и послушным! Мне нельзя защищаться!

Стремление к гармонии, так же как и перфекционизм, является часто используемой стратегией. Нередко они вместе вступают в действие. Обе стратегии являются реакцией на чрезмерный страх Сумрачного ребенка быть отвергнутым другими людьми.

Люди, стремящиеся к гармонии, хотели бы выполнить все ожидания окружающих. В детстве они увидели, что это лучший путь к признанию и расположению окружающих. Чтобы лучше всего приспособиться, искатели гармонии очень рано научились подавлять свои желания и чувства. Сильная собственная воля препятствует адаптации. Такие эмоции, как гнев и агрессия, придающие собственной воле чудовищную силу, эти люди подавляют рефлекторно. Они тормозят агрессию. На ущемление личных границ и обиду их реакция скорее грусть, чем гнев. Поэтому люди с такой стратегией защиты более подвержены депрессиям, чем те, у кого открыт доступ к злости и гневу. И все-таки нельзя сказать, что люди, сдерживающие свой гнев, не испытывают этого чувства совсем. Они трансформируют его в своего рода холодную ярость, которая выливается в пассивное сопротивление. Вместо того чтобы громко сказать, чего они хотят, они обиженно избегают контакта и замыкаются. О разновидностях активной и пассивной агрессии я подробнее расскажу в главе «Стратегия защиты: стремление к власти».

Будет ли человек сопротивляться или приспособливаться, зависит не только от его детского опыта, но и от врожденной натуры: так, дети с высокой потребностью в гармонии имеют в большинстве своем миролюбивый и чувствительный душевный склад, в то время как дети, протестующие против родительских ожиданий, от природы импульсивны.

Поскольку любители гармонии так хорошо натренированы в том, чтобы подавлять свои желания, они сами иногда не знают, чего хотят. Им трудно определить личные цели и принять решения.

В межличностном общении сторонники гармонии очень приветливы и приятны, но иногда их стратегия защиты может вредить отношениям и даже разрушить их. Стремясь к гармонии, эти люди очень боятся произвести неблагоприятное впечатление и поэтому избегают конфликтов. Вследствие этого они часто не говорят честно, что чувствуют, думают и хотят, – по крайней мере тогда, когда боятся наткнуться на сопротивление. Их Сумрачный ребенок быстро воспринимает превосходство собеседника. На основании этого искаженного понимания они часто играют роль жертвы: из страха перед кажущимся им сильным оппонентом они подчиняются ему добровольно и делают вещи, которые вовсе не хотели. «Более сильный» может мутировать в их глазах в виновника их бед. Потому что внутренний взрослый чаще всего не осознает, что это всего лишь проекции Сумрачного ребенка, которые ведут к добровольному подчинению. Вместо этого они обижаются на оппонента за его мнимое превосходство. Чем сильнее у них чувство, что им чего-то не хватает и другой человек их превосходит, тем больше они будут стремиться избежать общества этого человека, чтобы оградить свое личное пространство. Как правило, этот оппонент даже не имеет возможности вмешаться в процесс, потому что боящийся конфликта должен хотя бы признаться в своих чувствах, чего он всячески избегает из страха быть отвергнутым. Так возникает психологический эффект, который мы часто наблюдаем: от страха защита мнимого слабака приводит к тому, что мнимый более сильный делает именно то, от чего хочет защититься более слабый. В данном случае: быть отвергнутым. Это называют *перверсией жертвы-виновника*.

*Достоинства этой стратегии:* Ты прилагаешь необычайно много усилий, общаясь с окружающими тебя людьми, чтобы не ранить их. Это делает тебя милым, и приятным, и отличным работником команды, потому что ты часто отодвигаешь свои потребности на второй план.

*Первая помощь:* Твой Сумрачный ребенок хочет оставаться спрятанным. И поэтому никто не знает, где твое истинное лицо. Дай понять твоему Сумрачному ребенку, что он может спокойно показаться и высказать свои желания и потребности. Из-за этого ты не потеряешь симпатию окружения, а, наоборот, сможешь завоевать ее, потому что станешь



понятнее и доступнее для других. Они перестанут постоянно ломать голову, гадая, что с тобой происходит. Попробуй осознать, что людям понятнее, когда ты говоришь о своих желаниях, чем когда ты уходишь в себя и надуваешь губы. Так ты сможешь избавиться от роли жертвы.

## Самозащита: «синдром добряка»

*Типичные установки:* Я ничего не значу! Я недостаточно хорош! Я должен тебе помогать, чтобы ты меня любил! Я завишу от тебя! Я уступаю тебе!

Люди, страдающие «синдромом добряка», защищают своего Сумрачного ребенка тем, что предлагают помощь другим людям, которые, на их взгляд, в ней нуждаются. Совершая свои хорошие поступки, они чувствуют себя полезными и ценными. Таким образом, «синдром добряка» является самой социально миролюбивой самозащитой. Проблема тут скорее в том, что помогающие пытаются привязаться к людям, которым они помогают. Они могут запутаться в безнадежных программах оказания помощи, в особенности тогда, когда нуждающийся является их партнером. Преимущественно они выбирают себе партнеров, у которых есть очевидные нужды. Тогда они ошибочно мнят себя рыцарями на белом коне, которые спасают близкого человека из бедственного положения, становясь тем самым бесценными. Для этого годятся партнеры с психическими отклонениями, страдающие зависимостью (алкогольной или наркотической), люди, нуждающиеся в уходе, или те, кто находится на грани финансового краха.

Люди, обеими ногами стоящие на земле, вызывают в таких «помощниках» чувство неполноценности, потому что они не нуждаются в помощи. Уравнение, которое складывается в их отношениях, звучит так: «Я тебе нужен – значит, ты останешься со мной!» Проблема только в том, что это редко выполняется. Желаящие помочь борются часто до изнеможения совершенно напрасно. Они не хотят осознать, что их влияние на объект ничтожно мало. Если человек не хочет брать на себя ответственность за свои беды и не хочется измениться сам, то ему не помогут никакие советы. И так ситуация превращается в зависимость: помогающий, который хотел сделать своего партнера зависимым, сам оказывается привязан к нему, поскольку не может ни помочь ему, ни уйти.

Найти выход из этой патовой ситуации довольно трудно, потому что Сумрачный ребенок помогающего полагает, что это он виноват в том, что партнер такой. В конце концов, проблемы близкого человека касаются не только его самого, но и отношений в целом, и «помощника» в частности. Часто партнеры не слишком хорошо обращаются с помощниками. Их потребности во внимании и расположении хронически не удовлетворяются. А это как раз и подтверждает страхи Сумрачного ребенка, что помощник плохой и ничего не значит. Чтобы доказать обратное, они и дальше пытаются бороться за своего партнера в непоколебимой надежде на то, что он изменится и будет хорошо к ним относиться. Так они и остаются на его крючке.

*Достоинства этой стратегии:* Ты очень стараешься помочь и быть хорошим человеком. А это уже заслуживает огромного уважения. Некоторым людям ты действительно помог, и они тебе благодарны.

*Первая помощь:* Проблема этой стратегии, что ты склонен тратить все силы на бесперспективные проекты. Поэтому постарайся доказать своему Сумрачному ребенку, что он достаточно хорош и много значит, даже если не бросается всем подряд на помощь. Объясни ему, что не только вы, то есть твой Сумрачный ребенок и внутренний взрослый, ответственны за ваше счастье, но и другие люди тоже. Конечно, ты можешь спокойно продолжать помогать окружающим и дальше, это замечательное качество. Но будь внимателен к тому, уместна ли твоя помощь. Покажи своему Сумрачному ребенку, что он использует людей, которым помогает, в качестве опоры, чтобы оказать поддержку самому себе. Как обрести равновесие более здоровым путем, я еще покажу в этой книге.

## Самозащита: стремление к власти

*Типичные установки:* Я бессилен! Я полностью от тебя завишу! Я не могу защититься! Я все должен контролировать! Я останусь ни с чем!

Сумрачный ребенок с этой стратегией демонстрирует сильнейший страх оказаться в слабой или подчиненной позиции, он боится, что на него нападут и уничтожат. Детми эти люди чувствовали себя полностью зависимыми от властных родителей. Так же, как и жажда гармонии, стремление к власти является проекцией Сумрачного ребенка на его окружение: он проецирует на окружающих потенциальное превосходство и преобладание. Только использует при этом не приспособление, а протест. Люди с такой манерой поведения хотят всегда одерживать верх в межличностных контактах. Для этого у них есть две возможности: активное и пассивное сопротивление. Большинство использует (неосознанно) оба варианта. Но активное и пассивное противодействия относятся к таким моделям поведения, которые используются не только властными людьми, но и по необходимости всеми нами. У людей с высокой мотивацией власти и контроля они, безусловно, играют главенствующую роль, поэтому я акцентирую внимание на них.

Чтобы оказать сопротивление, мне необходима определенная степень агрессии, поэтому и говорят об активной или пассивной агрессии. Активную агрессию легко распознать. Тот, кто ей подвержен, настаивает на своей правоте, спорит и нападает.

Пассивную агрессию или пассивное сопротивление не так легко увидеть при первом взгляде. Человек, который ведет себя пассивно/агрессивно, не выражает своему оппоненту открыто свою волю, а показывает свое несогласие большими и маленькими диверсиями. Они по сути выливаются в то, что человек просто не делает того, что от него ожидают. Согласие произносится, но потом благополучно «забывается» или просто не выполняется. Или решения мучительно переигрываются.

Типичная форма пассивного сопротивления – так называемая «глухая оборона»: никакие мольбы и просьбы не помогут. За этой стеной прячется Сумрачный ребенок, который думает, что в отношениях с человеком X ему придется пойти на слишком много компромиссов. Один из моих клиентов, например, переехал «против своей воли» в Трир к своей возлюбленной, хотя ему хотелось остаться в своем родном городе. Из-за этого он так на нее обиделся, что у него пропало всякое сексуальное желание. Сексуальное равнодушие часто является формой выражения пассивной агрессии, как у мужчин, так и у женщин. Этот маленький пример показывает, как важно уметь нести ответственность за принимаемые решения. Клиент сделал себя (подсознательно) жертвой своей мнимо более сильной партнерши и не проанализировал, что его Сумрачный ребенок добровольно подчинился ее желаниям.

Такая черта характера, как упрямство, тесно связана с пассивным сопротивлением. Люди, которые настойчиво и бескомпромиссно идут к своей цели, вызывают у окружающих сильную агрессию, потому что последние чувствуют свое бессилие и не могут на них повлиять. Конечно, люди, демонстрирующие активную агрессию, вызывают гнев, если только страх не одерживает верх. Но активный нападающий, по крайней мере, дает о себе знать и берет ответственность за свое поведение. Используя пассивную агрессию действует, внешне выглядя спокойным. Такое поведение может настолько вывести из себя партнера по общению, что он и останется «виноватым», потому что будет биться в слепой и беспомощной ярости. В специальной литературе последний называется «идентифицированный пациент». Это означает, что именно он является носителем симптомов, в нашем случае гнева и агрессии, и становится в глазах участников ситуации «психом», а не тот, кто, используя пассивную агрессию, своей подсознательной манипуляцией бойкотирует конструктивное взаимодействие.

С людьми, которым присущ высокий мотив власти, трудно общаться, потому что они все время хотят быть правыми и стремятся к исполнению их воли или же препятствуют разумному взаимодействию с помощью пассивной агрессии. Здесь часто можно наблюдать *превращение жертвы в виновника*. Внутренний ребенок властных людей, воспринимающий себя как жертву своих родителей и чувствующий их силу над собой, проецирует на собеседника мнимое превосходство и преобладание, с которыми тот должен бороться. С помощью стратегии власти он внушает собеседнику именно те чувства бессилия и несостоятельности, которые не хотел бы испытывать сам.

Кстати говоря, даже люди, которые производят при общении милое и миролюбивое впечатление, могут быть приступообразно подвержены жажде власти. Их Сумрачный ребенок иногда наслаждается своей властью, например, когда без причины обижает своего партнера. Одна моя приятная и обходительная клиентка поведала мне, что иногда ей хочется поиздеваться и поиронизировать над своим избранником, когда он в особенно хорошем настроении. Ей самой такое поведение казалось отвратительным, и она не могла себе объяснить, какая сила побуждает ее к этому. Когда мы проанализировали отдельные ситуации, выяснилось, что ее раненый Сумрачный ребенок хотел почувствовать власть над своим партнером. Она неосознанно мстила властному отцу.

Одно из проявлений жажды власти – ярко выраженное требовательное поведение. Люди, которые постоянно так поступают, часто имеют внутреннюю установку: «Я останусь ни с чем!» На основании этой установки они считают себя незаслуженно обделенными. Для самозащиты Сумрачный ребенок в них решил не дать себя в обиду. Он по-барски настаивает на удовлетворении своих потребностей. При этом такие люди требуют гораздо больше, чем отдают. Но на этот счет у них свое мнение: благодаря своей установке они мнят себя жертвами. При взаимодействии с ними все время возникает чувство, что «господину» или «госпоже» необходима услужливая обходительность для поддержания доброго расположения духа.

При более сдержанной форме такие люди кажутся чрезмерно мелочными. Они тщательно следят за соблюдением своих прав, при этом не обращая внимания на права других, и никогда не бывают великодушными – ни в финансовых вопросах, ни в похвале или услужливости. Все должно быть пересчитано и проверено. Их Сумрачный ребенок защищается таким способом.

*Достоинства этой стратегии:* Ты сильный тип. Ты можешь постоять за себя и даешь отпор противникам. Ты антипод смирения. У тебя очень сильная воля к самоутверждению и выживанию. И это уже много раз защищало тебя и продвигало вперед.

*Первая помощь:* Твой Сумрачный ребенок должен осознать, что времена мамы и папы прошли. Сегодня вы, Сумрачный ребенок и внутренний взрослый в тебе, выросли. Само собой, у вас такие же права, как и у других людей, и, безусловно, вы имеете право защищаться. Проблема заключается в том, что часто вы стреляете из пушки по воробьям. Мир вокруг вовсе не так враждебен, как ты думаешь. Расслабься и начни доверять себе и другим. Многие конфликты, которые ты провоцируешь своим стремлением к власти, совершенно не нужны. Доброжелательность и отзывчивость гораздо лучше помогут тебе идти вперед. Как этого добиться, я тебе еще покажу.

## Самозащита: стремление к контролю

*Типичные установки:* Я все должен держать под контролем! Я теряю себя! Я от тебя зависим! Я не могу тебе доверять! Я недостаточно хорош! Я ничего не значу!

Вариантом жажды власти является преувеличенное стремление к контролю. Контроль, как и власть, служит нашей потребности в безопасности, и поэтому мы должны в определенной мере контролировать себя самих и окружение, чтобы благополучно идти по жизни. Людям, имеющим высокий мотив контроля, требуется, однако, значительно больше определенности и уверенности, чем обычно. За этим стоит страх Сумрачного ребенка перед хаосом, крахом собственной личности: ужас быть ранимым и уязвимым.

С помощью педантичного порядка, перфекционизма и строгого соблюдения определенных правил этот страх преодолевается. При стремлении к контролю, как и при перфекционизме, человек склонен бессмысленно растрачивать свои силы, и ему особенно трудно – из страха потерять контроль – делегировать свои задачи другим.

Большинство людей, имеющих высокую мотивацию контроля, стремятся не только оптимизировать пространство вокруг себя, но и не упускать из виду своих партнеров и членов семьи. «Контролер» всегда хочет знать об их действиях – он так мало доверяет себе, что не готов доверять и другим. Такая мнительность, достигшая апогея, может перерасти в патологическую ревность. Часто отношения разрушаются именно из-за потребности в преувеличенном контроле. Так же пагубно сказывается излишняя ревизия и на здоровом развитии потомства.

Многие «контролеры» практикуют прямо-таки навязчивую самодисциплину, чтобы управлять состоянием здоровья и фигурой. В этом случае Сумрачный ребенок проецирует свою внутреннюю уязвимость на тело. В крайнем случае дело доходит до ипохондрической заботы о здоровье. Как и в случае с манией красоты, тело становится площадкой для проекции, которая выглядит существенно конкретнее и лучше поддается контролю, чем различные внутренние страхи быть униженным и оскорбленным.

Следующая форма контроля называется *навязчивые размышления*. Многие люди жалуются на то, что просто не могут остановить поток мыслей. И при этом размышления постоянно крутятся вокруг одних и тех же проблем и событий. Навязчивые мысли можно определить как неудачную попытку решить задачу: мозг не может успокоиться, пока не получит ответ. Но бесконечный лабиринт, в котором проблема разбирается, чаще всего блокирует путь к решению.

*Достоинства этой стратегии:* Ты прекрасно владеешь собой и очень дисциплинирован. Дисциплина – очень важный ресурс, чтобы преуспеть в жизни. У тебя сильная воля, которой ты можешь гордиться.

*Первая помощь:* Твоя проблема в том, что ты часто слишком стараешься защитить Сумрачного ребенка от его страха быть уязвимым и обиженным. Твое стремление к контролю доставляет тебе и окружению много хлопот. Особенно важно для тебя помочь Сумрачному ребенку получить больше уверенности в себе. Не помешает и немного «упования на Бога», что все само собой образуется. Попробуй развить в себе чуть больше радости к жизни и расслабленности, объясняя своему Сумрачному ребенку снова и снова, что он вполне хорош такой, какой он есть, и вовсе не должен так напрягаться. Позволяй себе паузы и хвали себя за то, что ты сделал.

Если ты страдаешь навязчивыми размышлениями, тогда нужно ежедневно выделять полчаса и письменно разбирать свою проблему. После этого следует направить мысли и внимание на другие занятия. Твой Внутренний взрослый будет уверен, что в случае разногласий все можно будет проверить по записям и никакая информация не потеряется.

## Самозащита: нападение и атака

*Типичные установки:* Я слабее. Я не могу тебе доверять. Мне нельзя отделяться! Мир вокруг полон зла! Я не имею значения. Я останусь ни с чем!

Как я уже упоминала, такие эмоции, как гнев и агрессия, обусловлены отчасти историческим развитием, так как нам нужно было защищать личные границы. В отличие от каменного века, в наше время стало не так просто определить врага. На основании нашей проекции и искажений восприятия мы порой видим врагов там, где их нет. Людям, чей Сумрачный ребенок мнит себя слабее других, легко может показаться, что их атакуют. Они могут расценить безобидные замечания неверно и обидеться. Обида – это чувство, которое может вызвать невероятную (активную) агрессию. Прежде всего – у тех людей, которые не привыкли подавлять свой гнев, в отличие от сторонников гармонии. Люди, подсознательно принявшие сторону протеста, реагируют на мнимые и реальные нападки ответным ударом. В этой книге мне бы не хотелось затрагивать экстремальные случаи, например, когда ревнивый муж из-за своего обиженного эго генерирует столько ненависти, что бросается на жену с ножом. Я бы хотела разобрать случаи, с которыми мы имеем дело в повседневной жизни, например известный «синдром стервы». Это понятие, в основном, применимо к женщинам, хотя на свете предостаточно и стервозных мужчин, так что я использую его для обоих полов. Каждому знакома ситуация, когда собеседник внезапно набрасывается на тебя и ты ошеломленно спрашиваешь себя, что же было сделано или сказано плохого. У стервозных людей цепочка раздражитель-реакция-действие протекает мгновенно, мы рассмотрели это на примере Михаэля. В ответ на воображаемые нападки появляется чувство обиды, которое стимулирует гнев и заставляет человека импульсивно наносить удар – словесно или физически. При этом физические нападки и тяжелые словесные атаки уже, безусловно, выходят за рамки обычной «стервозности».

Импульсивные люди, как правило, сами страдают от своих проявлений. Сразу после того, как бешенство улетучилось и их Внутренний взрослый взял инициативу в руки, они понимают, что не попали в цель. Проблема состоит в том, что импульсивный гнев сложно обуздать. Если человек хочет контролировать свой взрывной характер, ему нужно стремиться к тому, чтобы его гнев не возникал. Предотвращение должно начинаться во время обиды, и реализация этого – ключевая задача моей книги.

*Достоинства данной стратегии:* Ты ни с чем не мирисься. Ты очень сильный и умеешь постоять за себя. По натуре ты борец. Твоя импульсивность делает тебя очень энергичным – с тобой не заскучаешь!

*Первая помощь:* Твоего Сумрачного ребенка легко обидеть. Поэтому у него часто возникает чувство, что к нему относятся неуважительно и агрессивно. Попробайся, насколько это возможно, оставаться в состоянии внутреннего взрослого и разговаривать на равных с окружающими людьми, чтобы реагировать разумно и адекватно ситуации. В этом тебе очень может помочь подготовка к ситуациям, которые повергают тебя в ярость. Проанализируй внимательно, насколько сильно участие Сумрачного ребенка в твоём искаженном восприятии, и отдели его от внутреннего взрослого. Последний непременно должен одержать верх. Для этого, возможно, тебе будут полезны заранее подобранные стратегии ответа. Как это работает, я расскажу тебе в главе «Упражнение: небольшой урок боеготовности».

## Самозащита: я остаюсь ребенком

*Типичные установки:* Я слабый! Я маленький! Я зависим! Я должен подчиняться! Я не должен тебя разочаровать! Я не смогу один! Я не могу тебя оставить!

Некоторые люди не хотят взрослеть, а хотят оставаться детьми. Они ищут опору в других людях, в надежде, что те будут вести их по жизни. Это могут быть партнеры или собственные родители. На свете не так уж мало людей, которые не смогли отделиться от своих родителей. Они не решаются идти своей дорогой и при принятии важных решений чувствуют себя зависимыми от воли родителей и/или других людей. Их Сумрачный ребенок не находит мужества устроить свою жизнь самостоятельно. Он чувствует себя зависимым и маленьким. Кроме того, он испытывает сильное чувство вины, когда задумывается о том, что нужно оторваться от родителей.

Чтобы чувствовать себя зависимым от родителей и их суждений, необязательно иметь с ними хорошие отношения. Некоторые люди вообще не общаются с матерью и отцом, однако ведут себя в соответствии с их представлениями о жизни, которые они впитали с детства. Я вспоминаю об одном клиенте, назовем его Гаральд, который отвергал родителей, потому что его детство по их вине было совершенно безрадостным. Он жил за сотни километров от родителей и почти не виделся с ними. Несмотря на все это, его Сумрачный ребенок идентифицировал себя почти на 100 % с ценностями и суждениями, которые его родители, прежде всего авторитарный отец, передали ему. Его отец считался только с успехами. Свободное время и удовольствия были, по его мнению, бессмысленны. Мать Гаральда боялась своего супруга и не могла защитить сына от его запредельных требований и грубых наказаний.

И хотя мой клиент ненавидел отца уже ребенком, он полностью перенял его ненормальную жажду успеха и на первых психотерапевтических встречах не мог даже вместе со своим внутренним взрослым посмотреть на ситуацию со стороны. В соответствии с родительскими установками он сделал головокружительную карьеру и постоянно работал. Он не позволял себе никаких радостей жизни и даже не имел представления о том, как можно наслаждаться жизнью. При этом он чувствовал, что ему необходимо расслабляться и радоваться жизни. Но он боялся пойти на поводу у своих желаний и впасть в другую крайность. Соответственно его важнейшими защитными стратегиями стали контроль и самодисциплина. Гаральд – очень яркий пример того, как взрослый человек остается ребенком (Сумрачным), даже когда принимает кажущиеся самостоятельными и взрослыми решения и находится далеко от родителей.

Немало людей испытывают трудность с тем, чтобы брать на себя ответственность за жизненные решения. Они перекладывают ее на судьбу, партнеров или родителей, когда стараются соответствовать их ожиданиям и выполнять предписания. Они боятся разочаровать или потерпеть неудачу, если пойдут собственным путем. Кроме того, у них довольно низкая устойчивость к фрустрации, то есть они с трудом выдерживают отрицательные чувства, которые возникают, когда такие люди совершают ошибку. Когда я беру ответственность на себя за свои поступки, то тогда, с одной стороны, я свободен в принятии решения, а с другой стороны, я осознаю риск принятия неверного решения и личной неудачи. Поэтому для многих безопаснее просто выполнять то, что говорят им доверенные лица.

Такие люди с детства привыкли, что другие принимают решения за них, поэтому в большинстве случаев они даже не знают, чего сами хотят. Они часто недовольны или в плохом настроении, потому что им приходится делать то, что не нравится. Они действуют исходя из ошибочного чувства долга, не учитывая собственные желания и чувства. Им необходимо развить в себе четкое понимание того, кто они и чего хотят.

Некоторые родители так давят на детей, что доходят до шантажа. Они дают понять ребенку, что он будет изгнан из семьи, если не будет делать то, что считается правильным. И таким детям приходится идти против семьи, если они выбирают свой путь. Многие не решаются на это, потому что чувствуют привязанность к семье. Кроме того, для такого радикального шага ребенку нужно именно то качество, которое властные родители в нем подавили: сильная уверенность в себе. Если родители – из хороших или плохих побуждений – слишком часто вмешивались в жизненные решения детей, то у последних развивается

фундаментальная неуверенность в себе, они сомневаются в том, что вообще в состоянии принять разумное решение без родителей.

Властные люди пытаются шантажировать своих партнеров по жизни, угрожая расставанием, если те не будут танцевать под их дудку. Партнер чувствует себя слишком зависимым, чтобы всерьез сопротивляться или уйти. Также Сумрачный ребенок такого партнера испытывает огромный страх остаться в одиночестве. Вдобавок, Сумрачный ребенок людей со стратегией защиты «Я остаюсь ребенком!» легко чувствует себя виноватым. Он испытывает определенную часть вины, которую нередко внушают ему родители или партнер в трудных ситуациях. Признание своего «проступка» делает отношения более сносными: родители или партнер выступают в лучшем свете. Такая идеализация отношения к близким людям может способствовать сохранению зависимости на длительный срок. Она защищает от вызывающего ужас расставания и/или серьезных выяснений отношений. При этом взятие на себя мнимой вины дает человеку чувство контроля или уменьшает чувство бессилия. Один мой клиент, имевший доминирующую и склонную к манипулированию жену, оправдывал все ее упрёки. Она постоянно критиковала его и винила в своей депрессии и приступах мигрени. Пока он с ней соглашался, он пребывал (подсознательно) в иллюзии, что все под контролем. Альтернативой могло бы стать чувство зависимости от ее несправедливых суждений.

Близко от признания мнимого соучастия находится и самозащита в виде приукрашивания действительности. Используя ее искажают степень собственной зависимости и берут под защиту своего партнера и родителей. Они чувствуют повышенную преданность к ним, даже если отношения не лишены трудностей. Из такого большого желания привязанности они закрывают глаза на сложности в отношениях с подопечными.

Раньше классическим случаем считались женщины, которые попадали в зависимость от мужей, сегодня ситуация несколько видоизменилась. Теперь находится достаточно мужчин, которые перекладывают свою ответственность на женщин и ожидают, что «мамочка» обо всем позаботится, и это необязательно касается только зарабатывания на жизнь. Становится все больше мужчин, зависимых от женщины финансово, и не потому что они хотят ухаживать за маленьким ребенком вместо нее, а потому что у них нет твердой профессиональной почвы под ногами.

*Достоинства этой стратегии:* Ты стараешься защитить своего Сумрачного ребенка и делать все правильно. Ты идешь на все для того, чтобы быть «хорошим мальчиком» или «хорошей девочкой». Ты делаешь многое для того, чтобы родители могли тобой гордиться.

*Первая помощь:* Твой Сумрачный ребенок слишком боится разочаровать или совершить ошибку. С помощью внутреннего взрослого дай ему понять, что ошибки – часть нашей жизни и каждый имеет на них право. Важно сделать твоего внутреннего взрослого сильнее. Это удастся, если ты потренируешься аргументировать. Хороший довод, например, что ты сам отвечаешь за свое счастье, как и родители – за свое. Ты родился не для того, чтобы оправдывать ожидания окружающих людей. Осознай, что каждое решение, которое ты принимаешь, продвигает тебя немного вперед. Если же ты, напротив, останешься на месте, то, конечно, не заблудишься, но никуда не придешь. Как можно научиться говорить аргументированно, я расскажу в главе «Будь конфликтным и управляй своими отношениями».



## Самозащита: бегство, отстранение и избегание

*Типичные установки:* Я завишу от тебя! Я слабый! Я ничего не значу! Я хуже других! Я не могу тебе доверять! Я не смогу это сделать!

Бегство и отстранение от внешнего мира – излюбленные стратегии, когда хочется уйти от противостояния, до которого морально не дорос. Как я уже упоминала выше, мы обычно используем несколько стратегий и варьируем их в зависимости от положения дел. В одной ситуации мы атакуем, в другой предпочитаем спастись «бегством» – это зависит от нашей оценки шансов на успех. В принципе, защитные стратегии нападения и бегства сами по себе не плохи, это разумные и естественные реакции, чтобы оградить нас от опасности. Проблему таит в себе определение понятия опасности. Чем слабее и уязвимее чувствует себя Сумрачный ребенок, тем скорее он склонен оценивать ситуацию как опасную. Люди, которые преуменьшают свои способности из-за своих установок, могут постоянно убегать от проблем. И это не только трудности во внешнем мире, они скрываются и от собственных страхов и мнимых слабостей.

Люди, которые в первую очередь защищают свои стены, отстраняясь от всех, с детства впитали в себя установку, смысл которой в том, что одиночество является более безопасной опцией, чем общение с другими людьми. Когда они одни, то чувствуют себя не только уверенными, но и свободными в принятии решений и в поступках. Как только поблизости появляются другие люди, запускается их детская программа, согласно которой они должны оправдывать (мнимые) ожидания других (об этом подробнее в следующей главе).

И все-таки одиночество не единственная возможность убежать от себя самого и/или своего окружения. Можно с головой уйти в работу, увлечения или даже в интернет. Бегство в какие-нибудь занятия имеет целью отвлечься от главной проблемы. И беглецы об этом иногда даже не догадываются, потому что их отступление служит тому, чтобы вытеснить скрывающиеся за ним потребности. Постоянная занятость отлично отвлекает от сомнений в себе и страхов Сумрачного ребенка. Миллионы людей не могут усидеть на месте, потому что в спокойной обстановке их отрицательные установки становятся очевидными. Они нагружают себя и окружение бессмысленной суетой. Конечно, здесь грань между здоровой необходимой занятостью и преувеличенной деловитостью очень тонка. Отвлечение может быть и разумной мерой, чтобы освободиться от неприятных мыслей и обстоятельств. Но если непосредственная проблема становится из-за этого только больше, а не меньше, то имеет смысл ей конкретно заняться. На пути к этому, безусловно, первым шагом должно стать осознание того, что эта сложность у меня существует. Что и будет основополагающей предпосылкой для ее разрешения.

Помимо бегства и отстранения, к данным стратегиям самозащиты принадлежит и избегание проблем. Мы все без исключения охотно уклоняемся от неприятных ситуаций или занятий. Это опять же вопрос меры, насколько сильно мы их избегаем. Особенно люди стремятся избежать ситуаций и деятельности, вызывающих страх или неудовольствие. Проблема здесь состоит в том, что эти чувства не станут уменьшаться от того, что мы уходим от ситуаций, в которых они возникают. Количество задач, которые я откладываю, становится все больше, а это еще больше усилит дискомфорт. Чем чаще я буду обходить проблему, тем сильнее станет страх. Когда мы избегаем трудностей, то все чаще думаем, что не сможем их преодолеть. И наоборот, когда справляемся с проблемой, несмотря на страх, то чувствуем гордость, потому что преодолели себя. И в следующий раз в этой ситуации испуг будет гораздо меньше.

Специфическая форма бегства и избегания – рефлекс мнимой смерти. При этом люди как бы уходят в себя, внутренне отключаясь. Этот процесс чаще всего происходит не по своей воле, а рефлексивно и автоматически. Эта стратегия защиты возникает в первые годы жизни, когда ребенок не может убежать или защититься и у него остается единственная возможность внутренне выйти из конфликта, чтобы ничего не чувствовать. В специальной литературе эта самозащита называется диссоциация.

Страдающие диссоциацией внутренне уходят «со связи», когда чувствуют себя перегруженными при общении с другими людьми. Собеседник при этом отчетливо чувствует, что его оппонент присутствует только внешне. Люди, склонные к диссоциации, не могут разделить внутреннее и внешнее для себя. Это значит, что они воспринимают слишком

близко настроения и колебания других людей и чувствуют себя ответственными за них. Их антенны все время настроены на прием, и это может привести их к огромному внутреннему стрессу при общении с другими людьми. Они быстро начинают чувствовать себя переполненными близостью с другим человеком, потому что их внутренняя граница перфорирована. Часто такие люди отдают предпочтение внешнему, а не внутреннему отстранению. Безопаснее и увереннее всего они чувствуют себя в одиночестве. Ребенок в них на собственном опыте уже убедился, что общение с людьми приносит стресс. Или по причине нуждающихся и слабых родителей (или одного из них), от которых у него не было возможности отделиться, или потому что родители наводили на него страх. Травмированные люди (даже во взрослом состоянии) часто страдают диссоциативными расстройствами.

*Достоинства этой стратегии:* защищать своего Сумрачного ребенка с помощью бегства или отстранения имеет смысл, когда он чувствует себя перегруженным. Этим ты поможешь себе правильно распределить силы.

*Первая помощь:* Даже если отстранение кажется тебе очень разумной стратегией самозащиты, ты слишком часто убегаешь от «привидений». От них вовсе не нужно прятаться. С помощью упражнений в этой книге ты сможешь дать понять Сумрачному ребенку, что он достаточно хорош, и можешь самоутвердиться и защитить себя. И если ты начнешь чаще открыто заявлять о своих правах, желаниях и потребностях, то убедишься, что при общении с другими людьми станешь гораздо увереннее и свободнее.

## **Отступление: страх Сумрачного ребенка перед близостью и захватом**

Если ребенок должен все время подчиняться требованиям своих родителей, то он не сможет надлежащим образом самоутвердиться. Вместо этого он тренируется как можно быстрее предугадывать их настроения и желания, чтобы вовремя отреагировать на них. Особенно сложно ребенку, когда родители не насаждают свои нормы строгостью и авторитетом, а сигнализируют ребенку о том, что они чувствуют разочарование, когда он ведет себя не в соответствии с их желаниями. Ребенок, чья мама реагирует печалью, если он не оправдывает ее ожиданий, не имеет шансов оторваться от нее. Потому что он сопереживает ей и чувствует вину и ответственность за ее заботы. Вследствие этого он «добровольно» делает то, что хочет мама, чтобы она была счастлива и довольна. Ребенок, чья мама, наоборот, реагирует гневом, когда ее ожидания не реализуются, имеет больше шансов подумывать: «Глупая курица!» и внутренне хотя бы так отгородиться от нее.

Часто ко мне на психотерапевтические сеансы приходят люди, страдающие страхом привязанности. Они испытывают трудности самоутвердиться здоровым способом и поэтому чувствуют себя стесненными близостью своего партнера. Нередко у них в детстве была мама (или папа), которые считали их своей собственностью и реагировали разочарованно, если ребенок хотел больше поиграть с друзьями, чем остаться с ней (ним) дома. Примером такой ситуации является Томас (39 лет): его мама очень страдала в браке с отцом, который относился к ней без любви и имел многочисленные романы на стороне. Поэтому она часто грустила. Маленький Томас очень хотел утешить бедную маму и постепенно перенимал на себя роль ее замещающего партнера, вдобавок мама еще и плакалась ему на злого отца. Маленький Томас чувствовал, что маме хорошо, когда он рядом. Поэтому Томас никогда не играл с друзьями после обеда, так как хотел сделать маму счастливой. Он не научился отделяться от нее здоровым способом и оставлять ее саму разбираться со своими проблемами. Из-за этого у него развились установки, среди которых были такие: «Я не могу тебя оставить», «Я отвечаю за твое счастье», «Я всегда должен быть рядом с тобой», «У меня не должно быть своей воли». Из-за этой программы, будучи взрослым, он мог выносить близость своей подруги весьма ограниченно. Если она находилась в том же помещении, у него быстро возникало чувство потери себя. По-настоящему свободным и самостоятельным он чувствовал себя только в одиночестве. Поэтому после моментов близости он всегда снова устанавливал дистанцию между ними. Стресс, который был вызван присутствием очередной подруги, изменял и его чувства к ней. Первоначальная влюбленность сменялась глубокими сомнениями, является ли она той самой единственной... Поэтому он уходил в работу с головой, иногда изменял и заводил подружку или прекращал отношения и искал «более хороший» вариант. Пока не осознал, что его бесполезный поиск «той самой» не имеет ничего общего с мнимыми недостатками его бывших подруг, а связан с его страхом привязанности.

