

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

Ральф Уолдо Эмерсон

СОДЕРЖАНИЕ

ТРИ ШАГА К СИЛЬНОМУ «Я»	9
-------------------------------	---

ПЕРВЫЙ ШАГ

ПОЗНАКОМЬСЯ СО СВОИМ

СУМРАЧНЫМ РЕБЕНКОМ	13
--------------------------	----

В чем твоя проблема?	13
----------------------------	----

Как мы интерпретируем реальность.....	15
---------------------------------------	----

Привязанность и автономия	17
---------------------------------	----

Кто такой Сумрачный ребенок?	20
------------------------------------	----

Размышление: найди свои установки	28
---	----

Избалованный Сумрачный ребенок.....	31
-------------------------------------	----

Найди свою ключевую установку.....	32
------------------------------------	----

Чувствовать: почувствуй своего Сумрачного ребенка	32
---	----

Несколько способов избавиться от негативных чувств.....	34
---	----

Поведение: Сумрачный ребенок и его стратегии защиты.....	35
--	----

Общие стратегии защиты.....	38
-----------------------------	----

Бегство, отстранение и избегание	42
--	----

Типичные стратегии защиты адаптированных Сумрачных детей	47
---	----

Перфекционизм и мания красоты.....	50
------------------------------------	----

Типичные стратегии защиты мятежных Сумрачных детей	60
---	----

Запиши свои личные стратегии защиты	73
---	----

ВТОРОЙ ШАГ

УКРЕПИ СВОЕ ВЗРОСЛОЕ «Я»	75
Твой личный 4D-кинотеатр	78
Отличай настоящие чувства от ненастоящих	80
Упражняйся в аргументации	82
Поймай себя!	85
Две позиции восприятия: поймать и переключить	87
Солнце, свет и тепло для Сумрачного ребенка	89
Приветствуй своего Сумрачного ребенка	90
Утешь своего Сумрачного ребенка	94
Три позиции восприятия	96
Различай факт и его интерпретацию	99
Исключи себя из уровня самооценки	103
Повседневные стратегии для Сумрачного ребенка	105

ТРЕТИЙ ШАГ

ОТКРОЙ В СЕБЕ СОЛНЕЧНОГО РЕБЕНКА	113
Найди свои позитивные установки	114
Позитивные установки из детства	115
Изменение ключевых установок	117
Сделай себя сильным	118
Почувствуй своего Солнечного ребенка	119
Найди свои сильные стороны и ресурсы	120
Найди свои ценности	122
Солнечный свет для Солнечного ребенка	124
Стратегии сокровищ для Солнечного ребенка	126
Формируй свои отношения и свою жизнь	137
Стратегии сокровищ для адаптированных Сумрачных детей	138
Стратегии сокровищ для мятежных Сумрачных детей	153
Найди личные стратегии сокровищ	168
ПРОСТО ЖИВИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ!	171
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	175

ТРИ ШАГА К СИЛЬНОМУ «Я»

Дорогая читательница, дорогой читатель,

с помощью этой рабочей тетради и сборника упражнений я хотела бы помочь вам справиться с вашими проблемами в довольно простой и увлекательной игровой форме. Идея этой книги принадлежит не мне, а бывшей участнице моего семинара по имени Александра. Как-то раз во время перерыва она спросила меня, не могу ли я издать рабочую тетрадь к книге «Ребенок в тебе должен обрести дом». По ее словам, это очень помогло бы ей в работе с ее клиентами. Я сразу же заинтересовалась этой идеей, а вскоре ее поддержал и издатель. Поэтому я не стала откладывать и сразу же приступила к работе.

С этой тетрадью можно работать и без книги «Ребенок в тебе должен обрести дом». Я кратко изложила основные тезисы и проиллюстрировала их на примере персонажей Михаэля и Сабины. Они будут сопровождать вас на протяжении всей тетради, принимая участие почти во всех упражнениях.

