

Оглавление

Предисловие	9
Благодарности	17
Введение	19
Глава 1. Открываем своего Внутреннего ребенка	24
Глава 2. Возникновение концепции Внутреннего ребенка	31
Глава 3. Что такое Внутренний ребенок?	37
Глава 4. Подавление Внутреннего ребенка.	47
Глава 5. Что заставляет родителей подавлять Внутреннего ребенка	57
Глава 6. Динамика стыда и низкой самооценки	82
Глава 7. Роль стресса: посттравматическое стрессовое расстройство	98

Глава 8. Как исцелить Внутреннего ребенка?	104
Глава 9. Начало работы с ключевыми проблемами	114
Глава 10. Выявление и переживание чувств	127
Глава 11. Процесс горевания	138
Глава 12. Продолжение проработки горя: рискнуть, поделиться и рассказать историю	150
Глава 13. Трансформация	166
Глава 14. Интеграция.	180
Глава 15. Роль духовности	188
Приложение. Замечание о методах выздоровления.	208
Литература	211
Об авторе	219

Предисловие

Писать предисловие к обновленному изданию этой классической книги — честь для меня.

Еще в 1995 году коллеги признали доктора Чарльза Уитфилда, пионера в области восстановления после психических травм, одним из лучших американских врачей. Своим мудрым словом он трогает сердца и умы миллионов читателей и дает им бесценный дар — надежду. В течение всей своей карьеры он щедро делится со специалистами клиническим опытом и результатами исследований, которые неустанно ведет, и помогает людям выздоравливать. Эту книгу цитировали и упоминали более 75 авторов — замечательный результат, говорящий о том, как она важна.

За несколько десятилетий с момента выхода первого издания «Внутреннего ребенка» мы добились значительного прогресса в понимании того, как травмы воздействуют на человеческую психику. Книга внесла существенный вклад в это понимание и благодаря этому стала бестселлером.

Доктор Уитфилд описывает Внутреннего ребенка как «часть нас, которая в высшей степени жива, энергична, креативна и реализована» (с. 24). Если о ней не позаботились должным образом, возникает ложное «Я». Чтобы определить, что человек попался в ловушку ложного «Я», и дать ему возможность идти вперед, доктор Уитфилд опирается на три ключевых момента: последствия жестокого обращения и пренебрежения в детском возрасте, интеграцию путем изложения нашей истории как ключевой элемент восстановления после пагубного влияния такого обращения, духовное движение к восстановлению «12 шагов»*, помогающее в исцелении.

Жестокое обращение и пренебрежение

Как живет человек, лишенный навыков формирования и сохранения близких, безопасных отношений, лишенный способности заботиться, раскаиваться, сопереживать и любить? Создание здоровых эмоциональных отношений связано с конкретными областями головного мозга, которые развиваются в первые годы нашей жизни. Из-за серьезных нарушений здорового развития, возникших в результате неоднократного психологического травмирования, ребенок нередко оказывается в бесконтрольном состоянии «бей, беги или замри», которое зачастую называют посттравматическим стрессовым расстройством (доктор Уитфилд разбирает эту тему в главе 7). Стресс и помехи в развитии ребенка осложняют переживание возбуждения и удовольствия во взрослом периоде жизни. В этой книге доктор Уитфилд

* Программа помощи людям с различными зависимостями, основанная на принципах духовности. Возникла в 1930-е в США вместе с сообществом «Анонимные алкоголики». *Здесь и далее, если не указано иное, примечания переводчика и редактора.*

рассказывает, как часто в неблагополучных семьях встречается жестокое обращение с детьми, и описывает многие маски, за которыми прячутся травмы. Например, недавние исследования показали, что пренебрежение и эмоциональное насилие не менее разрушительны для развивающегося ребенка, чем физическое или сексуальное насилие.

«Тяжелое физическое и открытое сексуальное насилие бросаются в глаза и признаются травмирующими для детей любого возраста, однако не все формы жестокого обращения так очевидны, — поясняет доктор Уитфилд. — К менее явным случаям относятся легкое и умеренное физическое, скрытое и неявное сексуальное, а также психическое и эмоциональное насилие, пренебрежение ребенком, игнорирование или противодействие его духовному росту» (с. 74).