Благодаря психотерапии Томас удалил проекцию своей мамы и научился чувствовать себя свободным человеком, даже будучи с кем-то вместе. Для этого ему понадобилось научиться самоутверждаться и привносить свои желания и потребности в отношения. Его внутренний ребенок вырос с убеждением, что отношения нужно терпеливо сносить, а не активно участвовать в их построении. И чем больше Томас чувствовал, что не просто зависит от своей подруги, но и имеет свои права, тем больше ему нравилась близость его подруги, и он не пытался от нее убежать.

Если тебе особенно интересна тема «Страх привязанности», то ты можешь прочитать другие мои книги: «Да, но...» и «От Да, но... к Да», где эта тема раскрыта более подробно.

## Особый случай: бегство к пристрастию

Еда, алкоголь, курение, наркотики или бесконтрольное употребление лекарств утешают Сумрачного ребенка, которому необходимы защита, разрядка и поощрение. Но и шопинг, работа, игра, секс или спорт могут стать болезненным пристрастием, чтобы отвлечься от трудностей и забот. Пристрастие в первую очередь касается ощущения наслаждения. Наркотики, независимо от того, связаны они с поведением или приемом препаратов, освобождают нейромедиатор дофамин, так называемый гормон счастья. Когда мы поддаемся нашему пристрастию, чувство неудовольствия пропадает, а взамен приходит удовольствие. Через некоторые действия или поступление веществ мы получаем поощрение, а когда вещества к нам не поступают или определенное поведение невозможно, у нас наступает абстинентный синдром (или синдром отмены). Чувства удовольствия или неудовольствия являются основой нашей мотивации, и именно это так затрудняет процесс освобождения от зависимостей. По большому счету, в жизни мы всегда пытаемся избежать неудовольствия и получить удовольствие. Мы постоянно находимся в поиске счастья и поэтому так подвержены пристрастиям. Долгосрочные отрицательные последствия находятся в области будущего, и их можно вытеснить. Или «больной» уже страдает от результата своего поведения – например, от жирового гепатоза или хронического бронхита, но, несмотря на это, не может избавиться от вредной привычки, потому что мысль о жизни без наркотика вызывает огромный страх и чувство неудовольствия или даже физическую боль.

Химическая аддикция, например алкоголизм, сегодня считается болезнью обмена веществ, потому что она изменяет мозг и отрицательно влияет на свободную волю. Синдром отмены может протекать настолько тяжело или влечение может быть таким сильным, что воля просто ломается.

Есть ученые, например Джин М. Хейман, психолог Гарвардской медицинской школы, которые доказывают, что пристрастие не является болезнью, это нарушение волевого алгоритма принятия решений. Уважительный довод в пользу этого мнения – это то, что, согласно эпидемиологическим исследованиям, примерно половина наркозависимых когда-нибудь освобождаются от зависимости. Этого выбора нет у людей, страдающих такими болезнями обмена веществ, как диабет.

Хейман доказывает, что зависимость – это поведение, которым можно управлять с помощью последствий, в отличие от непроизвольного поведения в ответ на раздражитель, например моргания. Моргание происходит рефлексивно в ответ на действие, такое как вспышка света. А подмигивание, напротив, является преднамеренным действием и управляется структурами мозга, которые оценивают последствия нашего поведения. Так, мужчина будет анализировать, приведет ли его к успеху, если он подмигнет понравившейся ему женщине. В этом смысле зависимость подчиняется тем же самым законам мотивации и принятия решения, которые регулируют наше поведение. В защиту этой гипотезы говорит тот факт, что многие «наркоманы» отказываются от своей привычки тогда, когда она начинает обходиться им слишком дорого. Верно и обратное: зависимые люди не избавляются от своей зависимости, пока отказ кажется им более затратным и хлопотным, чем польза от избавления. Это объясняется коварным феноменом аддикции, а именно альтернативными моделями поведения – чем дольше привычка, тем больше она теряет свою прелесть.

Пристрастие обнаруживает огромное противоречие между суждениями внутреннего взрослого и чувствами Сумрачного ребенка. Внутренний взрослый обычно очень хорошо понимает, что его поведение вредно и нужно это прекратить. Но Сумрачный ребенок хочет немедленного (!) поощрения, чтобы сразу (!) почувствовать себя хорошо. Именно оральные привычки (еда, курение или напитки) оказывают на внутреннего ребенка утешающее и успокаивающее действие. Вследствие глубокой подсознательной ассоциации с материнской грудью эти пристрастия удовлетворяют детские потребности в уходе, защите и кормлении. Оральные привычки радуют не только Сумрачного ребенка, который хочет отвлечься и ищет утешения, но и Солнечного ребенка, стремящегося к приключениям, радости и удовольствиям. Поэтому вредными привычками страдают не только люди, обремененные заботами и проблемами, но и те, кто любит ловить кайф, кому нравятся приключения и веселье. Суть в том, что внутренний ребенок от природы склонен к излишествам. Он хотел бы всегда делать только то, что доставляет удовольствие. Проблема в том, что наслаждение часто может привести к пристрастию, потому что установление связи между привычкой и

мозгом приводит у зависимого к потере контроля над ситуацией. Самое ужасное в привычке то, что чем дольше она существует, тем меньше зависимый надеется избавиться от нее. И его Внутренний взрослый, в конце концов, думает: «Я никогда это не сделаю!»

Избавление от пристрастия наступает, когда Сумрачный ребенок чувствует, что поощрения в долгосрочной перспективе привлекательнее, чем краткосрочное удовлетворение. Многие наркоманы успешно прекращают прием наркотиков, когда в их жизни происходят коренные положительные перемены, например новая работа или любовь. Поэтому многие программы по выводу из наркотической зависимости основаны на принципе минимизации краткосрочного удовольствия и выставления долгосрочных целей в более привлекательном свете. Немало курильщиков прекратили курить из-за общественного запрета, потому что краткосрочное удовольствие заметно уменьшилось, когда им пришлось выходить на улицу в холод и дождь. По моему мнению, решающим фактором для отказа от вредной привычки должны стать те чувства, которые будут мотивировать к изменению поведения. То есть нужно впустить страх перед долгосрочными последствиями, а не вытеснять его, и предвосхищать радость жизни и облегчение, которое наступит, когда зависимости не будет. В главе «Отступление: стратегии успеха против вредных привычек» я представлю и другие меры, которые помогут мотивировать внутреннего взрослого выйти из программы зависимости.

*Достоинства данной стратегии:* большинство вредных привычек доставляют огромное удовольствие, когда ты к ним пристрастился. Алкоголь, курение, вкусная еда и т. д. дарят нам сильное чувство радости. Кроме того, нас повсюду окружают соблазны. И очень нелегко постоянно испытывать свою силу воли. По большому счету ты всего лишь хочешь, чтобы тебе было хорошо.

*Первая помощь:* проблема в том, что вредные привычки обходятся нам очень дорого, поэтому возникает чувство стыда, которое подавляет тебя. И ты оказываешься перед выбором: с одной стороны, есть привычка, которая, пусть и ненадолго, делает тебя счастливым, и с другой стороны – страх перед последствиями. Для начала просто отнесись с пониманием к тому, что ты находишься в зависимости. Достаточно того, что ты страдаешь от своего поведения, и не нужно себя дополнительно укорять. Твой Сумрачный ребенок находится в беде, и с ним нужно бережно обращаться.

## Самозащита: нарциссизм

*Установки:* Я ничего не значу! Я никто! Я дерьмо! Я неудачник! Мне нельзя чувствовать! Я должен сделать это один!

По греческой легенде, прекрасный юноша Нарцисс влюбился в себя, когда увидел свое отражение в тихой воде. Остаток жизни он страдал от неутолимой любви к себе. В наше время Нарцисс – это человек, который воспринимает себя как многозначительного и великолепного в самозабвенной любви к самому себе. На самом деле демонстрация собственного величия и непогрешимости – всего лишь стратегия защиты, которую человек развивает подсознательно, чтобы не чувствовать своего раненого Сумрачного ребенка.

Люди с нарциссическим типом личности рано научились вытеснять Сумрачного ребенка, который чувствовал себя жалким и ничего не значащим, используя добавочное Я. Для создания идеального Я человек делает все, чтобы быть лучше средних показателей. Нарциссы прикладывают неимоверные усилия, чтобы быть особенными, потому что их Сумрачный ребенок думает как раз иначе. Чтобы держать его на прицеле, они стремятся показать выдающиеся успехи, завоевать власть, быть красивыми, заслужить признание. Нарциссизм состоит при этом из целого букета защитных стратегий. К ним относится, к сожалению, и пренебрежительное отношение к другим людям. Нарциссы быстро замечают недостатки и слабости оппонента и озвучивают их в форме агрессивной критики. Они не могут смириться со своими собственными слабостями и поэтому не выносят их у других людей. Критикой они вызывают у окружающих те же самые чувства, которые не хотят испытывать сами: глубокую неуверенность и неполноценность. У нарциссов перверсия виновник-жертва проявляется особенно заметно.

Некоторые нарциссы используют другую стратегию, чтобы поднять собственный престиж. Они идеализируют близких им людей. В этом случае они не устают бахвалиться своим замечательным партнером, потрясающими детьми и своими важными друзьями. Многие используют обе стратегии, идеализируют и унижают. Нередко новое знакомство или любовь возносится на пьедестал в начале отношений, а потом отношение становится пренебрежительным.

Независимо от того, какую стратегию выбрал нарцисс, он с удовольствием продемонстрирует всем свои способности, богатства и затеи. При этом он вовсе необязательно сделает это с танцами и бубном. Существуют тихие нарциссы, нередко интеллектуалы, которые тихим голосом заявляют о своем превосходстве и неповторимости.

У них есть и достоинства. Нарциссы могут быть очаровательными, милыми и интересными. Некоторых даже можно назвать харизматичными личностями. Их стремление к успеху помогает им продвигаться по карьерной лестнице и пользоваться уважением. Старания быть особенными нередко тоже приносят свои плоды. Это привлекает к ним, помимо других нарциссов, и людей, которые больше тяготеют к зависимости. Если два активных нарцисса встречаются в отношениях, то это больше похоже на американские горки со страстью и взаимными обидами. А если партнер нарцисса относится к зависимой натуре, то все атаки нарцисса он воспринимает без особого сопротивления и старается оправдывать его ожидания. Это намерение, правда, при любом раскладе обречено на провал, так как независимо от того, насколько «послушно» ведет себя партнер, он не сможет исправить искаженное восприятие нарцисса. Такое восприятие состоит во всеобъемлющем приглушении своих слабостей в комбинации с преувеличенным восприятием маленьких или даже мнимых слабостей своего партнера.

Когда нарцисс воспринимает реальность в таком состоянии, его видение сужается – например, он начинает замечать только немного длинноватый нос своей подруги, в то время как приятные черты лица исчезают из поля ЕГО зрения. Этот мнимый недостаток злит нарцисса, потому что его подруга должна служить повышению его ценности, а значит, быть такой же, как он – совершенной.

У партнера нарцисса нет ни единого шанса противопоставить что-то такому прицельному поиску недостатков. Зависимые партнеры все-таки полагают, что если бы они только смогли стать лучше и красивее, то нарцисс был бы ими доволен. Это типичный ложный вывод Сумрачного ребенка, к которому он приходит не только в отношениях с

нарциссической личностью. Многие люди склонны болезненно переносить любую критику, невзирая на то, что она несправедливая. Некоторые постоянно испытывают чувство вины и неполноценности из-за своих установок. Это происходит даже в случае, когда внутренний взрослый давно понял, что его партнер – нарцисс, и он сам ни в чем не виноват. Сумрачный ребенок не может прийти к этому выводу, он остается во власти своего чувства неполноценности, которое усиливается из-за критики нарцисса. Чтобы поправить положение, Сумрачный ребенок хочет во что бы то ни стало завоевать признание нарцисса и старается еще больше ему понравиться. Но нарцисс остается таким, какой он есть. Зависимый опять переживает чувство бессилия, что укрепляет его зависимость еще больше. Это порочный круг.

Из-за своего преувеличенного тщеславия и жажды власти ярко выраженных нарциссов не любят коллеги и начальство. Кроме того, общение с ними затрудняет их излишняя обидчивость. Посторонним трудно понять, по какому безобидному поводу нарциссические люди могут обидеться, потому как они ведут себя весьма самоуверенно и вовсе не производят впечатления неженки. А их глубоко неуверенный в себе Сумрачный ребенок, когда его задела, не отступает в тихой грусти, а, наоборот, активно выражает свой гнев. Гнев и злопамятность относятся к преобладающим эмоциям людей такого склада. Тем не менее, и они могут впасть в ярко выраженную депрессию, если их стратегии успеха не приносят плоды и нарциссы переживают личное поражение. Сумрачный ребенок в этом случае испытывает глубокое отчаяние, потому что чувствует в полной мере свою несостоятельность и никчемность. Чтобы защитить его, внутренний взрослый будет пытаться снова добиться успеха, используя одну из своих старых стратегий. Иногда груз страданий так велик, что человек может покончить жизнь самоубийством или угодить в психиатрическую лечебницу. При благоприятных обстоятельствах он наконец-то признает Сумрачного ребенка в себе и утешает его, чтобы последний почувствовал свою значимость и был понят без каких-либо дополнительных усилий.

Нарциссизм тоже является стратегией самозащиты, которую мы все используем, – все дело в той грани, за которой человек становится «нарциссом». В небольших дозах мы все пользуемся этими методами: немного красуемся и для этой цели иногда занижаем ценность других людей. Иногда мы охотно хвалимся, и ни один из нас не может совершенно освободиться от мыслей о престиже. Бывает, что мы заостряем внимание на слабостях других людей и стыдимся, когда наш партнер «позорит» нас. Мы стараемся не замечать нашего Сумрачного ребенка и прятать наши слабости. Соответственно и на критику часто реагируем обидой.

*Достоинства этой стратегии:* Ты прикладываешь невероятные усилия, чтобы показывать высокие результаты и хорошо выглядеть. Это требует от тебя невероятно много сил и энергии. Скорее всего, ты уже многого добился и можешь собой гордиться.

*Первая помощь:* твоя стратегия защиты требует много энергии и приводит всегда к напряженным отношениям с другими людьми. Осознай, что все усилия быть кем-то особенным не помогут твоему Сумрачному ребенку. Он «выздоровеет», только когда ты сможешь его принять и признать. Прекрати бороться со своими мнимыми слабостями, прими тот факт, что ты всего лишь человек, как и все остальные. Только тогда ты сможешь расслабиться – возможно, в первый раз в твоей жизни.

## Самозащита: маскировка, ролевая игра и ложь

*Установки:* Я не могу позволить себе быть собой! Я должен тебе соответствовать! Я плохой! Никто меня не любит! Я ничего не значу!

Каждый человек более или менее придерживается общественных норм и старается им соответствовать. В ежедневном взаимодействии существует множество ритуалов, которые мы выполняем, даже не задумываясь. Мы не можем и не хотим вести себя со всеми подряд полностью открыто и искренне. Определенная сдержанность и «маскировка» в качестве самозащиты вполне оправданны, естественны и принимаются в обществе. Некоторые, однако, постоянно играют какие-то роли и прячутся за разными масками. В особенности люди, имеющие плохой контакт с Сумрачным ребенком и плохо понимающие свои чувства, воспринимают себя в межличностном общении в качестве «оболочек». Один мой клиент, имеющий такую проблему, объяснил мне однажды, что когда он собирается на работу, то чувствует себя «мужчиной в костюме, который идет на фирму». Он едва ли мог ощутить себя самого и назвал себя однажды исполнителем человеческих ролей. Его Сумрачный ребенок был в высшей степени натренирован соответствовать ситуации и оправдывать ожидания людей. Часто люди с такой проблемой говорят о себе, что они просто исполняют какую-то роль в межличностном общении: запускают определенную программу поведения, прячутся за какой-нибудь маской. Такие люди не доверяют себе и не могут быть искренними. Их страх быть отвергнутыми или подвергнуться нападкам окружающих очень велик. При этом они вовсе не производят впечатления не уверенных в себе людей.

Однако и те из нас, кто прислушивается к своим чувствам и ладит с собой, часто замечают, что в обществе других людей им приходится играть определенную роль. Они скрывают свои потребности и подстраиваются под желания других. Некоторые люди не решаются выйти из дома, когда у них неудачный день. Они чувствуют себя слишком уязвимыми. Эта стратегия защиты имеет много точек соприкосновения с перфекционизмом и стремлением к гармонии.

Люди, которые могут выйти из дома, только надев шапку-невидимку, сами понимают, что такая маскировка отягощает и напрягает их. Но страх быть отвергнутыми, если они покажут свою сущность, гораздо сильнее, чем недостаток кислорода под шапкой-невидимкой. Их Сумрачный ребенок хорошо натренирован маневрировать и приспосабливаться. Немало людей не отваживаются быть самими собой даже рядом с близким человеком. Они думают, что им необходимо скрывать какую-то часть себя. Такие люди хотят показать партнеру «образцово-показательное» Я. Они полагают, что обременили бы свои отношения, если бы были искренними и отстаивали свои желания и потребности. При этом все как раз наоборот: искренность делает отношения увлекательными и живыми. Некоторые отношения застывают в ролевой игре. Этому способствует страх перед конфликтом одного из партнеров. Он не заявляет о своих потребностях только лишь из-за стремления к приспособлению. В долгосрочной перспективе развивается чувство постоянной нехватки чего-то в отношениях, что приводит к стрессу, который опять же из-за боязни конфликта проглатывается. Так начинает накапливаться холодный гнев, который со временем охлаждает чувства к партнеру. В какой-то момент пропадает искра, и отношения рушатся. При этом никто не сказал ни единого злого слова.

Люди, которые слишком часто приспосабливаются и играют роли, не могут быть одновременно искренними. Для этого они должны разрушить свою самозащиту и начать отстаивать свои желания и мысли. Даже если они не лгут, оппоненту сложно определить, какое у них мнение. Когда такие люди прекращают дружеские или партнерские отношения без объяснения причин, это несправедливо. Также нечестно предъявлять в конце отношений «итоговый расчет» всех обид, если за все время отношений не было никаких жалоб.

В связи с этим меня много раз удивляло, с каким рвением некоторые люди пытаются показать свою искренность и честность, при этом не решаясь откровенно поговорить со своим близким человеком или хорошей подругой.

*Достоинства этой стратегии:* Ты делаешь все, чтобы тебя любили и признавали. Ты очень стараешься показывать только лучшие стороны. Ты отлично владеешь собой и умеешь приспосабливаться к людям и обстоятельствам.



*Первая помощь:* Сумрачный ребенок в тебе упал духом. Он полагает, что должен быть другим, чтобы его полюбили. Скажи ему, что это чепуха. Твой Внутренний взрослый должен обращаться с ним особенно ласково и доброжелательно, чтобы он осмелился поверить в себя. Тренируйся в маленьких ситуациях больше выражать свое мнение и желания. Ты удивишься, насколько люди это приветствуют.

Это был небольшой обзор самых главных стратегий защиты. Как я уже упоминала в начале главы, важно, чтобы ты распознал собственные стратегии защиты, которые, может быть, не описаны в этой книге. Для этого есть следующее упражнение:

## Упражнение: найди свои личные стратегии защиты

Вполне возможно, что твои стратегии защиты меняются в зависимости от сфер жизни. На работе ты можешь держать оборону от нападения, полностью отвечая всем требованиям, в то время как в отношениях часто начинаешь спорить и пристаешь с глупостями. Но часто бывает, что мы пользуемся типичными стратегиями защиты для всех сложных ситуаций и проблем. Так, перфекционисты склонны быть лучшими во всех сферах жизни. А кто-то другой реагирует на большинство проблем уходом в себя и избеганием. Часто мы воспринимаем наши и чужие стратегии защиты как проявление личности. Если кто-нибудь защищается или отстраняется с помощью ролевой игры, то мы считаем его «замкнутым» человеком. Также и нарциссическая стратегия защиты ассоциируется у нас с личностью использующего ее.

Большинство людей обнаруживают ту или иную установку, которая уже представляет собой стратегию защиты, например: «Я должен быть всегда милым и послушным!» или «Мне нельзя совершить ошибку!».

Чтобы распознать важнейшие стратегии защиты, ты можешь представить себе две-три ситуации, в которых ты чувствовал себя некомфортно и думал: «Здесь у меня есть проблема!» Это может быть конфликт на работе, ситуация с близким человеком, которые заставили тебя нервничать, злиться или выйти из себя. Это маленькое упражнение быстро даст тебе понять, какие ситуации типичны для тебя и вызывают трудности. На основании них ты скорее заметишь стратегии защиты. Ты начинаешь нападать? Ты замыкаешься в себе? Ты приспосабливаешься?

Запиши, пожалуйста, в область ног твоего ребенка твои личные стратегии защиты (см. передний клапан книги). Формулируй полные и конкретные предложения. Не пиши, к примеру, просто «Уход», лучше конкретизируй «Я избегаю конфликтов». Или: «Я хожу вокруг да около и скрываю свое мнение». Или: «Я убегаю от проблем в интернете». Стратегии защиты чаще всего можно описать конкретным поведением. Они являются частью наших действий. Поэтому сформулируй свои особенные стратегии защиты, например, так: «Я ухожу в мастерскую и возжусь с моей машиной». Или: «Я иду за покупками». Или: «Я вру и придумываю истории».

Когда ты занесешь твои стратегии защиты в твой рисунок, то увидишь ту часть твоей психической программы, которая все время создает проблемы: Сумрачного ребенка.

## Сумрачный ребенок всегда в игре

Мы выяснили, что все жизненные проблемы, связанные с собственным участием, восходят к проблемам Сумрачного ребенка. Ни больше ни меньше. И все-таки большинству людей сложно в это поверить. Действительно, не так-то просто осознать, что за нашими многочисленными и разнообразными по сложности проблемами в большинстве случаев стоит Сумрачный ребенок со своими простыми установками. Я снова и снова сталкиваюсь с этим при работе с клиентами.

Так, например, Билли (27 лет) приходит на 10-й сеанс терапии и рассказывает о своей проблеме, которая возникла у нее с лучшей подругой на прошлой неделе. Когда я рассказала ей, что все это уже описано в ее детском шаблоне, она удивилась. Мы снова прошлись по ее установкам и стратегиям защиты, и вдруг у нее словно пелена спала с глаз и ей стало очевидно, что речь все время идет о разных вариациях одной темы. В ее случае это комплекс неполноценности ее Сумрачного ребенка, который обнаруживает установку «Я недостаточно хороша» и чувствует себя обиженным при малейшей критике, заставляя Билли уходить в себя.

Так что, даже если я уже познакомилась с моим Сумрачным ребенком, может так случиться, что в обыденной жизни я о нем забуду и не замечу, когда начну воспринимать окружение с его точки зрения и вести себя по старым шаблонам. Можно легко потерять себя «из виду» и снова попасть в свои собственные проекции.

## Ты конструктор своей реальности!

Если ты хочешь выйти из своей детской программы, то есть хочешь стать счастливым, то тебе придется признать, что ты конструируешь действительность, исходя из установок твоего Сумрачного ребенка. Это значит, что проблемы, за исключением объективных ударов судьбы, возникают из твоей субъективной действительности и окружения. *Все, что ты теперь должен понять, это то, что ты способен формировать свое восприятие, мысли и чувства по собственной воле.* Скорее всего, ты мне пока не веришь. Наши чувства часто кажутся нам такими могущественными и неотвратимыми. И с детских лет мы привыкаем к тому, что есть только одна-единственная, именно наша действительность. Поэтому совершенно осознанно обрати свое внимание на то, насколько сильно твои установки влияют на чувства и как обширна область действия твоих защитных стратегий в повседневной жизни.

Причина такого глубокого влияния детских программ и механизм действия субъективной призм состоят в том, что наш мозг учится, используя цепочку стимул – реакция: чем чаще мы думаем совершить какое-то действие и проживаем некое чувство, тем реальнее оно становится; в мозгу и нашем сознании устанавливается прочная связь стимула и реакции. Ошибочные нейронные соединения в нашей голове при регулярном повторении мыслей, чувств и поступков становятся огромными каналами передачи данных, в то время как альтернативные эмоции, мысли и действия имеют в распоряжении маленькие тропинки.

Итак, еще раз: ты строишь свою действительность сам, и этот процесс протекает автоматически, пока ты не обратишь на него внимание. Как только это сделано, ты сможешь изменить свою действительность и проистекающие из нее мысли, чувства и поступки. Это актуальный подход к изучению мозга, а не эзотерика. И о том, как добиться этих изменений и сформировать адекватную и конструктивную действительность, речь пойдет в следующих главах. Прежде чем заняться Солнечным ребенком и его стратегиями успеха, давай сначала утешим и, возможно, даже вылечим бедного, раненого Сумрачного ребенка.

В дополнение к нижеследующим упражнениям ты можешь также скачать воображаемое путешествие «Транс Сумрачного ребенка».

## Излечи своего Сумрачного ребенка

Самое большое беспокойство в нашей жизни – это опасения, что мы можем принять неверное решение и совершить ошибку. Мы всегда стремимся быть правильными и совершать правильные поступки. Нам трудно простить себе собственные ошибки. Многие люди не просто сокрушаются, что приняли не то решение, но и думают, что они сами по себе уже какое-то недоразумение. Они подсознательно чувствуют, что недостаточно хороши и должны как-то измениться. Это чувство возникает из отрицательных установок и существования Сумрачного ребенка. Бедный малыш. Он влачит жалкое существование и думает, что с ним не все в порядке. Он чувствует, что взрослые (читай: внутренний взрослый) его не понимают и отвергают. Так же, как раньше его не понимали мама и папа (и/или другие дети). Чем меньше он ощущает, что его принимают и любят, тем хуже ему становится. И теперь настало самое время утешить его и понять.

В следующих главах я бы хотела представить несколько практических упражнений, с помощью которых ты сможешь излечить своего Сумрачного ребенка или хотя бы утешить. Важно, чтобы внутренний взрослый постоянно напоминал тебе, что все эти гадкие установки и чувства – просто результат твоих детских переживаний, а не реальность. Возможно, пока в это трудно поверить, но я приложу все усилия, чтобы во время чтения этой книги твои сомнения рассеялись.

Между тем мы уже поняли, что из-за стратегий защиты нашего Сумрачного ребенка травмируем сами себя, а иногда и окружающих. Поэтому очень важно, чтобы мы отделили Сумрачного ребенка от внутреннего взрослого, тогда у нас получится лучше управлять собой и саморегулироваться. Это требует, чтобы каждый раз мы ловили себя в тот момент, когда Сумрачный ребенок появляется и действует. Так как если мы заметили себя в этот момент, выйти из режима Сумрачного ребенка и включить режим внутреннего взрослого становится возможным. В приведенных ниже упражнениях речь пойдет в основном о регуляции нашего восприятия, мышления и чувств, т. е. об управлении собственной личностью (*менеджменте личности*).

Важно, чтобы ты сам взял на себя ответственность за процесс перемен, а это означает, что тебе придется выполнять упражнения и практиковать их в повседневной жизни. Чем чаще ты будешь это делать, тем лучше твой мозг усвоит новые программы и чувства. Это как будто ты разучиваешь танец – сначала ты все делаешь очень собранно и с усилием. Со временем движения все больше запоминаются на мышечном уровне и в конце концов становятся автоматическими.

## Упражнение: найди внутренних союзников

На одном из моих семинаров один участник рассказал, что ему трудно все делать одному. В некоторых сложных ситуациях он хотел бы, чтобы рядом с ним был кто-то. На это моя хорошая подруга и тренер Карин ответила ему, что нет никакой необходимости преодолевать эти трудности в одиночестве. Потом она рассказала ему о своей подруге Рахмеи, родившейся в Камеруне и приехавшей в Германию еще ребенком. Сегодня она успешная бизнес-леди. Когда ей приходится идти на переговоры с немецкими или иностранными партнерами, она никогда не идет одна. За ней стоят: ее бабушка (глава ее семьи), дедушка (самый старый представитель их рода) и дядя (медицинский работник ее родной деревни). Это представление дает ей необходимые силы противостоять предрассудкам, которые, к сожалению, имеют место в связи с цветом ее кожи.

Такое самоусиление я нахожу убедительным и в какой-то мере волшебным, поэтому я перенаправляю его дальше: найди и ты в себе внутренних помощников и союзников, которые будут на твоей стороне в трудных ситуациях. Это может быть всего один человек или целая команда, как у Рахмеи. Ты можешь представлять реальных людей, пусть даже они уже умерли. Но можно призвать на помощь и вымышленных существ, таких как сказочная фея или Супермен. Просто дай волю своей фантазии. Возможно, в различных ситуациях тебе понадобятся разные помощники – в зависимости от их компетенции и твоих потребностей.

Каждый раз, когда потребуется поддержка, представляй себе, что твои помощники рядом и сопровождают тебя. Они понадобятся тебе и в следующих упражнениях.

## Упражнение: укрепи свое внутреннее взрослое Я

Чтобы вылечить твоего Сумрачного ребенка, тебе нужен сильный внутренний взрослый, на которого ты сможешь опереться. Он даст понять, что твои негативные установки всего лишь результат детских переживаний. Наш разум имеет способность логически думать и аргументировать. Доводы похожи на несущий каркас, который делает нас сильнее и дает уверенность. К этому я буду возвращаться снова и снова в последующих главах книги. Ниже приведены несколько аргументов или фактов, на которые ты можешь обратить внимание, чтобы установить дистанцию между твоим Сумрачным ребенком и взрослым Я:

– Ни один ребенок не приходит в этот мир плохим. Дети не могут быть плохими людьми.

– Дети могут нервировать и доставлять хлопоты, но это ничуть не умаляет их ценности. Это ответственность родителей (до рождения ребенка) – обдумать как следует, хотят ли они брать на себя заботы по воспитанию и содержанию.

– Дети даже обязаны нервировать. Так как они совершенно бессильны и им необходимо заставить взрослых как-то удовлетворить их важнейшие потребности. Их программа выглядит так: «Выжить! Вырасти! Всему научиться!»

– Если родители не справляются с воспитанием своих детей, они и должны искать помощь, дети тут совершенно ни при чем.

– У ребенка есть право на то, чтобы его душевные и физические потребности были удовлетворены. Ответственность за это несут его родители.

– Проявление чувств и потребностей изначально является нормальным и правильным, даже если ребенок должен научиться выражать не каждое свое чувство или потребность в любое время.

– Задача родителей – понять чувства и потребности ребенка. При этом ребенок не обязан понимать чувства и потребности родителей и выполнять все их желания.

– Родители должны любить своего ребенка и радоваться тому, что он есть на этом свете, ребенок не должен вести себя определенным образом, чтобы его полюбили.

– Многие из того, что доставляет нам хлопоты при воспитании (различные интересы, целеустремленность и т. д.) во взрослой жизни очень пригождаются и ценятся. Поэтому задача родителей не давить эти качества, а направить их в мирное русло. Тот, кто их просто душит, расписывается в собственной несостоятельности.

Ты волен размышлять о своей проблемной ситуации, исходя из личной истории и установок. Тренируйся находить аргументы. Именно они делают внутреннего взрослого сильнее и дают тебе опору.

Хороший совет: Попробуй привыкнуть к тому, что, размышляя или говоря о себе, ты несколько дистанцируешься от своей проблемы. Это возможно, если избегать таких формулировок: «Я боюсь, что меня отвергнут, бросят, поднимут на смех и т. д.» Вместо этого думай: «Сумрачный ребенок во мне боится, что...» Я часто практикую это со своими клиентами – действительно помогает посмотреть на проблему с некоторого расстояния. Такой способ формулирования предотвращает полную идентификацию тебя с Сумрачным ребенком.

## Упражнение: принять Сумрачного ребенка

Существует такой психологический закон: чем больше у нас нарастает напряжение и стресс, тем больше мы начинаем бороться против самих себя. Многие люди проводят всю жизнь в постоянной борьбе с самими собой. Это тяжело и бесполезно. Принятие себя является необходимым условием, чтобы успокоиться и развиваться дальше. Чтобы предотвратить недопонимание: принять самого себя вовсе не означает думать, что я хорош во всех отношениях. Это подразумевает, что я говорю «да» всему, что во мне есть. Что является противоположностью самообману и самоненависти. Принятие себя означает, что все мои чувства, как положительные, так и отрицательные, я признаю своими, то есть разрешаю себе их испытывать. И еще, принятие себя предполагает, что я вижу и знаю свои сильные стороны и границы возможного. Только тогда я смогу принять их и, если захочу, поработать над ними. Принятие себя вовсе не означает застой.

Для следующего упражнения закрой, пожалуйста, глаза и внутренне установи связь с Сумрачным ребенком. Тебе это удастся, если ты проговоришь мысленно свои негативные установки и почувствуешь их. Может быть, тебе будет легче вызвать Сумрачного ребенка, если ты подумаешь о ситуации, в которой он активно участвует или участвовал. Это может быть ситуация из детства, когда ты чувствовал стыд, одиночество или обиду от того, что тебя не поняли или с тобой несправедливо обошлись. Или это будет ситуация из взрослой жизни, в которой Сумрачный ребенок чувствует себя ужасно. Почувствуй то, что хочешь. Наверняка в процессе всплывут старые, хорошо знакомые спутники: страх, неуверенность, гнев или давление. Вступи в контакт со своими чувствами, вдыхай и выдыхай животом и проговаривай: *«Да, дело обстоит именно так, мой малыш. Мой любимый Сумрачный ребенок. Я рад тебе, просто побудь здесь»*.

Ты увидишь, что чем больше ты его принимаешь, тем спокойнее он станет. Он почувствует, что его заметили, что его понимают и принимают.



## Упражнение: взрослый утешает Сумрачного ребенка

В следующем упражнении мы пойдем немного дальше. Здесь речь пойдет о том, что твое взрослое Я даст понять Сумрачному ребенку, что его отрицательные установки и его чувства являются ошибкой в программе.

Внутренний взрослый занимает в этом упражнении по отношению к Сумрачному ребенку очень доброжелательную, родительскую позицию. Возможно, тебе поможет, если ты положишь перед собой свою детскую фотографию. Если трудно ласково относиться к своему Сумрачному ребенку, тогда представь любого малыша грустным и испуганным. Например, когда он боится, что другие дети не захотят с ним играть. Как бы ты его утешил? Ты бы сказал ему: «Не будь дураком, малявка!»? Или подбодрил бы его, взял за руку и вместе с ним пошел к другим ребятам? Скорее всего, второе. Это доброжелательное и дружеское отношение ты можешь перенести и на своего Сумрачного ребенка. Тренируйся быть добрым сам с собой. Доброжелательность является не только основой межличностного общения, но и важным компонентом успеха для того, чтобы помириться со своим Сумрачным ребенком.

С таким благосклонным внутренним отношением начинай говорить с Сумрачным ребенком дружеским тоном. Ты можешь спокойно произносить слова вслух, часто это даже эффективнее. Если же ты кажешься себе смешным, то говори мысленно.

1. Внутренний взрослый теперь объясняет Сумрачному ребенку, как все было в детстве, когда были мама и папа. К примеру (у тебя, разумеется, будет свое наполнение): «Ну вот, моя бедняжка. Тогда тебе было нелегко с мамой и папой. Мама была вечно уставшая и измученная. И часто болела. У тебя все время было чувство, что для нее все чересчур. Поэтому ты был всегда милым и послушным, чтобы не обременять ее еще больше. Но ты так и не смог сделать маму по-настоящему счастливой. Чаще всего она грустила. И папа не мог тебе помочь. Он всегда ссорился с ней и с тобой тоже. Но когда у него было хорошее настроение, с ним было очень весело. Тогда ты был действительно счастлив и желал, чтобы он подольше оставался в таком настроении. К сожалению, такие моменты длились недолго, потом он снова досаждал маме. И поскольку мама и папа были несчастливы вместе, они постоянно были выбившимися из сил и перегруженными, и это заставило тебя прийти к неправильным выводам. Ты думаешь: „Я недостаточно хорош“, „Я должен быть всегда милым и послушным“, „Я обуза“... (Здесь ты называешь твои ключевые установки, которые обнаружил у себя.)»

2. Когда ты говоришь со своим ребенком, используй, пожалуйста, «детские» слова, чтобы ребенок действительно почувствовал себя вовлеченным в беседу. Если твоя мама была доминирующей, то помни, что слово «доминирующий» относится к языку взрослых. Переведи его на детский язык, скажи, к примеру, что мама всегда все решала. Также такие слова, как «депрессивный» или «агрессивный», не принадлежат к детскому языку и должны быть переведены как грустный или злой.

