

# Введение

Несколько лет я веду Живой Журнал\*, в котором много пишу о Внутреннем Ребенке. Мои читатели не раз просили меня написать о нем книгу. Сейчас я чувствую, что время пришло. Эта книга написана на основе дневниковых записей, расположенных в особом порядке, который, надеюсь, позволит читателю глубже прочувствовать и понять обстоятельства моей встречи и взаимодействия с Внутренним Ребенком — уникальных для меня, но несущих в себе идеи, близкие и способные помочь многим. Записи дневника дополнены новыми, еще нигде не опубликованными материалами. В них я анализирую свои мысли после нескольких лет психотерапии, в течение которых я была как клиентом, так и терапевтом, и акцентирую внимание читателя на важных, с моей точки зрения, моментах.

В зарисовках и записях из моего дневника много метафор и образов, которые помогают мне передать опыт изменений личности, происходящих с человеком в процессе психотерапии. Это таинственный процесс, уникальный для каждого, поэтому очень сложно описать, как именно он работает. Но, рисуя разные картины и делюсь своими переживаниями, я надеюсь дать представление о том, как это может быть.

Истории и диалоги, описанные в книге — художественный вымысел автора, хотя и созданный по мотивам реальных событий.

## Благодарности

Этой книги не было бы без многих людей, поддерживавших и вдохновлявших меня писать. Я хочу выразить свою огромную благодарность всем тем моим близким, друзьям, знакомым и незна-

---

\* URL: <http://naomi-anael.livejournal.com/>.

комым людям, которые писали отзывы на мои статьи, спрашивали, когда же я напишу книгу о Внутреннем Ребенке, хвалили мое творчество, делились им с другими. Многие подходили ко мне и рассказывали, какое на них произвело впечатление или как помогло написанное мной, как они плакали от моих слов. Это трогало меня до глубины души.

Я очень благодарна моему мужу, который верит в меня и во всем поддерживает; моим родителям, от которых я унаследовала писательские способности, и чья обратная связь помогала мне на этом пути; моему терапевту, без которой не было бы ничего из написанного мной; моим клиентам, которые доверяют мне, делятся своими историями и чувствами. А также издательству «Генезис» и моим редакторам за вдумчивую и бережную работу над текстом, благодаря которой он стал гораздо понятнее и лучше.

Спасибо всем вам. Я очень ценю ваши отклики, они воодушевляют меня писать дальше.

*Наоми Рейн*

**ЧАСТЬ I**  
**ВНУТРЕННИЕ ФИГУРЫ,**  
**или**  
**ПОИСКИ И ВСТРЕЧА**





# Глава 1. Мой Внутренний Ребенок и другие фигуры

## Знакомство

*Пусть мама услышит,  
Пусть мама придет,  
Пусть мама меня непременно найдет!  
Ведь так не бывает на свете,  
Чтоб были потеряны дети.*

Д. Непомнящий  
(м/ф «Мама для мамонтенка»)

Я работаю психотерапевтом. Я не врач, не выписываю рецептов, а слушаю людей, задаю вопросы и рассказываю о том, что, как мне кажется, могло бы им помочь.

Часто к психологу приходят с проблемами, упирающимися во внутренний конфликт: часть человека хочет одного, а вторая — противоположного.

Например:

*«Хочу пирожное, но не хочу растолстеть».*

*«Хочу замуж, но боюсь, что меня бросят».*

*«Хочу быть известным, но тревожусь выступать».*

*«Хочу успеха, но стыжусь ошибок».*

На самом деле все намного сложнее и запутаннее. Конечно, конфликтующие части — это один и тот же человек: его разные желания и чувства, потребности и модели поведения. Но психо-

логи для удобства выделяют разные субличности, дают им имена и характеристики.

Чаще всего мне приходится работать с тремя внутренними фигурами: Ребенок, Угнетающий Родитель и Любящая Мама.

