



СОДЕРЖАНИЕ

РЕБЕНОК В ТЕБЕ ДОЛЖЕН ОБРЕСТИ ДОМ	13
МОДЕЛИ НАШЕЙ ЛИЧНОСТИ	18
СУМРАЧНЫЙ РЕБЕНОК И СОЛНЕЧНЫЙ РЕБЕНОК	21
КАК РАЗВИВАЕТСЯ НАШ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК	24
ОТСТУПЛЕНИЕ: РЕЧЬ В ЗАЩИТУ САМОПОЗНАНИЯ	27
О ЧЕМ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ РОДИТЕЛИ	29
ЧЕТЫРЕ БАЗОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ	32
Потребность в привязанности	32
Потребность в самостоятельности и безопасности	33
Отступление: конфликт автономии/зависимости	34
Потребность в удовольствии	36
Потребность в признании и уважении	38
КАК ДЕТСТВО НАКЛАДЫВАЕТ ОТПЕЧАТОК НА НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ	40
Мама меня понимает! Родительская эмпатия	41
От генетики до характера: другие факторы, влияющие на внутреннего ребенка	42
Сумрачный ребенок и его установки	44
Избалованный Сумрачный ребенок	47
Критика в адрес своих родителей? Это не так-то просто!	48

ОТСТУПЛЕНИЕ: ГЕНЕТИЧЕСКИ ОБУСЛОВЛЕННОЕ ДУРНОЕ НАСТРОЕНИЕ	51
КАК ВНУТРЕННИЕ УСТАНОВКИ ОПРЕДЕЛЯЮТ НАШЕ ВОСПРИЯТИЕ	53
МЫ ПОЧТИ СВЯТО ВЕРИМ В НАШИ ДЕТСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ	55
СУМРАЧНЫЙ РЕБЕНОК И ЕГО УСТАНОВКИ: МГНОВЕННО НЕДОБРЫЕ ЧУВСТВА	57
СУМРАЧНЫЙ РЕБЕНОК, ВЗРОСЛЫЙ И САМООЦЕНКА	59
ОТКРОЙ СУМРАЧНОГО РЕБЕНКА В СЕБЕ	61
<i>Упражнение: найди свои установки</i>	61
<i>Упражнение: почувствуй своего Сумрачного ребенка</i>	66
Найди свою ключевую установку	67
Как можно выйти из негативных чувств	69
<i>Упражнение: мост чувств</i>	70
Отступление: вытеснение переживаний и отсутствие чувств	71
Что мне делать, если я испытываю мало чувств?	73
Наша проекция есть наша действительность	75
СТРАТЕГИИ ЗАЩИТЫ СУМРАЧНОГО РЕБЕНКА	78
Самозащита: уход от реальности	82
Самозащита: проекция и мышление жертвы	83
Самозащита: перфекционизм, мания красоты и жажда признания	85
Самозащита: стремление к гармонии и сверхадаптация	88
Самозащита: «синдром добряка»	90
Самозащита: стремление к власти	92
Самозащита: стремление к контролю	95
Самозащита: нападение и атака	97
Самозащита: я остаюсь ребенком	99
Самозащита: бегство, отстранение и избегание	103
Отступление: страх Сумрачного ребенка перед близостью и захватом	106
Особый случай: бегство к пристрастию	108
Самозащита: нарциссизм	112