3. Твоим следующим шагом должна стать попытка убедить Сумрачного ребенка, что все это не было его виной и, если мама и папа не были бы так измучены, ты бы вырос с другими убеждениями. Это ты можешь выразить, например, такими словами: *Мне очень важно, чтобы ты понял, что это все не твоя вина! Ошибки совершили твои мама и папа, а не ты! И если бы родители не были так измучены или если бы у тебя были другие мама и папа, ты бы знал, что ты вполне хорош такой, какой есть. Ты бы знал, что они тобой гордятся. Они любят тебя, даже когда ты дерзишь и настаиваешь на своем. И, разумеется, тебе можно иногда доставлять им хлопоты, они с радостью заботятся о тебе, когда тебе это нужно.*

Формулируй предложения так, чтобы они подходили к твоим проблемам и установкам. Речь идет не о том, чтобы ты перенял текст дословно, а о том, чтобы

понял принцип. А именно: что с помощью твоего внутреннего взрослого ты можешь дать понять Сумрачному ребенку, что его установки могут быть любыми и абсолютно ничего не говорят о твоей действительной ценности.

Это упражнение ты можешь выполнять, даже если у тебя было преимущественно счастливое детство и родителям удалось совершить мало ошибок. Ты можешь начать разговор с того, что объяснишь своему Сумрачному ребенку: «Мой дорогой Сумрачный ребенок, мама и папа очень много сделали правильно, и мы очень рады этому, только в ситуации А можно было бы больше.../меньше...»

Очень важно, чтобы с этого момента ты начал следить, чтобы Сумрачный ребенок не брал на себя руководство твоими действиями. Сумрачный ребенок может быть боязливым или отчаявшимся, скорее всего, он станет убегать или нападать. Но взрослый должен определять, что будет сделано. Это как в настоящей жизни с маленькими детьми. Если ребенок боится идти к зубному врачу, то любящий родитель берет его за руку и помогает преодолеть его страх. Но ему не дозволяется менять решение и отменять визит к врачу. Также не разрешается прогуливать школу, если у него нет желания туда идти. Именно так ты и будешь действовать со своим Сумрачным ребенком: прислушивайся к нему, позволяй ему рассказывать о своих страхах и тревогах. Но в конечном итоге ты примешь решение, как действовать, исходя из разумного понимания ситуации.

Беседуй со своим Сумрачным ребенком почаще, снова и снова, пока он, наконец, не поймет твои слова. Для этого необязательно вести с ним долгий разговор. Если ты в повседневной жизни столкнулся с трудной ситуацией и поймал себя на том, что испытываешь страх, гнев или отчаяние, или видишь, что приводится в действие твоя негативная установка, то иногда достаточно того, что ты мысленно погладишь своего Сумрачного ребенка, чтобы утешить его, подбодрить или успокоить. Ты можешь сказать и несколько ободряющих слов. Такой жест поможет провести границу между твоей детской программой и взрослой реальностью. И тогда программа перестанет запускаться автоматически. Эта граница между восприятием Сумрачного ребенка и внутреннего взрослого даст возможность принимать новые решения относительно твоего поведения.

## Упражнение: перезапись старых воспоминаний

Как мы уже узнали, опыт, который мы получили в отношениях с нашими родителями или близкими людьми, оставил следы в нашей памяти. Этот фильм из воспоминаний закодирован в нашем мозгу с помощью ошибочного соединения нервных синапсов. Иногда достаточно небольшого пускового события, чтобы полностью погрузиться в старое воспоминание, даже если в сознании оно не возникает, – я вспоминаю о Михаэле и забытой колбасе. Некоторые воспоминания оседают так глубоко в голове, что мы очень быстро попадаем в старые ловушки. Однако мы можем переснять эти фильмы. Мозг не очень хорошо отличает представление от реальности. Нам нужно только представить себе стрессовую ситуацию, например предстоящий экзамен, чтобы почувствовать страх. Соответственно ты можешь использовать силу воображения, чтобы по-новому сформировать отрицательные воспоминания. Технически мозг способен перезаписать их. Это помогает при лечении старых ран. С помощью этого упражнения мы можем изменить кусочек прошлого и соответственно негативные чувства, которые оно может вызвать. Как говорил Эрих Кэстнер: «Никогда не поздно иметь хорошее детство».

Следующее упражнение заимствовано из схема-терапии, и я взяла его из одноименной книги Гитты Якоб и Арнуда Арнтца.

Наверняка ты можешь вспомнить хотя бы одну или несколько ситуаций из детства, которые были как минимум «невыгодными», если не удручающими, устрашающими или, в худшем случае, травмирующими. Ситуации, типичные для стиля воспитания твоих родителей.

Выбери, пожалуйста, конкретный случай из детства, который связан с установками твоего Сумрачного ребенка. Будет достаточно, если это воспоминание вызовет удручающие чувства ненадолго, не нужно погружаться в них глубоко. Если, например, один из родителей с тобой плохо обращался, то достаточно представить, как он поднимал руку – не нужно проигрывать всю сцену. При этом ты должен принять перспективу «поля боя», то есть увидеть себя не со стороны, а оказаться ребенком, которым ты был тогда.

Ощути именно то, что ты испытывал в той ситуации, – при этом, как мы сказали, необязательно глубоко погружаться в это. Если ты чувствовал страх, то достаточно, чтобы в воспоминании ты начал немного бояться.

С помощью фантазии придумай, как тебе в этой ситуации помогают. Впусти в твою сцену помощника, которого ты можешь выбрать совершенно свободно. Это может быть реальный человек, дорогая тетя, или бабушка, или выдуманный персонаж, например Супермен или сказочная фея. В этом упражнении твоя фантазия может быть безгранична. Ты можешь представить даже взрослого себя и вмешаться. Ниже я дам тебе несколько идей, как ты можешь перезаписать ситуацию:

– Если твой близкий человек был очень напряжен или зол, ты можешь себе представить, как твой помощник объясняет ему/ей, что он/она не имеют права с тобой так поступать. Твоего «мучителя» отправляют в психиатрическое отделение, а фея и дальше остается с тобой и сможет тебя защитить.

– Если твой близкий человек угрожал тебе, ты можешь представить, как приходит полиция и забирает его в тюрьму.

– Если близкий человек часто был грустным и подавленным и ты заботился о нем и утешал его, на помощь может прийти сотрудник Социальной службы. Он позаботится о твоём родителе, а ты сможешь пойти поиграть. Кроме того, для ребенка можно подыскать надежного и заботливого близкого человека, он может прийти из реального или воображаемого мира.

– Если близкий человек был очень строгим и требовательным, помощник объяснит, что детей нужно хвалить, и покажет, как можно наладить контакт с

ребенком. К примеру, это будет психолог, который встанет на сторону ребенка и защитит его.

Итак, с помощью своей фантазии ты можешь создать счастливый конец истории. Это упражнение также превосходно подходит для удручающих воспоминаний, не связанных с твоими родителями.

## **Упражнение: привязанность и безопасность для Сумрачного ребенка**

Это упражнение нацелено на работу с детскими и взрослыми потребностями в любви и привязанности. Здесь тебе нужно вообразить и усилить положительные впечатления, которые ты получил в детстве со своими родителями или другими близкими родственниками. Мысленно погружайся еще раз в прекрасные, теплые, нежные и приятные моменты, которые ты пережил вместе с близкими людьми. Позволь чувствам защищенности, уверенности и надежности занять внутри побольше места. Почувствуй привязанность и как ты был счастлив и любим в тот момент.

Если в твоей памяти не находится таких моментов с родителями или близкими родственниками, то можешь придумать воображаемых родителей. Пусть твоя фантазия подарит таких родителей, в которых ты нуждался ребенком, – это могут быть реальные люди, например мама и папа хорошей подруги. Или же выдуманные герои. Просто закрой глаза и подари себе любящих родителей.

Нарисуй себе картину, как твои новые родители радуются тебе и счастливы, что ты у них есть. Пусть они ведут себя так, как ты желал, когда был маленьким. Подари себе новый дом. Ты сможешь вызвать новых родителей в любой ситуации, когда они тебе понадобятся.

## Упражнение: напиши письмо своему Сумрачному ребенку

Для этого упражнения может оказаться полезным, если ты положишь перед собой свое детское фото. А потом ты напишешь такое письмо Сумрачному ребенку, которое написала бы любящая мама или любящий папа, которые заботятся о своем ребенке и хотят его утешить. Например, такое:

*Моя дорогая маленькая Рикки,*

*Ты такая славная девочка, и я очень горжусь тобой. И мне так жаль, что ты мучаешь сама себя. Мне совсем не нужно, чтобы ты была совершенной. Я люблю тебя такой, какая ты есть. И я вижу в тебе столько хорошего! В моих глазах ты самая сладкая девочка, которую я знаю. Перестань, пожалуйста, сравнивать себя с моделями на телевидении и в журналах. Сходи лучше на улицу или в бассейн и посмотри вокруг. Ты заметишь, что очень мало мужчин и женщин выглядят так, как модели из журнала мод. Не сходи с ума.*

*Твоя очень любящая тебя взрослая Рикки*

Вот еще один пример:

*Мой милый Юрген,*

*Ты всегда так беспокоишься об всем на свете. Ты всегда так боишься потерпеть неудачу и скатиться вниз по социальной лестнице. Ты всегда стремишься вперед – и на работе, и в свободное время. Я хочу тебе сказать, что ты не должен постоянно тратить все свои силы. Ты достаточно хорош такой, какой ты есть. И ты сделаешь свое дело достаточно хорошо, даже если немного отпустишь поводья. Твои совершенно глупые установки: «Я недостаточно хорош!», «Я должен все сделать сам!» – пришли из прошлого, от мамы и папы. Я думаю, тогда тебе тоже приходилось несладко. Ты всегда очень хотел сделать маму счастливой. Но это никогда не получалось. Она все время была утомлена и несчастна. Ты думал, что это тебе нужно стать еще немного лучше. Поэтому так старался хорошо учиться в школе. Но посмотри, маме было все время плохо вовсе не из-за тебя! Маме следовало бы обратиться за помощью, надо было пройти сеансы психотерапии. В конце концов, она была так измождена, потому что ее Сумрачный ребенок тоже был в отчаянии. Она тоже думала, что недостаточно хороша. И ты в этом не виноват! А сегодня мир выглядит совсем иначе! Мы выросли и стали свободными! Давай будем наслаждаться жизнью! Ты вовсе не обязан быть всегда и везде лучшим. Расслабься, сходи на футбольный стадион – тебе же всегда так нравилось играть в футбол. Заботься о том, чтобы больше радоваться жизни. Это улучшит твоё настроение гораздо быстрее, чем непосильный труд.*

*С любовью,*

*твой Юрген*

## Упражнение: пойми своего Сумрачного ребенка

Следующее упражнение также должно помочь тебе разделить восприятие Сумрачного ребенка от взгляда внутреннего взрослого, чтобы твои решения и поступки стали более свободными.

– Для этого упражнения возьми конкретную проблему, которая у тебя есть с другими людьми или самим собой. Возьми два стула и поставь их напротив друг друга. Сядь на один стул и войди сознательно в своего Сумрачного ребенка. Поговори о своей проблеме, рассказывая о ней с точки зрения Сумрачного ребенка. Пусть он выскажется о своих чувствах и установках, которые имеют отношение к этой проблеме. Ощути, как воспринимается твоя проблема на слух, и почувствуй ее, когда ты рассказываешь и переживаешь ее от лица Сумрачного ребенка.

– Потом выйди из режима Сумрачного ребенка и войди в режим внутреннего взрослого. Чтобы «сбросить» Сумрачного ребенка, ты можешь похлопать себя по телу ладонями или попрыгать. В режиме внутреннего взрослого тебе нужно сесть на другой стул. С этой позиции ты рассматриваешь Сумрачного ребенка, который только что сидел на стуле напротив, и анализируешь проблему своим разумом.

Давайте рассмотрим пример: Бабси страдает паническими атаками. Она боится поехать из точки А в точку Б. Она опасается, что потеряет контроль и упадет в обморок. Я прошу ее полностью войти в Сумрачного ребенка и представить ситуацию от его лица.

Сумрачный ребенок: «Когда я себе представляю, что мне нужно одной выйти на улицу, у меня сразу начинается паника. Я чувствую себя маленькой и беспомощной. Я ужасно боюсь упасть. Это было бы таким позором для меня. Возможно, я даже могла бы умереть. Никто мне не помогает. Пусть придет мама и останется со мной. Одна я не смогу!»

Теперь я прошу Бабси пересест на другой стул и идентифицировать себя с ее внутренним взрослым.

Взрослый Я: «Я вижу тут маленькую девочку, которая не решается встать на ноги. При этом объективно ей ничего не угрожает – даже если она упадет в обморок, что очень маловероятно, прохожие обязательно помогут ей. Нет, я думаю, ее действительная проблема заключена в том, что малышка не верит, что сможет сориентироваться без мамы. Теперь мне ясно, что она не отделилась от своих родителей. Она хочет, чтобы кто-то позаботился о ней и взял на себя ответственность за нее. Она чувствует себя несамостоятельной – не созревшей для жизни. Я думаю, что я должна больше о ней заботиться. Прислушиваться к тому, как она себя чувствует...»

С помощью такого диалога на стульях Бабси стало ясно, что за страхом выйти из дома прячутся детские страхи. Теперь она осознала, что вытесняла своего Сумрачного ребенка, которому так не хватало поддержки и внимания. Это понимание помогло ей проанализировать ее недостаточное отделение от родителей и активно поработать над тем, чтобы стать самостоятельнее и развить уверенность в себе.

Большинству людей действительно не удастся отделить внутреннего ребенка от внутреннего взрослого. Они говорят с позиции ребенка взрослым языком и произносят вещи, которые маленький ребенок никогда бы не сформулировал, и наоборот. Так было сначала и у Бабси – вышеизложенный диалог резюмирован мной и исправлен. Бабси, например, говорила в режиме Сумрачного ребенка: «Да, я знаю, что мои страхи преувеличены». Эта разумная оценка соответствовала взрослому Я. А с позиции взрослого она, наоборот, говорила: «Больше всего на свете я бы хотела уползти домой» – желание, которое исходит от Сумрачного ребенка.

Ты можешь, конечно, возразить: почему взрослая Бабси не может иметь такое желание? Я отвечу: потому что это желание проистекает из страха Сумрачного ребенка не справиться с внешним миром. Взрослая Бабси, кстати, очень любит находиться среди людей, если не чувствует страх.

Бывает иногда действительно непросто точно разделить детскую и взрослую составляющие. Поэтому в роли Сумрачного ребенка обращай особенное внимание на то, что ты говоришь и чувствуешь как ребенок. А в роли взрослого анализируй проблему трезво и без лишних эмоций.

Это упражнение ты можешь выполнить и письменно, так иногда легче разграничить обе составляющие.



## Упражнение: три позиции восприятия

Это упражнение тесно связано с предыдущим. В общем-то, его не нужно воспринимать как упражнение, это скорее помощь в структурировании действительности. Три позиции восприятия являются солидной основой для решения твоих проблем и управления чувствами. Вначале ты можешь попрактиковать эти три позиции восприятия, меняя свое местоположение в пространстве, а позже получится проигрывать все действия преимущественно в голове и пользоваться своими навыками везде и всюду.

Представь себе привычный конфликт с каким-либо человеком, который возникает снова и снова. Например, тебе все время кажется, что партнер не воспринимает тебя всерьез и не замечает тебя. Или начальник постоянно заваливает новыми заданиями. Или коллега снова и снова просит у тебя совета, даже когда ты по уши в работе, или...

1. Найди в помещении место для себя (тебе нужно стоять). Войди в твоего Сумрачного ребенка. Рассмотрю проблему с человеком Х исключительно с позиции Сумрачного ребенка. Осознанно ощути, как эта часть видит ситуацию, что чувствует и какие установки здесь срабатывают.

2. Страхни Сумрачного ребенка с себя, постучав ладонями по телу или попрыгав, найди себе другое место в помещении и взгляни на ситуацию с точки зрения твоего оппонента. Посмотри на себя его глазами. Каковы его чувства?

3. Теперь выбери себе третье место и посмотри на вас обоих со стороны. Выйди в режим внутреннего взрослого и проанализируй ситуацию. Представь себя и оппонента в качестве актеров на сцене. Подумай, что ты мог бы посоветовать твоему Сумрачному ребенку.

Прежде всего следует обратить внимание на то, что Сумрачный ребенок сразу оказывается не в равной позиции. Если смотреть на ситуацию его глазами, собеседник быстро превращается во врага. В точки зрения Сумрачного ребенка нужно: защищаться, нападать, оправдываться или убегать.

Здесь я бы хотела рассказать о примере из моей практики: Герман (69 лет) уже несколько лет вместе с Мирандой (65 лет). Его Сумрачный ребенок живет с установками «Мне нельзя защищаться!», «Я должен соответствовать тебе!», «Мне нельзя быть собой!». Как следствие, его защитной стратегией стали преувеличенная жажда свободы и бегство как средство ее достижения. Другими словами, Герман страдает от страха привязанности. В одной нашей терапевтической беседе он рассказал, что разозлился (не в первый раз) на Миранду. Он ездил с друзьями на выходные в маленькое путешествие и хотел вернуться в воскресенье вечером. Но вдруг позвонил его старший сын Мануэль (он был как раз поблизости) и попросил заехать к нему в гости. Герман согласился и предупредил Миранду, что задержится на один день. В понедельник его другой сын Бернд приехал навестить брата, и они попросили Германа побыть с ними еще один день. Мужчина с радостью согласился и сообщил Миранде, что еще задержится. Когда женщина начала «ворчать», он так разнервничался, что был готов порвать с ней (тоже не в первый раз).

С Германом мы проработали следующие три позиции:

1. Позиция Сумрачного ребенка: «Какое она имеет право предписывать мне, что делать? Я что, не могу заниматься тем, чем хочу? Я должен танцевать под ее дудку? У меня вообще нет места для свободы? Я очень обижен!»

2. Позиция Миранды (Герман встает на ее место): «Я разочарована, я так радовалась вечеру воскресенья, а потом вечеру понедельника... а теперь он придет только во вторник. Он все время делает что хочет. У меня вообще нет права участвовать в принятии решения. Он всегда сам определяет, когда хочет быть со мной, а когда нет».

3. Позиция взрослого Германа: «Вот это да! Это же вовсе не Миранда все определяет, а я являюсь тем, кто все решает. Если я внезапно меняю планы, то ей приходится принимать это как данность, и при этом я еще и чувствую себя жертвой. Черт возьми».

Только благодаря последовательному разделению трех позиций восприятия Герман смог увидеть свою проблему под более адекватным углом. В повседневной жизни он чаще всего действовал с первой позиции, то есть полностью идентифицировал себя с Сумрачным ребенком. С этой точки зрения он не видел ничего, кроме собственных интересов. Он только лишь сопереживал самому себе и не мог понять чувства Миранды. В лице Сумрачного ребенка он видел себя бедной жертвой. Позиции 2 и 3 дали ему возможность посмотреть на степень его участия в ситуации и осознать, что это он сам имеет высокие притязания на власть, а вовсе не его подруга. Это понимание изменило его чувства и привело к новой форме поведения. В его случае это означает: чаще идти на компромисс с Мирандой. Для того, чтобы перенести это упражнение в повседневную жизнь, он договорился с Мирандой, что будет брать небольшую паузу в острых ситуациях.

Герман принадлежит к людям, которые защищают своего Сумрачного ребенка тем, что ограничивают мнимые притязания близких людей и отстраняются. Он часто смотрит на вещи из первой позиции. А люди, которые стремятся к гармонии и приспосабливаются, чтобы защитить своего Сумрачного ребенка, имеют противоположную проблему: они не могут провести для себя границу. Они часто находятся во второй позиции, то есть слишком сильно сопереживают и думают о том, чего хотят другие и чего от них ждут. Эти люди должны научиться распознавать лучше свои желания и видеть то, что для них важно. Им нужно получить навык отгораживаться от других. В этой книге найдется достаточно способов помочь им в этом.

## Открой в себе Солнечного ребенка

Солнечный ребенок – это внутреннее состояние, которое мы все любим! Чем же именно оно характеризуется? Это, прежде всего, способность полностью отдаться тому, что происходит здесь и сейчас. Солнечный ребенок любит веселье и удовольствие, он любопытный и спонтанный. Он не задумывается о себе самом и любит себя таким, какой есть. Он не сравнивает себя с другими детьми, потому что его взгляд обращен не к себе, а к миру вокруг. Поэтому он не наблюдает за самим собой, не задумывается над тем, какое впечатление произведет на других детей. Он может спонтанно громко засмеяться, запрыгать, запеть и наслаждаться жизнью, но он также умеет самозабвенно работать и учиться.

Весь наш потенциал радости и веселья ничем не обремененного ребенка мы носим в себе, воплощая его в Солнечном ребенке, даже если редко его используем. Вспомни хоть один момент, когда ты ребенком заигрывался, погруженный в свои мысли, и мог громко рассмеяться. Вспомни детское любопытство и жажду приключений. Представь себе спонтанность и непосредственность, с которыми ты смотрел на мир. Подумай, как редко ты сравнивал себя с другими детьми, будучи маленьким. Осознай, что твои сегодняшние взрослые представления о красоте и уродстве, о том, что правильно и неправильно, об успехе и неудаче не играли почти никакой роли в детском восприятии. Все вещи были такими, какими они были. Вспомни счастливые моменты с твоей семьей и радость, которую ты испытывал от игры с друзьями.

Если мы хотим идти новыми дорогами и освободиться от старых стереотипов, то нам мало поможет намерение больше не верить в наши старые программы – здесь нужно новое видение того, во что мы могли бы поверить вместо них. Нам нужно конечное состояние, на которое получится ориентироваться и которого можно придерживаться. Нам нужно что-то взамен старого. Для этой цели мы повторим упражнение, которое уже проделали с нашим Сумрачным ребенком, – но теперь мы будем открывать в себе Солнечного ребенка. На этот раз поищем стратегии поддержки и обратим внимание на сильные стороны. Кроме того, мы найдем твои личные ценности, которые станут опорой и помощником на пути к новым установкам и моделям поведения. И, наконец, я покажу тебе пути, как сделать твои отношения более здоровыми и надежными. Я открою тебе формы поведения, альтернативные твоим прежним стратегиям защиты. Мы будем называть их стратегиями успеха.

Я хочу, чтобы Солнечный ребенок полностью раскрылся в тебе. Для этого не нужно «изобретать себя заново», потому что большая часть тебя и так прекрасна. Всегда помни: с рождения ты яркая звезда. Мы хотим изменить лишь те установки и модели поведения, которые создают тебе, а иногда и окружающим проблемы. Прежде чем мы перейдем к конкретным упражнениям, мне бы хотелось сказать несколько слов о чувстве ответственности.

## Ты несешь ответственность за свое счастье

Чаще всего мы живем в иллюзии, что другие люди, события и обстоятельства будут вызывать у нас чувства. Так думал и Михаэль в нашем первом примере: что Сабина виновата в его гневе, потому что она забыла купить колбасу. И так, как Михаэль, думает и чувствует большинство людей. Если супруг утром в плохом настроении, мы тоже начинаем сердиться. Если нам сделали комплимент, мы радуемся. Когда нас критикуют, мы злимся или чувствуем себя подавленно. Если мы стоим в пробке, то нервничаем. Мы воспринимаем наши чувства и настроение часто как следствие внешних событий – неважно, связаны ли они с нашим окружением или опытом. Такое восприятие приводит нас к выводу, что ответственность за проблемы и настроение лежит на других людях или судьбе. Мы полагаем, что в том, что нам плохо, виноват неверный партнер или капризная начальница, или погода, или климат, или разбитая машина и т. д. На самом деле это мы сами ответственны за наши настроения и, конечно, за решения – оба компонента тесно связаны друг с другом. В конце концов, только от нас зависит, какое поведение и отношение к событиям мы развиваем. Вместо того чтобы обижаться, мы могли бы порадоваться тому, что партнер наслаждается эротическим разнообразием. Вредная начальница заслуживает нашего сочувствия. А менопаузу женщина может воспринять как увлекательное время перемен. О погоде вообще не стоит переживать. Разбитая машина может стать шансом больше ходить пешком или приобрести модель поновее. Каждое из этих событий может стать хорошим упражнением для терпения и хладнокровия.

Сейчас это тебе может показаться абсурдным и эзотерическим: действительно, кто может находиться всегда в хорошем настроении независимо от внешних событий? Я, кстати говоря, тоже не верю, что это возможно. Наверно, не существует людей, которые в состоянии полностью возвыситься над поведением других или личными ударами судьбы, даже если они уже много раз рефлексировали и медитировали. И тем не менее мы располагаем гораздо большим свободным пространством и возможностью влияния в отношении наших чувств, мыслей, настроений и поступков, чем обычно думаем.

Активное же влияние на наше душевное состояние мы можем оказать, только когда признаем нашу ответственность за него. Часто мы даже не замечаем, как перекладываем ее. Я постоянно наблюдаю это у моих клиентов. Многие приходят с расплывчатыми ожиданиями, что я смогу решить их проблемы. Они всегда пунктуальны и каждый раз надеются, что я что-нибудь с ними сделаю, что освободит их от тоски. Но это работает иначе. Психотерапия отличается от медицинского лечения. Если клиент ожидает, что сможет пассивно присутствовать на психотерапевтических сеансах, пока психотерапевт выполняет всю работу, а клиент воспринимает это в качестве услуги, то терапия не будет успешной. Клиенты, которые берут на себя мало ответственности, все хорошо понимают во время сеанса, но не применяют полученные знания на практике. Другие, напротив, работают между нашими встречами над своими проблемами очень активно: они наблюдают, анализируют, пробуют новые формы поведения и т. д. Эти люди делают большие успехи, в то время как другие стоят на месте. Также можно поступить и с этой книгой: ты можешь просто ее прочитать и надеяться, что это немного улучшит в тебе что-то. Или взять на себя ответственность за процесс перемен в жизни и работать с книгой активно.

Я бы хотела тебя попросить подумать о том, в каких областях жизни ты делегируешь свою ответственность, то есть где и когда ты думаешь, что кто-то другой должен измениться, чтобы тебе стало лучше? Насколько ты считаешь себя зависимым от внешних обстоятельств? Сильно ли зависишь от своих настроений и капризов? Наверняка у твоего взрослого Я есть несколько идей в запасе, как можно самостоятельно разрядить ситуацию или улучшить твое настроение. Например, взрослый знает, что было бы лучше поменять работу или, если это невозможно, отношение к ней. Взрослый понимает, что бесполезно ждать, когда изменится партнер, гораздо разумнее принять его таким, какой он есть. Или он осознает, что мог бы сам изменить свое поведение в отношениях с ним, чтобы со своей стороны попытаться улучшить качество взаимодействия. Возможно даже, взрослый думает, что было бы лучше расстаться с партнером. А может быть, у тебя вовсе никого нет и ты надеешься, что когда-нибудь кто-то окажется у твоей двери? Но стоп: это была бы скорее надежда Сумрачного ребенка. Внутренний взрослый знает, что он должен начать активные поиски сам.

Взрослый почти всегда знает, что нужно делать. Это Сумрачный ребенок боится изменений и сковывает действия взрослого. Чаще всего из боязни потерпеть неудачу. Потому что, когда я беру ответственность за свои действия на себя, я должен учитывать и возможные риски поражения. Для этого мне необходима определенная устойчивость к фрустрации (стрессу), то есть способность выдерживать отрицательные чувства.

Как я уже описывала в начале книги, в жизни бывают и удары судьбы, которые выходят за рамки ответственности одного человека и на них нельзя повлиять. Например, когда умирает любимый человек или случается тяжелая болезнь. Также люди, живущие на территориях, где идет война или наступил серьезный кризис, мало могут повлиять на свою судьбу. В этом случае, конечно, гораздо сложнее найти внутреннюю опору, чтобы попытаться улучшить жизнь. Но даже в самых ужасных жизненных обстоятельствах некоторым удастся внутренне настроиться на то, что они принимают судьбу и каким-то образом могут повлиять на нее.

Поскольку твои проблемы менее драматичны, чем вышеназванные, попробуй, пожалуйста, принять тот факт, что ты сам несешь ответственность за свое счастье – на все 100 %. Не жди изменений в других, не уповай, что что-нибудь произойдет, а принимай решительные меры и меняй то, что ты хочешь. Следующие упражнения поддержат тебя в этом.

## Упражнение: найди свои положительные установки

Давай теперь позаботимся о твоём Солнечном ребенке. Для этого и выполнения следующих упражнений понадобится новый лист бумаги и цветные карандаши.

Нарисуй, пожалуйста, снова силуэт ребенка на листе формата А4. В отличие от шаблона Сумрачного ребенка он должен быть цветным, красивым и веселым. Состояние Солнечного ребенка – твоя конечная цель, и она должна быть визуально привлекательной. Это послужит дополнительным мотивом и заинтересует. Итак, рисуй Солнечного ребенка так красиво, как если бы ты хотел выиграть художественный конкурс. Нарисуй ему лицо, волосы и укрась листок по своему вкусу (см. пример на заднем клапане).

Теперь давай найдем твои положительные установки. Сделаем это в два этапа: сначала посмотрим, какие установки ты перенял от своих родителей или других близких людей, а потом превратим ключевые установки Сумрачного ребенка в противоположно положительные.

### 1. Положительные установки из детства

Если твои отношения с родителями были достаточно хорошими для того, чтобы ты захотел оставить их рядом с Солнечным ребенком, напиши «мама» и «папа» справа и слева от головы твоего шаблона. Подумай теперь, какими хорошими качествами они обладали, что они делали правильно. Запиши свои мысли.

Если ты не хочешь видеть своих родителей рядом с Солнечным ребенком, потому что ваши отношения были (или до сих пор являются) сложными, то можешь пропустить эту часть упражнения или записать положительные качества родителей на отдельном листе, а на листе с детским шаблоном запиши только те положительные установки, которые ты перенял от них.

Возможно, у тебя была любимая бабушка, милая соседка или понимающий учитель, которые дарили тебе в детстве тепло. Тогда можно записать качества этого человека.

Когда ты записал хорошие качества твоих родителей или других близких людей, подумай: какие положительные установки ты получил от них? Чтобы в этом помочь, ниже приведен список положительных установок.

#### Положительные установки

*Меня любят!*

*Я много значу!*

*Я достаточно хорош!*

*Меня ждут!*

*Мне всего хватает!*

*Я умный!*

*Я красивый!*

*У меня есть право радоваться!*

*Я могу совершить ошибку!*

*Я заслужил счастье!*

*Жизнь легка!*

*Я могу быть собой!*

*Я могу иногда доставлять хлопоты!*

*Я могу защищаться!*

*Я могу иметь свое мнение!*

*Я могу чувствовать!*

*Я могу отделиться!*

*Я смогу это сделать!*

Если ты нашел у себя несколько установок, выбери максимум две и занеси их в область груди твоего рисунка. Тут мы, также как при работе с негативными убеждениями, хотим ограничить себя, чтобы было легче работать с ними в повседневной жизни.

## **2. Переворот ключевых установок**

Теперь вернись к негативным установкам, которые ты распознал выше. Мы планируем перевернуть их в положительные установки. Например, для установок «Я ничего не значу!» или «Я недостаточно хорош!» противоположности очевидны: «Я много значу!» или «Я достаточно хорош!» Но есть и утверждения, которые трудно переформулировать, и это оттого, что в положительных установках не используется частица «не». Таким образом, убеждение «Я несу ответственность за твое счастье!» не должно быть переформулировано так «Я *не* несу ответственности за твое счастье!» Дело в том, что невозможно не думать о чем-то. Если я сейчас скажу тебе: «Не думай, пожалуйста, о маленькой полосатой кошке» – ты сразу автоматически подумаешь о ней.

Установка «Я несу ответственность за твое счастье!» могла бы превратиться в «Мне можно отделиться!» или «Я могу заниматься своими делами!» или «Мои желания и потребности так же важны!»

Преобразование установки «Я в тягость!» может звучать так: «И я могу иногда доставлять хлопоты!» В конце концов, невозможно избежать того, что мы порой становимся причиной забот окружающих, когда болеем или нуждаемся в помощи. То же самое касается и установки: «Я могу совершать ошибки!»

Положительные убеждения следует формулировать так, чтобы они были правдоподобны и приемлемы. Некоторым людям с установкой «Я некрасивый!» вряд ли удастся принять формулировку «Я красивый!» Для таких случаев я рекомендую добавить «достаточно», то есть: «Я достаточно красивый!» или «Я достаточно хорош!».

Также можно несколько ограничить убеждение, чтобы его было легче принять. Если формулировка «Я важен» звучит для тебя слишком преувеличенно, ты можешь записать: «Для моих родителей/друзей/детей я важен». Подбирай такие слова для твоих новых установок, чтобы ты не чувствовал внутреннего противоречия.

Запиши твои положительные ключевые установки в шаблон Солнечного ребенка.

## Упражнение: найди свои сильные стороны и ресурсы

Наряду с положительными установками важно осознавать, какими ресурсами ты располагаешь и какие сильные стороны у тебя есть. К последним я причисляю черты характера и способности, которые тебе часто бывают полезны: чувство юмора, мужество и навыки работы с людьми.

Сейчас ты можешь быть к себе великодушным. «Ржаная каша сама себя хвалит» – одна из самых глупых пословиц, которые придумали. Если тебе трудно говорить о себе что-то хорошее, тогда представь, какие положительные качества могли бы похвалить друзья. Или просто попроси их об этом.

Чтобы помочь тебе найти твои достоинства, ниже я приведу несколько примеров.

### *Список достоинств*

*остроумный, честный, преданный, готовый помочь, умный, творческий, рефлексирующий, коммуникабельный, приятный, дисциплинированный, привлекательный, гибкий, терпимый, веселый, спортивный, великодушный, образованный, предупредительный, любознательный, уравновешенный, темпераментный, стабильный, любопытный, внимательный, предприимчивый и т. д.*

### *Список ресурсов*

*Хорошие друзья, идеальные отношения, семья, дети, хорошая работа, достаточное количество денег, домашний питомец, приятные коллеги, путешествия и т. д.*

Нарисуй твои ресурсы вокруг Солнечного ребенка (см. пример на заднем клапане).

Когда ты определил ресурсы, пора переходить к твоим ценностям.



## Как ценности помогают нам

Долгое время считалось, что человек может действовать только из своих эгоистических побуждений и для своей выгоды. Недавние исследования мозга, однако, опровергают этот тезис: человек, который настроен эгоистически, имел бы плохие шансы на выживание. Вместо этого люди предрасположены жить в группах и взаимодействовать. Известный автор научных публикаций пишет в своей книге «Смысл отдачи», что альтруизм влияет на мозг так же, как секс или плитка шоколада. Когда у нас появляется чувство, что наши поступки служат высшим ценностям (всего общества в целом или отдельного человека), это делает нас счастливыми на очень глубоком уровне. Мы стремимся, чтобы поступки имели смысл. Выражаясь иначе: осознание бессмысленности приводит к депрессии. Или так: ощущение всеобъемлющего отсутствия смысла может стать ведущим синдромом депрессии.

Известный венский врач Виктор Франкл изобрел так называемую логотерапию, другими словами, смысловую терапию. Он выступил в защиту того, что люди могут преодолеть страхи своего Я, если они совершают поступки, руководствуясь высшими ценностями, и тем самым наполняют их смыслом. Если мы делаем выбор в пользу высшей цели в ущерб самозащите, мы поднимаемся над собой. К примеру, если я очень боюсь открыто выражать свое мнение своему начальнику, потому что он может «раздавить» меня на следующем совещании, то я смогла бы преодолеть этот страх, используя высшие ценности. К примеру, если бы я держала в уме, что своими действиями могу уберечь коллег от несправедливых обвинений.

Такие нравственные ориентиры, как справедливость и гражданское мужество, могут сделать меня сильнее и помочь преодолеть страх неудачи или унижения моего Сумрачного ребенка.

Ценности – прекрасный анксиолитик, так называют лекарство от страха и тревожности. Они лежат в основе наших ежедневных поступков, даже если мы и не осознаем этого. Мы начинаем замечать ценности, когда их кто-то задевает. Если нарушить, например, справедливость, то мы наполняемся необыкновенной силой. Поэтому нужно использовать их осознанно, чтобы находить силы и внутреннюю опору.