К Внутреннему Ребенку относят чувства и желания, энергию, интерес, вдохновение, творческие идеи, интуицию, спонтанность и непосредственность. В зависимости от возраста и потребностей в нем можно выделять разные части, например, Младенца, Подростка и Раненого Ребенка.

Угнетающим Родителем называют ту часть личности, которая отвечает за нормы, догмы, рамки, правила и их соблюдение. Она критикует, ругает, требует, ожидает, исправляет, осуждает, винит, стыдит, наказывает и затыкает. Она считает, что знает, как правильно, и требует соответствия этому от Ребенка и других внутренних фигур.

А Любящая Мама — это источник постоянной внутренней опоры, поддержки и защиты, который постепенно появляется у клиентов внутри в процессе терапии. Это принятие и одобрение себя разного, поддержка себя любого. Это умение опираться на свои ресурсы — не требовать и ожидать от других заботы и любви, а давать их себе самостоятельно. Или просить других о помощи, но при этом давать им право на отказ. Это та автономность и самодостаточность, противоположная созависимости, которая дает человеку возможность справляться самому, хорошо себя чувствовать в одиночестве и в то же время быть полноправным партнером в отношениях, в которых каждый развивается и обогащается.

Чаще всего у клиентов, с которыми я работаю, а также у моих друзей и знакомых, как и у многих людей, внутри присутствуют Угнетающий Родитель и несчастный Ребенок, лишенный права голоса и проявления, права быть и жить. В терапии мы знакомимся с ними: какие они, в каких ситуациях и как проявляются, что у них за отношения. Нам требуется защищающая фигура Любящей Мамы, и я помогаю клиентам постепенно выращивать ее внутри

себя, учу их взаимодействовать с Ребенком и Угнетающим Родителем.

Я бы выделила две группы внутренних фигур: первые живут, проявляются, хотят иметь место, время, внимание и уважение к себе, а вторые — ограничивают, запрещают, останавливают и вступают с первыми в противоречие и конфликт. Одну из задач психотерапии я вижу в том, чтобы наладить контакт и сотрудничество между этими двумя лагерями.

В этой книге я буду в основном писать о взаимодействии Ребенка, Любящей Мамы и Угнетающего Родителя. Хочу заметить, что в работе с клиентами мы по-разному называем Угнетающего Родителя: Обвинителем — если родители клиента чаще всего обвиняли его в детстве, Критиком — если в основном осуждали, обесценивали и критиковали, Тираном — если пугали и подавляли. В историях о себе я чаще всего пишу об Обвинителе, так как именно вина — то чувство, которое я постоянно испытывала в жизни.

Внутренний Ребенок, в зависимости от испытываемых им чувств и желаний, может быть как Младенцем — если речь идет о ранних травмах, когда невозможно вынести покидание или разрыв отношений, так и Подростком — если больше всего хочется бунта, протеста или поиска себя.

Также в терапии порой открываются другие внутренние фигуры: например, Профессионал — если очень сильна часть, отвечающая за реализацию в какой-либо сфере деятельности, Творец — когда в человеке часто проявляются желания воплотить свои задумки и идеи, Женщина — если преобладают желания быть красивой, нравиться, быть в отношениях с мужчиной, иметь семью, Авантюрист — это любитель приключений и открыватель нового, захватывающего. Все эти субличности объединяет то, что у них есть чувства, желания и стремления, которые подавляются и блокируются Угнетающим Родителем в разных его ипостасях.

В терапии мы с клиентами учимся различать голоса этих фигур и разотождествляться с ними, чтобы обрести способность противопоставить Угнетающему Родителю Любящую Маму. У этой фигуры, к слову, тоже могут проявляться разные грани. Например, она может оправдывать (и тогда мы говорим о Внутреннем Адвокате), может чаще защищать (и проявляться в роли Защитника), а может быть строгой к Ребенку и ставить границы, не переставая при этом его любить.

