

ПРОСТАЯ ПСИХОЛОГИЯ

РОБЕРТ ДЖЕКМАН

**ПУТЬ  
К ВНУТРЕННЕМУ  
РЕБЕНКУ**

**КАК ОБРЕСТИ СПОКОЙСТВИЕ  
И СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ**



Издательство АСТ  
Москва

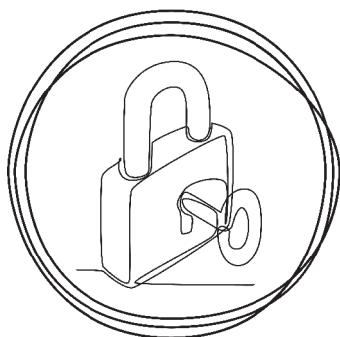
# ОБ АВТОРЕ

Роберт Джекман — психотерапевт, сертифицированный Национальной комиссией сертифицированных консультантов, более двадцати лет оказывающий помощь на пути к исцелению. Помимо частной практики, преподает в магистратуре Сент-Луисского университета в Чикагском регионе, ведет амбулаторные группы в госпиталях. Читает лекции по осознанности, гипнотерапии, созависимости и роли духовности в исцелении, участвует в мероприятиях выходного дня проекта *Victories for Men*.

Кроме того, Роберт — мастер рэйки, использующий в своей практике психологию энергии и считающий себя человеком, излечившимся от созависимости. Работает над установлением границ, умением различать и связываться со своим аутентичным «я». Живет в западном пригороде Чикаго и в Орегоне со своей семьей. Занимается фотографией, каякингом, садоводством и заботой о своем внутреннем ребенке.

Более подробную информацию о Роберте Джекмане, его остальных работах, предстоящих событиях, о книге «Путь к вашему внутреннему ребенку» и рабочей тетради к ней смотрите на сайте: [www.theartofpracticalwisdom.com](http://www.theartofpracticalwisdom.com).

# ВВЕДЕНИЕ



**В**ероятнее всего, вы взяли в руки эту книгу, потому что в вашей жизни существует такая модель отношений, от которых вы уже устали, и просто хотите что-то изменить. Возможно, вы пытались разорвать этот порочный круг. Возможно, вы пробовали бороться с его проявлениями. Может, даже ходили на терапию, но эти однообразные утомляющие паттерны продолжают появляться в вашей жизни. Ничего не работает.

Вы когда-нибудь задавали себе следующие вопросы?

- ✦ Почему я постоянно делаю одни и те же ошибки в жизни?
- ✦ Почему я продолжаю окружать себя токсичными людьми?
- ✦ Почему у меня такое ощущение, что внутри меня дыра, которая не затягивается?
- ✦ Почему я передаю полномочия и позволяю другим определять мою идентичность?
- ✦ Почему мои чувства не имеют значения?
- ✦ Почему я отталкиваю от себя людей, даже хороших? Почему я не могу впускать их?

- ✦ Почему я грублю людям, а затем обещаю, что больше не буду этого делать?
- ✦ Почему я продолжаю менять себя ради удобства других?
- ✦ Почему так трудно быть любимым? Меня вообще возможно любить?
- ✦ Почему я постоянно сомневаюсь и критикую все, что делаю?
- ✦ Почему я испытываю такую боль и злость?
- ✦ Почему я столько делаю для других и ничего — для себя? Почему я так наплевательски отношусь к себе?
- ✦ Почему я испытываю потребность нести ответственность за все и всех и всегда контролировать ситуацию?
- ✦ Почему я продолжаю встречаться или жить в браке с человеком, который мне не подходит?
- ✦ Почему я считаю себя никчемным лузером?
- ✦ Почему я хочу сбежать от своей жизни?

В тот или иной момент мы все задавали себе такие вопросы. Некоторые пытаются ответить на них самостоятельно или просят близких или друзей объяснить, что не так. Это часто приводит к тому, что мы получаем множество бесполезных мнений от других и затем чувствуем еще большее замешательство, чем раньше. Люди обычно рассказывают, как бы **они** поступили, что равносильно получению совета от наклейки на бампере.

Ответы на эти вопросы находятся глубоко в вашей душе. В вашем сердце живет потерянный, раненный внутренний ребенок, обладающий внутренней мудростью и страстно желающий оценки и исцеления. Эта непризнанная боль лежит в корне всех перечисленных вопросов. Когда эти

раны дают о себе знать, от них просто отмахиваются, как от импульсивных и чрезмерных реакций.

Немалая смелость требуется уже для того, чтобы посмотреть внутрь себя, и увидеть боль и замешательство, отчаяние. Конечно же, миллионы людей смирились с мыслью, что жизнь и должна быть такой. Они не испытывают желания проделать тяжелую работу по исцелению себя. Многие с удовольствием реагируют на жизнь одинаково, снова и снова, каждый раз ожидая нового результата. Тот факт, что вы взяли в руки эту книгу, говорит о том, что вы готовы прислушаться к собственной мудрости и боли и услышать, что они могут сказать.