Каждый раздел содержит по крайней мере одно упражнение, так что вы можете отрабатывать их шаг за шагом. Эти упражнения просты и легко выполнимы, так что вам не потребуется много времени или исключительной мотивации для их выполнения. Шаги для выполнения этих упражнений не так сложны, как те, которые представлены в книге «Ребенок в тебе должен обрести дом». Кро-

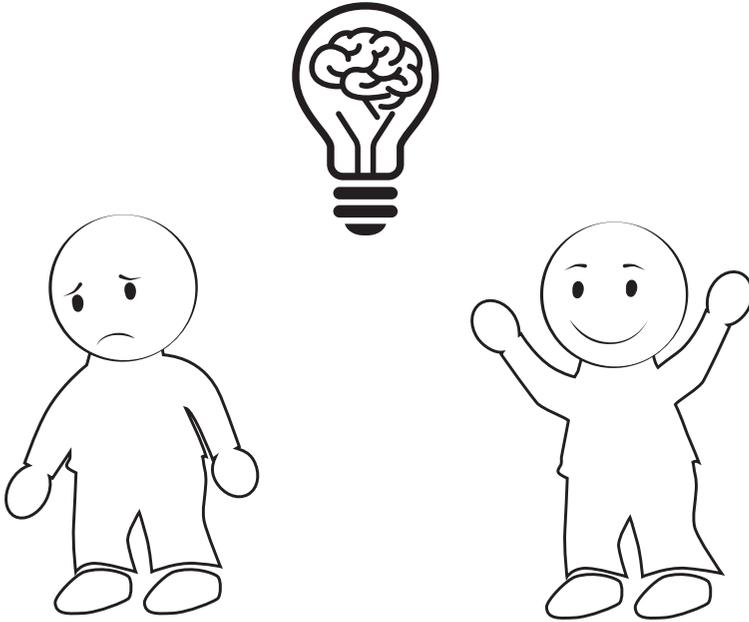
ме того, я добавила множество новых упражнений. На самом деле я очень старалась предложить своим читателям много нового, чтобы придать дополнительную ценность оригиналу.

К слову, о дополнительной ценности: базовая структура рабочей тетради точно такая же, как и у сборника советов. Речь здесь тоже пойдет о наших Сумрачном ребенке и Солнечном ребенке. Кроме того, в этой рабочей тетради красной нитью проходит тема автономии и зависимости. Центральный конфликт человека — необходимость найти верный баланс между нашим стремлением к автономии и нашей потребностью в привязанности (зависимости). Наряду с самооценкой этот баланс имеет решающее значение для нашей жизни и формирования отношений. Я думаю, что подобная расширенная структура облегчит вам понимание проблем и будет способствовать еще более непринужденному их решению.

Теперь несколько слов о структуре тетради. В рамках первого шага я помогаю вам познакомиться с вашим так называемым *Сумрачным ребенком*. Сумрачный ребенок — это собирательный образ наших негативных установок из детства, которые могут снова и снова возвращать в нашу жизнь разочарование и огорчение. Эти глубинные и зачастую бессознательные программы являются причиной почти всех проблем, с которыми мы сталкиваемся в жизни. В первом разделе на основе простых примеров и конкретных упражнений я объясню, что именно характеризует Сумрачного ребенка и как вы можете обнаружить его в себе.

В рамках второго шага мы обратимся к нашему *взрослому «Я»*, также известному как «внутренний взрослый». Здесь речь идет о нашем уме, здравомыслящем и ясном. Это наш главный помощник в рефлексии и решении проблем. Я расскажу вам, как можно укрепить свое взрослое «Я», чтобы оно давало вашему Сумрачному ребенку твердую опору и останавливало его в тех случаях, когда это необходимо.

В рамках третьего шага мы будем искать вашего *Солнечного ребенка*. Солнечный ребенок — это все ваши здоровые, сильные и жизнерадостные части личности. Кроме того, Солнечный ребенок несет в себе четкое видение вашего целевого состояния и пути, ведущего к нему.



Я позволю себе перейти от несколько отстраненного «вы» к более конфиденциальному «ты». Таким образом наше путешествие-исследование, в которое мы отправляемся, станет более личным, а кроме того, так вам будет удобнее обращаться к ребенку внутри себя.