Многие стратегии самозащиты, призванные защитить нашего Сумрачного ребенка, способствуют тому, что мы несколько эгоцентрично вертимся вокруг самих себя. Мы так заняты своей самозащитой, что теряем из виду высшие ценности. Вот небольшой, вполне обыденный пример:

Сабрина отдалается от подруги Аиши, потому что обижена на ее замечание по поводу своей фигуры. При этом Сабрина не хочет говорить Аише про свою обиду, потому что считает, что это было бы проявлением слабости. Поэтому она предпочитает избегать общения с подругой. Вопрос, который Сабрина могла бы задать себе, звучит так: порядочно ли ее поведение по отношению к Аише? Порядочность – это ценность, которая могла бы помочь Сабрине собраться с духом и перепрыгнуть свою тень. Как и ценность «дружба» – все-таки она пережила с Аишей много хорошего. Отстраненность Сабрины не дает Аише шанса выразить свое отношение к происходящему или извиниться. Она понятия не имеет, почему в последнее время натывается на стену, пытаясь общаться с Сабриной. Если бы Сабрина назвала причину своего поведения, то, поговорив, подруги могли бы снова стать близки. Они могли бы остаться подругами, если бы только Сабрина начала говорить. Молчаливое бегство разрушает дружбу, к тому же такое поведение ранит и Аишу. Сабрина могла бы избежать всего этого, если бы осознанно подумала о таких ценностях, как порядочность, дружба, открытость или мужество.

Возможно, ты спрашиваешь себя, почему это Сабрина должна брать на себя ответственность за проблему в дружбе, это ведь Аиша ее обидела. Здесь я снова хочу отметить важность личной ответственности: это Сабрина чувствует себя обиженной и отвечает за это чувство. Мы даже не знаем, было ли замечание Аиши действительно обидным или речь идет о мнимой обиде, которая возникает из-за искаженного восприятия действительности Сумрачным ребенком Сабрины. Если у Сабрины есть такие установки, как «Я некрасивая», «Я недостаточно хороша», «Я слишком толстая», то она может приписать словам Аиши уничижительный смысл. Может быть, Аиша всего лишь сказала: «Черные брюки на тебе мне нравятся больше, чем короткая юбка!» А Сабрина услышала в этих словах

ушами Сумрачного ребенка: «У тебя слишком толстые ноги для короткой юбки!» И ей стало обидно, хотя у Аиши и в мыслях не было обижать ее, она просто имела в виду рисунок или крой юбки.

Мнимые обиды, которые не являются таковыми на самом деле, случаются довольно часто. Чем неувереннее человек чувствует себя, тем скорее он склонен приписать словам и действиям других людей личную критику или неприятие. Поэтому для дружбы был бы полезнее рассказ Сабрины о своих чувствах. Было бы уже достаточно, если бы она спросила Аишу, почему та высказала такое мнение. Тогда недопонимания можно было бы избежать. Кроме этого, я хочу, чтобы ты обдумал такую мысль: никакое общение не может быть совершенным на 100 % и ни один человек из нашего окружения не идеален, как и мы сами. Так что иногда случается, что и я обижаю своего друга, не желая этого. Или даже высказываю открыто критику из лучших побуждений, на которую мой собеседник реагирует с большей обидой, чем я могла ожидать.

Мы не можем с точностью оценить, какие реакции вызывают у собеседника наши слова и поступки. Даже если мы стараемся быть очень вежливыми и уважительно относиться к нему, никто не гарантирует, что наш партнер воспримет это именно так. Но мы можем начать говорить откровенно, когда это уместно.

Если тыловишь себя на том, что возвращаешься к своим стратегиям защиты, то соберись внутренне и спроси себя, справедливо ли твое поведение по отношению к участникам событий. Все твои размышления касательно самозащиты должны сопровождаться вопросом, порядочно ли то, что ты делаешь или, наоборот, не делаешь.

Попробуй ориентироваться не на вопрос: «Как я могу защититься лучше всего?», а на вопросы: «Что было бы разумно?» и «Что было бы уместно?» Если ты сделаешь эти вопросы личным лейтмотивом, то тебе удастся перерасти Сумрачного ребенка и его страхи. Это поможет тебе не только лучше разобраться в окружающем мире, но и самому стать лучше.

## Упражнение: определи свои ценности

Теперь я хочу предложить тебе определить личные ценности, которые могут помочь преодолеть страх и неполноценность твоего Сумрачного ребенка естественным образом. Когда ты начинаешь думать о ценностях, тебе, наверное, приходят в голову такие важные понятия, как терпимость, справедливость, готовность помочь и многие другие. Для этого упражнения мы все же выберем не более трех из них по той же причине, по которой мы остановились на трех установках: чтобы работа была эффективной, ценности должны быть «легкодоступными» в повседневной жизни. Лучше всего ограничиться теми ценностями, которые противоположны твоим стратегиям защиты. Я вижу это так: если стратегиями являются отстранение и стремление к гармонии, то тебе потребуются ценности, которые поддержат тебя и будут стоять на твоей стороне. К таким можно отнести искренность, мужество, ответственность, порядочность, умение себя вести.

Если же ты стремишься к перфекционизму и все хочешь делать правильно, то тебе помогут непринужденность, упование на Бога, жизнерадостность, скромность или даже смирение.

Среди твоих защитных стратегий нашлась жажда власти? Тогда против нее сработают доверие, сочувствие и демократия.

Найди ценности, которые помогут тебе преодолеть страхи и тревоги твоего Сумрачного ребенка.

Чтобы вдохновить тебя на выполнение этого задания, я уже составила небольшой список.

### Список ценностей

*Порядочность, справедливость, открытость, мужество, гражданская ответственность, верность, искренность, преданность, оригинальность, любовь к ближнему, дружба, доверие, жизнерадостность, кротость, непринужденность, уважительность, великодушие, рефлексия, дисциплина, мудрость, образование, сочувствие, умение себя вести, дружеское участие, готовность помочь, скромность, демократия, терпимость, способность сопереживать, понимание, добродушие, доброжелательность, предупредительность.*

Пожалуйста, нарисуй свои ценности разными цветами точно над головой Солнечного ребенка. Это место символизирует, что выбранные ориентиры – «всему голова», и, прежде всего, именно они укрепляют твоего внутреннего взрослого (см. задний клапан).

## Все зависит от настроения

Новые установки, высшие ценности, осознание нашей силы и возможностей должны нам помочь вылечить Сумрачного ребенка и разбудить Солнечного ребенка. Обе задачи тесно связаны с чувствами и настроениями. В конце концов, все наши положительные установки и вышестоящие ценности никак не действуют, если у нас на душе скребутся кошки. Можно, конечно, из чистого чувства долга принять правильное решение, но «жизнь становится гораздо проще, если проживать ее в приподнятом настроении» – так выразился в своей книге «Я и другие» психолог Йенс Корссен. Корссен доступно описывает, насколько сильно наше состояние влияет на наши мысли и оценки. В приподнятом настроении я дружелюбнее, остроумнее, добрее и доброжелательнее. И это не только способствует тому, что я чувствую себя лучше, но и положительно воздействует на всех, кто находится рядом со мной. Если же я в плохом расположении духа, то реагирую раздраженно и агрессивно или уползаю в свою раковину и запечатываю дверь.

Мы постоянно пытаемся сохранять хорошее настроение. Это связано с нашим чувством наслаждения: мы всячески пытаемся избежать неудовольствия и получить как можно больше удовольствия. Другими словами, мы стремимся к счастью. Дороги к счастью могут быть различными, но есть несколько основополагающих вещей, которые одинаковы для всех людей. Даже древние греки говорили о понятии «эвдемония», что в дословном переводе означает «быть связанным с хорошим демоном». Эвдемония часто переводится на немецкий как «счастье» (хотя не все ученые согласны с такой формулировкой). Для греков эвдемония достигалась не только под влиянием внешних факторов, это было состоянием, вытекающим из правильного образа жизни. Такой образ жизни включал в себя, помимо прочего, удовлетворение самим собой, дисциплину и добродетель. Этим эвдемония отличалась от гедонизма – чувственного наслаждения. Чувственные удовольствия вызывают у нас кратковременную эйфорию, в то время как «правильный образ жизни» ведет к более спокойной, но при этом и более устойчивой форме счастья. И в этом Платон и его коллеги преуспели не меньше нас. Потому как новых волнующих открытий в этой области с тех пор так и не появилось. Последние исследования мозга доказывают исключительную правоту греческих философов в общем и целом: счастье можно тренировать, и оно зависит от нашего отношения к жизни. Ничего другого не говорят и буддисты, причем они обращают меньше внимания на достижение счастья, чем на устранение страданий. У буддистов тоже довольно четкое представление о правильной жизни, они учат идти «благородной восьмиступенчатой дорогой к освобождению».

Для того чтобы научно доказать утверждение, что счастье можно тренировать, исследователь мозга Ричард Дэвидсон попросил Далай-ламу предоставить ему в распоряжение восемь монахов из своего ближайшего окружения. Они должны были лечь в узкие трубы шумящего магнитно-резонансного томографа (МРТ) и внутри погрузиться в глубокое состояние покоя, и это им, несмотря на сложные условия, удалось. Так исследователи смогли наблюдать за мозгом во время медитации. Результаты обследования не были удивительны для Далай-ламы: активная медитация меняет структуру мозга. Активность в левой лобной доле монахов была намного выше, чем у членов контрольной группы, которая состояла из 150 небуддистов. Активность этой области головного мозга связана с хорошим настроением и оптимизмом. У позитивно настроенных людей левая фронтальная кора гораздо активнее, чем у людей, чувствующих себя несчастными. Эта область отвечает за веселое настроение и непринужденность, которыми обладают счастливые натуры и хорошо тренированные буддисты. Вывод, который позволяет сделать этот эксперимент: счастье – это умение, которое можно тренировать, как мышцу.

В этой книге я поделюсь с тобой множеством идей и подсказок, как получить состояние приподнятого настроения и что способствует «правильному образу жизни». Для этого мы будем искать не только новые формы поведения на основании стратегий успеха, но и устанавливать с помощью нашей фантазии и мышечной памяти новый жизненный настрой: состояние Солнечного ребенка.

## **Используй свою фантазию и мышечную память!**

Прежде чем создать у тебя ощущение Солнечного ребенка, я поделюсь интересной информацией о твоём внутреннем взрослом: как я уже объясняла, наша голова не очень хорошо отличает реальность от фантазии, поэтому воображение является очень сильным помощником на пути к изменению. Мозг может молниеносно выстраивать ассоциативные цепочки на основании картинок, цветов, запахов, звуков — как положительные, так и отрицательные. Ты постоянно это ощущаешь: один взгляд, какая-то мелодия или аромат могут вызвать у тебя целую гамму чувств или череду событий. Эту способность мозга мы будем использовать, целенаправленно формируя положительные ассоциации, которые помогут нам в повседневной жизни быстро переключиться в режим Солнечного ребенка. Кроме того, мы закрепим состояние Солнечного ребенка в твоих телесных ощущениях, потому как тело имеет большое влияние на наши переживания. Нейробиологические исследования доказали, что не только настроение воздействует на осанку, но и осанка тоже влияет на состояние. Если мы идем с прямой спиной, мы чувствуем себя увереннее, чем когда сутулимся и опускаем взгляд. Испробуй это как-нибудь на себе. Заведи руки за голову, посмотри в небо и попробуй почувствовать себя при этом плохо. Или наоборот: втяни плечи, уставься в пол и ощути радость. В обоих случаях тебе будет нелегко.

Насколько положение тела влияет на наши состояния, исследовала также Эми Кадди, американский социальный психолог. Проведя эксперименты, она установила, что женщины и мужчины показывали существенно лучшие результаты на собеседовании при приеме на работу, если перед этим они две минуты были в так называемой позе власти. Для этого нужно было расставить ноги и упереться руками в бедра. Если тебе интересна эта тема, то ты можешь послушать доклад Эми Кадди в интернете.

## Упражнение: укорени своего Солнечного ребенка в себе

С помощью следующего упражнения мы хотим укоренить Солнечного ребенка в твоих чувствах, сознании и теле. Это упражнение можно считать игрой, что было бы для Солнечного ребенка гораздо приятнее<sup>[2]</sup>.

Лучше всего начинать эту игру стоя прямо. Положи листок с твоим Солнечным ребенком перед собой на пол. Ощути свое тело – как оно себя чувствует? Обрати внимание на область груди и живота – там живут твои чувства.

1. Прочитай громко вслух твои положительные установки и сосредоточься на ощущениях. Что ты чувствуешь, когда читаешь их тихо?

2. Вспомни какую-нибудь ситуацию из жизни, в которой твои положительные установки были действительны. Например, в кругу друзей, на работе, в спорте или отпуске. Возможно, даже во время прослушивания музыки или нахождения на природе. Найдется как минимум одна ситуация, в которой твои положительные установки звучали правдоподобно и были уместны.

3. Переходи мысленно к твоим ресурсам. Почувствуй их всеми органами чувств: как они выглядят, какого они запаха и вкуса, какие они на слух? Ощути, как они придают тебе силу.

4. Обратись к твоим сильным сторонам. Подумай и почувствуй, какие ощущения возникают в твоём теле, когда ты тихо проговариваешь их. Как ты их воспринимаешь?

5. Переходи к твоим ценностям. Назови их вслух и почувствуй, какой резонанс и ощущения возникают в твоём теле и как они придают тебе силу и спокойствие.

6. Почувствуй все это вместе – как твоё тело ощущает присутствие Солнечного ребенка?

Двигайся в таком внутреннем состоянии по комнате и найди твою осанку Солнечного ребенка. Дыши осознанно, запомни, какое у тебя дыхание в этом режиме. Придумай какой-нибудь маленький жест, который выражает твоё состояние. Пусть тело само подскажет его. Этот жест станет твоим спусковым механизмом для того, чтобы вызвать у тебя состояние Солнечного ребенка, когда потребуется. Например, одна клиентка спонтанно открывала ладошку, чтобы получилась небольшая чаша. Это расслабленное движение и стало жестом её Солнечного ребенка.

Запиши, пожалуйста, твои добрые чувства в область живота Солнечного ребенка.

Плюс: оставайся в хорошем внутреннем состоянии Солнечного ребенка. Попробуй придумать для этого состояния картинку. Например, ты видишь море или красивый пейзаж, может быть, игровую площадку или домик в лесу – пусть Солнечный ребенок сам подарит тебе эту картинку. И удивит тебя.

Опиши картинку, которую нашел Солнечный ребенок, ключевым словом.

## **Ребенок солнца в повседневной жизни**

Твой (я надеюсь, разноцветный) ребенок солнца – это то искомое состояние, которое будет служить тебе ориентиром и окажет сначала внешнюю, а потом внутреннюю поддержку, если ты будешь регулярно его укреплять. В следующей главе мы рассмотрим еще одну стратегию успеха.

Уже сейчас ты можешь вызывать ощущение ребенка солнца так часто, как только это возможно, с помощью описанного выше упражнения. Если нужно сделать это быстро, просто назови вслух твои новые установки и/или твои ценности или вспомни о своих достоинствах и ресурсах. Возможно, тебе больше поможет войти в режим ребенка солнца твоя воображаемая картинка. Проймай все возможные варианты. В зависимости от ситуации используй тот способ, который лучше всего подходит. Очень важно, чтобы ты ненадолго почувствовал себя и ощутил, какой физический резонанс вызывают в тебе твои установки, ценности, твоя картинка и твои ресурсы, чтобы укрепить ребенка солнца в твоём теле.

## Упражнение: укорени в себе Солнечного ребенка

Но и про своего Сумрачного ребенка ты не должен забывать, ведь он будет пытаться заполучить тебя снова и снова: р-раз – и ты снова оказываешься в плену своих старых чувств и установок. Твой внутренний взрослый должен быть все время начеку, чтобы ты мог себя поймать в тот момент, когда Сумрачный ребенок начнет брать над тобой контроль. Тогда ты осознанно переключишься на твоего Солнечного ребенка или сначала утетишь Сумрачного ребенка. Ты можешь и прямо переключиться на твоего внутреннего взрослого, если его помощь объяснит себе, что речь идет о старых чувствах и проекциях, которые не совпадают с сегодняшней действительностью.

Кроме этого, тебе следует сохранить как можно больше места в обычной жизни для того, чтобы Солнечный ребенок в тебе раскрылся. Это произойдет, если ты просто будешь позволять себе больше радости в жизни, удовольствия и наслаждения. Позволено все, что поднимает тебе настроение и при этом не вредит твоему здоровью или другим людям. Спроси как-нибудь своего Солнечного ребенка, какие идеи у него есть по этому поводу, – он точно назовет массу всего интересного.

Лучше всего будет, если ты начнешь день с маленьких игр. Для них тебе нужно будет лишь несколько минут.

Смех чрезвычайно полезен. Он поможет, даже если кому-то совершенно не до него. Выяснилось, что даже искусственно вызванный смех положительно влияет на настроение. Это основополагающая идея йоги смеха. Когда я рассказывала об этом на одном из моих семинаров, один участник заметил: смех мешает моей депрессии! Это так и есть. Так что найди утром минутку, чтобы посмеяться. Просто смейся. Ты удивишься, что твой сначала искусственный смех станет настоящим или даже неудержимым.

И тогда ты можешь провести следующую игру: встань с обращенными к небу руками, посмотри в этом же направлении и назови вслух твои новые установки и ценности. Если хочешь, добавь также твои достоинства и ресурсы.

Потом попрыгай немножко и вспомни старые детские движения, например, помаши руками, покрути попой, покажи кому-нибудь нос и т. д.

Утром ты можешь также провести маленькую тренировку для хорошего настроения. Потанцуй под любимую музыку или попрыгай на батуте. Последнее я практикую каждое утро (ну, почти каждое). Прыжки и похожие движения ассоциируются у нас в мозгу с хорошим настроением. Поэтому батут – идеальный тренажер!

Ощущение Солнечного ребенка – это прекрасная основа для применения следующих стратегий успеха. Верно и обратное: стратегии успеха отлично помогают войти в режим Солнечного ребенка.



## От стратегий защиты к стратегиям успеха

В следующих разделах я хочу поделиться с тобой приемами, которые помогут научиться так регулировать восприятие, мысли и чувства, чтобы ты как можно чаще находился в состоянии Солнечного ребенка или твоего разумного внутреннего взрослого. Снова и снова речь будет идти о том, чтобы разрушить твои отрицательные переживания и установки и возникшие из них проекции и искажения восприятия, а также натренировать использование разумных защитных стратегий, которые мы назвали стратегиями успеха. Наша цель состоит в достижении состояния, в котором тебе не понадобится самозащита. Другими словами, я хочу тебе помочь (еще больше) полюбить себя. Чем лучше ты к себе относишься, тем меньше тебе хочется прятаться от внешнего мира. И чем искреннее живешь, тем счастливее будут твои отношения. Чем больше понимаешь себя, тем легче тебе будет находить общий язык с собой и другими людьми – и окружающим с тобой.

Я не буду объяснять, как стать лучше или красивее, чтобы, наконец, быть довольным миром вокруг и самим собой, но я покажу тебе, как принять себя и самоутвердиться подобающим образом, чтобы примириться с твоим Сумрачным ребенком и заставить смеяться твоего Солнечного ребенка.

## **Наши состояние счастья и несчастья вращаются около наших отношений**

В жизни почти все крутится вокруг наших межличностных отношений. Хорошие отношения делают нас счастливыми, плохие – несчастными. Кому нужно богатство, если чувствуешь себя одиноким? Для чего нужен самый большой успех, если рядом нет близкого человека? Глубокое чувство одиночества является ужаснейшим душевным состоянием, которое может переживать человек. У нас есть огромное стремление быть признанными и принадлежать к обществу. Желание привязанности для нас, как я уже писала, лежит в основе всего. Поэтому стратегии защиты направлены в сторону межличностных отношений: они должны нам помочь добиться признания и любви и предотвратить возможные нападки и отторжение. Весь мир функционирует по принципу признания. Кто хочет его добиться, должен быть лучше, красивее, сильнее, богаче или просто быть «другим», отличаться от всех. Показывать свои слабости нельзя. Вследствие этого наши стратегии защиты приводят к тому, что мы теряем свою уникальность (самое себя), полностью или частично. С помощью стратегий защиты мы показываем наши мнимые сильные стороны и прячем воображаемые слабости. Мы демонстрируем фасад, который, как мы думаем, заставит других полюбить нас. И этим стратегии защиты, наоборот, отталкивают людей, вместо того чтобы сделать нас ближе. Близость не возникает, если мы идеальны и другие восхищаются нашими успехами. Она не появляется и при стремлении к гармонии, если оно неискренне. Близости нет, когда атакуют и нападают, или маскируются и играют какую-то роль, или при попытках захватить власть или отстранении. Настоящая близость возникает, когда есть место искренности, открытости и сопереживанию.

Если ты хочешь возразить, что близость вовсе не является твоей целью и ты чувствуешь себя лучше всего, когда находишься в стороне от других, то это режим стратегии отстранения. Потому что даже генетически обусловленным интровертам, которым действительно требуется меньше общения, чем экстравертам, для счастья нужен хотя бы один человек, который был бы им по-настоящему близок. Кто-то, кто бы любил их такими, какие они есть на самом деле. Это именно то, к чему стремится каждый из нас.

Поэтому стратегии успеха направлены на то, чтобы улучшить твои отношения, а не на то, чтобы сделать тебя успешнее. Ты, разумеется, можешь также стать успешнее, если освоишь стратегии успеха, это побочное действие того обстоятельства, что ты все больше понимаешь себя и можешь самоутвердиться. Стратегии успеха служат не твоему идеальному Я, то есть желаемому представлению о тебе самом, а реальному Я. Они помогают тебе принять то, что составляет твою сущность. И в общем-то все мы знаем, что реальное Я другого человека делает его ближе нам, чем идеальное Я. Мы лучше всего чувствуем себя среди людей, чье поведение естественно, признающих слабости. В присутствии тех, кто кажется совершенным, мы сразу ощущаем себя неполноценными. Из этого можно сделать вывод, что идеалы могут вызывать у окружающих зависть, но никогда не инициируют искреннюю симпатию – нравится тот, у кого есть недостатки.

Большинство клиентов, приходящих ко мне, ищут помощи, потому что у них в той или иной форме возникают проблемы во взаимоотношениях с людьми. Это могут быть трудности с партнером, коллегами, друзьями, в семье или со всеми сразу. В их корне всегда лежит неправильное отношение к самому себе. Это касается и проблем, которые, на первый взгляд, ничего общего не имеют со взаимодействием с другими, например, панических атак или депрессивных расстройств. И за ними часто скрываются проблемы отношений (прошлых или настоящих), как мы убедились на примере Бабси из раздела «Пойми своего Сумрачного ребенка».

Эти сложности возникают по вине установок нашего Сумрачного ребенка и его стратегий защиты. Это происходит даже тогда, когда другой действительно больше виноват в сложных отношениях, потому что он ведет себя неискренне и плетет интриги. Тогда нужно задать себе вопрос, почему именно этот человек находится рядом. И отчего от него не получается уйти. Почему из-за партнера постоянно возникает чувство злости. И не лучше ли было бы находиться от него на расстоянии. В общем: любые отношения ты можешь рассматривать с точки зрения своей доли участия в них. Каждое взаимодействие может тебя научить чему-нибудь. Часто мы больше всего выгоды извлекаем из отношений с теми

людьми, с которыми трудно, потому что они заставляют нас почувствовать собственные границы. Известный психолог Роберт Бетс называет их «ангелы из зада» – довольно забавное и меткое обозначение, с моей точки зрения. Он утверждает, что это ангелы с обратными признаками – они помогают нам найти путь к себе не добродетелью, а своими слабостями. Если, например, нашей стратегией защиты является стремление к гармонии, то «ангел из зада» может помочь нам научиться самоутверждаться. Если мы, наоборот, слишком быстро выходим из себя, взаимодействие с ним поможет оставаться спокойным.

Наверное, ты хоть раз в жизни попадал в ситуацию, когда такой «ангел из зада» тебя совершенно несправедливо осудил и неправильно воспринял твои слова или действия. И ты чувствовал злость и беспомощность. Когда кто-нибудь проецирует на тебя то, что ты не совершал, не говорил и не думал, то ты находишься в безвыходном положении. Такие ситуации сложно урегулировать коммуникативным способом, потому что «виновник» или «искажитель действительности» должен сам проанализировать себя и разрушить свои проекции. Если он не готов к этому, то с этим ничего поделать нельзя. Особенно плохо дело, когда ты в определенной степени зависишь от этого искажающего реальность лица, потому что он/она является твоим начальством, супругом или родителем. Чем глубже собеседник утопает в собственной искаженной действительности, тем менее он готов подвергнуть сомнению свою точку зрения и тем меньше шансов договориться с таким человеком. Иногда единственным разумным решением является разорвать контакт с этим человеком, особенно когда невозможно от него внутренне отстраниться.

Порой мы сами выступаем в роли такого «ангела из зада» для другого. Поэтому мы бываем и жертвами, и виновниками. Случается, что с нами поступают очень несправедливо, и в то же время мы обижаем окружающих из-за своего искаженного восприятия. Если мы хотим улучшить отношения, то должны начать с нашего восприятия действительности, которое, прежде всего, означает самовосприятие. Когда мы действуем в состоянии Сумрачного ребенка, то не можем разговаривать с другими на равных. Если мы чувствуем себя ниже, они быстро становятся в наших глазах агрессорами. Или идиотами, если мы чувствуем свое превосходство. Восприятие – это база субъективной действительности, поэтому сначала, как и при описании стратегий защиты, мы обратимся к ней.

## Поймай себя!

Основой любых изменений является признание состояния Я и принятие его как факта. Однако Я-состояние можно анализировать лишь тогда, когда немного дистанцируешься от себя, иначе ситуация будет видна не с позиции наблюдателя, а глазами ее участника. Как участник я вижу мир снаружи, но не себя саму.

Перспектива наблюдателя, наоборот, дает возможность посмотреть на себя со стороны. Что касается нашего Сумрачного ребенка, то в его режиме мы чаще всего смотрим на происходящее глазами участника. Верим всему, что чувствуем, видим и думаем. Мысли и эмоции кажутся нам правдивыми. Эта иллюзия работает также при просмотре фильма: несмотря на то, что известно, что это выдумка, мы боимся, переживаем или радуемся в зависимости от того, комедия это, детектив или драма. Насколько же труднее дистанцироваться от фильма, который пытается внушить Сумрачный ребенок? Даже когда известно о Сумрачном ребенке и его установках, мы часто оказываемся во власти его реальности. Я наблюдаю это снова и снова у моих клиентов: они обладают всеми знаниями, необходимыми для решения их личных проблем, но в какие-то моменты забываются. С моей точки зрения, это происходит по трем причинам:

1. Взрослый в нас не может поверить в то, что вопрос с внутренним ребенком действительно настолько серьезен.
2. Мы настолько привыкли смотреть на мир глазами нашего ребенка с его детскими установками, что очень сложно поверить в наличие другой правды.
3. Мы уклоняемся брать на себя ответственность за чувства и мысли и ждем, что что-то случится во внешнем мире и освободит нас от проблем.

Идентификация с Сумрачным ребенком происходит чаще всего автоматически и незаметно для нашего сознания. Так, Кристина (33 года) рассказала о неприятной ситуации при пересдаче своей квартиры. Ее квартиросдатчик поручил это риелтору. На назначенную встречу риелтор явился с опозданием и 15 претендентами. Кристина была очень недовольна задержкой и тем фактом, что риелтор не предупредил ее о таком количестве людей. Она рассчитывала, что желающих будет гораздо меньше. Стиснув зубы, она показала претендентам квартиру и, когда все они ушли, обрушила на риелтора весь свой гнев. Кристина рассказала мне, что такая ситуация является типичным примером того, как она стремительно может потерять свое хорошее настроение и стать заложником гнева. И хотя она проработала со своим Сумрачным ребенком много аспектов на психотерапевтических сеансах, в той ситуации она не осознавала, что именно ее Сумрачный ребенок так яростно выплескивал свои чувства. Когда мы вместе проанализировали произошедшее, принимая во внимание ее Сумрачного ребенка, она поразилась, что именно он был виной ее гнева. То обстоятельство, что риелтор опоздал и без предупреждения привел 15 человек, запустило старое убеждение, которое можно озвучить как: «Он думает, что может поступать со мной, как ему вздумается!». За этим стоят такие установки, как «Я не имею значения» и «Я маленькая». Поэтому Кристина использовала свои стратегии защиты: нападения и атаки. Это, разумеется, была не сама ситуация, которая заставила Кристину чувствовать и действовать, а интерпретация ее, основанная на искаженном восприятии действительности Сумрачного ребенка. Если бы она не приняла поведение риелтора на свой счет, ей бы удалось сохранить спокойствие.

Как и Кристина, мы все оказываемся в подобных ситуациях: часто не замечаем, в какой момент срабатывают старые шаблоны поведения, которые так привычны для нас. Мы даже и не предполагаем, что можем воспринимать ситуацию по-другому. Вот еще один пример из моей практики: Лео (24 года) поделился со мной, что он снова сошелся со своей подругой. На этот раз он хочет «все сделать правильно». Я спросила его, поговорил ли он с ней открыто о проблемах, которые у них возникали в прошлом. Оказалось, что нет, потому что у Лео создалось впечатление, что его подруга не хочет этого, она просто хочет наслаждаться тем временем, которое они проводят вместе, и забыть о проблемах из прошлого. Лео не замечал, насколько глубоко он идентифицировал себя с Сумрачным ребенком. На основании своих установок, среди которых были: «Я недостаточно хорош» и «Я не могу быть собой», у него

выработалась стратегия защиты «приспособление». То есть он пытается оправдать все ожидания подруги, которые сам нафантазировал за нее. Когда у него возникает ощущение, что она не хочет говорить об их прошлых проблемах, он этого и не делает. Лео воспринимает свою подругу глазами ребенка, пытается быть «послушным мальчиком» и делать «все правильно». Чтобы это удалось, он все время настроен на прием сигналов, желая интуитивно понять, чего ждет от него подруга. Его страх быть отвергнутым и его взгляд на партнершу настолько привычны и нормальны для него, что часто он даже не замечает, когда действует от лица Сумрачного ребенка.

Кстати говоря, именно чувства указывают нам на то, что Сумрачный ребенок управляет нами. Так, Кристина могла бы поймать себя на чувстве гнева, а Лео – на страхе потери.

Так что помни о том, что Сумрачный ребенок определяет твоё восприятие, мысли и чувства в разнообразных ситуациях, иногда совершенно банальных. И еще раз о главном: если ты хочешь решить проблемы и развиваться дальше, очень важно, чтобы ты брал ответственность на себя и активно работал над собой с помощью новых знаний. Это и будет предпосылкой для того, чтобы поймать себя в тот момент, когда начнешь идентифицироваться с Сумрачным ребенком. В конце концов, ты можешь изменить лишь то, что осознаешь.

## **Заметь разницу между фактом и интерпретацией!**

Если ты поймал себя на том, что как раз находишься в режиме Сумрачного ребенка и чувствуешь себя скверно, то вернись на один шаг назад, проанализируй происходящее с некоторого расстояния и спроси себя: какова твоя *интерпретация* ситуации. Переключись на взрослое Я и попытайся абсолютно осознанно заметить призму, через которую ты смотришь на мир глазами Сумрачного ребенка. Как правило, это и есть интерпретации, на которые мы реагируем, а не «объективная реальность». Так же и в обратной ситуации, когда мы видим мир в искаженно положительном свете. Это тоже способ защититься от болезненных ощущений. Не говоря уже о том, что внутренний взрослый и Солнечный ребенок могут неверно оценить ситуацию. Но чаще всего именно искаженное восприятие Сумрачного ребенка доставляет нам наибольшее количество проблем.

Многие люди не осознают, насколько субъективно окрашено их восприятие из-за интерпретаций, которые постоянно возникают у них неосознанно. Когда человек Х думает: «Почему он все время на меня так пялится!», то ему не приходит в голову вопрос, на самом ли деле человек Y пялится или все-таки он приветливо смотрит. Существенная часть моей психотерапевтической работы состоит в том, что вместе с клиентами я анализирую конкретные ситуации и их взаимосвязь с субъективной интерпретацией действительности. Люди, которые идентифицируют себя с Сумрачным ребенком, то есть имеют лабильную самооценку, часто склонны вменять другим плохие намерения. Даже когда им делают комплимент, они думают, что их собеседник пытается манипулировать ими или попросту дурачит их. Они просто не могут поверить, что другой человек находит в них гораздо больше хорошего, чем они сами. А когда это все-таки случается, то живут в страхе, что их разоблачат: боятся, что другие могут заметить, какие они на самом деле. Как правило, не происходит только одного: переосмысления своих установок и возникновения мысли, что это как раз они те, кто ошибается.

И все-таки есть такие люди, которых можно назвать наивными натурами, которые воспринимают мир и отношения в приукрашенном свете. Чаще всего они пользуются стратегией защиты «стремление к гармонии» и развивают такие установки, как «Я остаюсь ребенком». Такие люди приукрашивают вещи, потому что очень боятся правды, которая поставила бы их в неприятную ситуацию, когда необходимо защищаться. Одним из качеств стремящихся к гармонии является не только избегание конфликтов, но и их невосприятие. Если ты относишься к людям, которые наивны и доверчивы, то подумай, как бы ты мог оценить поведение твоего партнера с более строгих позиций. Попытайся быть критичным. Пусть внутренний взрослый поможет тебе взглянуть на вещи по возможности трезво. Поймай себя в тот момент, когда ты снова начнешь искать другим оправдания и будешь пытаться понять их в ситуациях, которые в общем-то тебя сильно напрягают.

## Упражнение: проверка реальности

Конкретная ситуация (спусковой механизм) следующая: начальница указала мне на мою ошибку.

Мой Сумрачный ребенок думает (установки): «Я недостаточно хорош. Я должен все делать идеально! Ошибки недопустимы!»

Моя интерпретация: начальница думает, что я не справлюсь с работой, и подумывает меня заменить.

Мои чувства: мне стыдно и страшно.

Моя стратегия защиты: перфекционизм и стремление к контролю. Я еще больше стараюсь, контролирую все до каждой мелочи и работаю сверхурочно.

Мой Солнечный ребенок думает: «Я могу совершить ошибку! Я достаточно хорош!»

Моя интерпретация ситуации: моя начальница довольна моими результатами, даже несмотря на небольшие оплошности.

Взрослый говорит (аргументы): «Ты хорошо разбираешься в своем деле. Ты постоянно повышаешь свою квалификацию. Твоя начальница и коллеги тоже иногда ошибаются. Твой Сумрачный ребенок слишком восприимчив к критике».

Чувство: я остаюсь спокойным.

Моя стратегия успеха: я сделаю вывод из своей ошибки и буду относиться к себе и окружающим людям, которые тоже не идеальны, с добротой и пониманием.

## **Найди хороший баланс между рефлексией и отвлечением!**

Теперь мы поняли, что наша интерпретация действительности в значительной мере определяет, что мы чувствуем и как мы действуем. Нам не всегда удастся вовремя поймать себя в нужный момент, исправить искаженное восприятие, выйти из режима Сумрачного ребенка и перейти в режим Солнечного ребенка. Тогда мы начинаем терять в отрицательных чувствах Сумрачного ребенка. Обычно при этом мы еще больше усиливаем наши стратегии защиты. А это еще сильнее способствует нашему увязанию в проблеме: если мы склонны к отстранению, то запираемся в четырех стенах; если мы реагируем на все обидой – становимся агрессивны; если мы стремимся к перфекционизму – стараемся еще больше и т. д. Из этого порочного круга очень сложно выбраться. Мы настолько начинаем идентифицировать себя с Сумрачным ребенком, что вообще не можем найти выход.

Если тебе не удастся исправить твоё восприятие, даже когда ты вовремя замечаешь, что начинаешь пользоваться старыми моделями поведения, то выйти из этого состояния может помочь другая стратегия: отвлечение. Это означает, что я направляю своё внимание не на чувства и проблемы, а во внешний мир. Если я полностью концентрируюсь на том, что происходит снаружи, или на какой-либо деятельности, то забываю о себе и больше не воспринимаю себя. В таком состоянии я не чувствую боли: ни душевной, ни физической. Поэтому отвлечение является также главной составляющей психотерапии для пациентов с хроническими болями – когда страстно танцуешь, забываешь о том, что болят стопы. Каждый раз, когда наше внимание полностью приковано к чему-то, мы можем оказаться в состоянии самоотверженности. А это может отодвинуть обременяющие нас чувства. Отвлечение помогает улучшить настроение, что, в свою очередь, дает возможность посмотреть на проблему с некоторого расстояния.

Следующая ситуация тебе наверняка знакома: ты ужасно сердишься на Х, который, как тебе кажется, обошелся с тобой крайне несправедливо и не понял тебя. Мысли крутятся вокруг этой проблемы, ты переживаешь по этому поводу и злишься все больше. Потом на какое-то время ты отвлекаешься, потому что, например, нужно сконцентрироваться на работе. Это отодвигает твою злость на задний план, и ты успокаиваешься. Теперь ты можешь рассмотреть проблему более хладнокровно. Внутренне произошло дистанцирование от нее. А это меняет и твою интерпретацию ситуации. Теперь ты можешь увидеть долю своего участия в происходящем. Возможно, придешь к выводу, что сделал из мухи слона. Или найдешь решение проблемы. Или все покажется вообще совершенно неважным и ты подумаешь: «Проехали».