Вы наверняка хорошо знакомы с некоторыми своими паттернами и, вероятно, осознаете свою эмоциональную боль, но скорее всего не понимаете, откуда она взялась. Вам известно обо всем, что вы пытались делать, о том, что сработало, а что разочаровало.

Процесс исцеления (HEAL — аббревиатура от «healing and embracing an authentic life», что означает «исцелиться и принять аутентичную жизнь») — это практический подход, направленный на то, чтобы исцелиться и отпустить неработающие паттерны, корни которых кроются в эмоциональных ранах, полученных уже давно. Это процесс трансформации, который поможет вам раскрыться и исцелить раненые части себя, больше не служащие вам, и проведет на новый этап внутреннего исцеления. Процесс объединяет в себе множество подходов и упражнений, которые помогут вам связаться с некоторыми основными причинами именно таких реакций и ответов, какие были у вас. Следуя этому процессу трансформации, вы

✧ *Вы готовы исцелиться и изменить свою реакцию на жизнь*

начнете понимать и признавать особые паттерны ран, за которые держитесь. Когда вы пройдете этот процесс, вы будете чувствовать, что ваши раны интегрированы с вашим ответственным взрослым «я» и больше не являются неизвестными или потерянными. Вы не только поймете, почему принимаете эти импульсивные решения, но и распознаете более крупные паттерны, которые не дают вам чувствовать себя полностью реализовавшимися. Вы перейдете от просто эмоционального выживания к эмоциональному расцвету.

Этот процесс касается не только возвращения себе устойчивого, аутентичного «я», но и того, как распознать свою *резильентность*<sup>1</sup> в лавировании в повседневных сложных ситуациях. Эта работа поможет вам с должным почтением отнестись к тем частям себя, которые упорно работали для обеспечения вашей безопасности, и взглянуть на те части, которые работают против вас и не позволяют претендовать на аутентичную жизнь. Вы научитесь идентифицировать иллюзии и негативные, ограничивающие суждения о себе, которые у вас есть. По мере углубления в процесс исцеления начнет приходить понимание того, как эти импульсивные реакции относятся к ранам детства. Благодаря этому процессу вы научитесь чувствовать себя более цельными и способными контролировать свою жизнь.

**С помощью процесса исцеления вы поможете тем частям себя, которые были ранены в более раннем возрасте; тому своему раненому внутреннему ребенку, который чувствует себя потерянным и ищущим; воссоединиться со своим взрослым «я». А пока не прои-**

---

<sup>1</sup> Пожалуйста, обратите внимание, что определения выделенных курсивом слов можно найти в глоссарии в конце книги — прим. автора.

зойдет исцеление, эти раненые части будут и дальше пробуждаться, лихорадочно выступая вперед, чтобы получить контроль над ситуацией и импульсивно принимать неправильные решения, последствия которых вашему ответственному взрослому «я» затем придется устранять. Работа, которую вы проделаете, поможет вашему взрослому «я» разработать механизмы, необходимые для возвращения назад во времени, и утешительно подать руку молодым раненым частям. Ваше взрослое «я», чувствуя себя уверенно, безопасно и контролирующее ситуацию, укрепит вашу любовь к более молодому «я», которое чувствует себя потерянным. Установит прочные границы и расскажет раненым частям о том, что все будет хорошо. Вы научитесь распознавать, как и когда проявляется эта младшая часть, и спрашивать эту часть себя, что ей нужно для исцеления и воссоединения с взрослым «я». В конце концов, необходимо узнать, откуда мы вышли, чтобы понять, куда мы идем.

Читая реальные истории и работая над упражнениями в каждой главе, вы увидите все паттерны отношений, которые были установлены в ранние годы вашей жизни. Увидев паттерны и темы, которые продолжают происходить в вашей жизни, вы больше не сможете бессознательно повторять их. Тот момент, когда вы увидите паттерны — когда загорится лампочка и раздастся щелчок, — станет моментом исцеления, моментом милосердия. На самом деле, в процессе исцеления вам предстоит еще много раз воскликнуть: «Ага!»

Со временем вы начнете видеть и чувствовать изменения в себе, становясь сознательным создателем своего мира, вместо того чтобы импульсивно реагировать на него. Вы выйдете из-под влияния иллюзий и грез; вы будете жить настоящей жизнью, доступной прежде всего вам,

а затем остальным. Знайте, что вы сможете трансформировать эмоциональную боль, которую носите в себе, и отказаться от фальши, которую вам суждено нести всю жизнь из-за эмоциональных ран.