Первый шаг

ПОЗНАКОМЬСЯ СО СВОИМ СУМРАЧНЫМ РЕБЕНКОМ

В ЧЕМ ТВОЯ ПРОБЛЕМА?

Ты взял(а) эту книгу в руки, потому что хочешь решить некоторые из своих проблем. Запиши здесь, с какими именно проблемами ты хочешь разобраться. Постарайся выразить их максимально конкретно и полными предложениями. Поэтому, например, пиши не просто «Отношения», а «Я привязываюсь к партнерам, которых не интересуют прочные отношения со мной, а затем очень долго стараюсь убедить себя в этом».



Все проблемы связаны с твоим внутренним настроем. Именно он в значительной степени определяет то, как ты воспринимаешь мир «снаружи». Это относится даже к таким ударам судьбы, как тяжелая болезнь, смерть, война, изгнание. Объективно это очень тяжелые жизненные кризисы, но именно их субъективная оценка оказывает большое влияние на то, терпим ли мы из-за них крах или растем. По

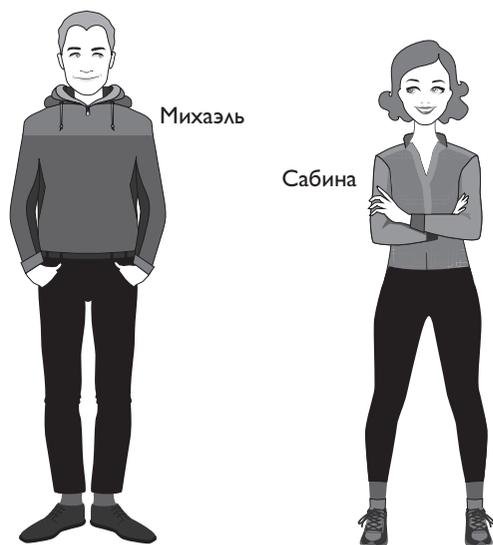
этой причине разные люди справляются с такими кризисами совершенно по-разному.

Однако я надеюсь, что твои проблемы не столь остры, как приведенные в пример выше. Поэтому я хочу на обыденном примере Михаэля и Сабины показать тебе, насколько сильно внутренняя установка влияет на наше восприятие, мышление, ощущения и поведение.

Некоторые уже знакомы с Михаэлем и Сабиной, потому что читали книгу «Ребенок в тебе должен обрести дом». В этой рабочей тетради я тоже возьму их в качестве примера — они помогут демонстрировать шаблоны мышления и способы выхода из затруднительных ситуаций.

Михаэль быстро приходит в ярость, когда его спутница жизни Сабина забывает о чем-то важном для него. К примеру, на днях она забыла купить его любимую колбасу, и он был просто вне себя от гнева. Они по-настоящему сцепились друг с другом, как это часто бывает.

Думаю, ты согласишься со мной, что реакция Михаэля могла быть противоположной: другой человек мог бы отреагировать на эту мелкую неприятность совершенно иначе. А значит, Михаэля выводит из себя не само событие (забытая колбаса), а его *интерпре-*



тация этого события. Интерпретация Михаэля такова: я не важен для Сабины. Она не принимает мои желания всерьез. *Вот почему* он так разозлился. И, так же как и Михаэль, все мы реагируем не на объективные факты, а на то, как мы их интерпретируем для себя.



В каких ситуациях ты реагируешь чрезмерно эмоционально (например, испытываешь сильный страх, печаль, гнев, обиду или чувство стыда), хотя никакой связи с объективным поводом они не имеют?

Перечисли их здесь.



КАК МЫ ИНТЕРПРЕТИРУЕМ РЕАЛЬНОСТЬ

Как мы приходим к этим интерпретациям? Мне хотелось бы объяснить это еще раз на примере Михаэля. Его родители владели пекарней, а еще у него было трое братьев и сестер. Мать постоянно из-за всего переживала, а отец все время пропадал на работе. Из-за