Способность ребенка выражать эмоции и проявлять контроль над своими чувствами и поведением формируется еще в первые годы жизни. Именно в этот критически важный период развития мы учимся устанавливать контакт с самими собой и другими людьми.

Интеграция нашей истории

Наше прошлое может многое о нас поведать. Почему рассказывать эту историю так важно? Ответить на этот вопрос нелегко, но ученые и врачи-клиницисты постепенно складывают кусочки мозаики. «Мы также начинаем видеть связь между тем, как мы живем сейчас, и тем, что происходило с нами в раннем детстве, — красноречиво объясняет доктор Уитфилд. — Делясь своей историей, мы начинаем вырываться из состояния жертвы, мученика, из навязчивого повторения» (с. 171).

Исследования показали, что важно не столько то, что происходило с нами в детстве, сколько осмысление этих событий или его отсутствие. Иными словами, последовательная личная история — признак эмоциональной и интеллектуальной интеграции. Как считает доктор Уитфилд, «рассказать свою историю — мощный шаг к открытию и исцелению Внутреннего ребенка» (с. 151). Это простое действие заставляет головной мозг выполнить сразу несколько задач, среди которых объединение чувств, поведения, сознательного понимания и ощущений. Попутно мы осознаём жизненные события, поступки и эмоции и ставим их в рамки более продуманного и здорового целого.

Интеграция эффективнее всего происходит в безопасном месте, например на групповых или индивидуальных сеансах психотерапии. Можно посещать группы самопомощи, вести дневник или беседовать по душам с лучшим другом. Один из самых надежных выводов, сделанных за последние пятьдесят лет исследований, заключается в том, что безопасность во время психотерапии и квалификация психотерапевта — лучший показатель успешности лечения. Специалист может помочь человеку увидеть смысл в истории жизни, но для этого необходимо обеспечить правильные условия, в которых можно рискнуть, отказаться от нездоровой защиты от боли, услышать ободряющий шепот внутреннего голоса и испытать прозрение о себе и своем мире. Наступает момент, который некоторые называют откровением или озарением. После этого человек лучше контактирует с собой, становится более целостным и меньше уходит в оборону. Все это проявления личностного роста.

Буддисты говорят, что «Я» — это луковица, с которой бесконечно снимают слои. Каждый слой — новая глава познания и интеграции. «По мере нашей трансформации мы начинаем интегрировать изменения и применять их в повседневной

жизни, — поясняет доктор Уитфилд. — Интегрировать — это создавать целое из разрозненных элементов» (с. 180). Здесь важно понимать связь между *интеграцией* и нашим благополучием. Чем больше интегрирован наш мозг, тем он сложнее и более здоров, что иллюстрирует следующая история:

Маркус рос в семье алкоголиков. Отец бил и порол его кожаным ремнем. В 12 лет Маркус решил, что никогда и никому не позволит себя обидеть: «Пусть только попробуют ко мне полезть». У него было много пьющих приятелей и постоянные проблемы с более авторитетными мужчинами: начальством, учителями, полицейскими и врачами. «Во мне как будто живет другой человек, который берет верх и лишает меня власти», — рассказывал он. Во время лечения Маркусу было сложно совладать с чувствами и, видимо, непросто подобрать слова, чтобы их выразить. Как он объяснял, ярость у него проявлялась по принципу «все или ничего»: «Я либо ничего не чувствую, либо чувствую слишком много».

Головной мозг в значительной степени говорит на языке чувств, но Маркус не умел их называть и правильно с ними работать. Мы называем это проблемой интеграции. Здесь стоит попробовать несколько методик. Во-первых, восприятие, осмысление и своевременное и эффективное реагирование, которым способствует работа по программе восстановления. Во-вторых, медитация, способная изменить работу мозга. Осознанность, например, помогает восполнить психическую и эмоциональную энергию и стимулирует новые жизненные отношения и реакции. В книге, которую вы держите в руках, доктор Уитфилд шаг за шагом показывает, как освоить такого рода навыки восстановления.