Пожалуй, ты можешь задать себе такой вопрос: «Ну и что теперь? Надо ли мне внимательно следить за собой или лучше отвлекаться?» Мой ответ такой: есть большая разница между тем, насколько хорошо я могу держать себя в поле зрения, чтобы эффективно рефлексировать и вовремя замечать нужный момент, и тем состоянием, когда я оказываюсь во власти чувств и мои мысли безрезультатно ходят по кругу. Когда я погружаюсь в отрицательные чувства, это никак мне не помогает. Поэтому запомни правило: наблюдать за собой очень важно. Однако если есть опасность попасть в пучину чувств твоего Сумрачного ребенка и его установок, стоит сначала отвлечься. Чувства и проблемы легче разбирать, когда смотришь на них с некоторого расстояния.

Мой совет: иногда останавливайся и внимательно следи, что в тебе происходит, а потом так же пристально наблюдай за внешним миром и воспринимай, что происходит вокруг тебя, концентрируйся на своих действиях. Найди хороший баланс между вниманием к себе и к окружению. Если возникла острая проблема, которая постоянно требует твоего внимания, то я дам тебе совет ежедневно заниматься ею полчаса в письменном виде. Тогда внутренний взрослый будет знать, что все важное записано на бумаге и остаток дня можно посвятить другим вещам. Чтобы помочь себе не возвращаться мысленно снова и снова к этой проблеме, ты можешь надеть на руку резиновый браслет или резинку. Каждый раз, когда ты будешь ловить себя на мысли об этой ситуации, оттягивай резинку и щелкай себя, чтобы привлечь свое внимание к своим действиям.



## **Будь честным с собой!**

Как известно, принятие себя не означает, что я все в себе нахожу прекрасным. Принять себя – значит согласиться со своими достоинствами и недостатками. Мне не хочется говорить о любви к себе. Любовь – это слово, которое очень много значит. В нашем случае достаточно того, что жизнь приносит радость.

Насколько я могу принять самого себя, зависит от величины моего самосознания. В конце концов, я могу принять лишь то, что мне понятно и что я воспринимаю. Если же получается принять только хорошие стороны, то это только часть меня. Оставшуюся часть я буду вынужден как-нибудь убрать в сторону, сгладить. Многие люди поэтому пытаются «объехать» свое самосознание: они фокусируются на совсем безобидных слабостях, а действительно важные недостатки, которые следовало бы ближе рассматривать, охотно отодвигают на самый край своего сознания. У меня была клиентка невероятной красоты, которая при первом разговоре рыдала целый час, потому что ей казалось, что она уродлива. Это яркий пример искаженного восприятия, который наглядно демонстрирует: слабостью этой клиентки была отнюдь не ее внешность, а выраженная склонность к истерии, то есть преувеличенной реакции. Как и она, мы тоже можем ошибаться, больше или меньше, в зависимости от обстоятельств.

Если я закрываю от страха глаза и не хочу смотреть правде в лицо, то я, конечно, защищаюсь от осознания, но не могу развиваться дальше. Если я не признаюсь себе в том, что избегаю важных решений, потому что боюсь потерпеть неудачу, то буду топтаться на месте. Если я не скажу себе честно, что ужасно завидую кому-то, то и не смогу избавиться от этого чувства здоровым способом. Если не признаюсь себе, где лежит граница моих дарований, то не смогу быть довольным своими результатами.

Мне бы хотелось подбодрить тебя, чтобы ты был максимально честным с собой. Тебе может прийти на помощь хороший друг, который может честно поделиться своим мнением о тебе, потому что самостоятельно не всегда легко объективно оценить себя. Честное признание самого себя может принести огромное облегчение, потому что оно уменьшает страх. В тот момент, когда я признаю, что моих способностей недостаточно для реализации моей мечты, я больше не боюсь этого откровения. Я могу расслабиться и сказать себе: да, это так. И планировать свое будущее более реалистично. Подсознательно мы все подвержены различным страхам перед правдой относительно самих себя. И чем больше мы убегаем от нее и ее признания, тем дольше страх живет в нас и препятствует нашему дальнейшему развитию. Если я все же соберусь с духом и признаюсь себе: да, это так! – то мой испуг уйдет или уступит место грусти. Но появится место для чего-то нового. Например, я направлю свои желания в другое русло, займусь новой деятельностью, которая мне больше подходит. Или просто приму тот факт, что мой талант не годится для высоких полетов, но вполне достаточен, чтобы добиться средних результатов. Или решу компенсировать недостаток одаренности усердием. В любом случае я смогу изменить мои цели и поступки с помощью реальной самооценки, а не убежать в неправильном направлении от страха узнать правду о себе.

Когда мы разбираемся с нашими слабостями, то самое ужасное, к чему мы можем прийти, – это чувство вины. Его очень трудно выносить. Облегчить его можно одним лишь признанием того, что ты виноват. Просто скажи себе: «Да, это я дал маху!», «Да, тут я сам виноват!», «Да, так больше не надо поступать!» Если я беру на себя ответственность за свои действия, то могу справедливо отнестись и к моим жертвам. Если я признаю свои ошибки, то умею и извиниться за них. Ведь нередко от наших действий страдают самые близкие люди. Если ты вдруг поймал себя на мысли, что сожалеешь о каких-то поступках или словах, подумай, может, стоит извиниться перед теми, кого ты обидел? Многие взрослые дети чувствуют большое облегчение, когда их родители просто признаются: «Нам очень жаль. Мы были так измучены в то время и сегодня поступили бы совсем иначе!» Часто раны Сумрачного ребенка не заживают, потому что родители не берут на себя ответственность за свои ошибки, а, наоборот, ищут оправдание или просто спорят. Возможно, и ты очень бы хотел, чтобы твои родители или один из них хоть один раз извинился за то, что сделал неправильно.

Если твои дети уже выросли и ты честно пришел к выводу, что некоторые вещи делал неверно, попроси у них прощения. Этот поступок может стать началом новых отношений с твоими детьми. Если же у тебя несовершеннолетние дети, то проверь внимательно, как Сумрачный ребенок в тебе влияет на воспитательный процесс, и попробуй действовать, обращая внимание на себя и, по возможности, анализируя свои действия.

Не исключено, что, обращая свой взгляд назад, ты увидишь, что поступил несправедливо со своим старым другом или коллегой. Тогда просто извинись перед ним/ней. Даже если прошло много лет. Представь себе обратную ситуацию, где ты был жертвой, когда кто-то тебя обидел. А теперь вообрази, что твой обидчик, наконец-то, попросил у тебя прощения. Как бы было здорово!

## Упражнение: прими действительность с радостью

Это упражнение является, собственно, внутренней позицией, к которой я хочу тебя подтолкнуть. Она пришла из буддистского учения медитации, с которым, честно признаться, я знакома только поверхностно. Однако я знаю, что фундаментом медитативных упражнений являются утверждение и принятие. Я думаю, что эту простую идею можно перенять для жизни без погружения в буддистскую философию. Идея говорить «да» психически доступна для понимания. Как мы отметили, сопротивление болезненным переживаниям может породить хронический подсознательный страх. Противодействие страху требует больших энергетических затрат, чем его принятие. То же можно сказать и о других отрицательных чувствах: печали, беспомощности, гнев, стыде – быстрее всего они исчезают, когда мы их признаем.

Когда я говорю о страхе, то я имею в виду Сумрачного ребенка. Если мы принимаем его, а вместе с ним и наши страхи, стыд и несостоятельность, печаль и беспомощность, то Сумрачный ребенок чувствует, что его понимают, и постепенно успокаивается. Для этого часто достаточно, когда мы в повседневной жизни внутренне признаем: «Да, это так». Неважно, идешь ли ты на прием к зубному или думаешь о ссоре с другом, стоишь в пробке или опаздываешь на поезд и т. д., просто скажи себе: «Да, это так». Пробуй этот метод снова и снова, и ты увидишь, что он принесет тебе облегчение и успокоение.

Эмоции являются мимолетными состояниями. Мы помним об этом, когда испытываем счастье. Если мы сильно радуемся, то знаем заранее, что веселье не может длиться вечно. А с отрицательными чувствами все наоборот: мы думаем, что они никогда не закончатся. Например, любовные страдания или страх.

Поэтому я еще раз напоминаю тебе об упражнении, которое я описывала в разделе «Как можно выйти из негативных чувств» (см. выше): сконцентрируйся на телесном выражении твоего удручающего чувства. Если ты грустишь, то сфокусируйся на том, как твое тело чувствует печаль. Возможно, это комок в горле? Или давит в груди? Сосредоточься на этом ощущении и убери все картинки из головы, которые связаны с твоей печалью. Если ты грустишь, потому что расстался со своей подругой, то прогони любые мысли о ней из головы и почувствуй только телом свою печаль. Останься в этом состоянии. И ты увидишь, как оно растворяется. Таким же образом можно поступить со всеми отрицательными чувствами. Это упражнение берет начало из так называемого метода Седоны, разработанного Лестером Левинсоном, и является прагматической попыткой управлять чувствами.

## Тренируйся быть в хорошем расположении духа!

Чувство несостоятельности, которое часто вызывает в нас Сумрачный ребенок, влияет не только на наше собственное самочувствие, но и на мнение о других людях и поведение по отношению к ним. В глазах Сумрачного ребенка окружающие могут быстро превратиться во врагов. Еще в моей книге «Жить можно легко!» я объясняла, что неуверенные в себе люди живут в оборонительной позиции, то есть они постоянно озабочены тем, чтобы их не атаковали и не превосходили. А тот, кто занят самозащитой, не может одновременно проявлять сочувствие к атакующему. Следствием этого становится то, что люди не могут желать добра «более сильным». Доброжелательность возможна лишь там, где есть разговор на равных. Если же я чувствую превосходство другого, то начинаю резко критиковать не только себя, но и кого-то. Разумеется, я могу восхищаться кажущимися мне более сильными людьми за определенные качества, но если быть честным с собой, все это неправда. Злорадство и зависть слишком присущи человеку, и они, как правило, обращены на тех, кто кажется нам более выдающимися, чем мы сами. Сумрачный ребенок может быть очень мелочным и мнительным и вести себя соответствующе. Поэтому для общества тоже лучше, когда я нахожусь в состоянии Солнечного ребенка или внутреннего взрослого. Это повышает мое настроение, и, следовательно, я начинаю более доброжелательно относиться к окружающим.

Восприятие и настроение находятся в непрерывном взаимодействии. Если я в хорошем состоянии и встречаю людей с улыбкой, то они чувствуют себя в моем присутствии комфортно. И возникает положительная динамика. Восприятие окружающих доброжелательно не требует такого напряжения, как неусыпная бдительность и готовность отразить любую атаку. И наоборот, чем большую усталость и опустошенность я ощущаю, тем скорее склоняюсь к тому, чтобы проецировать мои чувства на других и натолкнуться на отрицательную динамику.

Быть доброжелательным к людям мне помогает состояние Солнечного ребенка, когда я в нем нахожусь. Если же я направляю свою мелочность и агрессию внутрь, то мне будет трудно великодушно относиться к другим. Поэтому очень важно позаботиться о себе и взять ответственность за свое самочувствие. Ты можешь это сделать, если поймешь Сумрачного ребенка и успокоишь его так, как мы пробовали в разделе «Взрослый утешает Сумрачного ребенка». В то же время тренируйся в том, чтобы активно переключаться в режим Солнечного ребенка. Позаботься о пребывании в хорошем настроении. Рассматривай наслаждение жизнью и радость от нее как свою обязанность. К этому вопросу я еще вернусь в разделе «Наслаждайся жизнью!».

Доброжелательность является внутренней позицией, которую я могу выбрать сам. Многие люди, идентифицирующие себя с Сумрачным ребенком, настаивают на том, чтобы относиться к другим с недоверием. Подозрительность относится к их стратегии защиты, а поскольку они полностью отождествляют себя с Сумрачным ребенком, то твердо убеждены в его установках, в том, что мир и люди эгоистичны и злы. Чтобы предотвратить недопонимание, замечу: я не хочу утверждать, что люди в принципе хорошие. Необдуманное и наивное представление о других будет создавать не меньше проблем, чем пресловутая подозрительность. Однако наше в целом недоверчивое отношение ко всему, недостаток доброжелательности привносят в мир частичку негатива. Кроме того, пессимистично-недоверчивая позиция о врожденном эгоизме человека не находит и научного подтверждения. Мы уже рассматривали этот аспект в разделе «Как ценности помогают нам». Для справки: современные исследования мозга доказали, что люди склоняются к кооперации и отдача в отношениях делает нас счастливыми. Таким образом, за доброжелательный взгляд на мир выступают и разумные аргументы.

Когда ты ловишь себя на том, что оцениваешь своего друга, коллегу, родственника или партнера по-настоящему отрицательно и придирчиво, сделай осознанно шаг назад и попробуй проанализировать эту ситуацию с доброжелательной точки зрения. В разделе «Генетически обусловленное плохое настроение» я уже объясняла, что, к сожалению, в генах заложено обращать большее внимание на плохие события и оценивать их значимость выше. Я напому: один неприятный разговор с другом может отодвинуть 100 положительных ситуаций с ним на задний план. Так что прежде чем приходить к выводу о том, что человек X действует, руководствуясь низменными мотивами, заставь своего внутреннего взрослого Я

проверить, так ли это на самом деле, и вспомни, сколько хорошего вы пережили с этим человеком вместе. Поразмысли как следует, насколько твоя интерпретация обоснована. Часто мы слишком быстро готовы вменить другим плохие намерения, даже если речь идет о многолетней дружбе. Забытый день рождения, небольшое критическое замечание или «неправильная» реакция вызывают у некоторых столько разочарования, что они начинают сомневаться в дружбе. Доброжелательное отношение, напротив, предполагает, что мы с пониманием относимся к другим (так же, как и к себе), а это значит, что они:

- в принципе желают нам скорее добра, чем зла, но
- все равно иногда совершают ошибки;
- могут быть забывчивыми, даже если речь идет о дне рождения лучшего друга;
- периодически боятся чего-то и не всегда честны;
- порой не просчитывают точно последствия своих поступков;
- иногда просто не хотят что-то делать;
- периодически действуют необдуманно;
- могут быть в плохом настроении;
- слишком часто находятся в режиме Сумрачного ребенка.

Помни: у трудных людей Сумрачный ребенок очень сильно травмирован. Никакие человеческие отношения не могут быть идеальными. Мы совершаем ошибки и заблуждаемся. Поэтому относись к своим собственным недостаткам и слабостям других людей с максимально возможным великодушием. Агрессия и мелочность наносят вред прежде всего тебе самому – они портят настроение и отягощают межличностные отношения. Кстати, о настроении: юмор может помочь привнести во взаимодействия легкость и доброжелательность.

## **Хвали своего ближнего, как самого себя!**

Доброжелательный настрой предполагает также, что я иногда хвалю людей, окружающих меня, или говорю им комплименты. С этим тоже бывают проблемы у тех, кто идентифицирует себя с Сумрачным ребенком. Находясь в этом состоянии, они склонны завидовать, а это не позволяет им расточать похвалы.

Некоторые люди слишком зажаты, чтобы сказать что-то приятное. Им почему-то стыдно хвалить других или самим получать похвалу. Они с детства не привыкли к этому. «Не ворчат, считай, что похвалили» – пословица, с которой выросли многие. Такие люди самонадеянно думают, что у них другие, слишком высокие критерии как для других, так и для себя, поэтому они редко хвалят.

Неважно, по какой причине человеку трудно хвалить других или говорить комплименты, я советую тренировать великодушие в этой части. Если есть повод, будь щедрым по отношению к себе и окружению. Похлопай себя по плечу за хорошо сделанную работу, поздравь себя с тем, что ты хорошо выглядишь, похвали за хорошие поступки. Начиная день с похвалы самого себя. Это поднимает настроение и уменьшает чувство зависти, если ты от него страдаешь. Ты можешь попробовать воспользоваться и благодарностью: будь благодарным за все, что хорошо складывается в твоей жизни. И будь благодарным за то, что у тебя есть и кажется тебе порой само собой разумеющимся. Тренируйся осознанно в том, чтобы направлять свой взор на хорошее в себе и своей жизни. Все жалобы на собственные мнимые слабости и недостатки ведут, между прочим, к неблагодарности. А похвала самого себя и благодарность дают почувствовать себя признанным.

Хвали своего супруга, детей, коллег по работе, начальника, друзей и просто людей на улице. Американцы вообще очень свободно могут похвалить незнакомого человека. «Мне нравится твое платье!» – там это можно услышать от кассира в супермаркете. Мне по душе такое открытое и милое обращение. Мы, немцы, в этом смысле несколько зажаты и скованны, хотя в последние годы ситуация меняется к лучшему. (И не надо парировать избитым: «Американцы так поверхностны». Продавец в немецком супермаркете, который не похвалит нас, вряд ли удивит большей глубиной мысли.)

Мы все стремимся к признанию. Вместо того чтобы пассивно ждать, что ты его получишь, начни активно безвозмездно отдавать. Кстати, жертвовать можно не только признанием, но и финансы. Скупость – ужасное качество, которым, к сожалению, обладают многие. Если ты принадлежишь к тем, кому невероятно трудно быть великодушным, то изучи внимательно твои установки и проанализируй скупость как стратегию защиты. Поверь, она не принесет тебе счастья и не поможет достичь уверенности в жизни. Наоборот: чем больше ты отдаешь, тем больше ты получаешь. Ты увидишь, насколько улучшатся твоё настроение и отношения, если ты будешь относиться к людям великодушно.

## **Хорошо – достаточно хорошо!**

Как мы уже выяснили, большинство людей тратит невероятно много энергии на то, чтобы так или иначе заставить замолчать их Сумрачного ребенка с его отрицательными установками. Многие пытаются сделать это, стремясь к совершенству. Я повторюсь: установки являют собой отрицательную иллюзию. Они неправильны и могут нам лишь сказать кое-что о чрезмерной нагрузке, доставшейся от родителей. Однако, выбирая стратегии защиты, ты совершаешь реальные ошибки. Если ты перфекционист, то вопрос, какое впечатление ты производишь, очень тебя волнует, но совершенно нет мыслей о том, что действительно было бы разумным в конкретной ситуации.

Чтобы укрепить своего внутреннего взрослого, можешь задать себе несколько самокритичных вопросов: какой мотив толкает тебя быть совершенным? Действительно ли тебя волнует дело? Или это попытки не показать свои уязвимые места? Может быть, ты хочешь, чтобы тобой восхищались? Сделай шаг назад и посмотри на свое поведение со стороны. Для кого, кроме тебя самого, важно, чтобы ты идеально выполнил работу, или безупречно выглядел, или был идеальным хозяином дома? На сколько процентов речь идет только о тебе самом? Что бы ты мог предпринять с оставшейся энергией и временем, если бы отказался от перфекционизма и просто сделал дело «хорошо»? Может, ты боишься скуки или у тебя болезненные воспоминания? Или ты убегаешь от острых проблем, с головой погружаясь в работу? Многие люди пытаются уйти от возникающих сложностей, находя себе кучу занятий. Как только наступает покой, их страхи и невзгоды снова стучатся в дверь.

Укрепляй свое взрослое Я, размышляя о том, от каких проблем ты в данный момент убегаешь. Спроси себя, не создает ли твоя стратегия защиты проблемы, вместо того чтобы устранить их. Перфекционисты часто находятся в стрессе. И от их напряжения страдают не только они сами, но и их отношения. Подумай о том, что, возможно, из-за слишком высоких требований к себе ты и к близким людям относишься слишком строго. Кроме того, твое честолюбие не дает тебе долго радоваться жизни. Помни, что ты более подвержен выгоранию, чем люди, которые спокойно все воспринимают.

И, наконец, спроси себя, кому будет выгодно, если ты перестанешь тратить свое время на то, чтобы все делать идеально. Твоей семье, друзьям, благотворительной организации? Или тебе самому, потому что сможешь наслаждаться жизнью?

Попробуй смягчить свой перфекционизм с помощью вопроса о смысле. Возьми своего Сумрачного ребенка за руку и объясняй ему снова и снова терпеливо и ласково, что он хорош такой, какой есть, и может совершать ошибки. Укрепляй своего внутреннего взрослого, заканчивая сценарии страха вопросами: действительно ли ты потеряешь работу, если будешь работать меньше? Если да, то подумай, стоит ли такой стресс того, что ты получаешь, или есть возможности внести изменения в профессиональную жизнь.

Поразмысли о том, станут ли отношения действительно лучше, если ты будешь идеальным другом или любовником. И что вообще тут может значить «идеальный»? Обрати внимание на свои мерил ценности. Может быть, было бы гораздо «идеальнее» поступать по возможности честно и открыто, вместо того чтобы быть самым прекрасным, лучшим и классным? Я имею в виду, что совершенными можно считать те отношения, в которых на тебя можно положиться. Было бы здорово, если бы ты направил свои действия не в сторону успеха, а в сторону того, что ты сам считаешь правильным. Что будет, если вместо того, чтобы быть совершенным, ты просто будешь самым собой? Если постараться как можно чаще находиться в состоянии Солнечного ребенка? Или попробуешь расслабиться?

Дай понять своему Внутреннему взрослому две вещи:

– Через призму твоего Сумрачного ребенка мир является только проекцией, искаженной в отрицательную сторону действительностью.

– Существует огромное количество гораздо более целесообразных вещей на этом свете, чем быть совершенным, таких как, к примеру, решение поступать порядочно и наслаждаться жизнью!

## Наслаждайся жизнью!

Многие люди являются узниками стратегий защиты своего Сумрачного ребенка и не решаются радоваться жизни. Они вообще позволяют себе очень мало. Полностью отдают себя работе и обязанностям и полагают, что могут наслаждаться, только когда все уладят. Но почему-то все время находятся какие-то дела. Их Сумрачный ребенок испытывает что-то похожее на чувство вины, потому что он «недостаточно хорош». Убеждения говорят, что они не заслуживают радостей в жизни, поэтому их существование настолько утомительно и напряженно, что в нем просто не остается места для радости. Они чувствуют себя виноватыми, когда не работают. Прежде всего, их стратегиями защиты являются стремление к контролю и перфекционизм, от которых очень трудно избавиться.

С точки зрения внутреннего взрослого, нет ни одного разумного аргумента, чтобы не наслаждаться жизнью. «Кому нужна плохая жизнь?» – спрашивал меня всегда мой папа, и я очень благодарна ему за этот вопрос. Помни, что радость и удовольствие дарят тебе хорошее настроение. Они дают возможность проявиться Солнечному ребенку. Поэтому твоей обязанностью должна стать забота о том, чтобы тебе было хорошо и ты мог наслаждаться жизнью. Разумеется, это требует хорошего расписания. Потому что удовольствие требует времени. Люди, которые страдают прокрастинацией, то есть постоянно откладывают важные дела, не могут наслаждаться жизнью, как и контролеры, потому что их тоже мучает совесть. Отличие между этими двумя типами людей состоит в том, что страдающие прокрастинацией совестью справедливо, потому что они переносят необходимую задачу, в то время как контролеры хотят даже незначительные задания выполнить идеально и из-за этого живут с ненужным чувством вины. Полезные советы по преодолению этого состояния ты найдешь в главе «Семь шагов против прокрастинации».

Хорошая еда и вино могут доставить глубокое удовлетворение. То же можно сказать и о походе на природу, музыке или хорошем сексе. Все, что мы понимаем под удовольствием, конечно, связано с личными предпочтениями. Но отсутствие радости – это не выход. Так что позволь себе наслаждаться жизнью так часто, как только это возможно!

Некоторые люди вообще не знают, как можно получать удовольствие, настолько им это несвойственно. Они выбиваются из сил день за днем и в большинстве случаев напряжены и в плохом настроении. Некоторым нужен какой-нибудь «хороший» предлог, чтобы сделать паузу, например, головная боль. Их Солнечный ребенок очень сожалеет об этом, но его никто не спрашивает. При этом как раз у него нашлась бы куча идей, как можно радоваться жизни. Тебе нужно только прислушаться к нему. Он с ходу придумает, что могло бы поднять настроение, если только у него будет возможность развернуться.

Так что, если ты склонен к тому, чтобы постоянно себя изматывать, объясни Сумрачному ребенку: «Мой бедный малыш, мы не должны все время жертвовать собой, чтобы почувствовать свою ценность. Ты будешь таким же важным для меня, если немного отдохнешь. Тебе нужна передышка, чтобы набраться сил. Если мы дойдем до полного изнеможения и в какой-то момент не сможем так больше, то никто от этого не выиграет. Мы можем позволить себе свободное время и немного отдыха. Нам стоит насладиться жизнью и почувствовать, что у нас все отлично. Когда мы как следует подзарядим свои батарейки, мы сможем снова ринуться в бой».

Радость и удовольствие связаны и с понятием красоты. Рассмотрим свое окружение и спроси себя, радует ли глаз твое рабочее место или квартира? Позаботься о красивых видах, которые сделают тебя счастливым. Если эта книга вдохновит тебя на обновление внутренней жизни, тогда можно что-то поменять и вокруг. Иногда это всего лишь мелочи, которые приносят радость, например, цветы на столе. Даже аромат может сделать человека счастливым: у меня, к примеру, всегда с собой бутылочка розового масла. Когда нужно немножко взбодриться, я им душусь. Позаботься о себе, возьми это в свои руки, и пусть тебе будет хорошо!

В психотерапевтических клиниках несколько лет назад появилась терапия удовольствием, потому что многие люди должны сначала научиться наслаждаться. Удовольствие тесно связано с сознанием. В конце концов, нужно включить все пять органов чувств, чтобы испытать его. Если же я, наоборот, невнимательна, то не могу наслаждаться. Когда я в спешке проглатываю еду, то даже не замечаю, что ем. Терапия удовольствием



предполагает, что острота нашего восприятия всеми органами чувств обостряется. Участники должны описать, что они ощущают, когда съедают кусочек шоколада или рассматривают розу. Это способствует осознанному удовольствию. Такую терапию ты спокойно можешь интегрировать в повседневную жизнь. Для этого всего лишь нужно:

- позаботиться о том, чтобы почаще делать то, что приносит тебе радость;
- быть внимательным и задействовать все 5 органов чувств. Здесь и сейчас.

Еще одна хорошая мера, чтобы лучше осознавать красоту и удовольствие, – это прогулки, на которых ты очень внимательно следишь за красотой. Представь себе, что у тебя с собой фотоаппарат (или возьми его с собой на самом деле), и ищи красивые сюжеты. Внимательно рассматривай внешний мир. Это не так-то просто, но постарайся полностью расслабиться и отключиться от себя. Я часто так делаю, потому что принадлежу к тем людям, которые быстро уходят в свой внутренний мир и не замечают происходящего вокруг. Но вид прекрасных цветов и красивые пейзажи могут сделать меня счастливой.

## **Будь самым собой, а не милым, малыш!**

Люди, стремящиеся к гармонии в качестве защитной стратегии, хотели бы угодить всем. Они привыкли к этому с детства: стремиться к признанию родителей или хотя бы не быть наказанными. Они не могут отделить себя от желаний и потребностей людей из своего окружения и чувствуют ответственность за их настроение. Когда собеседник не в духе, такие люди спрашивают себя, что они сделали не так или что они могли бы сделать, чтобы улучшить его самочувствие. Постоянное внимание к действительным и мнимым потребностям своего партнера приводит к тому, что собственные желания остаются в стороне. Если это продолжается долго, то ничего хорошего не выйдет, потому что и им хочется справедливости. Но поскольку они слишком редко высказывают свои желания или же говорят о них слишком тихо, у них постоянно возникает чувство, что чего-то не хватает. В этом стремящиеся к гармонии опять же упрекают самих себя, но в большей степени своего кажущегося доминантного партнера, которого я описывала в главе «Самозащита: Стремление к гармонии и сверхадаптация». Насколько они пытаются предугадать желания других, настолько же ожидают, что их потребности тоже будут угадываться. Если этого не происходит, то быстро возникает обида.

Стремящиеся к гармонии не берут за себя ответственность, потому что все время беспокоятся за благополучие своего окружения. Они все хотят сделать правильно и никого не обидеть. Если бы такие люди были честны с собой, то им стало бы очевидно, что речь идет вовсе не о других, а об их Сумрачном ребенке, который боится быть отвергнутым. Если бы они открыто заявляли о своих чувствах, то это бы не всем нравилось. Чтобы избежать дискомфорта, они пытаются соответствовать мнимым ожиданиям своего собеседника и надеются на его «благодарность», которая будет выражаться в том, что тот угадает их желания.

Если ты принадлежишь к тем, кто поступает так, как описано выше, то первым делом попытайся донести до своего внутреннего взрослого тот факт, что вы во власти вашего детского кинофильма. Чтобы понравиться твоим родителям, ты старался подстроиться под них, потому что они были слишком строгими или холодными. Может быть, они были любящими, но страдали тем же – подстраивались под других и боялись конфликтных ситуаций. И перед твоими глазами не было хорошего примера того, как можно самоутвердиться.

В любом случае, ты был зависим от твоих родителей. Объясни ласково своему Сумрачному ребенку, что те времена давно прошли и сегодня вы сами несете ответственность за ваше счастье. Ты должен научиться больше заботиться о себе. Прими ответственность за свое самочувствие. Говори о том, что ты хочешь и чего не хочешь. Это вовсе не означает, что ты станешь большим эгоистом. Наоборот: если будешь открыто заявлять о своих желаниях, то другой поймет, что тебе нужно, и вы сможете честно взаимодействовать. Это намного лучше, чем дуться на то, что партнер опять не угадал твои мысли. Подумай о том, что подобная скрытная жизненная позиция требует от других людей невозможного: они должны взломать *твою голову*, если хотят догадаться, что с тобой происходит и чего ты хочешь. Это непосильная задача для большинства людей. Кроме того, у них возникает чувство, что они не могут понять, что тебе от них нужно. Им бы очень помогло, если бы ты был с ними более честным и открытым. Если бы ты взял на себя ответственность за себя, им бы не пришлось постоянно уточнять, точно ли тебе по душе то, что они делают, или, может быть, нужно это сделать по-другому.

Не менее важно отстаивать свою точку зрения. Если ты хочешь угодить всем, то в конечном итоге ты не угодишь никому, потому что не несешь ответственности ни за что и на тебя ни в чем нельзя положиться. Ты не должен быть душкой для всех – гораздо важнее усилить свой характер и иногда поплыть против течения, когда речь идет о твоих ценностях и важных вещах. Осознай, что мужество, искренность и справедливость в спорном случае важнее, чем твое беспокойство о том, что тебя кто-то перестанет любить. Возможно, некоторым не понравится, если ты будешь отстаивать свое мнение, но им также может не прийти по душе, если ты его не выразишь вообще. Поэтому можешь расслабиться – ты никогда не сможешь угодить всем. Имей свое мнение и представления о происходящем. Держи всегда в голове, что не имеет значения, любят тебя или нет, важно, поступаешь ли ты согласно своим ценностям и убеждениям.

Возможно, ты подумал: «Это все равно ничего не даст!» Это любимое выражение людей, боящихся конфликтов. Но иногда ты получаешь гораздо больше, чем думаешь, если открываешь рот. А кроме того, не всегда нужно выстраивать свои поступки исходя из шансов на успех. Если, например, ты говоришь другу о поведении, которое тебя очень обидело, то ты даешь ему и вашей дружбе шанс. Возможность стать ближе, поговорив начистоту. И все это лежит в зоне твоей ответственности, именно ты можешь со своей стороны так повлиять на то, станут ли ваши отношения лучше. Как отнесется к этому другой, уже находится не в твоей власти.

А может быть, у тебя есть проблема, что ты и сам не знаешь, чего хочешь и что думаешь? Ты настолько привык следить за другими, что потерял связь со своей внутренней жизнью. Тогда нужно почаще прислушиваться к себе и спрашивать себя: «Что я чувствую?» или «Каково мое мнение?» Ты можешь также потренироваться выражать свою позицию с воображаемым собеседником и приводить «за» и «против». Разумеется, ты можешь практиковаться в этом в реальной жизни. Поймай себя в тот момент, когда ты опять рефлекторно начинаешь подавлять свое мнение и/или свои потребности, чтобы понравиться собеседнику. В этот момент нужно переключиться в режим Солнечного ребенка и начать говорить. Ты удивишься, насколько легче станет жизнь, если ты начнешь высказывать свои мысли честно и открыто. Твои отношения станут менее запутанными. Потому что только ответственность за свою жизнь и искренность могут привести к *настоящей* гармонии и близости.

## **Будь конфликтным и управляй своими отношениями**

Люди, защищающие своего Сумрачного ребенка тем, что стремятся к гармонии и приспосабливаются, легко списывают все на волю случая и стечение обстоятельств, вместо того чтобы ставить перед собой цели и убирать препятствия на их пути. Для постановки большой задачи им не хватает ясности мысли, потому что всю свою жизнь они устраивали не руководствуясь своими собственными интересами, а в соответствии с желаниями других. Еще одной причиной пассивности по отношению к устройству жизни является боязнь вступить в конфликт. Они живут в иллюзии их Сумрачного ребенка, что должны принимать отношения такими, какие они есть, вместо того чтобы самим влиять на них. Они не действуют, а реагируют.

Их приспособляемость достигается ценой нереализованного здорового самоутверждения. Эти люди настолько привыкли вести себя «послушно» и «удобно» для окружающих, что им даже не приходит в голову идея высказывать свои собственные взгляды и потребности. Я не перестаю удивляться, насколько мало может быть желание у некоторых отстоять свою точку зрения. Как я уже описывала в главе «Стратегия защиты: стремление к гармонии», самоутверждение у избегающих конфликта людей выражается в пассивном сопротивлении, которое нередко перерастает в отстраненность, бегство или прекращение общения.

Однако есть еще одна причина, почему страдающие этим не спешат замолвить словечко о самих себе: они не уверены в том, что имеют право на собственное мнение и желания. Такие люди не особенно сильны в аргументировании. Поскольку они воспринимают других как превосходящих их, то соответственно приписывают им больше прав и профессионализма, чем себе. Им нужно обязательно работать над уверенностью в своей точке зрения.

Многие люди не решаются отстаивать свое мнение, потому что боятся попасть в подчиненную позицию, в этом случае они сразу замолкают. Некоторые рассматривают категории «выиграть – проиграть» в контексте «превзойти – уступить». Их стратегия защиты Сумрачного ребенка – оборона. Беспокойство за то, чтобы не попасть в положение уступающего, нередко лишает спокойствия не только стремящихся к гармонии, но и так называемых «кур», которые используют стратегию защиты «атака и нападение». Они несутся вперед, нередко стреляя из пушки по воробьям.

Если ты тоже боишься конфликтов, попробуй посмотреть на происходящее с точки зрения внутреннего взрослого. Осознай, что речь вовсе не идет о победе или проигрыше. Ты не уступишь своему собеседнику, если его аргументы будут лучше. Ты просто скажешь ему: «Ты прав», и останешься совершенно независимым. Попробуй внутренне осознать, что речь идет о деле, а не твоём выступлении. Прежде всего, убеди своего внутреннего взрослого, что ты можешь совершенно спокойно сказать о том, чего хочешь и какое у тебя мнение. В большинстве случаев никто не обидится, даже когда ты говоришь «нет», но об этом поговорим позже. Сначала я бы хотела познакомить тебя с несколькими правилами разрешения конфликта.

## Упражнение: тренировка конфликта

Для этого упражнения подумай о каком-нибудь затаенном конфликте, который есть или был у тебя с кем-нибудь, и ты никогда не решался открыто высказать этому человеку свое мнение.

1. Зайди осознанно в состояние твоего Солнечного ребенка. Вспомни твои новые установки, достоинства и ценности и почувствуй осознанно, какие хорошие чувства они в тебе запускают. Попробуй создать в себе максимально возможное хорошее настроение. Если это не очень удастся, тогда переключись на своего взрослого, чтобы рассмотреть ситуацию без лишних эмоций.

2. Помни, что твой оппонент тоже несет в себе Сумрачного ребенка и вы находитесь на одном уровне. Постарайся быть благожелательным по отношению к нему.

3. Проверь честно ваши отношения с оппонентом: чувствуешь ли ты, что в чем-то ему уступаешь? Или превосходишь его? Может быть, ты иногда завидуешь ему? Или смотришь на него свысока? Проверь, воспринимаешь ли ты его негативно по личным причинам? Попробуй со всем вниманием к самому себе оценить свое участие в этой ситуации. В этот момент было бы разумно еще раз обратиться к упражнению «Проверка реальности» и/или упражнению «Три позиции восприятия» и проделать их.

