

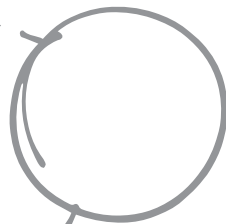
ЧАСТЬ 1

ИЩЕЛЯЕМ ДЕТСТВО

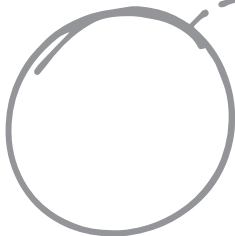
ИЩЕЛЯЕМ ДЕТСТВО



СБРАСЫВАЕМ ОКОВЫ



ВЫСТРАИВАЕМ ОПОРУ



НАЗАД В ПРОШЛОЕ



ГЛАВА 1



Ребенок — творец человека.

Донна Джексон Наказав

Для начала давай поговорим о том, почему в психологии так важно прорабатывать наше прошлое.

В последнее время многие психологи уходят от проблем детского опыта и фокусируются только на настоящем моменте. В наш стремительный век это решение вполне оправдано — мало кто хочет годами ходить к психоаналитику и поднимать все свои детские травмы. Всем хочется быстро, эффективно и относительно недорого «оттерапевтиться» и побежать дальше. Как я уже писала выше, я тоже всегда была сторонником краткосрочной терапии и не очень любила ворошить детские годы. Пока вместе с обширным практическим опытом ко мне не пришло понимание — без этого никак. Как бы мы с клиентом ни отказывались вспоминать маму/папу/Марию Петровну — так или иначе в процессе работы нам приходилось к этому возвращаться.

Для большего понимания давай представим, что наша жизнь — это дом. И фундамент этого дома закладывался в нашем детстве. Можно сколько угодно менять паркет, клеить новые обои или достраивать второй этаж — если фундамент дома слабый, то все наши усилия будут напрасны. Так же и с детством.

Бесполезно пытаться строить гармоничные отношения, если внутри полно детских травм, которые мы проецируем на нашего партнера. Бесполезно стремиться к материальному благополучию, если мама внушала нам, что деньги бывают только у злых и жадных людей. Бесполезно пытаться жить расслабленно и доверять людям, если в детстве мы столкнулись с насилием и, будучи совсем крохами, решили, что мир жесток и несправедлив.

Конечно, есть люди, которые добиваются успеха и живут счастливо, даже если их детство было очень сложным. Может, потому что они пошли в антисценарий и решили во что бы то ни стало жить не так, как их родители. А может, они приложили все свои силы и жили на грани нервного срыва, чтобы вырваться из того неблагополучия, в котором они родились. Эти люди — отличный пример того, что тяжелое детство — не приговор. Но я уверена, что они добились бы лучших результатов, если бы исправили те поломки, которые когда-то возникли в их психике вследствие тех сложных обстоятельств, к которым они были вынуждены адаптироваться.

В то же время есть множество людей, которые все свои проблемы в жизни перекладывают на родителей. Они искренне верят, что у них нет хорошей работы, стабильных отношений, здоровья и внутренней гармонии только потому, что мама их недостаточно хвалила, папа ушел в другую семью, а Мария Петровна обесценивала. Здесь мне кажется очень уместной фраза

известного французского философа-экзистенциалиста Жан-Поля Сартра: «Что вы делаете с тем, что было сделано с вами?»

Мы действительно не виноваты в том, что у нас было не самое хорошее детство или не самые идеальные родители. Но мы несем ответственность за то, как мы теперь распоряжаемся полученным опытом — оправдываем им все свои неудачи и продолжаем жить в позиции жертвы или же берем жизнь в свои руки и исправляем то, что можно исправить.

Психотерапия в данном случае — это не волшебная палочка, с помощью которой можно переписать свое прошлое и проснуться новым человеком. Но это корректор, которым мы можем замазать ошибки наших родителей и написать сверху новые, правильные установки и решения. Да, мы не можем вырвать детский опыт из нашей жизни, как страницу из тетради, и представить, что ничего этого не было. Но мы можем корректировать, склеивать и исцелять какие-то его части.