Если ребенок, подобно Маркусу, рос в травмирующей среде, у него будет наблюдаться повышенная активность мозгового ствола — в этой области расположено большинство систем стрессовой реакции, и ее повышенное возбуждение может вести к страху, тревожности, гневу, ярости и импульсивности. Неоднократные травмы в детском возрасте могут вызывать и проблемы с сопереживанием, решением задач, абстракцией и концептуализацией. Более того, люди вроде Маркуса часто переоценивают угрозы и неправильно считают визуальные сигналы, например выражение лица, из-за чего не умеют модулировать эмоциональную боль. Представьте, что будет, если на раннем этапе выздоровления возникнет ситуация, напоминающая о старой травме? Скажем, начальник-мужчина разозлится? Тогда мозг Маркуса привычно перейдет к паттерну «бей или беги» и последует очередная вспышка гнева.

В книге описаны 14 аспектов, ключевых для восстановления. Среди них — наличие и отсутствие *контроля*. У Маркуса и многих других людей страх потерять контроль над ситуацией ведет к саморазрушительному поведению. В прошлом другие мужчины говорили Маркусу, что лишат его лечения, уволят, отправят в тюрьму, накажут иным образом. Все это лишь укрепляло у него представление, что, если подпустить таких людей близко, они причинят вред. В терапевтической обстановке Маркус научится разрывать этот старый непродуктивный паттерн, ведущий к поражению, а затем — управлять собой и находить утешение. Книга четко описывает этот процесс изменений.

Психотерапия сосредоточена прежде всего на интеграции чувств (аффекта) и мышления (познания) для личностного роста. Маркусу сложно называть свои чувства и работать с ними. Как лучше стимулировать у него баланс и интеграцию? Люди с незапамятных времен рассказывают истории, чтобы

передавать различную информацию, в том числе о психических, эмоциональных и физических аспектах своей жизни. Благодаря истории, которую мы творим вместе с психотерапевтом (в группе или с нашим наставником*), можно интегрировать и исцелить поврежденные стрессом головной мозг и тело. Гармония и интеграция ведут к новым прозрениям. Маркус, вероятно, научится отходить от своих детских реакций — борьбы и выживания путем гнева, — которые давно вызывают у него проблемы. В 12 лет это была лучшая стратегия выживания, которую он только мог придумать, но по мере освоения навыков самоуспокоения (или саморегуляции) — давать происходящему названия, помещать в новые рамки и медитировать — мозг сможет расслабиться в ситуациях, которые раньше вызывали гнев и ярость.

Именно о такой интеграции доктор Уитфилд говорит в своем классическом произведении. Обрести целостность — это осознать, *что мы способны жить в мире и понимании самих себя и других.*

12 шагов к выздоровлению на основе духовности

«Согласно, наверное, одному из самых кратких определений, смысл духовности заключается в *отношениях* с самим собой, с другими людьми и со Вселенной», — пишет доктор Уитфилд на с. 188.

Чтобы быть духовным, человеку необязательно быть религиозным. Духовность дарит нам смирение, внутреннюю силу, чувство смысла и цель в жизни, помогает принимать себя и других,

* Наставником, или так называемым спонсором, может стать любой член группы, который уже довольно давно сохраняет трезвость, прошел программу «12 шагов» и продолжает активно применять ее принципы.

Что такое Внутренний ребенок?

У каждого из нас есть Внутренний ребенок, каким бы далеким, неуловимым и даже чуждым он ни казался. Это в высшей степени живая, энергичная, творческая и состоявшаяся часть нашей личности, наше Настоящее «Я» — то, кем мы являемся на самом деле. Хорни, Мастерсон и некоторые другие исследователи называют его «реальным „Я“»; психотерапевты, включая Винникотта и Миллер, предпочитают говорить о «подлинном „Я“»; а клиницисты и педагоги, занимающиеся проблемами алкоголизма в семье, знакомы с «ребенком внутри».

Под воздействием родителей, других авторитетных лиц и институтов (например, образования, организованной религии, политики, средств массовой информации и даже психотерапии) большинство людей учатся подавлять Внутреннего ребенка или отрицать его существование. Если эта жизненно важная часть каждого из нас теряет подпитку и не получает свободу выражения, возникает ложное или созависимое «Я». Далее я опишу эти две части любого человека в таблице 1.