Таким образом, мы выделяем у клиентов разные фигуры — в зависимости от выполняемых функций и от частоты и яркости их проявлений. Например, если клиентка разрывается между ребенком и мужем, то мы можем говорить о противоречии ее ролей Матери и Жены. А если человек не может выбрать между тоскливой, но доходной работой и мечтой своей жизни стать художником — мы обсуждаем с ним противостояние его Профессионала и Творца.

## **Зачем психотерапия, или Для чего искать Любящую Маму**

Зачем ходить на психотерапию? Это дорого, долго, а спустя несколько месяцев нередко выясняется, что еще и больно, трудно, стыдно и страшно. Хотя легче, конечно, тоже становится, и часто почти сразу.

В целом мы идем по спирали в глубину. За несколько лет у человека всплывают разные травмы, он проходит несколько этапов. Периоды достижений, счастья, легкости и облегчения страданий сменяются новыми витками боли, страха и других неприятных чувств. Потом снова становится радостнее и легче, а затем психика, зарядившись ресурсами, опускается глубже и позволяет вскрыться более древним и болезненным слоям.

Я прохожу свою личную психотерапию больше семи лет, а моя терапевт — больше двенадцати.

— Как, по-твоему, есть смысл продолжать терапию? Есть свет в конце туннеля? — недавно спросила я.

— То свет, то туннель, то свет, то туннель, — ответила она.

А поскольку сложно оценить количество травм и степень их серьезности, а также то, насколько много человек может взять из терапии, — невозможно предсказать, сколько времени займет достижение желаемого результата. Кроме того, бывает, что люди мечтают о недостигаемых целях. Порой их запросы меняются спустя несколько месяцев.

Но тех из нас, кто продолжает ходить на терапию на протяжении многих лет, объединяет ощущение, что оно того стоит. Что цена всех малопереносимых, тяжелых чувств, денег, времени и нервов адекватна тому, что мы приобретаем: осознанность, вмещаемость, устойчивость, веру в себя, возможность опираться на свои силы. В жизни появляется больше свободы, легкости, возможности быть счастливым, отдыхать, идти своим путем и делать то, что нравится. Мы перестаем страдать, мучить себя, разрушать свои тело и психику, здоровье и отношения. Мы начинаем строить и сохранять взаимообогащающие партнерские союзы, создавать семьи, следовать за своей мечтой, обретать внутри себя все больше гармонии, поддержки, веры.

Когда у Внутреннего Ребенка есть любящая, защищающая Мама, на борьбу Угнетающего Родителя с Ребенком уходит гораздо меньше сил. Появляется все больше любви к себе, способность принимать себя разным. Как следствие — больше любви, принятия и терпимости к окружающим, что улучшает отношения с ними. Все меньше тянет судить, осуждать других, а тем более — переделывать. Все чаще возникает простой интерес к ним, удивление, восхищение: «Надо же, какой ты!». Дружелюбие, общение на равных, здоровая открытость и непосредственность — все то, что свойственно детям, проявляется сильнее. Приходит умение радоваться мелочам, чувствовать счастье от незначительных ве-

щей, жить текущим моментом. Приходят вдохновение и идеи для разнообразных проектов и энергия на их воплощение.

Через свои чувства и желания можно постепенно отыскать путь к самому себе, найти свое призвание; понять, чего же хочется на самом деле. Многие из нас проводят на работе почти треть жизни, и поэтому, мне кажется, очень важно, чтобы работа была любимой, увлекающей, вдохновляющей.

Я считаю, что внутренняя гармония, счастливые, долгие и устойчивые взаимоотношения с близкими людьми, работа, приносящая и удовольствие, и деньги, а также интерес и радость к миру делают жизнь стоящей. Я вижу ключ к этому в том, чтобы любить и принимать себя; сопереживать себе, когда тяжело, и поддерживать — самостоятельно и с помощью друзей и родных. В том, чтобы проявлять себя, воплощать свое предназначение в работе и творчестве, в ежедневной жизни. Верить в себя и реализовываться; иметь свою точку зрения, свои принципы и опираться на них; уметь просить о помощи, отказывать и принимать отказ.

