

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**

<b>УКРЕПИ СВОЕ ВЗРОСЛОЕ «Я»</b> .....	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**

<b>ОТКРОЙ В СЕБЕ СОЛНЕЧНОГО РЕБЕНКА</b> .....	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
<b>ПРОСТО ЖИВИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ!</b> .....	171
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	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-

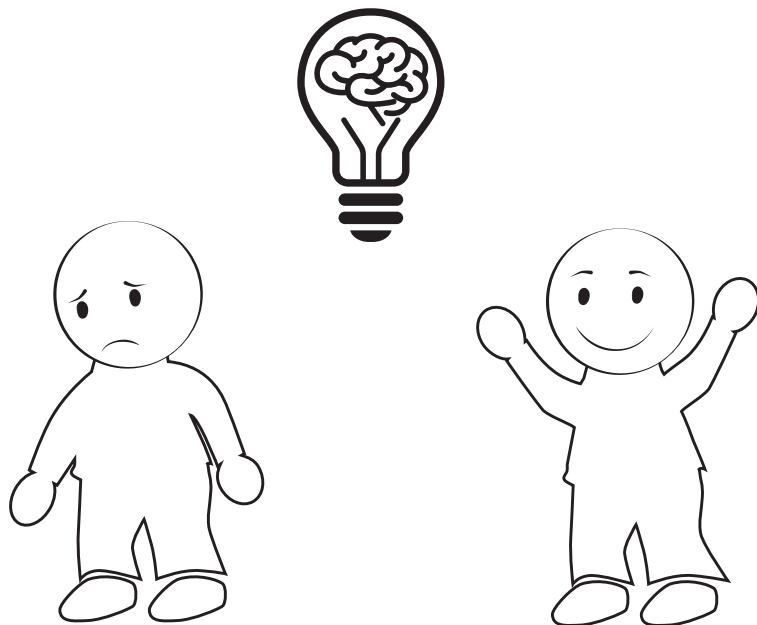
ме того, я добавила множество новых упражнений. На самом деле я очень старалась предложить своим читателям много нового, чтобы придать дополнительную ценность оригиналу.

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 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

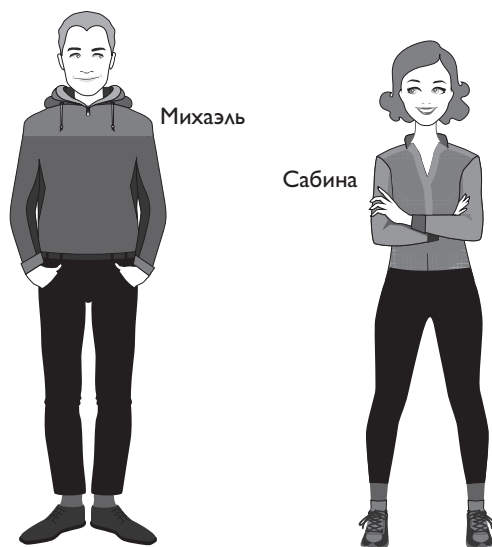
этой причине разные люди справляются с такими кризисами совершенно по-разному.

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.

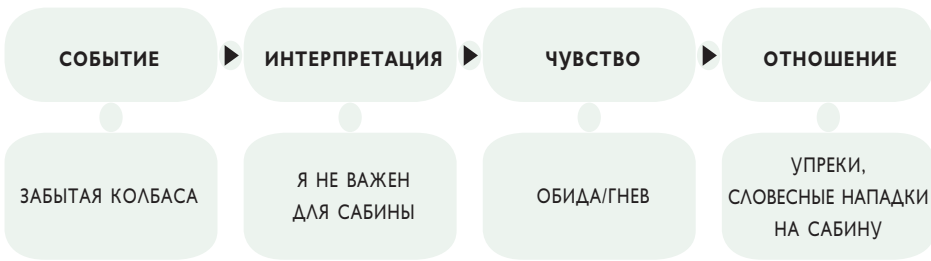
Некоторые уже знакомы с Михаэлем и Сабиной, потому что читали книгу «Ребенок в тебе должен обрести дом». В этой рабочей тетради я тоже возьму их в качестве примера — они помогут демонстрировать шаблоны мышления и способы выхода из затруднительных ситуаций.

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

большой занятости на работе родители не могли уделять своим детям внимание, в котором те нуждались.

Так что на маленького Михаэля часто не хватало времени. Как и все дети, он винил себя за отношение к нему родителей, и матери в частности. Например, он думал не: «Мама совсем выбилась из сил, ей нужно лечение», а: «Я не важен», «Я не соответствую», «Я обделен» и т. д.

Осознания, которые Михаэль вынес из общения с родителями, глубоко запечатлелись в его психике. Они стали для него универсальными истинами. В психологии в таком случае говорят об установках.

**Установка** — глубокое и часто бессознательное убеждение о себе, существовании и мире. Большинство убеждений возникает в первые годы жизни человека. Структура нашего мозга формируется с момента рождения до шестого года жизни. Вот почему впечатления, которые мы получаем от общения с мамой и папой, накладывают на нас особенный отпечаток. Они глубоко проникают в наш мозг, и часто мы их даже не осознаем. У большинства людей есть как положительные, так и отрицательные убеждения.