Таблица 1

**Некоторые характеристики
нашего Настоящего «Я» и ложного «Я»**

Настоящее «Я»	Ложное «Я»
Истинное «Я»	Неистинное «Я», маска
Подлинное «Я»	Созависимое «Я», личина
Неподдельное	Поддельное, «будто бы» личность
Непринужденность	Планы и рутина
Всеобъемлющее, любящее	Сжимающееся, боязливое
Дающее, общающееся	Сдержанное
Принимающее себя и других	Завистливое, критичное, идеализированное, склонное к перфекционизму
Сопереживающее	Оглядывается на других, излишне конформистское
Любит безусловно	Любит с условиями
Испытывает чувства, в том числе уместный, спонтанный, текущий гнев	Отрицает или скрывает чувства, в том числе долго сдерживает гнев и обиду
Ассертивное	Агрессивное и/или пассивное
Интуитивное	Рациональное, логичное
Ребенок внутри; Внутренний ребенок	Излишне развиты сценарии поведения родителя или взрослого
Способно быть как ребенок	Подражает детскому поведению
Нуждается в игре и веселье	Избегает игры и веселья
Ранимое	Всегда притворяется сильным
Мощное в истинном смысле	Ограниченная сила
Доверяющее	Недоверяющее
Получает удовольствие, когда о нем заботятся	Избегает заботы
Готово поддаться	Контролирует, отдаляется
Потакает своим потребностям	Самодовольное

Настоящее «Я»	Ложное «Я»
Открыто для подсознания	Блокирует сигналы подсознания
Помнит о нашем Единстве	Забывает о Единстве; чувствует отчуждение
Свободно растет	Склонно постоянно проигрывать подсознательные, часто болезненные паттерны
Личное «Я»	Публичное «Я»

Наш Внутренний ребенок, или Настоящее «Я»

В этой книге я использую все упомянутые термины — Настоящее «Я», Подлинное «Я», Внутренний ребенок, Ребенок внутри, Божественный ребенок и Высшее «Я» — и пишу их с заглавной буквы, чтобы показать их важность в нашей жизни и отличать от ложного или низшего «Я». Встречаются также названия Глубочайшее «Я» и Внутреннее ядро (James, Savary, 1977), которые указывают на ту же центральную часть нашей личности. Приведу к единому описанию: это то, кем мы являемся, когда чувствуем себя наиболее подлинными, истинными или одухотворенными.

Настоящее «Я» непринужденное, всеобъемлющее, любящее, дающее и общающееся. Оно способно принять и нас, и других людей. Оно испытывает чувства, будь они радостные или болезненные. Оно выражает их. Наше Подлинное «Я» принимает наши чувства без осуждения и страха и позволяет им существовать в качестве действенного способа оценивать жизненные события и дорожить ими.

Наш Внутренний ребенок экспрессивен, ассертивен и креативен. Он бывает ребяческим в высшем, самом зрелом и сложном смысле этого слова. Ему нужны игры и развлечения. При этом —

может быть, как раз из-за такой открытости и доверчивости — он раним. Он готов поддаться себе, другим и самой Вселенной, и тем не менее он силен в истинном смысле (об этом я говорю в главах 11 и 15). Он здраво отвечает на свои потребности, рад заботе, рад получать. Он открыт для той обширной и таинственной части нашей личности, которую мы называем подсознанием, и обращает внимание на ежедневно исходящие оттуда послания в виде снов, затруднений и болезней.

Поскольку это «Я» реально, оно способно свободно расти. В отличие от ложного «Я», оно не забывает о нашем Единстве с другими людьми и Вселенной. Тем не менее для большинства людей Подлинное «Я» остается частным, а не публичным. Кто знает, почему мы предпочитаем им не делиться. Может быть, из страха, что нам причинят боль или нас отвергнут? По некоторым оценкам, мы демонстрируем его другим в среднем лишь около 15 минут в день и, независимо от причин, обычно держим эту часть личности при себе.

Когда мы исходим из нашего Подлинного «Я» или *являемся* им, мы ощущаем себя живыми. Мы можем чувствовать боль в форме обиды, грусти, вины и гнева, но при этом мы *живы*. Мы испытываем и радость в виде удовлетворения, счастья, вдохновения и даже экстаза. В целом мы склонны чувствовать себя настоящими, целостными, завершенными, уместными, подлинными, наполненными и здравомыслящими.