На мой взгляд, все это стоит боли, страха, ярости, стыда и печали, которые необходимо прожить по пути; стоит всех подавленных и вытесненных чувств, детских ран. Для меня это окупается сторицей.

Психотерапия — невероятно захватывающий и потрясающий процесс. Он уникален у каждого человека. Его невозможно сравнивать и делать какие-либо прогнозы, хотя клиенты любят спрашивать, сколько времени им еще понадобится, чтобы проработать то или это: например, вырастить внутри себя Любящую Маму или избавиться от травм. У каждого своя история, свой путь, и пока не пройдешь его, нельзя узнать ответ. Еще сложнее описать, как именно меняется человек в процессе психотерапии. Что происходит? Почему именно на этой встрече, после этой обучающей или терапевтической группы что-то сдвинулось? Это тайна, и описать ее можно только в образах и символах. Поэтому я написала сказку о своей психотерапии. О том, как я шла к своему Внутренне-

му Ребенку и встретила его. О том, как боролась со своим Внутренним Угнетающим Родителем — в этой книге я называю его Обвинителем, так как основное чувство, которое я испытывала в детстве, была вина. Сказка метафорически отражает пройденный мной в психотерапии путь, которому посвящена эта книга.

...Когда я пошла на психотерапию, в кабинете терапевта я увидела анонс обучающе-терапевтической программы для детских психологов. Но тогда я была бесконечно далека от себя и своего Ребенка и подумала: «Нет, это не для меня, я же не буду детским психологом».

Прошел первый год терапии, год невероятных изменений. И я поняла, что эта программа вполне для меня. Я тогда еще не осознавала этого, но мой Ребенок уже начинал звучать во мне все громче, и он точно на нее хотел. Он привел меня туда помимо моего сознания. Я не очень тогда понимала, зачем мне это, но точно знала, что нужно.

Моему Ребенку было очень хорошо на этой группе, он нашел себе друзей, получил там много тепла и любви. Он очень привязался ко всем своим маленьким друзьям, всей душой полюбил их. С ними он мог быть собой. Там у него было другое — счастливое — детство. Никто не обижал его. Его любили и радовались, что он есть. И он был счастлив. Ему вообще свойственно быть счастливым. Но начиналось все далеко не так безоблачно.

## **Сказка о разлуке и встрече с моим Внутренним Ребенком**

### **Ребенок в темнице**

Сначала Ребенку очень тяжело жилось внутри меня. Самой страшной фигурой в его жизни был Обвинитель. С ним была связана бесконечная боль, которую приходилось испытывать Ребенку. Пока я не разобралась с Обвинителем, мой Ребенок был во всем виноват. Его стыдили, ругали, затыкали, ему не давали ни

жить, ни проявляться. Его сослали в самую дальнюю темницу, глубоко под землей.

Первое время он протестовал, кричал, бился о стены, стучал кулачками по толстенной двери:

— Выпустите меня! Я хочу жить! Что я сделал не так?! Я же ребенок, я маленький!

В ответ дверь иногда распахивалась, и на него набрасывался Обвинитель — огромный ужасный черный человек. Он кричал на малыша, обвинял его в самых страшных грехах, надвигался неумолимой тенью. Он грозил раздавить и уничтожить.

— Ты не имеешь права жить! Только попробуй проявиться — я тебя уничтожу! Ты — стыд и позор! Лучше бы тебя не было!

Дверь с грохотом захлопывалась.

Мой Ребенок горько плакал. И звал маму.

— Где ты, мама? Разве может быть, что ты меня не любишь? Неужели я тебе совсем не нужен?

Шли годы.

В каменной темнице моему Ребенку было обидно, горько, одиноко, холодно, страшно. Он сидел съежившись в углу каменного подвала и молча плакал. Горючие слезы стекали по его худым бледным щечкам в полной темноте.

Он больше не верил, что кто-то вызволит его оттуда. Он уже не звал, не кричал, не жаловался. Он давно понял, что это бесполезно. Он почти разучился говорить. Почти перестал жить.