Работа над внутренним ребенком помогает нам докопаться до сути проблемы — ключевой раны, — а не просто наложить пластырь на болезненное место и надеяться, что все само заживет. Я не изобрел концепцию работы над внутренним ребенком, мне предшествовали многие авторитеты, разработавшие разные подходы к раненому внутреннему ребенку. Я с уважением и смирением говорю, что моя работа родилась в результате усилий многих других людей. Здесь я предлагаю свой подход к работе над внутренним ребенком и способ воссоединения со своим аутентичным и резильентным «я» через прохождение сквозь строй ваших раненых частей.

В своей психотерапевтической практике я смотрю на то, насколько функционален и силен человек, на то, как он справляется с ситуацией, а не просто концентрируюсь на его усилиях или неудачах. Я смотрю за пределы их явной боли и обращаюсь к мудрой, аутентичной и устойчивой части, побуждая эту часть выйти вперед. Эта положительная психология приглашает исцеленную часть стать лидером для раненой части. По ходу работы с этой книгой вы увидите, как ваши мудрые, аутентичные и резильентные части все время оставались с вами, дожидаясь, когда вы пригласите их помочь вашим раненым частям.

Вы обнаружите, что часть информации обращается непосредственно к вашему опыту, а часть — помогает увидеть усилия другого человека. Даже если, углубляясь в процесс, вы почувствуете, что ваш эмоциональный багаж слишком тяжел, верьте в себя. Вы начнете ясно видеть,

когда, где и как вы пришли туда, где вы сейчас, и какие шаги следует предпринять дальше.

Читая главы этой книги, вы столкнетесь с теми частями себя, которые сложно исследовать, и это совершенно естественно и нормально. Вам понадобится держать блокнот под рукой, чтобы делать упражнения, размещенные в каждой главе. Если однажды упражнения окажутся чересчур тяжелыми для вас, вы можете захотеть поговорить с опытным терапевтом, знакомым с работой над внутренним ребенком.

Информация в этой книге не заменяет собой беседу с психотерапевтом; это тот подход, который известен мне, и который я разработал, успешно применяя его на многих людях в течение многих лет. Я также сам воспользовался процессом исцеления для лечения и интегрирования своих детских ран в свое взрослое «я».

Уделите время этому путешествию и получите от него удовольствие. По его окончании вы будете иметь намного более полное представление о себе и о том, как вы относитесь к другим. Процесс исцеления касается расширения ваших знаний о себе, а не изменения себя.

Готовы ли вы снова претендовать на свободу обрести аутентичное «я»? Если да, прошу вас доверять мне и доверять себе на этом пути. Вы сильнее, чем вам кажется.



# ГЛАВА 1

## ЛЕГКОРАНЕННЫЕ



Поздно ночью один я. В лодке плыву..  
Лодка — тело мое. Я сплю наяву.  
Мне темно. И нигде не видно земли.  
Густ туман. Утонули все корабли.  
Я старался. Не потонуть. Но не смог.  
Над моей головой вода. Где я, Бог?  
Значит, я уже в океане живу?  
Не зная того? Или сплю наяву?  
— РУМИ<sup>2</sup>

Замечали ли вы, что некоторые люди выглядят нормальными и хорошо себя чувствуют такими, какие они есть, тогда как другие как будто состоят из осколков и обломков, снова и снова переживают в своей жизни одну и ту же драму?

---

<sup>2</sup> Колман Баркс, «Суть Руми». Перевод Сергея Сечива.

Возможно, вы один из тех, кто не может понять, почему они привлекают к себе людей, которые плохо с ними обращаются. Или, возможно, вы привлекаете людей, которые называют себя вашими друзьями, а сами привносят новую драму в вашу жизнь. Вероятно, происходит вот что: раненая часть вас подсознательно выбирает для создания отношений больных людей. Больные люди стремятся к другим больным.

Это ранение достаточно невинным образом появилось в процессе нашего взросления, когда нас игнорировали, отвергали или прогоняли. У некоторых оно появляется достаточно драматично, в процессе дурного обращения, пренебрежения или других травм. На своем жизненном пути мы старались делать все возможное, используя инструменты, доступные нам в то время. И, однако, мы получаем это ранение, оно все глубже проникает в нас, занимая эмоциональное пространство и влияя на наше самоощущение в отношениях с остальным миром.

Травматические ситуации или опыт влияют на людей неодинаково. С некоторых негативный опыт скатывается, как с гуся вода, а других он ранит до глубины души. У каждого человека свой уровень резильентности, когда дело касается переживания, копинга и выживания в результате эмоциональных ран и травм. Иногда травма или рана остается с нами, притаившись, на протяжении всей жизни. Мы заталкиваем эту рану поглубже, пытаемся игнорировать ее, потому что воспоминание о ней и переживание ее приносит столько боли.