#### ТИПИЧНЫЕ УСТАНОВКИ

*Я не соответствую*

*Я ценен / Я не ценен*

*Я в порядке / Я не в порядке*

*Я в тягость*

*Я должен быть милым*

*и послушным*

*Я желанен*

*Я важен*

*Никто меня не видит*

Какие установки спонтанно приходят тебе в голову?




---



---



---



---



---



---

Мы берем свои установки с собой во взрослую жизнь. Они определяют, как мы воспринимаем и интерпретируем мир. Соответственно, они в значительной степени влияют на наши чувства, мышление и действия. Когда мы видим мир глазами своего Сумрачного ребенка, у нас происходит *когнитивное искажение*. В таких случаях мы видим себя карликами, а остальных — великанами. Из-за этого мы можем легко ошибиться в намерениях наших близких и склонны либо обесценивать их, либо идеализировать.



## ПРИВЯЗАННОСТЬ И АВТОНОМИЯ

Самое важное в нашем счастье и несчастье — наши межличностные отношения. Что толку в величайшем богатстве, когда вы чувствуете себя одиноким? Какой смысл в самом ошеломляющем успехе, если никто не радуется вместе с вами?

Для того чтобы иметь крепкие отношения и успешно общаться, необходимо уметь две основные вещи: *адаптироваться* и *ставить границы*. Адаптация нужна нам для компромисса, гармонии и сотрудничества. Автономия требуется для самоутверждения и соблюдения наших интересов. Таким образом, адаптация служит нашей экзистенциальной потребности в *привязанности*, а границы — нашей экзи-

стенциальной потребности в *автономии и контроле*. При этом речь идет об *основных психологических потребностях*. От утробы матери и до самой смерти нашу жизнь и межличностные отношения определяет сложное соотношение привязанности и автономии. Вдобавок наша *самооценка* подпитывается опытом, который мы накопили благодаря родителям в отношении наших потребностей в привязанности и автономии. Если родители в целом удовлетворяли наши базовые потребности в заботе, любви и защищенности, то на глубинном уровне нашего бытия мы чувствуем, что желанны в этом мире и в принципе можем доверять межличностным отношениям. Мы обрели *базовое доверие*. Если же родители предоставили нам к тому же достаточно пространства для самостоятельного развития и стимулировали нашу самостоятельность, мы пришли к убеждению, что можем воздействовать на окружающий мир и влиять на межличностные отношения. Кроме того, наши автономные способности привносят очень многое в наше восприятие самооценки и формирование базового доверия.



Оцени по шкале от 1 до 10, насколько хорошо твои родители удовлетворяли твои потребности в привязанности и заботе.

Вероятно, ты сразу почувствуешь, какое число на шкале соответствует именно твоей ситуации. Если же нет, то тебе, возможно, нужно будет вспомнить две или три конкретные ситуации из детства. Приятные и не очень... Тогда ты почувствуешь, получил ли ты от своих родителей заботу и привязанность, в которых нуждался, или скорее нет.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Оцени по шкале от 1 до 10, насколько хорошо родители поощряли твои потребности в самостоятельности и автономии. И здесь, возможно, полезно будет вспомнить несколько конкретных ситуаций из детства.

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Какие отношения ты строишь сегодня? Ты стремишься в основном к привязанности, симпатии и гармонии? Или к личной свободе и самоутверждению? Или обе основные потребности, то есть потребность в привязанности и потребность в автономии, у тебя находятся в здоровом балансе?

Многие люди испытывают трудности с поддержанием здорового баланса между ними: они либо слишком привязаны, либо слишком сильно отдаляются. Некоторые колеблются между крайностями — в зависимости от ситуации и отношений они то становятся зависимыми, то максимально отдаляются.

Пожалуйста, отметь, где ты оказываешься чаще всего.



Люди, которые слишком сильно *адаптируются*, плохо представляют собственные потребности и желания. Они скорее реагируют на желания других, когда находятся в отношениях. Они живут в подсознательном страхе утратить привязанность и остаться в одиночестве. Привязанность для них равнозначна уверенности. Они слишком мало доверяют самим себе.

Люди, которые слишком сильно *выстраивают границы*, очень стремятся выполнить свое дело и редко идут на компромисс. Подсознательно ими движет опасение утратить свою автономию и свободу в межличностных отношениях. Они максимально уверены, когда могут полагаться на самих себя. Им трудно доверять другим людям.

Итак, если мы хотим ладить с собой и ближними, нам необходимо найти здоровый баланс между границами и адаптацией.

## КТО ТАКОЙ СУМРАЧНЫЙ РЕБЕНОК?

Сумрачный ребенок — метафора для негативных убеждений и установок, которые мы приобрели в детстве. В нем собраны все раны нашей самооценки, которые были вызваны нарушением наших потребностей в привязанности и/или автономии в детстве и юности. Можешь рассматривать его как внутреннюю часть личности, которая часто действует из твоего бессознательного.

Ему противостоит Солнечный ребенок — как своими положительными убеждениями, так и всеми возможностями, которыми мы, как взрослые, обладаем, чтобы сделать нашу жизнь счастливой.