## **Потеря**

Мама не слышала его. Не могла найти его, прийти к нему, спасти. Ее сердце чувствовало его глухую отчаянную боль, плач и мольбу. Но она не могла найти к нему дорогу, преодолеть все опасности, справиться со всеми монстрами, встававшими на пути. Ее душа разрывалась от горя и боли за него: «Как получилось, что я отдала своего малыша? Как я могла поверить им, когда они убеждали меня, что так будет лучше для всех?».

Его мама — это я.

Они — старшие жители замка — взрослые и умные. Они жили в этом мире давно и знали правила, рамки и традиции, помогавшие выжить в нем. Они говорили:

— Не надо слушать своего ребенка. Что он может знать? Ведь он маленький, несмышленный.

Я поверила, когда они сказали, что этот мир слишком страшен и опасен для него.

— Мы же о тебе заботимся, — убеждали они. — Мы хотим как лучше: для тебя и для всех. Мы больше знаем жизнь.

Часто у меня не получалось защитить своего малыша. Ему было больно, он ошибался, расстраивался. Но ведь он только учился! Они укоризненно качали головами:

— Смотри, у тебя не получается, видишь? Мы же предупреждали. Отдай его нам. Мы знаем, где для него безопасное место.

Под их упрекающими взглядами я чувствовала себя плохой матерью и вообще — плохой. Я верила им. Мне было страшно остаться одной. Я боялась, что если не буду их слушаться, то меня прогонят, сочтут неблагодарной тварью. Как мы с Ребенком тогда выживем? Они были жестоки и непоколебимо уверены в своей правоте. Но другой жизни я не знала. Они были моим миром.

— Ты не справишься с жизнью. Поверь нам, мы точно знаем. Мы там были. Мир ужасен. Он непредсказуем, опасен, переменчив. Тебе не выдержать этого.

Мы жили в безопасном замке. Бойницы, глухие ворота, ров, колья. А вдруг нападут враги? Враги могущественны и беспощадны, это все знают. Стоит ослабить защиты — и тебя уничтожат.

Я чувствовала себя слабой и беспомощной. Я теряла веру в свои силы, умения, таланты. Мое сердце твердило мне, что я справлюсь, что они обманывают меня. Что мир другой, в нем другие законы. Ведь не может быть так! Но я все меньше доверяла себе. Почти перестала себя слушать.

«Наверное, они правы. Мне не справиться, не убережь моего Ребенка. А вдруг он поранится? Ему будет больно, обидно. Лучше отдать его, они знают место, там он будет в безопасности».

И я отдала. Они увели Ребенка, не слушая его криков, протестов, мольбы. Я зажала уши, чтобы не слышать его плача, раздиравшего мне сердце.

— Мамочка, не отдавай меня! Я боюсь! Я хочу быть с тобой! Мама, мне страшно! Я не хочу с ними! Позволь мне остаться с тобой!

Его голосок раздавался все дальше по коридору:

— Не запирайте меня! Я хочу быть свободным! Я хочу жить!

## **Без Ребенка**

Они увели его — и жизнь покинула меня. Я бичевала себя: «Я отдала его — самое дорогое, что у меня было. Сама отдала. Кого мне винить, кроме себя? Я так ужасно с ним поступила. Предала его. Зачем я их послушала? Как я могла?».

Я так часто и сильно себя обвиняла, что вина выросла в огромного Обвинителя внутри меня. Он услужливо подавал мне новые бичи, когда старые истрепывались о мою спину, подставлял угли, иголки, кандалы. Организовывал все мыслимые пытки.

Пока я занималась самобичеванием, страдал и мой Ребенок. Никому из нас не становилось лучше. Я была им, а он — мной. Он был заперт внутри меня. Когда я била себя, то била и его. Когда его били другие, я ощущала его боль, как свою. Бесконечную боль.

С тех пор как я отдала своего Ребенка, позволив его запереть, моя жизнь стала пустой, серой, тоскливой. Я позволила депрессии набросить свое душное одеяло мне на голову.