Внутренний ребенок естественным образом движется от нашего рождения к смерти через все моменты и переходы между этими точками. Чтобы быть Подлинным «Я», не нужно что-то делать. Оно просто есть. Если позволить ему быть, оно проявит себя без каких-то особенных усилий с нашей стороны. На самом деле усилия обычно требуются как раз для того, чтобы отрицать осознание и выражение Подлинного «Я».

Наше ложное «Я»

У нашей личности есть и другая, противоположная часть, которая обычно ощущается некомфортной, напряженной и неистинной. Я использую следующие равнозначные термины: ложное «Я», со-зависимое «Я», неподлинное «Я» и публичное «Я».

Ложное «Я» — это прикрытие. Оно подавлено, сжимается и боится. Это наше эгоцентричное эго и суперэго, вечно планирующее и увязающее в рутине, себялюбивое и непрерывно сдерживающее себя. Оно завистливое, критичное, идеализированное, обвиняющее, стыдливое и склонное к перфекционизму.

Оторванное от Подлинного «Я», ложное «Я» ориентировано на других людей и сосредоточено на том, каким, как ему *кажется*, они хотят его видеть. Оно страдает излишним конформизмом. Оно дает лишь обусловленную любовь, а чувства скрывает, прячет и отрицает. Оно может придумывать ложные чувства, как это часто бывает, когда мы стабильно отвечаем дежурным «Нормально» на вопрос «Как дела?». Этот быстрый ответ часто полезен и необходим, чтобы защититься от пугающего осознания ложного «Я», которое либо не знает, что ощущает, либо знает и цензурирует эти чувства как «неправильные» и «плохие».

Вместо уместной ассертивности Настоящего «Я» оно зачастую проявляет неуместную агрессию, пассивность или и то и другое.

Если использовать терминологию сценариев, принятую в транзакционном анализе*, ложное «Я» склонно вести себя как «критичный родитель». Оно избегает игр и веселья и прикидывается сильным и даже могущественным, хотя на самом деле

* Метод анализа поведения человека, разработанный американским психологом Эриком Берном и основанный на положении, что человек мыслит и действует из трех возможных эго-состояний: Ребенок, Родитель и Взрослый.

власть его минимальна или вообще отсутствует и в реальности оно обычно боязливое, недоверчивое и деструктивное.

Поскольку наше ложное «Я» нуждается в том, чтобы отдаляться и контролировать, ему приходится жертвовать заботой о себе и других. Оно не умеет поддаваться. Оно самовлюбленное и пытается блокировать информацию, которую нам дает подсознание, хотя и склонно многократно отыгрывать подсознательные, часто болезненные паттерны. Оно ощущает себя отчужденным, забывая о нашей Целостности. Это наше публичное «Я» — то самое, которым, как нам кажется, мы должны быть по мнению других, а в итоге и по собственному мнению.

Когда мы пребываем в этом ложном «Я», мы в основном испытываем дискомфорт, онемение, пустоту, неестественность и зажатость. *У нас нет ощущения реальности, полноты, цельности и здравомыслия.* На том или ином уровне мы чувствуем, что что-то неправильно, чего-то не хватает.

Как ни парадоксально, это ложное «Я» зачастую воспринимается как естественное состояние — то, как «должно быть». Возможно, дело здесь в зависимости и привязанности: мы настолько привыкаем быть ложным «Я», что Настоящее «Я» начинает испытывать вину, как будто что-то неправильно, как будто чувствовать себя настоящими и живыми нельзя. Сама мысль о решении этой проблемы пугает.

Ложное и созависимое «Я», кажется, встречается у людей повсеместно. Оно бесчисленное множество раз было описано в литературе, мы упоминаем его и в повседневной жизни. Его называли разными именами: инструментом выживания, психопатологией, эгоцентричным эго, поврежденным и защищающимся «Я» (Masterson, 1985). Оно бывает разрушительно для самого себя, других и для близких отношений. Это обоюдоострый меч. Ему можно найти определенное применение.

Но насколько оно полезно? И при каких обстоятельствах? Вот стихотворение Чарльза Финна, которое описывает многие наши битвы с ложным «Я».