Самозащита: маскировка, ролевая игра и ложь	115
<i>Упражнение: найди свои личные стратегии защиты</i>	118
Сумрачный ребенок всегда в игре	119
Ты конструктор своей реальности!	120
ИЗЛЕЧИ СВОЕГО СУМРАЧНОГО РЕБЕНКА	122
<i>Упражнение: найди внутренних союзников</i>	123
<i>Упражнение: укрепи свое внутреннее взрослое Я</i>	124
<i>Упражнение: принять Сумрачного ребенка</i>	126
<i>Упражнение: взрослый утешает Сумрачного ребенка</i>	127
<i>Упражнение: перезапись старых воспоминаний</i>	130
<i>Упражнение: привязанность и безопасность для Сумрачного ребенка</i>	132
<i>Упражнение: напиши письмо своему Сумрачному ребенку</i>	133
<i>Упражнение: пойми своего Сумрачного ребенка</i>	134
<i>Упражнение: три позиции восприятия</i>	136
ОТКРОЙ В СЕБЕ СОЛНЕЧНОГО РЕБЕНКА	140
Ты несешь ответственность за свое счастье	141
<i>Упражнение: найди свои положительные установки</i>	144
<i>Упражнение: найди свои сильные стороны и ресурсы</i>	147
Как ценности помогают нам	148
<i>Упражнение: определи свои ценности</i>	152
Все зависит от настроения	153
Используй свою фантазию и мышечную память!	155
<i>Упражнение: укорени своего Солнечного ребенка в себе</i>	156
Ребенок солнца в повседневной жизни	157
<i>Упражнение: укорени в себе Солнечного ребенка</i>	158
ОТ СТРАТЕГИЙ ЗАЩИТЫ К СТРАТЕГИЯМ УСПЕХА	160
Наши состояние счастья и несчастья вращаются около наших отношений	161
Поймай себя!	164
Заметь разницу между фактом и интерпретацией!	167
<i>Упражнение: проверка реальности</i>	168
Найди хороший баланс между рефлексией и отвлечением!	169
Будь честным с собой!	171
<i>Упражнение: прими действительность с радостью</i>	174

Тренируйся быть в хорошем расположении духа!	175
Хвали своего ближнего, как самого себя!	178
Хорошо — достаточно хорошо!	180
Наслаждайся жизнью!	182
Будь самим собой, а не милым, малыш!	185
Будь конфликтным и управляй своими отношениями	188
<i>Упражнение: тренировка конфликта</i>	189
Пойми, когда нужно отпустить ситуацию!	193
Тренируй свою чуткость!	196
Слушай внимательно!	200
Устанавливай здоровые границы	203
Отступление: Сумрачный ребенок и выгорание	205
<i>Упражнение: отпусти свои чувства</i>	209
Научись говорить «нет»	210
Доверяй себе и жизни!	211
Регулируй свои чувства	215
Отступление: импульсивный Сумрачный ребенок	218
Коровья медитация	220
<i>Упражнение: небольшой урок боеготовности</i>	221
Ты имеешь право разочаровать!	222
Отступление: стратегии успеха против вредных привычек	225
Преодолей свою лень!	231
<i>Упражнение: семь шагов против прокрастинации</i>	235
Ликвидируй свое упрямство!	236
Занимайся своими увлечениями и интересами	239
<i>Упражнение: найди свои собственные стратегии успеха</i>	241
<i>Упражнение: интеграция Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка</i>	242
Позволь себе быть собой!	244
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	247
ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ	249
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	250

*Посвящается
моим друзьям и подругам*

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

Ральф Уолдо Эмерсон

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 не доставало. Страхи и тягостные переживания существуют на дне нашего сознания. На сознательном уровне мы мыслим себя независимыми взрослыми, которые управляют своей жизнью. Однако на бессознательном уровне наш

внутренний ребенок оказывает довольно ощутимое влияние на мировосприятие, чувства, мысли и действия. Порой даже гораздо большее, чем разум. Научно доказано, что подсознание является могущественным психическим аппаратом, который на 80—90 процентов управляет нашими поступками и переживаниями.

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

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

то обстоятельство, что его мама не принимала всерьез его желания в детстве. Сабина своим упущением лишь подсыпала соли в эту старую рану. И поскольку Михаэль не осознает взаимосвязи между реакцией на бытовую мелочь и обидой

Первичное доверие является родным домом в нас, потому что дает нам внутреннюю поддержку и защиту.

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.