Я больше не ощущала радости жизни, не могла смеяться, общаться, дружить. Я видела вокруг себя страдание, а внутри ощущала пустоту. С каждым днем я все больше убеждалась, что мир

действительно так ужасен, как говорили они. И полон бесконечной боли.

Без моего Ребенка все причиняло боль. Как могла я радоваться, когда он страдал? Как могла быть счастливой без него? Когда моя большая часть была отрезана, оторвана, почти убита?

Все мои чувства: счастье, радость, свет, любовь, удовольствие, наслаждение, интерес, любопытство — ушли вместе с ним. Силы и энергия еле теплились. Вера в себя, спонтанность, искренность, непосредственность — все это было его, и теперь я лишилась этого. Не было больше ни вдохновения, ни творчества, ни проявлений себя. Жизнь почти покинула меня.

Все это из-за них. Я поверила, а они меня обманули. Я страдала в надежде, что они увидят это и поймут свою ошибку. И не могла сказать им, как ненавижу их: за это убийство, этот подлый обман.

Я не могла заорать и броситься в бой с ними. Не могла кричать, сопротивляться, брыкаться, чтобы вызволить своего малыша обратно на свет, в жизнь. Не могла противостоять им. Мне казалось, они слишком сильны, авторитетны, могущественны.

Единственное, что оставалось — страдать. Я могла показывать им, что глубоко несчастна. Что любая мелочь причиняет мне невыносимую боль. Могла болеть, хиреть, угасать. Быть несчастной, быть жертвой. Быть им молчаливым упреком, укором.

...И кто мог меня в чем-то обвинить? Я сама обвиняла себя. И чем дольше и отчаяннее я это делала, тем больше наливался силой, рос во мне Обвинитель. Он захватывал все больше власти, ведь я почти перестала сопротивляться. Мои силы гасли — ведь моего Ребенка не было со мной. Мне становилось все равно.

Обвинитель разрушал мою жизнь. Я перестала слышать слова других людей. Он встал между мной и ними и искажал их послания. Он умел только обвинять и к любым словам добавлял обвинение. Просто слова, обратная связь, учеба, супервизия — во всем я слышала обвинение.

— Ты виновата! Ты плохая! Ты ужасна! Ты не имеешь права быть! У тебя нет права жить! Мы уничтожим тебя! — кричало все во мне.

Я реагировала неадекватно: не могла услышать других людей, услышать то, что они на самом деле хотели мне сказать; не могла им ответить. Я все отрицала, объясняла, обвиняла в ответ. Это разрушало мои отношения с окружающими.

Обвинитель занял все место во мне, забил все другие части. Когда он почти разрушил мои душу и разум, я поняла, что если не начну с ним бороться, то скоро умру. А я очень хотела жить. Он был гигантским устрашающим монстром, а я — такой маленькой, слабой. Я еле могла стоять, не то что двигаться. Отчаяние, депрессия и бессилие подтачивали меня. Они были заодно с Обвинителем.

Как спорить с ним? Ведь он был прав. А я — виновата. Ведь я сама отдала своего Ребенка. Сама позволила его запереть. Предала его. Как бороться с Обвинителем? Мне казалось это невыполнимым. У меня оставалось совсем мало времени и сил, чтобы вступить в битву с противником, превосходящим меня по силам во много раз, и победить. Победить или умереть — такой простой выбор.

\* \* \*

Я собрала все оставшиеся силы и попросила о помощи старинную подругу. Мы вместе искали способы справиться с Обвинителем, найти для меня источники сил. Мы пытались узнать его, понять. Мы вспоминали, с чего начался его террор. Размышляли, кто он, какой, для чего когда-то появился и зачем нужен сейчас. Мы обсуждали, что он дает мне и чего лишает. От чего защищает и в чем помогает. Что для него ценно и чего он боится.

Обвинитель пришел. Наша битва началась.

Я пыталась бороться: со своими страхами, неуверенностью в себе, неверием, сомнениями, депрессией, апатией, обреченно-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)