4. Сохраняй внутреннее состояние Солнечного ребенка или внутреннего взрослого и поразмысли (лучше всего письменно), какие аргументы говорят в твою пользу. Не забывай и про доводы, которыми оперирует твой оппонент. Ты можешь для этого попросить помощи у третьих лиц. Какие аргументы для обеих сторон приходят им в голову? Когда ты собрал все аргументы, подумай, может ли твой оппонент быть прав. Если да, то скажи ему/ей об этом, тогда ваш конфликт будет исчерпан. А если нет – переходи к следующему шагу.

5. Представь себе ситуацию, в которой ты хотел бы поговорить о том, что тебя волнует. Не жди, что это само собой станет понятно. Дружелюбно выскажи свою точку зрения, опираясь на свои аргументы.

6. Слушай внимательно, что говорит твой оппонент относительно вашей темы. Прими его доводы всерьез и осознай: речь идет не о выигрыше или проигрыше, а о сути дела. Если у другой стороны аргументы сильнее и тебе это очевидно, просто скажи ему, что он прав. При этом ты сохранишь свою независимость и ваша проблема разрешится. Если же ему нечем крыть, то ты можешь остаться при своем мнении или даже еще лучше: вы можете прийти к компромиссу.

Тебе необязательно придерживаться именно такого порядка действий, это всего лишь образец того, как можно подготовиться к обсуждению или дискуссии. Ниже я покажу тебе еще раз, как можно эти приемы применить в повседневной жизни.

Пожалуйста, не забывай о том, что все, даже самые сложные проблемы, можно обсудить в хорошем настроении и состоянии Солнечного ребенка. Никакая информация не потеряется, если ты формулируешь ее в дружелюбном тоне. Если ты проявляешь к своему оппоненту доброжелательность и уважение, то можно говорить обо всем. И держи всегда в уме: если другой прав, нужно признать это, тогда ты сохранишь свою независимость и останешься для него приятным человеком. А если ты будешь упорствовать в своих плохих аргументах, то тебе не удастся сохранить ни свое доброе имя, ни независимость. *Доводы, доброжелательность и благоразумие – опора любой коммуникации.*

Вот пример удачного разрешения конфликта: Лара и Йорг – коллеги. Лара полагает, что Йорг на совещаниях слишком резко ее обрывает. Однако из-за робости и боязни вступить в конфликт она никогда не отстаивает своей позиции.

Когда недавно он снова прервал ее на полуслове, Лара почувствовала, что должна что-то предпринять. Ей действительно было очень обидно.

1. Чтобы сначала успокоиться, Лара находит для себя отвлечение. Она выполняет работу, которая требует от нее большой концентрации. Это помогает ей достаточно дистанцироваться, чтобы выйти в режим внутреннего взрослого (теоретически она могла бы вступить и в режим Солнечного ребенка, но для этого она слишком разозлилась.)

2. После того как успокоилась, она проанализировала долю своего участия в ситуации: призналась, что дает себя Йоргу в обиду, потому что не защищается и не берет ответственность за себя. Лара ловит себя на том, что самоидентифицируется со своим Сумрачным ребенком, когда Йорг перебивает ее, и тогда запускаются установки «Я не слишком умна», «Я недостаточно хороша» и «Я должна быть милой и послушной», они мешают ей действовать. Она анализирует, что вменяет Йоргу следующее отношение к себе: он не принимает ее всерьез и не уважает ее.

3. Теперь она настолько успокоилась, что может осознанно войти в режим Солнечного ребенка. В этом состоянии она пытается проанализировать поведение Йорга благожелательно. Ей становится ясно, что Йорг перебивает не только ее, но и других коллег. В остальном он вполне приятный коллега. Это наталкивает Лару на мысль, что Йорг ведет себя так не потому, что не уважает других, а потому, что он очень импульсивный и темпераментный. Таким образом, Лара не связывает больше его поведение с собой или своими мнимыми изъятиями, а оставляет все как есть (новая и положительная интерпретация действительности).

4. Благодаря таким выводам Лара снова на равных с Йоргом. Теперь она сомневается, имеет ли вообще право обсуждать с ним его поведение, или это было бы мелочно и придирчиво с ее стороны. В конце концов, он ведь не замыслил ничего плохого. Она могла бы просто быть смелее и настоять на том, что хочет высказать свою мысль до конца. Но в принципе, думает она, было бы гораздо лучше вместе с Йоргом поговорить об этой ситуации.

5. Итак, Лара обдумывает аргументы «за» или «против» открытого разговора с Йоргом. «За»: это было бы хорошо, потому что только таким способом можно понять, как он видит ситуацию. Это честно по отношению к нему – указать на то, что своим поведением, наверное, не только по отношению ко мне, он создает конфликтные ситуации. Чем раньше я выскажусь на этот счет, тем спокойнее и хладнокровнее смогу оставаться. «Против»: Йорг может обидеться на критику. Возможно, он вообще не считает, что его поведение – не норма. «За»: я могу доказать свою позицию конкретными примерами. Если Йорг начнет их оспаривать, то, значит, у него есть проблемы с восприятием критики. И в этом случае никакой ошибки с моей стороны нет, и моя попытка стоила того.

6. Лара решает в итоге поговорить с Йоргом и на следующий день спрашивает, не хочет ли он пообедать вместе, на что он радостно реагирует согласием. За обедом Лара объясняет Йоргу дружелюбно, как она себя чувствует, когда на совещаниях он обрывает ее на полуслове. Йорг сразу же принимает критику, извиняется и обещает исправиться. Он говорит, что знает о своем недостатке и бывает слишком импульсивным, но это вовсе не означает, что он кого-то не уважает или имеет злые намерения. Он постарается быть более дисциплинированным. Кроме того, они договариваются, что Лара, в случае, если Йорг снова начнет перебивать, напомнит о его обещании.

Обмен аргументами даже не пригодился, поскольку Йорг спонтанно признал свою вину. Так как Лара конкретизировала проблему, у Йорга появился шанс высказать свое мнение и подтвердить ее предположение о его бурном темпераменте, а не злых намерениях и отсутствии уважения. Этот разговор сблизил их обоих.

Потенциальный конфликт, который мог возникнуть между Ларой и Йоргом, растворился в воздухе благодаря ее рассудительности и саморефлексии и его открытой самокритике. Если хотя бы один участник не анализирует свои действия

и зажат собственными стратегиями защиты, то, вероятно, разговор потерпит неудачу. Об этом я хочу поговорить в следующем разделе.

## Пойми, когда нужно отпустить ситуацию!

К сожалению, случаются ситуации, когда твои аргументы не помогут, даже если оппонент не располагает более убедительными доводами. Когда собеседник обрушивает на оппонента свое искаженное восприятие и проекции, то у последнего мало шансов на победу. И именно поэтому важно потренироваться думать логически и выстраивать цепочку аргументов, чтобы можно было быстрее распознать, кто из вас выдумывает. Часто бывает сложно правильно оценить положение вещей. Тебе потребуется ясное мышление, чтобы никакой «ангел из ада» не запутал тебя. Потому что в таком случае никакие разговоры не помогут. Поддержать может только внешнее или хотя бы внутреннее установление границы. И это вполне осуществимо в приподнятом настроении. Тут я бы хотела привести цитату Йенса Корссена, который предложил следующее определение расставанию: «Ты яркая звезда, но твое поведение бессмысленно, и поскольку, к сожалению, ты не в силах его изменить, я должен расстаться с тобой сейчас».

Однако дружественное разграничение может быть удачным, только если правильно оценить положение вещей – то есть нужно быть уверенным, что аргументация бессмысленна. Ты, наверное, спрашиваешь себя, как это можно узнать. Существенным критерием является то, насколько оппонент принимает во внимание твои аргументы. Действительно ли он их слышит? Чувствуешь ли ты понимание с его стороны? И особенно важно: насколько *конкретны* его собственные аргументы? Если оппонент критикует тебя, тогда он должен быть в состоянии подкрепить свою критику конкретными примерами твоего поведения. Например, если он указывает на то, что ты всегда пытаешься доминировать, то должен привести конкретную ситуацию, где это проявляется. Иначе вполне может быть, что он проецирует на тебя определенное превосходство на основании своего чувства неполноценности. А с этим тебе вовсе необязательно считаться. Если оппонент не в состоянии подкрепить свои слова конкретными и убедительными примерами, то он неправ. Потому что он не может привести конкретные примеры, когда критикует тебя. Если же, наоборот, другой прав, то ты уже и так все это знаешь. Тогда у тебя только один выход: извиниться и торжественно пообещать исправиться! Самое глупое, что можно сделать в данной ситуации, – это оспаривать справедливые аргументы. В этом случае собеседник, вероятнее всего, придет к выводу, что открыто беседовать с тобой не имеет смысла, потому что ты не умеешь воспринимать критику. Всегда помни: совершить ошибку не стыдно. Стыдно оспаривать, что ты ее сделал.

Может, конечно, случиться, что собеседник приведет примеры в защиту своей критики, которые будут основаны не на фактах, а на его восприятии действительности. Тут очень важно суметь отличить интерпретацию от факта. Это я хотела бы проиллюстрировать на примере Лары и Йорга, который был приведен выше. *Факт* заключается в том, что Йорг часто перебивал Лару и не давал ей высказаться. Здесь речь идет о конкретном поведении, свидетелями которого были и третьи лица. *Интерпретация* Лары могла бы быть следующей: Йорг бесцеремонный и строит из себя мачо. И это действительно была ее первая оценка ситуации. Если бы Лара не умела хорошо анализировать, то она упрекнула бы Йорга именно в таком поведении. Если бы она сделала это громко и четко, то тогда он, возможно, выразил бы ей в ответ свою позицию, если же Лара оставила бы свой гнев при себе, то и у Йорга не было бы возможности реабилитироваться. В этом случае Лара дистанцировалась бы от Йорга и сорвала свою злость на него в присутствии других коллег. В худшем случае неправильная интерпретация и боязнь конфликта у Лары могли бы привести к целой кампании по третированию коллеги. И Йорг, мнимый «доминирующий виновник», сам стал бы жертвой.

Когда твой оппонент не в состоянии привести убедительные аргументы, выходящие за рамки его субъективной интерпретации действительности, то здесь что-то не так. Прежде всего, если он настаивает на своей неправильной оценке. Если бы Йорг в открытом разговоре поклялся, что он точно не хотел показаться бесцеремонным, просто его развязный рот иногда его подводит, то Лара скорее всего в это поверила бы, потому что не нашла больше других фактов для своей интерпретации. Так что будь всегда начеку, берегись своих и чужих интерпретаций.

В остальном – вопреки общепринятому мнению – не всегда оба человека виноваты в том, что отношения не складываются. Если психически здоровый – образно выражаясь – сидит в одной лодке с ярко выраженным нарциссом, то, вероятно, они перевернутся. Это психологический закон природы. Психически здоровый не сможет спасти отношения – он



натолкнется на искаженное восприятие нарцисса. В таких случаях коммуникативные возможности любителей психологии сильно преувеличены: если собеседник глубоко увяз в искаженном восприятии своего Сумрачного ребенка, то самые правильные слова не помогут. От властных людей можно спастись только бегством или устроив революцию.

Если твой оппонент опирается не на убедительные факты, а на свою интуицию и ведет тебя в ложную сторону, настаивая при этом на своей точке зрения, то он не прав. Ты можешь попытаться растолковать ему это. Но, пожалуйста, не слишком часто. Берегись того, чтобы начать вести оправдательную полемику. Поставь точку. Это и есть именно та ситуация, когда из-за упрямства и недостаточной способности анализировать борьба становится бесполезной. Твой оппонент наверняка стремлением к власти защищает своего Сумрачного ребенка, а это значит, что ему нужно остаться правым и он не может настолько открыться тебе, чтобы действительно прислушаться. Его эмпатия сильно ограничена стратегией защиты, по крайней мере в этой ситуации. И это приводит нас к одной из самых ценных стратегий успеха в межличностном общении: способности сопереживать.

## Тренируй свою чуткость!

Эмпатия означает, что я могу испытать переживания другого человека, «вчувствоваться» в него. Если же я слишком занят своими проблемами и собой, то легко потеряю из виду потребности моего собеседника. Это случалось с каждым: когда мы страдаем физически или душевно, то нам сложно сконцентрироваться на чем-то другом. Весь организм стремится к тому, чтобы сначала боль ушла. Вследствие этого мы лучше всего можем сопереживать собеседнику, когда наши потребности настолько удовлетворены, что не привлекают внимания. Некоторые партнеры из-за этого попадают в длительную конфронтацию (клинч): они ожидают от другого, что тот удовлетворит их желание внимания и понимания, прежде чем они смогут проявить чуткость по отношению к партнеру. В борьбе за понимание теряется их способность сопереживать. Это тоже можно считать хорошим аргументом для внутреннего взрослого позаботиться о себе: чем больше мы берем в свои руки собственное счастье, тем спокойнее можем относиться к партнеру и другим людям.

Особенно сложно проявлять чуткость к потенциальному или действительному агрессору. Так уж устроено в природе: если мне нужно защищать свою жизнь, то я не должен испытывать сочувствия к врагу. Проблема сегодняшнего времени в том, что мнимый агрессор иногда вовсе таковым не является. Речь идет о собственном партнере. Как ты уже знаешь, мы часто выдумываем себе врагов там, где их нет, когда испытываем страх и неуверенность, то есть когда идентифицируем себя с Сумрачным ребенком. Эмпатию легче всего проявить, когда я уверен в себе. В состоянии самоуверенности я могу открыться моему собеседнику и понять его чувства.

Как я уже писала в главе «Вытеснение переживаний и отсутствие чувств» выше, существует еще одна причина, почему некоторым людям трудно проявить чуткость к другим: у них плохая связь с собственными эмоциями. Чаще всего это мужчины, которые заключены в своем рациональном мышлении. Но как только даже малочувствительный человек проявляет расположенность и интерес к собеседнику, может получиться очень даже конструктивный диалог. Он хотя бы понимает, каково другому. Доброжелательный, но не очень чуткий собеседник иногда будет гораздо полезнее именно по причине своего рационального подхода к решению проблемы.

Гораздо более проблематичным, чем общение с рациональным восприимчивым к партнеру собеседником, может стать разговор с человеком, который идентифицирует себя с Сумрачным ребенком и считает себя жертвой кажущегося более сильным оппонента. Такое искажение восприятия может привести к определенной беспощадности, когда мнимая жертва может посочувствовать только самой себе.

Особенно поразительными могут быть супружеские конфликты. Вот, к примеру, небольшой случай из моей практики: Линда и Йонатан были женаты почти 20 лет, прежде чем они пришли ко мне на прием. Они хотели совета, как разрешить свои сексуальные проблемы. Уже много лет Йонатан не испытывал к Линде влечения, и это ее очень обижало. Даже в молодости их сексуальная жизнь характеризовалась долгими паузами из-за отсутствия сексуального желания у Йонатана. В психотерапевтической беседе я выяснила, что как только всплывает эта тема, Йонатан полностью уходит в своего Сумрачного ребенка. Стоило зайти речи о его нежелании, Линда за секунды мутировала для него во врага, и он застыл и отталкивал ее. Это враждебное искаженное восприятие Линды возникало из установок «Я несу ответственность за твое счастье», «Я виноват» и «Я должен оправдывать твои ожидания». Его Сумрачный ребенок чувствовал превосходство Линды. Он проецировал на нее образ своей холодной и замкнутой матери. Соответственно, Йонатан прилагал много усилий, чтобы сделать Линду счастливой во всех отношениях. Это касалось и ситуаций, когда он хотел сказать «нет», а говорил «да». Его стратегиями защиты были стремление к гармонии, приспособление и ролевая игра. Как следствие, он брал на себя слишком мало ответственности в отношениях за свое хорошее самочувствие. Его потребности не удовлетворялись. Как это часто бывает, он упрекал в этом свою жену и считал ее более сильной, чем он сам. И за это пассивно-агрессивно наказывал ее своим сексуальным равнодушием и отстраненностью. За этим стояла (подсознательная) оборонительная позиция: «Хотя бы в постели я буду делать то, что хочу!» Его Сумрачный ребенок упрямо отказывался исполнять эротические желания Линды (еще не хватало!). Спать со своей женой для него было еще одной обязанностью. Именно потому, что он чувствовал себя ответственным за

самочувствие своей жены, он отказывался выполнять ее желания – часто встречающийся парадокс. Когда Линда хотела близости, он видел не ее потребность в этом, а воспринимал такое поведение как требовательное и захватническое. Он не мог быть чутким к желанию близости и принятия. Поэтому он и не чувствовал, насколько обижала и ранила Линду его холодность. Он также не мог увидеть, что его жена находится в безвыходной ситуации: у нее нет шанса приблизиться к нему, неважно, что она будет делать. В этом отношении он не знал пощады. Только когда он поменял перспективу и вышел из положения жертвы, то смог проявить сочувствие к своей жене. И между ними снова возникла близость, которая положительно повлияла на их сексуальную жизнь.

Если ты ловишь себя на том, что смотришь на проблему только лишь со своей точки зрения, то попробуй дистанцироваться от чувств и войти в твое взрослое Я. Тебе нужна позиция наблюдателя, и для этого можешь себе представить, что вы находитесь на театральной сцене (или проделай упражнение «Три позиции восприятия»). Попробуй с помощью этой дистанции понять динамику вашей проблемы. О чем идет речь? Часто это такие темы, как признание (каждый чувствует недостаток уважения с другой стороны), справедливость (каждый – несправедливое отношение к нему другого), обида (как следствие вышеперечисленного). Попробуй все-таки совершенно осознанно почувствовать не только свою обиду, но и обиду твоего собеседника. Представь себя на его месте и почувствуй, каково ему. Какие заботы, страхи, огорчения вызывает в нем твое поведение? Постарайся понять его Сумрачного ребенка. Такой акт эмпатического понимания может дать совершенно новый импульс в развитии осознания вашей проблемы.

Всегда помни: все, что находится в зоне твоего контроля, ты можешь легко изменить, а в зоне другого человека – нет. То есть если ты видишь шанс приблизиться к другому, используя мост эмпатии, то сделай это. Не жди, что он или она сделают первый шаг. Идти навстречу другому – всегда знак силы и величия, а не слабости.

## Слушай внимательно!

Одной из самых важных добродетелей является способность действительно внимательно слушать другого. Слушание – мост эмпатии. Многим людям, однако, это не удается. Они быстро отвлекаются и возвращаются к самим себе. Кроме того, у меня создается впечатление, что наша культура слушать другого постепенно уходит в прошлое. Поколение моих родителей могло спокойно вести общий разговор за столом, за которым сидели 10–12 человек. Сегодня это не получается даже когда вместе собираются всего четыре человека, потому что возникают побочные разговоры, кто-то вмешивается или звонит телефон.

Можно тренироваться слушать, если активно практиковать это умение. Здесь речь идет не только о технике диалога, но и о внутренней *позиции*. То есть нужно *действительно* заинтересоваться тем, что говорится. Чтобы воспринимать другого, нужно, в первую очередь, отодвинуть свои заботы и мысли в сторону. Для этого ты можешь представить себе, что укладываешь их в сейф, который закрываешь. Поскольку ты единственный владелец ключа, есть уверенность в том, что у тебя получится его открыть в любое время. Твои заботы и мысли устроены в нем надежно. Я хочу напомнить, что постоянные размышления о себе самом являются попыткой взять под контроль свои проблемы. А когда они отложены в сейф на время, то можно расслабиться и всецело посвятить себя собеседнику. Фокусируясь на партнере, также можно войти в состояние полезного самозабвения.

Большинство людей склонны к тому, чтобы в определенный момент – мысленно или вербально – оказаться опять в самом себе. Итак, правило № 1: не выключайся из беседы со своим партнером, оставайся с ним. Если тебе приходят на ум мысли о себе, сразу же прогоняй их или убирай в воображаемый сейф, и с новой силой обрати внимание на собеседника. Многие люди любой разговор переводят на себя: кто-то начинает рассказывать о путешествии в Италию, и бац! – другой уже повествует о своих путешествиях. Это нервирует, не так ли? (Маленький совет: в таких ситуациях ты можешь вмешаться и вернуть себе слово и внимание. Просто скажи: «Послушай же меня, наконец. Я хотел тебе кое-что рассказать!»)

Следующим шагом попытайся сформулировать только что сказанное своими словами. Так ты удостоверишься, что правильно понял мысль другого. Этот процесс называется переформулированием – то есть нужно своими словами сказать услышанное. Вот такой пример:

Анита: «В последнее время, я даже не знаю... я часто в изнеможении. Утром – на работу, вечером – дети со своими выкрутасами. И никто мне не помогает. И начальник постоянно давит. Я все время на нервах и срываюсь на детях и любом, кто попадает под руку. Мне пора в отпуск».

Бернд: «Ты совершенно без сил».

Анита: «Да, точно».

Такая передача дает Аните понять, что ее услышали и она может продолжать. Кроме того, это и шанс сразу выяснить, правильно ли Анита была понята. Возможно, тебе покажется совершенно банальным, но наш разум терпит неудачу в мелочах. Помни о том, что мы очень быстро начинаем *интерпретировать* и можем не уловить сути сказанного, прежде всего, если слушаем ушами нашего Сумрачного ребенка. Если бы Бернд был, к примеру, не хорошим другом Аниты, а ее любимым человеком, то он легко мог бы воспринять слова Аниты как критику в свой адрес. Он мог бы «услышать»: «Я мало делаю для нее!»

В лучшем случае он бы перепроверил свою интерпретацию, переспросив Аниту дружески: «Ты думаешь, мне следует тебе больше помогать?» И этот вопрос дал бы Аните шанс или подтвердить интерпретацию Бернда, или поправить его. Но в первую очередь он бы информировал Аниту о том, что Бернд чувствует критику с ее стороны, и она может соответствующе отреагировать на это. В худшем случае Бернд оставил бы свою интерпретацию при себе и начал ответную атаку, перечисляя, например, сколько у него важных дел. Это может способствовать ощущению Аниты, что критикуют ее, и ссора имеет шанс набрать большие обороты.

Переформулировать одновременно и сложно, и легко. Просто, потому что этот вполне понятный метод может помочь значительно улучшить качество общения. Сложно, потому что

не так-то легко передать суть сказанного. Вот еще один пример:

Яна: «Недавно Сандра прислала мне письмо, чтобы узнать, кто помогал мне с вечеринкой по случаю дня рождения. Я спросила у нее, планирует ли она праздник тоже, но она ответила отрицательно. А сегодня Петер спросил меня, приглашена ли я к Сандре».

Ричард: «Ты, наверно, чувствуешь себя одураченной!» Яна: «Естественно!» Точная передача мысли помогает и говорящему лучше понять себя. Так, после слов Ричарда Яне стало по-настоящему ясно, как она себя чувствует. Но и ошибочное перефразирование может прояснить что-то собеседнику. Потому что тогда говорящий задумается, что именно он хотел сказать, что также будет способствовать прояснению его чувств и мыслей. В любом случае у него возникнет ощущение, что собеседник действительно пытается понять.

Для этого вступление «Я правильно тебя понимаю,...» может быть очень ценным. Так, например, можно сказать: «Я правильно тебя понимаю, что дело ХУ сильно действует тебе на нервы?» Такое вступление приглашает говорящего согласиться или поправить собеседника, если он чувствует себя неправильно понятым. Кроме того, оно усиливает чувство внимательного участия собеседника в жизни говорящего.

Ты наверняка много раз ощущал, что тебя поняли совершенно неправильно, потому что твой партнер по общению настаивал на своей точке зрения. Возможно, ты долго – и напрасно – бился над тем, чтобы объяснить ему свою позицию. Формулировка «Я правильно тебя понимаю, что...» как раз помогает избежать таких изнурительных вербальных поединков.

Перефразирование, кстати, является методом из коммуникативной психотерапии, основателем которой стал американский психотерапевт Карл Роджерс. Я сама получила образование по специальности «Коммуникативная терапия», и существенная часть моей работы состоит из переформулирований. Можно тренировать это умение в каждом разговоре, в котором ты участвуешь. Чтобы не увеличивать объем книги, я лишь коротко рассказала об этом. Если ты хочешь углубиться в тему «Активного слушания», то существует несколько изданий с советами по этой теме.

## Устанавливай здоровые границы

Люди, которые стремятся к гармонии и приспосабливаются к потребностям своих близких, всегда готовы помочь. Однако, если они выказывают «синдром добряка» в качестве стратегии защиты, то, скорее всего, выходят за рамки собственных душевных и физических границ, чтобы освободиться от своего бедственного положения. Иногда они даже надоедают другим своей помощью. Им обязательно требуется человек, который нуждается в поддержке, чтобы стабилизировать свою самооценку. При этом они пренебрегают собственными потребностями. Вместо того, чтобы заботиться о самих себе, они беспокоятся о других. И надеются получить взамен благодарность и признание. Их Сумрачный ребенок полагает, что заслуживает принятия и уважения, только если от него есть какая-то польза.

Если ты когда-нибудь летал, то знаешь, что перед взлетом демонстрируются и зачитываются правила безопасности в чрезвычайной ситуации. Если давление в салоне упадет, из специальных отсеков выпадут кислородные маски. И кому же ты должен сначала надеть маску? Верно: себе самому! И только когда у тебя будет достаточно воздуха и ты сможешь дышать, можно позаботиться о других путешественниках. Но нельзя брать ответственность за других, пока ты не позаботился о себе в достаточной мере.

Если ты страдаешь синдромом вечного «добряка», то должен убедить Сумрачного ребенка, что ему не нужно жертвовать собой ради других, чтобы доказать свою ценность. Внутренний взрослый должен взять на себя ответственность за твои чувства и потребности, то есть проследить, чтобы они исполнялись и удовлетворялись. Не жди, что окружение или те, кому ты помог, позаботятся о тебе. Важно, чтобы ты сам уделял себе больше внимания. Это не означает, что нужно становиться бесцеремонным и эгоистичным. Готовность помочь – прекрасное качество. И ты можешь спокойно сохранить его. Однако чем более уверенным в себе ты будешь становиться, тем лучше ты сможешь отличить, кто действительно нуждается в помощи, а кто нет.

Позаботься о том, чтобы твой баланс между заботой о себе и беспокойством о других был выровнен. Для этого первым делом нужно признать свое право на заботу о себе и самоутверждение. Многие неуверенные в себе люди постоянно сомневаются в правомерности своих действий. Посади своего Сумрачного ребенка на колени и объясни ему, что ты очень рад ему. Скажи, что ему не нужно бороться за хорошее к себе отношение. Еще раз проговори, что теперь вы выросли, и мир за окном отличается от того, каким он был в детстве. Убеди Сумрачного ребенка, что внутренний взрослый теперь будет о нем заботиться и возьмет руководство в свои руки.

Наверно, ты сам часто не совсем понимаешь, чего именно хочешь, если раньше ты больше был занят желаниями других людей, чем своими собственными. Так что тренируйся обращать внимание на свои потребности, как я уже описывала в разделе «Что мне делать, если я испытываю мало чувств». Сконцентрируйся на фокусе своего восприятия. Обрати внимание на тело. Многие люди, чей Сумрачный ребенок не уверен в себе, привыкли не чувствовать и не ощущать себя, что переносится и на восприятие собственного тела. Через одну главу я опишу конкретные упражнения для твоего тела. Попробуй также при контакте с другими людьми ощутить, как ты себя чувствуешь рядом с ними. Подави свой импульс угадать желания и потребности тех, кто находится рядом. И прежде всего: открой рот и скажи, чего ты хочешь, а также скажи, чего ты не хочешь! Возьми на себя ответственность за себя самого. Не заставляй своего собеседника пытаться угадать твои желания.

Если ты чувствуешь себя зависимым в отношениях с человеком, который не меняется, не важно, как сильно ты стараешься ему помочь, осознай, что речь идет совсем о другом. Он всего лишь площадь для проекции твоего Сумрачного ребенка, который обязательно хочет получить признание. При помощи этого человека он хочет доказать, что стоит чего-то. Помни, что твоя ценность не определяется поведением партнера. Освободись от «отраженного самовосприятия», которое я описывала в начале книги. Если ты уже давно пытаешься получить признание партнера, то прекрати, наконец, питать надежды, что он изменится, и начни признавать себя самостоятельно. Для этого обдумай, как ты можешь себя выразить независимо от партнера. Очень важно взять счастье в свои руки. Найди себе новое занятие по душе или усовершенствуй старое хобби. Встречайся чаще с друзьями. Пройди

курс повышения квалификации. Позволь себе спа-процедуры. Сделай все для того, чтобы почувствовать себя счастливее и довольнее, и не жди, что твой партнер изменится.

Возможно, ты страдаешь страхом привязанности. Это означает, что ты снова и снова выбираешь себе партнера, который не может по-настоящему приблизиться к тебе, а если это происходит, то ты теряешь к нему интерес. Позанимайся этой темой. В приложении или на моем сайте в интернете [www.bindungsangst.com](http://www.bindungsangst.com) ты найдешь книги по этой теме. Направь свою энергию и внимание на себя. Этим ты создашь некоторую дистанцию от твоих несчастливых отношений и начнешь заботиться о единственном человеке, на которого ты можешь повлиять. По большому счету твой внутренний взрослый нуждается в твоей ярко выраженной помощи и отзывчивости, чтобы обратить их на твоего Сумрачного ребенка. Чем лучше ты заботаешься о себе, тем больше ты заряжаешь свои батарейки. В конечном итоге так ты сможешь гораздо лучше реализовать себя в этом мире.

## Отступление: Сумрачный ребенок и выгорание

Выгорание может наступить тогда, когда человек прикладывает очень много усилий, а результат отсутствует. Неудача может выражаться в недостаточно высокой оценке коллег или начальства и/или в том, что собственные усилия не привели к желаемому результату. Поэтому люди социальных профессий особенно подвержены риску выгорания. Так, те, кто ухаживает за больными, часто живут по очень плотному расписанию и тем не менее все равно чувствуют, что, несмотря на усилия, их пациентам не хватает внимания. Однако и менеджеры, спортсмены, служащие и студенты все чаще сообщают о сильной усталости и даже изнеможении. Тот факт, что диагноз «выгорание» ставится все чаще, указывает и на то, что врачи и психологи стали более внимательно относиться к этому явлению. С другой стороны, это объясняется и резким возрастанием давления в рабочей среде. Во многих отраслях работники должны успевать делать все больше за все меньшее количество времени. Выгорание является формой депрессии на почве истощения. Понятие «выгорание» утвердилось, однако, потому, что это слово звучит «приятней». Пациенты легче переживают тот факт, что страдают выгоранием, а не депрессией. Последняя ассоциируется у большинства людей с «психическим заболеванием» и «сломленной личностью». Выгорание звучит несколько лучше.

Помимо тяжелых условий труда есть и личные предпосылки, которые способствуют развитию выгорания. Так, часто Сумрачный ребенок у людей, страдающих этим недугом, пользуется стратегией защиты «перфекционизм». Поскольку они хотят выполнить работу не хорошо, а идеально, им приходится вникать во все детали. Нередко кандидатами на выгорание становятся трудоголики. Типичный синдром трудоголизма заключается в том, что люди не могут отличить важное от неважного: в какой-то момент подготовка одежды на следующий день становится для них так же важна, как и подготовка годового отчета. Они просто хотят держать все в своих руках. Я напому, что перфекционизм и стремление к контролю являются родными братьями. Люди, которые постепенно выгорают, не только трудятся в тяжелых условиях и тянутся к перфекционизму, но имеют и другие качества, которые усугубляют эту проблему: во-первых, они не чувствуют границ своей работоспособности, а во-вторых, они не могут провести границу между собой и претензиями окружающих.

Сумрачный ребенок хронически усталых людей не может выбраться из стратегии защиты и все время приспосабливается. Это значит, что он так старается сделать все правильно и хорошо, чтобы заслужить похвалу и признание или хотя бы избежать наказания, что в конце концов совсем не чувствует себя самого. Важнейшая составляющая психотерапии в этом случае направлена на то, чтобы пациенты начали снова чувствовать себя. Этому способствуют упражнения, которые стимулируют внимание к себе. Как я уже многократно отмечала, люди, защищающие своего Сумрачного ребенка с помощью приспособления, слишком фокусируются на своем окружении и теряют из виду собственные потребности. Так что очень важно, чтобы они научились воспринимать свои собственные потребности. В этом тебе поможет упражнение из следующей главы.

Следующим шагом нужно начать брать на себя ответственность за собственные потребности, то есть клиенты учатся в достаточной мере заботиться о себе. Для этого они должны научиться самоутверждаться. Выгорание не наступило бы, если бы люди заблаговременно отклонили излишне высокие требования. На рабочем месте, как и в жизни, мы все имеем право говорить «нет». Об этом я еще поподробнее расскажу в главе «Научись говорить „нет!“».

Итак, если ты хочешь избежать выгорания, тренируйся в том, чтобы обращать на себя внимание, и развивай чувство предела твоей работоспособности, а также научись самоутверждаться. Много упражнений из этой книги помогут в этом. Кроме того, проверяй критически своим разумом твои условия труда. Спроси себя, зачем ты все время так сильно надрываешься? Спроси себя, действительно ли это так необходимо? Спроси себя, хотел бы ты при случае поменять место работы? Важно, чтобы ты немного дистанцировался от Сумрачного ребенка и его стратегий защиты и посмотрел на ситуацию со стороны. Как ты уже понял, я большой фанат аргументов. Попробуй переосмыслить всю ситуацию с помощью разумных доводов. Взгляни реалистично на твою продуктивность – рассмотри поближе свои сильные и слабые стороны.



Проверь с помощью аргументов, где находится предел твоих личных возможностей. Для этого может стать полезной беседа с коллегами или начальством о твоих достижениях и объективных требованиях. Перепроверь и внутренние мотивы: что заставляет тебя действовать так? Это действительно внешние условия или это Сумрачный ребенок со своими страхами быть отвергнутым и потерпеть неудачу? Вероятнее всего, последнее.

Когда ты закончишь рациональный анализ, посади своего Сумрачного ребенка на колени и скажи ему примерно следующее: «Ах, бедный малыш! Ты все время так напрягаешься, чтобы сделать все правильно и хорошо. При этом скоро ты совсем ничего не сможешь сделать. Но посмотри, достаточно того, что ты выполнишь работу хорошо. Ты не должен постоянно что-то доказывать. С папой и мамой тогда было нелегко. Ты всегда так старался, чтобы они гордились тобой и были счастливы. Но сегодня все по-другому. Мы выросли и можем позаботиться о себе сами. И ты достаточно хорош! Ты совершенно в порядке такой, какой есть. Ты можешь спокойно отдохнуть и позволить себе перерыв. Наша ценность не зависит от наших трудовых успехов. Кроме того, мы будем чаще говорить „нет“ и не станем брать на себя такой объем работы, который нам не по силам. Я, твой внутренний взрослый, с этого момента буду отвечать за тебя. Я буду защищать тебя от чрезмерной нагрузки и перестану брать на себя все задачи. Никто не выиграет, если мы в один прекрасный день сломаемся. Это наша обязанность – позаботиться о том, чтобы нам было хорошо. Только так мы принесем больше пользы нашей компании и нашей семье».

Следующее упражнение должно поддержать тебя в том, чтобы лучше почувствовать себя. Оно подходит не только для тех, кому грозит выгорание, но и всем, кто бы хотел обратить больше внимание на свое тело.

## Упражнение: отпусти свои чувства

Это упражнение можно выполнять стоя, сидя или лежа. Это видоизмененная форма метода Седоны (по Левенсону).

1. Закрой глаза и ощути, как ты сейчас себя чувствуешь... Как чувствует себя твоё тело... Следи за своим дыханием... Обрати свое внутреннее внимание на все своё тело... Просто выясни, как оно себя чувствует. Ощути, где есть напряжение... Пошли свое внимание к тем частям тела, которые напряжены и скованны... Расслабь их, посылая туда свое дыхание и сознательно высвобождая их.

2. Подумай о проблеме, которую ты хочешь отпустить... Почувствуй, как она ощущается в твоём теле... Давит? Тянет? Стучит сердце? Перехватывает дыхание? Прими это и обрадуйся этому.

3. Усиль чувство твоей проблемы, представляя, как ты усиливаешь твою стратегию защиты. Если твоя стратегия защиты – перфекционизм, представь себе, как ты делаешь все еще более идеально и совершенно... Если ты реагируешь на свои проблемы отстранением и отрицанием, то представь, как ты совершенно замыкаешься в себе и вообще больше ничего не делаешь... Если ты решаешь свои проблемы атакуя и нападая, представь себе, что ты становишься еще более агрессивным... Ощути, как твоё тело чувствует себя, когда ты усиливаешь свою стратегию защиты. Давит сильнее в груди? Тянет еще больше в области живота? Ты начинаешь потеть?