Если мы не признаем боль и рану, они начинают проявляться искаженным способом, требуя признания и работы с ними. Эмоции — это внутренние посланники, пытающиеся привлечь к себе наше внимание. Но большинство лю-

дей просто отталкивают от себя сигналы или игнорируют их все.

Возможно, вы уже привыкли чувствовать рану, которую носите в себе, и присоединились к когорте легкораненых. Возможно, вы думаете: «Я знаю, что это произошло со мной, но это было очень давно, и мне больше не хочется об этом вспоминать». Но боль не собирается уходить, она пытается заставить вас признать ее. Она никуда не денется, пока вы не уделите ей внимание. Она будет продолжать проявляться, обычно косвенно, выбивая вас из колеи, из равновесия и способствуя появлению депрессии и тревожности.

Я видел людей с разными ранами и историями травм. Со многими происходили глубоко ранящие события, в том числе психические, физические и сексуальные травмы, часто причиненные членами семьи. О таких травматических событиях часто крайне трудно думать и еще сложнее глубоко изучать их. Большинство людей прикладывают максимальные усилия, чтобы забыть или оттолкнуть от себя такие травмы. Мне часто случается быть единственным человеком, которому они рассказывают о том, что произошло с ними. Эмоции, связанные с этим опытом, требуют особого обращения и осторожности.

Если вы ребенком пережили такую травму, вам нужно знать некоторые вещи:

1. Никакие ваши действия в детстве не давали повод так поступать с вами.
2. Тот, кто делал это, был старше, сильнее и имел влияние на вас.
3. Все это не происходит с вами в настоящее время.
4. Вы не одиноки. Вы можете получить профессиональную помощь, чтобы справиться с этой болью. Вы можете излечиться и оставить боль позади.

Если вы чувствуете себя раненым и сломленным из-за пережитого, знайте, что есть и та часть вас, которая осталась целой и невредимой. Это та часть вас, до которой они не добрались, аутентичная часть вас, которая служит ключом к вашему выздоровлению.

В молодости я иногда неосознанно выбирал себе в друзья нарциссичных, раненых людей. Тогда я не осознавал этого, но потом узнал, что это мой раненый внутренний ребенок инстинктивно знал, как взаимодействовать с тем, кто нуждается во внимании и оценке, и как мне возвысить

❖ *Если я не буду вкладывать в себя, то не будет никто*

их и одновременно принизить себя. Мне не нужно было думать, что делать или как взаимодействовать с таким типом людей, потому что я уже понимал их, но я очень мало знал себя.

Я родился в семье алкоголика. Раны, полученные в раннем детстве в домашней среде, помогли мне развить набор навыков созависимого. Инструменты, которые я использовал, чтобы контролировать и подстраиваться под других, которые, как мне казалось, нуждались именно в этом, а не в том, чтобы я был собой для них. На своем пути к исцелению я узнал, как сдерживать эту боль, изучать ее и прорабатывать некоторые сложные чувства, чтобы суметь воссоединиться со своим аутентичным «я». Я узнал, что нужно было просто быть собой, а не делать что-то, что имело ценность для кого-то другого. Используя процесс исцеления, я смог излечиться от ран и объединить все свои разрозненные части, стать цельным взрослым, окруженным любящими и уважающими меня людьми. Сейчас я делаю то же для людей, с которыми я встречаюсь как профессионал.

Я часто рассматриваю свою собственную историю как способ помочь тем, с кем я работаю, понять, что они не одиноки. Когда я рассказываю свою историю, мои пациенты узнают о боли, которую я перенес, и о процессе самопознания, через который мне пришлось пройти во время собственной терапевтической работы. Рассказав свою историю, я часто выслушиваю слова благодарности, потому что мой опыт помогает другим узнать, что кто-то еще прошел через нечто подобное, и они не одиноки. Видеть результаты чьей-то работы — это отличный инструмент излечения. Мы чувствуем, что не одиноки, мы чувствуем взаимосвязь с другими и растем. (Более подробно мою историю вы сможете прочесть в Главе 3).

Я убежден, что большинство людей живет с мягкой формой посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Я не пытаюсь преуменьшить значение полного диагноза ПТСР или людей, страдающих им, а говорю об этом в контексте того, что мы все пережили события, которые не можем просто так стряхнуть с себя, или те, которые постоянно прокручиваем в голове.

Ваша эмоциональная боль существует относительно вас, то есть она имеет наибольшее отношение к вам. Кто-то другой может посмотреть на вашу историю и сказать: «Ой, да что такого! У меня было и хуже». Может, и было, но это не соревнование за приз «За самую драматичную травму». Мы все носим в себе болезненную рану, и это ваша возможность воздать должное и признать свои чувства и в итоге исцелиться.

✧ *Наша боль ищет признания.  
Как только мы  
воссоединимся  
со своими ранами,  
откроются  
двери к исцелению*