Эта книга построена по принципу рабочей тетради. После каждого упражнения или задания на рефлекссию ты найдешь специальные места для записей. Не бойся писать прямо на страницах этой книги. Забудь школьный страх испортить новый альбом или новую тетрадку. Эта книга — твоя собственность, и поэтому ты можешь делать с ней все, что пожелаешь. Можно рисовать на полях, выделять интересные мысли маркером,

клеить наклейки — дай волю Свободному Ребенку внутри тебя делать то, что ему хочется.

Если же ты слушаешь эту книгу в аудиоверсии или читаешь электронный вариант, то рекомендую тебе завести отдельную тетрадь, в которой ты будешь выполнять упражнения и записывать свои мысли. Это не только поможет тебе отследить динамику, но и даст возможность иметь под рукой множество инструментов для самопомощи.

Во всех упражнениях я буду использовать мужской род глаголов — *сделал, вспомнил, был* и так далее, — потому что изначально мое обращение к читателям этой книги начиналось со слов «дорогой друг». И какого бы пола ты, дорогой мой читатель, ни был, я надеюсь, что такая формулировка тебя не обидит и не будет мешать восприятию информации.

А пока давай выполним первое упражнение, которое поможет тебе вспомнить твое детство и проанализировать твои отношения с родителями.

Найди, пожалуйста, тихое и уединенное место и попроси твоих близких не беспокоить тебя в течение ближайших пятнадцати минут.

УПРАЖНЕНИЕ «НАЗАД В ПРОШЛОЕ»

Сядь поудобнее. Закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Отпусти все мысли и постарайся максимально расслабиться. Сосредоточься на ощущениях своего тела. Обрати внимание на то, как чувствуют себя твои ноги... Руки... Как ты дышишь... Побудь немного в контакте с собой.

А теперь вернись в свое детство и вспомни себя ребенком. Задержись на первой же картинке, которая придет в голову. И постарайся максимально погрузиться в это воспоминание.

Войди в образ себя маленького и ответь на следующие вопросы.

✓ Сколько тебе сейчас лет? Где ты находишься?

✓ Какое сейчас время суток? Какие звуки ты слышишь вокруг себя?

✓ Чем ты занимаешься? Как ты себя чувствуешь?

Теперь представь, что рядом с тобой появились твои родители.

✓ Посмотри на свою маму. Как она выглядит? Как она к тебе относится? Что ты чувствуешь, глядя на нее?

Марафон проработки детских травм

- ✓ Теперь посмотри на папу. Как он выглядит? Как он к тебе относится? Какие чувства ты испытываешь, когда смотришь на него?

- ✓ Если тебя воспитывали не родители — вспомни любого другого значимого взрослого. Это может быть бабушка/дедушка/тетя. Опиши свои чувства к этому человеку.

Теперь еще раз внимательно прислушайся к себе. К тому ребенку, в теле которого ты сейчас находишься.

✓ Какие у тебя есть потребности? В чем ты нуждаешься?
Чего тебе не хватает?

✓ Какие у тебя есть желания? Мечты?

Марафон проработки детских травм

✓ Чего ты боишься?

Теперь сделай глубокий вдох и вернись в настоящее.

✓ Какое послевкусие у тебя осталось после этого упражнения? Что нового ты узнал о себе или о своем детстве благодаря этому воспоминанию?

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. 4

ИЩЕЛЯЕМ ДЕТСТВО

Глава 1. Назад в прошлое. 12

Глава 2. Базовые потребности ребенка. 22

Глава 3. Детские травмы 60

Глава 4. Травмы привязанности 102

СБРАСЫВАЕМ ОКОВЫ

Глава 5. Родительские послания 144

Глава 6. Глубинные убеждения 174

Глава 7. Сепарация 184

Глава 8. Чувства к родителям 200

ВЫСТРАИВАЕМ ОПОРУ

Глава 9. Эго-состояния. 264

Глава 10. Любовь к себе 310

Послесловие. 346