4. Теперь вдохни это чувство в себя и заставь мысли о своей проблеме исчезнуть. Прогони их. Чувствуй только своё тело. Дыши так долго в той части твоего тела, где сидят отрицательные чувства, пока они не исчезнут. Почувствуй, каково это.

В повседневной жизни постарайся уделять больше внимания своему телу, замечай, когда оно входит в режим Сумрачного ребенка, то есть твоё проблемное состояние. Дыши туда и растворяй эти чувства на физическом уровне. После этого ты можешь переключиться на режим Солнечного ребенка так, как мы делали в разделе «Укорени своего Солнечного ребенка в себе».

## Научись говорить «нет»

Одна из самых больших проблем людей, чей Сумрачный ребенок не уверен в себе, состоит в том, что они не умеют говорить «нет». Они боятся не оправдать ожидания своего окружения. Такие люди хотят все сделать правильно и угодить всем. Страх их Сумрачного ребенка быть отвергнутым руководит их действиями. Сумрачный ребенок полагает, что если он все будет делать правильно, то наконец будет достаточно хорош. Противоречие тут может возникать потому, что Сумрачный ребенок оценивает то, что правильно или неправильно, не опираясь на взвешенные аргументы взрослого Я, а руководствуясь тем, что другие думают об этом. Такая проблема существует у всех, кто использует стратегию защиты «приспособление».

Я бы хотела еще раз поговорить о проекции, которая в этих случаях часто возникает: предполагаю, что мой оппонент будет разочарован, если я буду отстаивать свое мнение и скажу ему «нет». Чтобы избежать этого, я предупредительно говорю послушно «да», когда речь идет, например, о том, чтобы взять в работу дополнительное, но не обязательное задание. И я сделаю это, даже если уже перегружен повседневными делами. Все эти усилия предпринимаются, чтобы успокоить бедного Сумрачного ребенка. Его проблема в том, что в его реальности отказ приводит к наказанию или исключению из общества. Но это же неправда. Клиенты, которые учатся чаще говорить «нет», сообщают мне регулярно с удивлением, что их окружение вовсе не страдает от их отказов. Кроме того, они рассказывают мне, что как только они стали брать на себя ответственность за свои желания и временами отклонять просьбы, их запас энергии намного увеличился. Это опять-таки приводит к тому, что – кто бы мог подумать? – настроение улучшается. А как мы уже узнали, хорошее расположение духа является непременным условием того, чтобы быть хорошим человеком. Когда у человека позитивный настрой и правильный баланс сил, то с этими положительными чувствами он может сделать что-то приятное и другим. Я хочу еще раз подчеркнуть, что тут речь идет не о том, чтобы стать более эгоистичным, а о том, чтобы лучше заботиться о себе. Многие люди, находящиеся в ловушке самозащиты, в большинстве случаев живут в напряжении, часто без сил и в плохом настроении. Это значит, что они не могут искренне сказать ни «да», ни «нет».

Если ты часто не уверен в том, правомерно ли отклонить просьбу, или боишься, что твой «проситель» очень разочаруется, если ты это сделаешь, то постарайся призвать на помощь твоего внутреннего взрослого и подумать над аргументами. Еще раз задай себе вопрос о том, имеет ли право тот, кто просит, рассердиться или разочароваться, вместо того чтобы каждый раз спрашивать себя, имеешь ли ты право сказать «нет». Если твоя соседка просит тебя принести пирог на вечеринку, а у тебя нет ни времени, ни желания его печь, то скажи ей открыто об этом и спроси, можно ли взять на себя что-то другое. По какому праву она может на это обидеться? Какие тут могут быть аргументы? И как может сердиться твой партнер, если ты больше заботаешься о своих желаниях? Вспомни, что одолжение, исполненное скрепя сердце или стиснув зубы, часто тоже обижает просящего и портит этим отношения в гораздо большей степени, чем честное «нет». Подумай о том, что сегодня ты уже вырос и можешь самостоятельно строить свои отношения!

## Доверяй себе и жизни!

Контроль – это ответ на страх. А поскольку страх в принципе является частью жизни, наша потребность в контроле над нашим окружением достаточно высока. У некоторых людей, однако, желание ревизовать все жизненные процессы слишком ярко выражено, им требуется полный контроль, чтобы чувствовать себя уверенно. Их Сумрачный ребенок полагает, что он бессилен и зависим. Его страх отпустить ситуацию и довериться другим очень велик, потому что он не чувствует этого к себе самому. Если это описание подходит тебе, то внутренний взрослый должен спросить себя: что может случиться в самом худшем случае? Часто этот вопрос не продумывается до конца, и решения принимаются под влиянием страха Сумрачного ребенка. Спроси себя, что может случиться на самом деле, если ты немного расслабишься и доверишься себе и течению жизни? Продумай сценарий, который тебя так пугает. Дай волю своей фантазии и спроси себя снова: а потом? Посмотри самому страшному кошмару в глаза и поразмышляй, действительно ли он так ужасен или можно ли что-то в этой ситуации сделать.

Когда ты проиграл и продумал твой сценарий страха до конца, дистанцируйся осознанно от твоего боязливого Сумрачного ребенка и скажи ему примерно следующее: «Ах, мой бедный малыш, ты, как раньше, чувствуешь себя измученным. С мамой и папой тебе действительно было нелегко – у тебя просто не было шанса самоутвердиться и всегда было чувство, что ты недостаточно хорош. Но теперь мы выросли, и все, чего ты так боялся, вряд ли случится. Мы в любой момент можем попросить помощи. А кроме того, в состоянии сами себя защитить. Мы многому научились и многое можем. И помни всегда: теперь мы свободны и у нас есть своя воля. Ну что такого страшного может случиться? В самом худшем случае у нас будет пособие по безработице, и на него мы все равно будем жить лучше, чем многие люди на этом свете. В крайнем случае мы расстанемся с... (имя партнера), но и это можно пережить».

Всегда держи в голове: твои страхи – это проекции. Большинство вещей, которых мы боимся, никогда не случатся. Или, если они происходят, мы с ними как-нибудь справимся. Вспомни, сколько раз твои страхи вводили тебя в заблуждение. И как часто было намного лучше, чем ты опасался. Или намного хуже, чем ты ожидал. Если бы твой голос страха, то есть Сумрачный ребенок в тебе, был советником в твоей фирме, то тебя бы давно уволили, потому что многие прогнозы были бы ошибочны. Суть в том, что большинство вещей в жизни мы просто не можем контролировать, и наши прогнозы – хорошие или плохие – не сбываются. В этом смысле нужно понять, что все жизненные повороты так или иначе не в наших руках. Чем больше ты напрягаешься, хочешь усилить контроль и взять происходящее в свои руки, тем труднее будет по жизни и тебе, и тем, кто рядом.

У людей, стремящихся все контролировать, повышено чувство долга. В преувеличенной форме это может привести к навязчивым действиям или мыслям, которые рассматриваются как болезнь. При более легких формах такие люди проявляют абсолютную дисциплинированность в повседневных рутинных занятиях и сами страдают от этого. Перестать контролировать очень сложно, потому что для этого нужно научиться делать именно то, что этим людям несвойственно, а именно: доверять.

Как научиться доверять? Если я не слишком верующий человек и не полагаюсь на волю всевышнего, то, чтобы справляться с жизненными неурядицами, мне необходима уверенность в себе. Чем больше я доверяю самому себе, тем сильнее моя внутренняя убежденность в том, что получится справиться с поражениями и пережить их. Стремление к контролю, в конце концов, призвано защитить меня от отрицательных эмоций, которые возникают, когда я совершаю ошибки. Если я хочу немного «отпустить вожжи», то мне нужно научиться выносить отрицательные чувства. Уже упомянутая стрессоустойчивость здесь снова пригодится. Если я верю, что смогу пережить стресс, то в голове есть место мыслям, что у меня получится достичь успеха и, возможно, со мной ничего не случится.

Страх возникает из умножения вероятности наступления на фактор катастрофы. Люди, которые боятся летать, знают, что вероятность наступления чрезвычайной ситуации очень мала, но поскольку в случае падения фактор катастрофы очень велик, то перелет их очень пугает. Когда человек ужасно боится потерпеть неудачу, он считает вероятность ее наступления и фактор катастрофы очень высокими. Его Сумрачный ребенок, во-первых,

думает, что, скорее всего, потерпит крах, а во-вторых, что не сможет это пережить. Оба рычага можно использовать, чтобы оказать себе помощь: для этого Сумрачному ребенку нужны утешение и поддержка в обезвреживании отрицательных установок. Речь идет о том, чтобы ликвидировать собственные проекции. Как это сделать, мы уже научились. Утешь Сумрачного ребенка и объясни ему, как устроен мир. Поддержи Солнечного ребенка и свое взрослое Я. Внутреннего взрослого можно укреплять с помощью аргументов.

Важным доводом для внутреннего взрослого может стать убеждение в том, что ты сам не такая уж важная персона. Если мы поддаемся своему страху потерпеть неудачу, то часто воспринимаем себя очень значительными. Когда же внутренний взрослый хоть немного дистанцируется от Сумрачного ребенка, то есть смотрит на ситуацию с третьей позиции восприятия, он замечает, что собственная неудача в сравнении с обстановкой в мире не имеет никакого значения. Проблема в том, что наши страхи подстегивают к тому, что мы принимаем себя за центр вселенной. Это может звучать парадоксально, но также на основании страхов мы считаем себя скромными и сдержанными. Это, конечно, в некотором роде соответствует действительности, но страх за самого себя делает нас очень эгоцентричными, потому что мы постоянно фокусируемся на себе. Стоит немного расслабиться и уменьшить свою значимость – и значимость своей неудачи – в собственных глазах.

Возможно, твое желание все контролировать настолько велико, что у тебя высокая тяга к власти? Возможно, ты всегда хочешь быть правым и одерживать победу? Тогда перепроверь мотивы твоих действий: о чем на *самом деле* идет речь? Пойми, что не всегда смысл в выигрыше или проигрыше, часто дело в ценностях, которые гораздо важнее, например, понимание, сотрудничество, дружба или уважение. Кстати, об уважении: оно может стать твоей волшебной палочкой. Проверь себя, может быть, ты требуешь больше уважения от других, чем оказываешь им. Возможно, ты настаиваешь на том, чтобы к тебе относились с пиететом, и не замечаешь, насколько сильно вынуждаешь этим других соответствовать твоим представлениям. Осознай, что своими притязаниями на власть ты заставляешь других людей постоянно обращать на тебя внимание и поэтому также должен оказывать им уважение. Обращай внимание на то, чтобы ты был на равных с окружающими тебя людьми. Пока ты находишься под влиянием своего Сумрачного ребенка, ты не можешь чувствовать себя на равных и борешься за свое право занять превосходящую позицию. Тогда подключи свой взрослый разум и убедись, что ты уже вырос и мир за окном не ограничивается мамой и папой. Ты свободный человек, и никто не властен над тобой. Претензии на власть создают тебе гораздо больше проблем с окружением, чем оказывают поддержки. Сегодня ты взрослый и независимый. И поэтому ты можешь иногда просто перестать все контролировать и отпустить ситуацию. В конце концов, тебе тоже не хватает доверия и того, чтобы вещи происходили сами по себе.

Чтобы научиться доверять, тебе пригодятся расслабляющие упражнения и медитация. Проявляй терпение к себе, если тебе понадобится немного больше времени, чем ты предполагал, потому как твои высокие требования к себе часто приводят тебя к нетерпению, если что-то получается не сразу. Упражнения на «внимательное освобождение» происходят из буддистского медитативного учения. Я советую тебе, если это тебя касается, приобрести книгу или компакт-диск, которые помогут разобраться в этой тематике.

## Регулируй свои чувства

Когда мы заключены в Сумрачном ребенке, не только наши установки досаждают нам, но и горестные чувства, связанные с этим состоянием. У большинства людей на передний план выходит определенная эмоция, которая возникает снова и снова и является, так сказать, их темой. У кого-то это ощущение заброшенности и одиночества. У других – неуверенность и стыд. Некоторые страдают от чрезмерного чувства вины, кто-то от страха. Прочих мучает ревность, остальных – лень. Немало людей начинают регулярно страдать депрессивными расстройствами.

Если эти чувства и настроения уже достигли стадии большой интенсивности, их сложно регулировать. Исследования мозга выявили, что все массивные состояния раздражения – неважно, идет ли речь о положительных или отрицательных чувствах – блокируют доступ к ключевым знаниям. Поэтому так нужно распознать их на самой ранней стадии, когда внутреннему взрослому необходимо вмешаться. Это я и хотела бы проиллюстрировать на еще одном маленьком примере из моей практики.

Сюзанна (32 года) очень страдает от неуверенности в своих силах и постоянно сомневается в себе. На одном сеансе она рассказала мне, что однажды весь вечер наблюдала, как предмет ее страсти танцует с другой. Из-за этого выходные она провела, страдая, в постели. Когда Сюзанна находится во власти этого чувства, то, по ее словам, не может из него выйти. Тот факт, что симпатичный ей мужчина в тот вечер оставил ее в стороне и предпочел танцевать с другой, сильно пошатнул ее самооценку, и это вызвало депрессию. Она могла бы избежать психического крушения, если бы несколько раньше позаботилась о себе. Ей бы это удалось, поймай она себя вовремя на том, что находится под влиянием Сумрачного ребенка, чьи установки звучат как «Я назойлива!», «Я виновата!». Она смогла бы утешить Сумрачного ребенка и объяснить ему, что его ценность абсолютна, неприкосновенна, независимо от того, с кем танцует этот мужчина. Ее внутренний взрослый мог бы разъяснить Сумрачному ребенку, что он как раз застрял в ловушке «отраженного самовосприятия». Кроме того, внутренний взрослый мог бы указать на то, что она все время влюбляется в капризных и «трудных» мужчин (была и другая похожая история), и этот человек вовсе не стоит того, чтобы портить себе вечер. В конце концов, взрослый позаботился бы о том, чтобы она весело провела вечер с другими танцующими или вовсе покинула заведение и занялась чем-то другим. Возможно, она бы встретила подружку или пошла в свое любимое кафе, чтобы отвлечься за разговором со старыми знакомыми. Проблема была в том, что Сюзанна (опять) не смогла вовремя заметить, что в тот вечер она полностью идентифицировала себя с Сумрачным ребенком и поддалась ситуации, вместо того чтобы вмешаться и позаботиться о себе.

Если ты хочешь уметь регулировать свои чувства или избегать определенных эмоций, то ты должен как можно раньше позаботиться о себе. Если Сумрачный ребенок в тебе склонен чувствовать себя одиноким или заброшенным, а ты как раз живешь без партнера, тогда найди спусковой механизм, который запускает эти чувства, и постарайся избежать его. Это можно сделать, например, запланировав достаточно дел на воскресенье, чтобы не провалиться в яму одиночества.

Если у тебя есть склонность к ревности, то осознанно найди для себя стратегии, с помощью которых ты мог бы регулировать это чувство. Если ты и твой партнер идете на вечеринку, то заранее подготовь своего Сумрачного ребенка к ситуациям, в которых ревность может захлестнуть тебя. Подумай, как твой внутренний взрослый может сохранить контроль над ситуацией. Найди спусковые механизмы, которые, возможно, возникнут, и разработай соответствующие стратегии, чтобы противостоять им.

Чаще всего мы попадаем в неприятные душевные состояния, потому что не готовы к критическим ситуациям и/или не можем вовремя заметить, когда Сумрачный ребенок перехватывает инициативу. Некоторые душевные состояния можно легко регулировать, если знать, что их запускает, и избегать этого. Так, например, если я хочу избавиться от вредной привычки, то мне надо позаботиться о том, чтобы как можно реже соприкасаться с этим веществом или вовсе не прикасаться к нему. Однако для большинства душевных состояний более разумным будет не избегать того, что их запускает, что часто и невозможно само по себе, а разработать стратегии, чтобы правильно действовать в такой ситуации. Это я хочу

объяснить на примере людей, которые используют стратегию защиты «нападение и атака», потому что они часто страдают от неконтролируемых приступов ярости.

## Отступление: импульсивный Сумрачный ребенок

У импульсивных людей цепочка «стимул – реакция» происходит очень быстро. Это значит, что временной интервал между тем, что вызвало гнев, и реакцией крайне мал. Ты наверняка помнишь историю про Михаэля в начале книги, который взвизгивал до потолка из-за забытой колбасы. Типичный пример человека со стратегией защиты.

Если у тебя такие же проблемы, как у Михаэля, то тебе нужно найти истинных виновников твоего гнева. Михаэлю казалось, что речь шла только о колбасе, однако на самом деле гнев запустился из-за обиды его Сумрачного ребенка, которая возникла в результате установок «На мои желания не обращают внимания», «Я обделен». Гнев Михаэля был спровоцирован его интерпретацией действительности. Когда человек склонен к гневным реакциям, особенно важно понимать, что их запускает, потому что именно в этот момент и нужно начинать превентивные меры.

Если ты опомнишься только тогда, когда глаза налились кровью, то едва ли уже можно что-то сделать. А когда мы подготовлены и знаем наши спусковые механизмы, то у внутреннего взрослого есть отличный шанс отреагировать благоразумно. Если ты в курсе, что твои родители, дети-подростки или коллега могут быстро вывести тебя из себя, то с помощью внутреннего взрослого тебе нужно понять, на какие кнопки они нажимают, что ты так реагируешь, и продумать заранее, каким образом ты мог бы ответить. Чтобы найти твои спусковые механизмы, потренируй еще раз упражнение «Проверка реальности» выше. Осознай взаимосвязь между объективными событиями и субъективным восприятием. Вполне возможно, тебе удастся сократить количество ситуаций, которые вызывают у тебя ярость и возникают под действием твоих отрицательных установок или из-за травм твоего Сумрачного ребенка.

Конкретный пример из практики: Маркус (32 года) имел очень тяжелое детство. Оба родителя были алкоголиками и применяли насилие. Принимая это во внимание, удивительно, насколько хорошо ему удавалось справляться со многими проблемами в жизни. Только импульсивность доставляла ему много хлопот. Его Сумрачный ребенок был крайне обидчив, если у него было хоть какое-нибудь подозрение на то, что его недостаточно уважают. Для этого было достаточно одного (многого) косоного взгляда в баре. Маркусу сразу же начинало казаться, что его провоцируют и над ним смеются. Он сразу же переходил к атаке, которая нередко заканчивалась реальным рукоприкладством. Как только Маркус познакомился со своим Сумрачным ребенком, он выявил кучу отрицательных установок. Одна из самых важных была: «Я бессилен!» Чувство бессилия и беспомощности и были питательной средой его импульсивной ярости. Это, кстати, часто можно наблюдать у людей, склонных к «нападению и атаке». В конце концов, жизненно-исторический смысл агрессии состоит именно в том, чтобы освободить человека от этих состояний.

Чтобы регулировать гнев, Маркусу нужно было научиться ласково брать своего Сумрачного ребенка за руку и оставаться в режиме внутреннего взрослого, чтобы разговаривать с мнимым провокатором на равных. Ему помогли многие упражнения, которые я описала в этой книге. Еще его очень поддерживали так называемые «Стратегии ответа», о которых я подробно расскажу в следующих главах. Эти стратегии уменьшают чувство субъективной беспомощности и этим могут помочь немного успокоиться. Кстати, люди злятся не только от того, что чувствуют себя униженными, но и дают волю своему гневу, находясь в превосходящем положении. Изо дня в день начальники выплескивают агрессию на подчиненных, родители – на детей, учителя – на своих учеников и т. д. Но, разумеется, и люди, разговаривающие на равных, могут срываться друг на друга. Гнев часто появляется тогда, когда все идет не так, как хотелось бы. При этом иногда достаточно одного факта, что твой партнер не до конца тебя понял или не разобрал посудомоечную машину. Гнев – это реакция на потерю контроля. Здесь нетерпение играет большую роль – оно, так сказать, маленький брат гнева. Импульсивные люди, как правило, очень нетерпеливы. НО: импульсивность не случайное происшествие, не закон природы и не удар судьбы. Вполне можно оказать влияние на импульсивность, это должен самокритично признать каждый человек, имеющий такую наклонность. Каждому приступу ярости предшествует один малюсенький момент свободного решения. Это также является причиной, почему вспыльчивые люди могут взять себя в руки при начальнике, но в кругу семьи совершенно неудержимы. Одна моя клиентка рассказала однажды, что может получить контроль над



своим гневом с помощью одного-единственного предложения, которое я (совершенно не осознавая его потрясающего действия) один раз обронила: «Так пусть все так и остается!»

## Коровья медитация

Гнев, кстати, отлично можно победить с помощью юмора. В связи с этим мне хотелось бы рассказать тебе следующую историю.

Однажды с моей подругой Хеленой, которая тоже является психотерапевтом, мы были на одном из моих семинаров, где она помогала мне как тренер-ассистент. Вечером мы ужинали в уютном кафе, как вдруг она потребовала от меня, посмотреть так, как смотрит корова. Я ответила, что не стану этого делать. «Нет, будешь!» – настаивала она. Ну ладно, ненадолго у меня стал дурацкий взгляд, и тогда я рассмеялась. Хелена практиковала в Восточной Фризии (север Германии) и объяснила мне, что иногда делала с клиентами *коровью медитацию*. Восточным фризам это было совершенно не чуждо, поскольку в этой области коров больше, чем людей, пояснила Хелена. Когда ее клиент смотрел как корова, Хелена просила его по-настоящему разозлиться. Тогда он отвечал: «Это невозможно». И она добавляла: «Вот именно!» Нельзя практиковать коровий взгляд и одновременно сердиться, объяснила Хелена. Коровы смотрят так спокойно и по-дурачки доверчиво, что это невозможно соединить с чувством гнева. Хелена рекомендует практиковать эту технику 10 минут в день клиентам, которые часто раздражаются или пребывают в плохом настроении. Я хочу присоединиться к ее рекомендации.

Напоминание твоему внутреннему взрослому: наша осанка и мимика оказывают влияние на настроение. Совершенно расслабленное выражение лица (взгляд коровы) очень плохо комбинируется с гневом.

## Упражнение: небольшой урок боеготовности

Если ты еще не настолько хорошо овладел коровьей медитацией, чтобы спокойно переносить любую атаку и не давать ей проникнуть внутрь, стратегии ответа будут полезны тебе для того, чтобы оставаться независимым. При этом речь идет о подготовленных заранее репликах, которые более или менее подходят в данной ситуации. Матиас Нельке в своей книге «Находчивость. Искусство отражать удар» говорит о так называемых *готовых предложениях*, ссылаясь на супы быстрого приготовления или растворимый кофе. Предложение отрепетировано, и его можно сразу же применить – умственные затраты стремятся к нулю. Если же решающий ответ требует времени на раздумья – как правило, нужный момент будет упущен.

В общем и целом существует два типа ситуаций, в которых может пригодиться готовый решающий ответ:

1. Маленькие колкости без злого умысла среди друзей и коллег. Они довольно безобидны, и их можно быстро обратить в смех.
2. Открытые и неосознанно агрессивные нападки, которые сильно сердят и/или задевают за живое.

С помощью следующих «заготовок» можно не боясь встречать практически любые мнимые и настоящие дерзости:

- Ты что-то сейчас сказал?
- Ты не мог бы еще раз повторить?
- Я с радостью подстроюсь под мое окружение.
- Если я захочу услышать твое мнение, то сообщу тебе это.
- Это должно звучать именно из твоих уст.
- Это слишком сложно для моей головы.

Последний ответ принадлежит к так называемым *нонсенс-предложениям*. Такие ответы, собственно, совершенно бессмысленны и именно поэтому выбивают у нападающего почву из-под ног. Последнему придется немного подумать, чтобы понять, что его только что одурачили. Точно так же обстоит дело и с *нулевыми предложениями*. В контексте разговора они не имеют смысла и поэтому сводят нападки к абсурду. Нельке описывает и театр абсурда. Здесь важно оставаться серьезным и мимикой и голосом поддерживать сказанное, но потом вдруг выдать что-нибудь совершенно нелепое, например: «Весной крестьяне собрали урожай спаржи!» Или: «На бороде глупца брадобрей учится брить». Последнее является одной из бессмысленных поговорок, которые ты можешь придумывать себе самостоятельно. Для этого ты искажаешь уже существующие поговорки, к примеру, таким образом: «Повадился кувшин по воду ходить». Такие предложения вносят смуту, и это может разорвать цепочку атака-контратака. В самом удачном случае вы оба рассмеетесь. Хорошим приемом, чтобы снять остроту нападения и привнести в ситуацию немного юмора, может стать преувеличенная подача сказанного. Если тебя обвиняют в том, что ты делаешь из себя дурака, то можно лишь возразить: «Я могу быть еще глупее». Или: «Я и готовлю не очень».

Представь себе ситуации, с которыми тебе сложно справиться, и продумай спокойно несколько готовых ответов, которые ты потом сможешь вытащить из шляпы. Знание того, что у тебя заранее подготовлен правильный ответ в спорной ситуации, придаст тебе уверенности и силы.

Очень хорошей заготовкой, кстати, можно считать: «О, тут ты прав!» Она подходит в ситуации обиды, потому что дает агрессору понять, что ты абсолютно независим. Настолько, что даже не принимаешь всерьез его нападки.

## Ты имеешь право разочаровать!

Люди, которые пытаются защититься, оставаясь детьми, не решаются брать на себя ответственность за жизненно важные решения. Беспокоясь за то, что они сделают что-нибудь не так, такие люди к тому же имеют весьма размытые представления о том, чего хотят. Они всю свою жизнь подстраиваются под желания и ожидания других, и это приводит к тому, что их собственные самостоятельные способности, к которым относятся свободные волевые решения, остаются недоразвитыми. И, следовательно, эти люди не привыкли стоять на своих ногах. Их Сумрачный ребенок думает, что ему нужна сильная рука, которая вела бы его по жизни. Взрослое Я редко высказывается и нуждается в усилении. Сумрачный ребенок очень зависим от признания своих родителей и других людей. Он больше всего на свете хотел бы оправдать ожидания всех. И боится разочаровать. Однако решение звучит так: *Я имею право разочаровать!*

Чтобы освободиться от родителей, необходимы собственные стандарты определения хорошего и плохого. Нужно доверять себе в принятии собственных решений и отстаивать их. Это означает нести ответственность, если решение было неправильное. Чтобы это выдержать, необходима определенная стрессоустойчивость, о которой я уже кое-что писала в разделе «Доверяй себе и жизни!» (выше). Речь идет о том, что можно выдержать неудачу. Это цена свободного выбора. Если я постоянно буду бояться неудач и перекладывать принятие решений на своих родителей или партнера, я останусь зависимым.

Если все, что написано выше, касается тебя, то объясни своему Сумрачному ребенку, что он в состоянии пережить провал, а неприятные чувства проходят. Неудачи – часть нашей жизни. Дай понять твоему Сумрачному ребенку, что успехов на его жизненном пути, вероятнее всего, будет намного больше, чем неудач. А единственным настоящим провалом может стать отсутствие желания даже попытаться что-то сделать и продолжить зависимость. Посади своего Сумрачного ребенка на колени и скажи ему, что совершенно нормально, когда люди совершают ошибки. Они – наши лучшие учителя. В конце концов, мы развиваемся именно тогда, когда на нас сваливается определенный груз страдания. Пока все идет хорошо, нет причин о чем-то размышлять или что-то менять. В остальном пусть твое взрослое Я осознает, что большинство решений можно исправить. Если оказывается, что выбор неверен, то ты можешь его изменить. И тут тебе поможет вопрос: что может случиться в самом худшем случае? Возможно, ты задумаешься о том, что придется выдержать массу отрицательных чувств, если в сегодняшней ситуации ты будешь упрямо бездействовать.

Объясни также своему Сумрачному ребенку, что он имеет право разочаровать других. Скажи ему, что его родители взрослые и могут позаботиться о себе сами. Он может отделиться от них. Это вовсе не будет значить, что он разлюбит своих родителей, он всего лишь будет строить свою жизнь в соответствии со своими представлениями. Точно так же он имеет право расстаться со своим партнером, если это покажется необходимым.

Как я уже писала в разделе «Самозащита: я остаюсь ребенком», некоторые люди страдают и от того, что их родители и/или их партнер постоянно хотят решать все за них, случается, даже методом шантажа. Если ты принадлежишь к ним, то прекрати успокаивать себя. Не отодвигай в сторону серьезную проблему твоего положения. Возможно, ты живешь в постоянной надежде, что родители или партнер когда-нибудь изменятся? Пусть внутренний взрослый трезво оценит положение вещей и составит *реалистичный* прогноз, насколько велики шансы на улучшение. Может быть, ты сомневаешься в том, виноват ли в своих сложных отношениях с близким человеком? А может, так происходит из-за того, что он/она постоянно настаивает на своем? Проверь с помощью аргументов твою точку зрения. В этом тебе помогут разделы выше, касающиеся конфликтного поведения.

Конечно, тебе необязательно делать все и сразу. Важно, чтобы ты начал идти в сторону обретения самостоятельности. Прежде чем радикально расстаться со своим партнером, ты можешь поупражняться в том, чтобы чаще противоречить ему и выражать свою точку зрения. Возможно, поможет, если ты сначала начнешь принимать маленькие самостоятельные решения и претворять их в жизнь.

## Отступление: стратегии успеха против вредных привычек

Как мы уже узнали, привычный образ мысли и поведения порождает связи, вынуждающие нас действовать автоматически и неосознанно. Такая автоматизация сама по себе разумна и экономична. Альтернатива могла бы заключаться в том, что для повседневных действий, таких как чистка зубов, вождение и телефонные звонки, нам пришлось бы подключать полное внимание и участие. Тогда наша жизнь была бы очень напряженной. Недостаток этого состоит в том, что и плохие привычки прокладывают свои линии в нашем мозгу. И когда привычка становится необходимостью, мы начинаем говорить о зависимости. Зависимость – это очень большое поле, и существует множество книг с советами, как избавиться от разных вредных привычек. Поэтому в этой книге я всего лишь хочу ограничиться некоторыми стратегиями успеха, которые могут тебе помочь преодолеть твою зависимость.

Привычки так хорошо владеют нами, потому что они определяют наши чувства. Какой-нибудь наркотик или связанное с зависимостью поведение вызывают сначала чувство удовольствия. Или предотвращают чувство большого неудовольствия, например, в виде абстинентного синдрома. И если при сильном удовольствии в игре участвует Солнечный ребенок со своей тягой к приключениям и шалостям, то чувство неудовольствия локализуется преимущественно в Сумрачном ребенке. Представляя себе отказ от определенного наркотика, Сумрачный ребенок начинает ужасно бояться того, что потеряет внутреннее равновесие. В первую очередь это относится к оральным привычкам: курение, употребление спиртных напитков и еда – все это реализует у Сумрачного ребенка потребность в безопасности и защищенности. Оральная подача связана на глубоком и подсознательном уровне с чувством, возникающим при кормлении младенца, и с человеческим участием. Сумрачный ребенок нуждается в утешении и расположении. Наркотик кратковременно облегчает его боль.

Наряду с душевными потребностями Сумрачного ребенка такая зависимость обусловлена и физиологической предрасположенностью, связанной с обменом веществ. Так, у некоторых людей выделение дофамина сильнее при употреблении наркотических веществ, чем у других. Кроме того, недавно ученые установили, что люди по-разному перерабатывают никотин: некоторые быстро, а у других этот процесс протекает медленно. В первой группе риск стать никотинозависимым гораздо выше, чем во второй. Вредная зависимость дело не одного только грустного Сумрачного ребенка, она связана с целым рядом факторов. К ним относятся, прежде всего, случай и привычка.

Чтобы расстаться с вредной зависимостью, необходима твердая воля. Это значит, что внутренний взрослый должен быть сильным, так как воля находится в области его владений. А поскольку воля зависимого зачастую диктуется его привычкой, то кошка кусает сама себя за хвост. Возникает вопрос: может ли внутренний взрослый повлиять на свою волю? В конце концов, часто мы воспринимаем волю как своего рода происшествие. Так, мы просыпаемся утром и решаем: «Теперь все!» (не будем есть, курить, пить, бросим партнера и т. д.). Но откуда берется эта решимость? И почему она не появлялась раньше? Или еще сложнее: насколько ее хватит? Последний вопрос был изучен многочисленными психологическими исследованиями, которые доказывают, что воля функционирует как мышца, которая при чрезмерной нагрузке может истощиться. Это значит, что сила воли устает, если ей пользоваться слишком часто. Когда ты целый день отказываешься и лишаешь себя чего-то и не балуешь себя, то к вечеру сила воли устанет. Поэтому большинство хороших начинаний проваливаются вечером, это знает каждый, кто хоть однажды сидел на диете.

В разделе «Особый случай: бегство к пристрастию» я уже описывала, что привычка – это поведение, которое регулируется последствиями. Если цена, которую придется заплатить в случае продолжения зависимости, сильно превосходит цену прекращения, то это стимулирует волю прекратить пристрастное поведение. И именно тут нужно приложить усилия, чтобы изменить ситуацию. Зависимость функционирует в большой мере благодаря вытеснению. Внутренний взрослый, безусловно, знает о вреде своей привычки, но не подпускает свое знание к чувствам. Он вытесняет страх, который возникает по вине его собственного поведения. Ему это легко удастся только потому, что последствия привычки для здоровья часто наступают в отдаленном будущем, и их легко можно отодвинуть на долгий срок. При этом краткосрочную выгоду от удовольствия можно ощутить сразу. В тот момент, когда я беру в рот сигарету или ем шоколад, я сразу же получаю удовольствие. А при

теоретическом представлении долгосрочных последствий моего поведения я ничего не испытываю.

У каждой привычки есть ощущение, которое зависимый любит. Чем дольше сохраняется зависимость, тем более обширными становятся нейронные связи для этого ощущения. А для альтернативного поведения зависимый мозг почти не имеет нейронных дорожек. Если для пристрастного поведения в мозгу проложены автомагистрали, то «независимое» поведение имеет в распоряжении лишь маленькую тропинку, а то и вовсе ничего. Именно поэтому наркоман и не может даже представить себе, как жить без своего наркотика.

Что еще может осложнить отказ от вредной привычки, так это обстоятельство, что нужно прекратить определенное поведение. Закончить что-то всегда намного труднее, чем сделать. Потому что не делать что-либо 24 часа в сутки 7 дней стоит неимоверно больших усилий со стороны воли, чем делать что-либо. Если я собираюсь бегать по полчаса в день, то для этого мне нужно собрать волю в кулак только на эти полчаса, ну и еще пять минут на переодевание. А отказ от чего-то может стоить мне целого дня волевых усилий.

Итак, если я хочу положить конец моей вредной зависимости, я должна начать работу в нескольких местах: мне необходимо успокоить мои глубинные страхи (то есть утешить Сумрачного ребенка); изменить жизненный настрой с помощью Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка; и укрепить волю внутреннего взрослого. Следующие мероприятия помогут сделать из тропинки большую магистраль:

1. Спроси своего Сумрачного ребенка: зачем ему нужна эта привычка? Для этого тебе нужно будет почувствовать себя изнутри. Как известно, зависимость связана с утешением и чувством защищенности или страха. Страх неудачи, страха быть покинутым, страха пойти ко дну или умереть. Выясни, какие отрицательные установки играют важную роль для твоей вредной зависимости. К ним следует отнести не только те, которые ты уже обнаружил, как, например, «Я недостаточно хорош» или «Я не имею ценности», но и те, что напрямую связаны с привычкой, например, «Я никогда этого не смогу!», «Я не могу быть счастливым без сигарет!», «Мне необходимо есть сладкое!» Ощути, как это чувствуется. Выяви отрицательное чувство, которое подталкивает тебя к твоему наркотику. Запиши, пожалуйста, все, что ты найдешь про твоего Сумрачного ребенка и твою зависимость.

2. Потом посади твоего Сумрачного ребенка на колени и утешь его. Объясни ему, что ты понимаешь его страхи, но они не уменьшаются, когда вы едите слишком много, курите, пьете или уходите с головой в работу. Объясни ему, что ты, любящий внутренний взрослый, всегда рядом и не оставишь его в беде. Заверь его, что вдвоем вы обязательно сможете побороть свою зависимость. Расскажи ему, что он сможет гордиться собой и чувствовать себя счастливым, когда положит ей конец. Опиши ему, какой прекрасной станет ваша жизнь.

3. Не скрывай страх о том, что может случиться, если ты будешь продолжать прежнюю жизнь. Открой глаза реальности. Осознай, что твое поведение *действительно* вредно. Зайди в комнату ужаса твоего страха и посмотри на обескураживающие картины последствий твоей вредной привычки, которые ты обычно вытесняешь из сознания. Перестань их вытеснять. Пусть страх охватит тебя. У него есть предупреждающая функция. И в этом случае она оправдана. Помни о том, что всегда есть «завтра». И ты постоянно сможешь откладывать свое решение прекратить привычку вплоть до самой смерти, думая: «Я перестану завтра/ на следующей неделе / в следующем году...».

4. Спроси своего Сумрачного ребенка, почему ему нравится эта привычка. Как мы знаем, он тоже любит игру, веселье, вечеринки и разгул. Его радует такое ощущение жизни. Почувствуй, как именно, где физически ощущается твой положительный жизненный настрой относительно твоей зависимости. Найди и твои положительные установки, связанные с привычкой, например, «Я несокрушим», «Жизнь – эйфория», «Я смогу перестать позже». Запиши все, что узнаешь о твоем Солнечном ребенке и зависимости.

5. Найди новое жизненное ощущение, которое понравится и твоему Сумрачному ребенку, и Солнечному ребенку. К примеру, если ты много ешь и этим даешь Сумрачному ребенку чувство защищенности и уюта, то создай в голове новый фильм. Представь, например, что ты живешь на каком-нибудь южном острове и питаешься только фруктами, овощами и свежей рыбой. Ощути всеми органами чувств, что за потрясающее ощущение дает тебе легкая еда, ее тепло, ее цвета. Кроме того, представь себе, как тебе станет легко, когда ты станешь более подвижной. Не ограничивай свою фантазию. Представляй новые картины в голове, включающие в себя твое новое пищевое поведение. И самое главное:

*почувствуй*, как здорово ты будешь себя при этом ощущать! Окунись в эту визуализацию, в твое новое настроение. И запомни: наш мозг не делает большой разницы между реальностью и фантазией. Если ты начнешь проигрывать совершенно удивительное кино в голове, чтобы окунуться в новое ощущение жизни, то уже заложишь первую полосу твоей новой магистрали. Если ты хочешь избавиться от курения, ты можешь представить себе, что находишься в чудесном лесу. И вдыхаешь свежий воздух. И тебе этот лес очень близок. Замечательной фантазией может также стать картина, как ты долго плавал в море и совсем запыхался, и лег на теплый песок на солнышко, чтобы отдохнуть. Ты так запыхался, что о курении вообще не может идти речь. Представляй себе дальше, насколько чисто и эстетично будет, когда ты не станешь больше засовывать сигарету в рот. Почувствуй приятный запах, который будет вокруг, когда ты перестанешь курить.

Ты можешь представить себе место, наполненное внутренним покоем и умиротворением, к которому сможешь обратиться, когда тебе понадобится испытать именно эти чувства.

Такие фантазии успокаивают страхи Сумрачного ребенка и удовлетворяют желания Солнечного ребенка.

6. Придумай новые и полезные установки, которые будут подходить к твоему новому мироощущению, и вплети их в твои фантазии. Ощути, как эти установки проникают в тело. Нарисуй их на листе бумаги, раскрась в любимые цвета и развесь по квартире. Проговаривай их минимум 15 раз в день и чувствуй их.

7. Как мы выяснили, трудно не делать чего-то. Поэтому подумай, что бы ты мог делать *вместо* этого. Разработай не только в твоем воображении, но и в поведении антипрограмму. От вредных привычек одной из лучших антипрограмм можно считать спорт, он также поможет сформировать совершенно новый жизненный настрой. Я тебе настоятельно советую регулярно заниматься спортом, если ты этого не делаешь. Поразмышляй, что еще ты бы мог сделать хорошего, чтобы заполнить мнимую пустоту, вызванную отказом от вредной привычки. Возможно, ты найдешь себе новое хобби, запишешься на курсы повышения квалификации или вообще сменишь профессию. Делай все, что приносит радость и наполняет твою жизнь смыслом. И поощряй себя за долгие успешные этапы отказа от зависимости.

8. В какой момент ты бы ни почувствовал влечение к наркотику, вспомни про свой новый жизненный настрой и отвлечись. Не возвращайся снова к чувству зависимости – отвлечение является твоим спасением. В этом смысле совершенно банально прозвучит: насколько это возможно, избегай соблазна.

В остальном тебе поможет хорошее планирование дня, чтобы даже не дать тяге возникнуть. Большинство рецидивов происходит, когда человек испытывает стресс или у него слишком много времени. Хороший распорядок дня позволит избежать как первого, так и второго. Об этом я расскажу в следующей главе.

## Преодолей свою лень!

Лень — одна из самых главных помех, когда речь идет о том, чтобы управлять нашей жизнью и вводить изменения. Как и другие качества, лень является генетической составляющей: наряду с системой активности мы располагаем и *программой экономии энергии*. Это обусловлено исторически и эволюционно: мы бережем наши силы и не растрачиваем их попусту. Состояния вялости и лени присущи нам так же, как активность и целеустремленность. И, наверное, каждый из нас хоть раз замечал, что чем больше мы отдыхаем, тем более ленивыми становимся, и наоборот: чем больше делаем, тем мы активнее. Оба состояния имеют усиливающее воздействие. Это отражено в законе инерции: «Тело, находящееся в покое, продолжает в нем оставаться, пока какая-либо сила не заставит его двигаться. А движущееся тело продолжит двигаться, если какая-либо сила не заставит его изменить направление или скорость движения».

Влияние этого закона я очень хорошо ощутила в студенчестве: начались летние каникулы, которых я так ждала и радовалась. В моем списке дел значились тысячи заданий, которыми я наконец могла заняться после окончания экзаменов. Так, первые три недели прошли активно. Мой список существенно опустел, и появилось много свободного времени. Даже слишком. Поскольку у меня не было весомой причины вставать рано утром, я наливала себе чашечку кофе в постель и читала так несколько часов романы. Мое кровообращение даже не выходило в рабочий режим. К обеду я настолько уставала от своей неподвижности, что снова засыпала. А когда просыпалась после обеда, то мой обмен веществ был совсем медленным. Я чувствовала себя плохо, снова пила кофе и заставляла себя немного прибраться в квартире, а иногда не делала даже этого. Вечером я оценивала мой бесцельно проведенный день и оставалась недовольна. Это неудовлетворение, однако, мне отлично удавалось вытеснять вечерним походом в бар или на студенческую вечеринку. Чем меньше у меня было дел, тем более ленивой я становилась. В конце каникул уровень моей активности стал так низок, что стирка в стиральной машине была для меня уже перебором, даже если других занятий на день не было. Наконец, каникулы закончились, и я страшно обрадовалась, что в моей жизни снова появился распорядок дня. В мгновение ока я снова вошла в тонус и смогла успеть запустить аж три стирки в день — невзирая на большой объем другой текущей работы. И даже не жаловалась по этому поводу.

Не только я, но и большинство людей нуждается во внешних стимулах и четком распорядке дня, чтобы функционировать. Легче всего нам сохранять активность, если мы не выпадаем из нее. И понедельник — самый худший день в неделе не потому, что он предъявляет нам повышенные требования, а потому что контраст с выходными слишком сильный. Чтобы пережить понедельник, нам нужна большая сила разгона, чем, скажем, уже во вторник. Еще легче нам становится работать в среду, а в пятницу мы вообще уже не понимаем, почему нам в понедельник было так тяжело. Точно так же обстоит дело и со всеми другими занятиями, по крайней мере, когда они требуют от нас какого-то преодоления себя или напряжения. Чем регулярнее мы ими занимаемся, тем легче нам это дается.

Поэтому четкий распорядок дня является лучшей профилактикой лени и вялости. Составляй план на день и на неделю, вноси туда и твои любимые занятия в свободное время. Я живу по довольно строгому расписанию, и поэтому у меня больше свободного времени, чем у большинства людей. Утром перед завтраком я немного занимаюсь спортом. До обеда я пишу книгу. В обед я немного отвлекаюсь и играю на пианино. После обеда работаю психотерапевтом. В 18.00 у меня конец рабочего дня. Очень по-мещански, зато эффективно. Это, так сказать, результат моего студенческого опыта. Подумай хорошо, что для тебя важно, чего ты хочешь, и составляй планы на день и на неделю. Это очень помогает, как и списки дел, справляться с текущими делами без стресса. И защищает тебя от перенапряжения, которое так же опасно, как и недостаточная занятость. Измученные и истощенные люди, как правило, не умеют распределять свое время. Они стараются все успеть в последнюю минуту и из-за этого чувствуют напряжение и давление.

Причиной, по которой четкая структура для нас так важна, является тот факт, что нам не нужно каждый раз снова принимать решение. Воля и способность делать выбор зависят друг от друга, и оба этих качества могут ослабеть, когда мы перенапряжены. Это доказывают различные психологические эксперименты. В одном из них изучалось поведение немецких водителей в ситуации принятия решения, когда им пришлось выбирать комплектацию нового



автомобиля на компьютере. Цвет, внутреннее устройство, тип двигателя – чем больше решений должны были принять покупатели, тем сильнее они уставали и возвращались к стандартной модели, даже если она стоила на 1500 евро больше. Когда у тебя есть определенный план, то тебе нужно принять только одно решение, а именно: придерживаться его. Это правило, разумеется, не обходится без исключений. Быть абсолютно последовательной, как я описала выше, мне тоже не удастся. Однако на основании того, что у меня есть план, я легко возвращаюсь к своим повседневным делам снова.

Самая большая проблема состоит только в том, чтобы начать. Это может потребовать много усилий. Потом все идет намного легче, особенно если придерживаться плана и выполнять его регулярно. Если ты не делаешь это, ты это потеряешь. Это относится даже к сексу – по крайней мере, в более продолжительных отношениях, когда страсть уже ослабла.

Кстати, о страсти: она является альтернативой дисциплине. Лично я не знаю ни одного человека, который всю свою деятельность осуществлял бы только под влиянием страсти. Даже люди искусства обычно придерживаются определенного рабочего распорядка. Любые дела и получение профессионального опыта имеют свои трудные периоды. И их нужно уметь переживать. Люди, не обладающие способностью держать удар, начинают многое, но мало что доводят до конца. Поэтому их умения и знания остаются поверхностными. Они не проникают в суть дела. И в долгосрочной перспективе это приносит им неудовлетворение. У них нет рода занятий, которому они могли бы посвятить себя с полной самоотдачей. Преданность делу и самоотдача предполагают более глубокие знания дела и могут наполнить нас радостью и удовлетворением на очень глубоком уровне. Они повышают самооценку здоровым способом. Об этом я еще скажу пару слов в следующих главах.

Если я хочу преодолеть лень, у меня возникает вопрос: как я могу сдвинуться с места и укрепить выдержку? Это особенно касается людей, страдающих прокрастинацией, то есть постоянно откладывающих важные дела в долгий ящик. Кто болен этой болезнью, страдает не только от последствий своей программы по экономии энергии, но и от сильной неуверенности в себе их Сумрачного ребенка. Сумрачного ребенка зараженных прокрастинацией людей часто одолевает страх потерпеть неудачу. Их гипертрофированная боязнь не справиться с задачей приводит к тому, что они все время отодвигают ее выполнение. При этом их внутренний взрослый может быть абсолютно другого мнения. Ему, например, совершенно ясно, что он сможет заполнить налоговую декларацию и разобрать подвал. Но за дело принимается его Сумрачный ребенок со своими страхами потерпеть неудачу. Его установки: «Я не смогу!», «Я слаб!», «Я глуп!» побеждают. Так что прокрастинацию можно считать специальным случаем стратегии защиты «бегство и избегание». Если Сумрачный ребенок все же непричастен к прокрастинации, значит, в игру вступил приступ лени, и человек оказался в его ловушке. Против этого тоже есть приемы, которые я опишу в следующей главе.

В некоторых случаях Сумрачный ребенок страдающих прокрастинацией проявляет упрямство. И тогда у него появляются проблемы с ожиданиями окружающих людей. Люди, находящиеся в конфликте автономии/ зависимости (см. выше), часто уклоняются от требований, потому что воспринимают их как ограничение своей свободы. Они не делают того, что от них ожидают. За прокрастинацией здесь прячется пассивная агрессия в качестве защитной стратегии. Об этом я тоже напишу в последующих главах. Сначала я хотела бы дать тебе еще несколько советов, как перестать прокрастинировать.

## Упражнение: Семь шагов против прокрастинации

1. Расспроси своего Сумрачного ребенка, что мешает ему начать действовать. Это страх потерпеть неудачу? Он упрямо хочет протестовать против ожиданий или просто ленится? Найди установки, которые парализуют тебя. Например, «Я это не смогу!» или «Пошел ты!..» Потом почувствуй, как ты уступаешь своему параличу и/или своему упрямству. Ощути то, что ты начнешь чувствовать сегодня вечером, на следующей неделе, в следующем месяце, если будешь все время откладывать выполнение всех задач. Наверняка у тебя начнется острое чувство вины, возможно, даже страх. Пусть эти чувства побудут в тебе.

2. Раздели осознанно твоего Сумрачного ребенка и твоего внутреннего взрослого и поработай с обоими так, как ты уж научился из этой книги. Так ты можешь утешить твоего Сумрачного ребенка, укрепить взрослого, используя аргументы, рассеять твои проекции и т. д.

3. Оберни твои отрицательные установки в положительные так, как ты научился в главе «Упражнение: найди свои положительные установки» см. выше... Если твоя отрицательная установка звучит «Я не смогу это!», то трансформируй ее в «Я это смогу!» Раскрась ее, если ее нет в твоём списке, любимыми цветами на рисунке с Солнечным ребенком или на отдельном листке.

4. Твоя цель: положительные чувства. Если у тебя есть задача, которая имеет временные рамки, например, заполнение налоговой декларации, и ты ее все время откладываешь, то почувствуй всеми своими органами, каково тебе будет, когда ты выполнишь ее. А если ты постоянно саботируешь какое-то регулярное начинание, к примеру, занятия спортом, то ощути всеми органами чувств, что ты будешь испытывать, когда начало уже будет положено и ты начнешь регулярно заниматься спортом. Настраивайся на положительную волну – активируй своего Солнечного ребенка.

5. Устанавливай промежуточные цели, если задача кажется тебе слишком объемной. Если, например, ты хочешь начать бегать, то позволь себе сначала полчаса идти и бежать попеременно. Это не так трудно и снижает начальный барьер. Или если ты поставил задачу разобрать подвал, то не нужно тратить на это целую неделю своего отпуска. С таким настроем ты, вероятно, никогда не осуществишь свое желание. Запланируй после работы посвятить один час уборке в течение всей недели. Пусть твои цели будут реалистичными и легко выполнимыми.

6. Заноси свои намерения в твой план на день или на неделю.

7. Запланируй и поощрения: если тебе удалось, например, целую неделю посвящать час после работы уборке подвала, то ты можешь выполнить одно свое желание. Или пусть другие тебя побалуют. Если ты пахала в подвале, а твой партнер тебе не помогал, попроси его сделать тебе массаж в качестве награды.

Всегда помни: на откладывание ты тратишь энергию 24 часа в день 7 дней в неделю. А на то, чтобы начать и сделать дело, тебе потребуется значительно меньше времени и сил.

## Ликвидируй свое упрямство!

Существует огромное количество людей, чей внутренний ребенок пойман в ловушку упрямства. В главах «Конфликт автономии/зависимости» и «Стратегия самозащиты. Стремление к власти» я кое-что писала об этом и о том, что Сумрачный ребенок таких людей показывает гипертрофированное стремление действовать максимально автономно и самостоятельно. Чаще всего в ответ на контроль, которым родители душили его в детстве. Их Сумрачный ребенок остался в этой фазе сопротивления и упрямства. Ожидания, которые на них направлены, вызывают рефлексивное сопротивление. Чтобы доказать свою независимость, они не делают то, чего от них ждут. Этим они бойкотируют не только свои отношения, но и, прежде всего, себя самих. Уклоняясь от требований и ожиданий своего окружения, они создают себе множество ненужных остановок и окружных путей. Есть немало людей, которые не реализуют свой профессиональный потенциал, потому что их Сумрачный ребенок из упрямства отказывается оправдывать ожидания родителей. Многие из них страдают и страхом привязанности, потому что близость постоянного партнера угрожает их потребности в независимости. В прочных отношениях они чувствуют себя как в тюрьме и беспокоятся за свою личную свободу. Сумрачный ребенок в них думает, что *должен* покориться ожиданиям своего партнера, чтобы его любили. А это часто приводит к тому, что при близком контакте с другими у них возникает чувство потери себя. Поэтому после моментов близости им необходимо восстановить дистанцию. Только в одиночестве они могут быть самими собой.

Если вышесказанное относится к тебе, то ты должен дать понять своему Сумрачному ребенку, что вы уже выросли. Ты не должен постоянно доказывать себе свою силу тем, что уклоняешься и отказываешься. Проанализируй свое упрямство на примере конкретных ситуаций, где оно проявляется. Выяви негативные установки, стоящие за ним, такие как «Я несу ответственность за твое счастье!», «Я должен быть всегда рядом с тобой!», «Я должен приспособиться», «Я не должен защищаться!», «Мне нельзя быть собой!» Сумрачный ребенок в тебе компенсирует эти установки своим активным или пассивным сопротивлением. С помощью твоего внутреннего взрослого дай ему понять, что это делает тебя таким же зависимым, как и исполнение всех ожиданий. Если тебе всегда необходимо знать, что хочет другой, чтобы решить, чего не хочешь ты, то это никак не способствует твоей независимости.

Твоя проблема в том, что ты плохо ставишь границу между собой и ожиданиями окружающих тебя людей, и из-за этого ты часто не знаешь, чего сам хочешь. Поскольку ты плохо умеешь самоутверждаться, то еще более радикально ты стремишься обособиться от настоящих и мнимых ожиданий твоего окружения. Ты, так сказать, пускаешься в бегство. Если захочешь разрушить эту модель, то очень важно, чтобы Сумрачный ребенок в тебе осознал, что сегодня ты свободный и взрослый человек. Сумрачный ребенок застрял в реальности прошлого, когда мама и папа решали за него, что делать.

Только когда ты на глубоком уровне почувствуешь, что сегодня ты свободный человек, ты сможешь действительно независимо решать, чего ты хочешь, а чего нет. Тогда ты спокойно скажешь «да», потому что будешь чувствовать, что ты тот, который этого хочет, и ты больше не будешь чувствовать, что тебе навязали свою волю окружающие. Для тебя очень важно, во-первых, установить контакт со своими желаниями и потребностями, а во-вторых, научиться самоутверждаться адекватным способом, чтобы не застрять в твоём упрямом сопротивлении.

Попытайся при общении с людьми почувствовать себя изнутри и задать себе при этом вопрос, что бы ты хотел спросить или сделать в этот момент. Абсолютно осознанно ощути, как быстро запускается твоя программа угодить при совместном пребывании с другими. Это и есть причина твоего сопротивления. Твой Сумрачный ребенок находится в постоянной тревоге оказаться в подчиненном положении. Поэтому он стремится к свободному пространству, самостоятельности и власти, все это нужно ему для самого себя. Если тыймаешь себя на том, что упрямство поглощает тебя, то осознанно войди в твоего внутреннего взрослого и проанализируй ситуацию ясным умом. Речь идет о том, чтобы каждый раз ты осознавал, что разговариваешь с собеседником на равных. У тебя те же права, и ты свободный человек. Потом подумай, насколько честно и правильно бойкотировать желания твоего партнера по общению. Ты же часто так занят защитой собственных границ, что давно потерял сочувствие к собеседнику. Когда ты идентифицируешь себя с упрямым

Сумрачным ребенком, то собеседник быстро мутирует во врага. Тренируйся так часто, как это возможно, в том, чтобы узнавать и исправлять свое восприятие. В этом тебе помогут разные упражнения из этой книги.

## **Занимайся своими увлечениями и интересами**

Работа и активная жизнь делают нас счастливыми. Лень, наоборот, заставляет нас грустить. Это заметил Фома Аквинский, которому принадлежат эти слова. Активность воздействует на нас как антидепрессант, она может вводить нас в состояние самозабвения, которое так полезно для нашей души. Это доказывают многочисленные исследования восприятия счастья. Ведущими в этой области являются работы психолога с труднопроизносимым именем Чиксентмихайи, который ввел понятие «потока» (flow). Поток означает течение и описывает внутреннее состояние, при котором я полностью растворяюсь в своей деятельности. В нем я делаю что-то самозабвенно. В этом состоянии я могу заниматься садовыми делами, кататься на лыжах, мастерить что-то, музицировать – это может быть любая деятельность, требующая от меня концентрации. Такая отдача повышает нашу компетентность и наполняет жизнь смыслом. При этом мы находимся в режиме Солнечного ребенка.

Если у тебя мало интересов и нет увлечений, то я могу тебе посоветовать срочно заняться этой сферой твоей жизни. Подумай, что могло бы принести тебе радость, и начинай! Никогда не думай, что ты стар для чего бы то ни было. Многие вещи лучше усваиваются, когда мы становимся старше, потому что с возрастом у нас становится больше опыта в обучении, чем у ребенка. Так, взрослые, к примеру, вопреки распространенному мнению, гораздо быстрее детей учатся играть на музыкальном инструменте. Я лично начала играть на пианино в 42 года и очень быстро достигла успеха.

Увлечения и интересы помогают тебе отвлекаться на вещи, лежащие за пределами самого себя. А это уводит тебя от забот, связанных с собой. И наполняет тебя радостью и гордостью, когда что-то удастся и/или ты узнаешь что-то новое. Так ты можешь укрепить свою самооценку здоровым способом. Когда отдаешься делу со всей концентрацией и усердием, Сумрачный ребенок в тебе спокоен, а Солнечный ребенок очень рад.

Увлечения и интересы помогают тебе также самореализоваться. Формирование твоих интересов в твоих руках. Здесь не нужно ждать, что кто-то другой сделает тебя счастливым или вообще что-то предпримет, чтобы тебе стало лучше. Вспомни, что освоение любого дела имеет свои трудности. Если ты принадлежишь к тем, кто многое начинает, но почти ничего не доводит до конца, то проработай еще раз главу «Преодолей свою лень!».

Подумай, что могло бы принести тебе радость, и начинай!

Когда ты занимаешься своими увлечениями и интересами, то берешь на себя ответственность за то, что у тебя все в порядке. Это относится и к занятиям, которыми мы не занимаемся регулярно. Такими как, например, пригласить друзей в гости, сходить в кино или посетить открытый бассейн летом. Не жди, когда что-нибудь произойдет, а строй свою жизнь сам во всех отношениях.

Это было краткое представление важнейших стратегий успеха. Некоторые из них давно тебе известны и ты ими успешно пользуешься, какие-то показались менее знакомыми. Как я уже говорила, в жизни речь всегда идет о том, как строить наши отношения. И последние будут тем радостнее, чем лучше твое собственное отношение к себе. И чем успешнее я смогу следить за своим Сумрачным ребенком, тем меньше буду проецировать свои страхи и недостатки на других и возвращаться к своим стратегиям защиты, которые портят мои отношения с людьми. Чем чаще я буду оставаться в режиме Солнечного ребенка, тем легче мне будет принимать самого себя и других благожелательно.

В начале в главе «Четыре базовые физические потребности» я писала о том, что в сущности в нашей жизни речь всегда идет об одних и тех же темах: о привязанности или самоутверждении, о контроле или доверии, об удовольствии или неудовольствии и о самооценке. При этом я имела в виду, что наша самооценка – основа всего. Это и является решающим фактором того, насколько хорошо я смогу найти баланс между самоутверждением, с одной стороны, и привязанностью, с другой стороны. Из нашей самооценки проистекает и масштаб контроля, который необходим, чтобы чувствовать себя уверенным, и способность доверять. Потребности в удовольствии/неудовольствии тоже подвергаются влиянию с ее стороны: человек со здоровой самооценкой может лучше регулировать свою тягу к удовольствию/неудовольствию, чем человек с лабильным

восприятием себя. Ему не нужно дисциплинировать себя принудительно, и он не впадает в крайности.

Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок – это метафоры для нашей самооценки с ее слабыми и сильными сторонами. Как ты уже давно понял, речь идет о том, чтобы принять своего Сумрачного ребенка, без того чтобы давать ему бразды правления. И еще дело в том, что нужно укрепить Солнечного ребенка и оставить ему больше места в собственной жизни. При этом наши интересы могут быть разными. Поэтому шаблон Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка такой, что каждый читатель или читательница могут наполнить его собственным содержанием. Следующим шагом ты можешь записать стратегии успеха, которые кажутся тебе особенно важными и которые ты бы хотел применить в повседневной жизни.

## Упражнение: найди свои собственные стратегии успеха

Выбери, пожалуйста, из представленных те стратегии успеха, которые будут для тебя наиболее полезными. Ты также можешь добавить те стратегии успеха, которые я не упоминала явно, или сформулировать свои собственные, так, как мы это делали при работе со стратегиями защиты. Может быть, ты напишешь: «Я буду учиться играть на саксофоне», «Я буду разговаривать на равных с моим супругом», «Я буду каждое утро настраивать себя на Солнечного ребенка», «Я найду себе новую работу», «Я каждый день буду играть с моими (реальными) детьми полчаса». Занеси твои стратегии успеха в область стоп твоего шаблона (см. задний клапан).

Теперь Солнечный ребенок в полной силе находится перед тобой. Его потенциал ты сможешь полностью реализовать, только если регулярно будешь *играть* с ним и *жить* согласно твоим новым установкам, ценностям и стратегиям успеха. Это значит, что ты будешь применять все новые знания в повседневной жизни. Что ты так часто, как это возможно, будешь *ловить* себя в моменты, когда Сумрачный ребенок в тебе будет пытаться одержать верх. Это значит, что ты будешь *разделять* Сумрачного ребенка и внутреннего взрослого и *успокаивать* твоего Сумрачного ребенка. Ты сознательно как можно чаще будешь *переключаться* на твоего Солнечного ребенка или внутреннего взрослого. Для этого снова и снова *осознанно* возвращайся к твоим новым установкам. Думай о твоих ценностях и *воплощай* их в жизнь, когда это возможно. *Тренируйся* в использовании своих стратегий успеха. Прежде всего, *делай* упражнения, которые я представила в этой книге, снова и снова. *Возьми на себя ответственность* за твое личное развитие.

Чтобы в повседневной жизни ты всегда помнил о твоих новых знаниях, я бы посоветовала тебе не убирать рисунок с Солнечным ребенком в ящик стола, а повесить его в квартире. Сфотографируй рисунок на телефон, чтобы он всегда был с тобой, где бы ты ни находился.

## Упражнение: интеграция Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка

Следующее упражнение должно тебе помочь связать Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка и интегрировать их в твою личность. Известный метод «Прогулка по восьмерке (символ бесконечности)», разработанный американским психологом и исследователем Деборой Санбек, стимулирует взаимодействие обоих полушарий и является методом расширения сложных нейронных сетей. Следующее упражнение было разработано на основе оригинала, созданного моим тренером и подругой Юлией Томушат. Оно делает возможной кинестетическую интеграцию обоих состояний сознания: Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка. Я регулярно демонстрирую это упражнение на своих семинарах и каждый раз удивляюсь, насколько оно эффективно работает. Целью упражнения является принятие Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка и их интеграция. При этом тебе нужно отчетливо ощущать, что именно ты выбираешь одно или другое состояние.

В идеале для этого упражнения тебе понадобятся два помощника, но ты можешь выполнить его и самостоятельно.

1. Запиши, пожалуйста, на карточке или листе бумаги главные негативные установки твоего Сумрачного ребенка и его чувства. Если хочешь, можно добавить и цвет, который подходит к этому состоянию, например, серый. Ты можешь также воспользоваться палитрой света и выбрать, к примеру, определение «мрачный». Цвета и световые состояния вызывают у нас ассоциации на глубоком уровне, и это может очень помочь в данном упражнении. На второй карточке ты, соответственно, запишешь твои основные положительные установки, чувства и цвета, твое ключевое слово для внутренней картинке (например, море) и ценности твоего Солнечного ребенка.

2. Шаблоны твоего Сумрачного ребенка и твоего Солнечного ребенка положи на пол так, чтобы получилась «лежащая» восьмерка, вокруг которой ты сможешь ходить. Сумрачный ребенок будет находиться внутри одного (воображаемого) круга восьмерки, Солнечный ребенок – внутри другого.

3. Если у тебя есть помощники, пусть они встанут каждый в верхней точке закругления каждого из кругов восьмерки. Помощник А должен взять карточку Сумрачного ребенка, а помощник Б – карточку Солнечного ребенка.

4. Тебе нужно встать в середине воображаемой восьмерки и начать ее обходить. Каждый раз, когда ты будешь заходить на один круг, помощник А громко должен зачитать все, что написано на его карточке. Как только ты пересечешь середину восьмерки, начинает читать свою карточку помощник Б. Когда ты опять пройдешь середину – снова произносит текст помощник А, и так далее. Если ты выполняешь упражнение самостоятельно, то тебе придется самому зачитывать карточки попеременно. Или можно сделать аудиозапись с обеих карточек, на которой текст будет повторяться примерно 10 раз подряд, главное, чтобы темп записи совпал с твоим темпом движения по восьмерке и приходился на закругления обеих частей.

5. Пройдись всего около 10 раз по твоей восьмерке, слушая или зачитывая текст с карточек. В конце тебе нужно остановиться в середине восьмерки и почувствовать, что изменилось, – какое состояние тебя больше притягивает. Если победил Сумрачный ребенок – проделай упражнение еще раз (или несколько раз), пока твое настроение и самочувствие не станут хорошими.

Это упражнение прекрасно подходит и для всех остальных областей твоей жизни, нужно только продумать текст на карточках. Оно хорошо помогает, когда разные потребности и мотивы спорят внутри тебя. То есть оно эффективно в сложной ситуации принятия решения. Тогда на одной карточке тебе нужно написать все «за», а на другой – все «против». Если ты хочешь узнать обо всех



преимущества метода «Прогулка по восьмерке», то я советую тебе прочитать одноименную книгу.

Вот мы и добрались до последней главы этой книги. В ней речь тоже пойдет о стратегии успеха, которая является настолько основополагающей и всеобъемлющей, что смело может считаться целью данной книги. Поэтому я и оставила ее на самый конец.

## Позволь себе быть собой!

Я не устаю повторять, что все наши стратегии защиты сводятся к тому, чтобы обезопасить нас от нападков и помочь заработать больше признания. Еще раз хочу напомнить, что речь идет не только о неблагоприятных детских впечатлениях, но и о генетической программе: нам необходимо быть принятыми в обществе. Поэтому наши гены заставляют нас с помощью давления через чувство стыда вести себя так, чтобы мы социально могли выжить. Стыд имеет жизненно-исторический смысл, он обязывает нас соответствовать каким-то общественным нормам. Глубокое разоблачение может быть очень травматичным. Стыд – могущественное и очень обременительное чувство. И тем не менее пределы совести очень индивидуальны и различны. Люди, чей Сумрачный ребенок имеет много отрицательных и самоуничижительных установок, стыдятся гораздо большего количества вещей, чем люди, в активе которых преимущественно положительные установки. Многие стыдятся своей неуверенности в себе. При этом вовсе не плохо быть неуверенным в себе. Мы все бываем такими в большей или меньшей степени в зависимости от жизненной ситуации. Это совершенно нормально и присуще человеку.

Когда я компенсирую мое чувство несостоятельности тем, что скрываю свои чувства и мнение, веду себя агрессивно или заставляю других злиться, избегаю отношений или отношусь к людям пренебрежительно, такое поведение уже не может считаться нормальным.

Если мы хотим научиться больше отстаивать свою точку зрения, потому что это является условием нашей личной свободы и удачных отношений, то нам нужно принять тот факт, что мы ранимы. Мы должны осознать, что имеем право совершать ошибки, имеем слабости и уязвимы. Если мы думаем, что можем вступить в жизнь только совершенными и абсолютно уверенными, то так мы легко пропустим множество возможностей и встреч.

И вовсе не важно, насколько ты красив, идеален или могуществен. Важно найти путь к самому себе. Когда Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок найдут в тебе теплый и надежный приют, ты сможешь открыть отдохновение внутри себя и сможешь отдать другим свое понимание и благожелательность. Потому что приют – это место, где ты можешь быть самим собой. Приют означает близость, защищенность и уверенность. Приют всегда про чувство принадлежности. Если я обрету приют в себе, то найду нить, связывающую меня с самим собой и окружающими. И это именно то, что имеет значение в жизни.

«Великий философ» Морьяк Попай сказал: «Я есть то, что я есть, и это все, чем я являюсь!» Это предложение может стать твоей ежедневной мантрой. Принять себя вовсе не означает, что не нужно дальше развиваться. Наоборот: только когда я признаю свои недостатки, то могу над ними работать. Поиск оптимального решения не должен, однако, сводиться к тому, чтобы улучшить стратегии защиты, целью должно стать такое поведение, при котором тебе будет хорошо с самим собой и рядом с другими. Итак, гордись собой и радуйся себе, когда

- ты с пониманием относишься к своему Сумрачному ребенку;
- ты отстаиваешь свою позицию (несмотря на страх);
- ты заступаешься за кого-то (несмотря на страх);
- тебе удается отличить действительность от интерпретации;
- ты разрушаешь свои проекции;
- ты остаешься при своих аргументах, если отсутствуют достаточные контраргументы;
- ты признаешь правоту другого, если он прав;
- ты решаешь конфликт открыто и честно;
- ты отстаиваешь свои убеждения и ценности;
- ты берешь на себя ответственность за свои чувства и поведение;
- тебе удается избавиться от чувства зависти;
- ты действительно внимательно кого-то слушаешь;

- ты принимаешь вызов, которого раньше избегал;
- ты наслаждаешься жизнью;
- ты живешь открыто и честно;
- ты любишь свои ценности;
- ты каждый день делаешь свои упражнения;
- ты искренне стараешься;
- ты любишь своего Солнечного ребенка.

***Ты такой, какой есть, и это все, чем ты являешься, и ты хорош именно этим!***

## Список использованной литературы

- Бранден, Н. Шесть столпов самооценки. Путь к успеху и удовлетворению. – Мюнхен: Пайпер, 2008.
- Корссен, Й., Трамиц К. Я и другие. Саморазвитие для удачных отношений. – Мюнхен: Кнауэр, 2014.
- Дам, У. Заклужи мир с детством. Как заживают старые раны. – Дармштадт: Ширнер, 2011.
- Двоскин, Г. Метод Седоны: Избавьтесь от эмоциональных проблем и живите так, как всегда мечтали. – Седона пресс, 2015.
- Франкл, В. Э. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. – Фрайбург: Кройц, 2015.
- Джэндлин, Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. – Берлин: Ровольт, 2012.
- Хейман, Д. М. Зависимость: беспорядочный выбор. – Гарвард Пресс, 2010.
- Граве, К. Нейропсихотерапия. – Геттинген: Хогрефе, 2004.
- Якоб, Г., Арнтц, А. Практическое руководство по схема-терапии. – Геттинген: Хогрефе, 2014.
- Кляйн, С. Формула счастья. Как настроиться на позитивный лад. – Райнбек: Ровольт, 2005.
- Кляйн, С. Смысл отдачи. Почему самоотверженность побеждает эгоизм. – Франкфурт-на-Майне: Фишер, 2010.
- Нельке, М. Находчивость: Искусство отражать удар. – Мюнхен: Хауфе, 2009.
- Реддеманн, Л. Живительная сила воображения. Имагинативный метод работы с последствиями травмы. – Штутгарт: Клетт-Кота, 2002.
- Рер, Г. – П. Искусство ценить себя. Преодолевать страх и депрессию. Стать уверенным в себе. – Остфилдерн: Патмос, 2013.
- Шнарх, Д. Близость и желание. Сексуальная страсть в длительных отношениях. – Штутгарт: Клетт-Котта, 2011.
- Шталь, С. Да, но...! Как осознать страх отношений и побороть его. – Гамбург: Эллерт и Рихтер, 2014.
- Шталь, С. От «Да», но... к «Да»! Руководство к действию: как избавиться от страха отношений. – Гамбург: Эллерт и Рихтер, 2014.
- Шталь, С., Альт, М. Я такой! Познай себя и других. – Гамбург: Эллерт и Рихтер, 2013.
- Сюфке, Б. Мужские души. Психологический путеводитель. – Мюнхен: Гольдман, 2010.
- Санбек, Д., Липпманн, Е. Что может восьмерка: научись решать задачи на ходу. – Кирхцартен: ВАК, 2005.
- Унгер, Г. – П., Кляйншмидт, К. Никто не сможет дотерпеть до пенсии! – Мюнхен: Кезель, 2014.

# КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

## ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:  
<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:  
+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП  
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ  
К КЛИЕНТАМ  
НА ОБЛОЖКЕ

notes

## Примечания

Ты можешь уже сейчас загрузить воображаемое путешествие «Транс Сумрачного ребенка» и слушать его как можно чаще.

Упражнение ты также можешь найти и скачать в воображаемом путешествии «Транс Солнечного ребенка».