Пожалуйста, услышьте то, о чем я молчу

Не дайте мне вас обмануть.

Не обманитесь, глядя мне в лицо.

Ведь я ношу маску, тысячу масок,

и я боюсь их снять,

и все они не я.

Моей второй натурой стало искусное притворство,

но не обманитесь.

Ради бога, не обманитесь!

Я пытаюсь вам внушить, что мне ничто не грозит,

что в сердце и вокруг все солнечно и безмятежно,

что я сама уверенность, что я хладнокровно играю,

что воды спокойны и я у штурвала,

что я ни в ком не нуждаюсь.

Не верьте мне.

Да, на поверхности все гладко, но поверхность — маска,

вечно меняющаяся, вечно скрывающая.

Под ней не найти удовлетворенности:

Под ней смущение, страх, одиночество.

Но я скрываю их. Я не хочу, чтобы об этом узнали.

Меня панически страшит мысль обнажить свои слабость и страх.

Поэтому я отчаянно создаю маски и прячусь за ними,

за вычурным фасадом беспечности,

который помогает мне притворяться,

скрыться от взгляда, который все понимает.

Но именно в этом взгляде спасение, моя единственная надежда,
и я это знаю.

Конечно, если за взглядом следует признание,
если за ним следует любовь.

Лишь это способно освободить меня от себя самого,
от собственных, мною построенных тюремных стен,
от барьеров, возводимых с таким упорством.

Лишь это убедит меня в том, в чем я не могу заверить себя:
что я правда чего-то стою.

Но я не скажу вам об этом. Я не осмелюсь. Я боюсь сказать.

Я боюсь, что за взглядом не будет признания,
что за ним не будет любви.

Я боюсь, что вы станете хуже обо мне думать,
что начнете смеяться
и ваш смех убьет меня.

Я боюсь, что где-то в глубине я — ничто,
что я просто негоден
и что вы увидите это и отвергнете меня.

Поэтому я веду свою игру, отчаянную игру притворства,
держу фасад уверенности
с дрожащим ребенком внутри.

Так начинается блестящий, но пустой маскарад,

И моя жизнь превращается в ширму.

Я веду с вами учтивые, поверхностные, праздные беседы.

Я говорю обо всем, не рассказав ничего,
и не говорю ничего из того, что все для меня,
из того, что плачет во мне.

Поэтому, слушая эту рутину,
не обманитесь словами.

Прислушайтесь, постарайтесь уловить то, о чем я молчу,

о чем я хотел бы сказать,
о чем я должен сказать, чтобы выжить,
но не могу.

Я не люблю прятаться.

Я не люблю играть в поверхностное притворство.

Я хочу прекратить эти игры.

Я хочу быть подлинным и непринужденным,

хочу быть собой,

но вы должны мне помочь.

Вы должны протянуть мне руку

даже если это последнее, чего, как кажется, я хочу.

Лишь вы способны стереть с моих глаз пустой взгляд живого мертвеца.

Лишь вы способны призвать меня к жизни.

Всякий раз, когда вы добры, и мягки, и ободряете,

каждый раз, когда вы пытаетесь понять, потому что вам не все равно,

мое сердце обретает крылья,

очень маленькие,

очень слабые,

но крылья!

В вашей власти коснуться меня и вернуть мне чувства,

вы можете вдохнуть в меня жизнь.

Я хочу, чтобы вы это знали.

Я хочу, чтобы вы знали, как вы важны для меня,

что вы можете быть творцом — клянусь, творцом —

человека, который — я,

если только решитесь на это.

Лишь вам по силам разбить стену, за которой я дрожу,

лишь вы можете снять с меня маску,

лишь вы можете вернуть меня из сумеречного мира паники
и неуверенности,
освободить из одинокой тюрьмы,
если только вы так решите.
Пожалуйста, решите. Не проходите мимо.
Вам это будет несложно.

Долгая убежденность в своей никчемности
создает крепкие стены.
Чем ближе вы ко мне подходите,
тем больше я способен на слепой удар.
Это неразумно, но, что бы ни говорили о людях книги,
я часто неразумен.
Я сражаюсь против того, к чему взываю.
Но я слышал, любовь сильнее самых крепких стен,
и в этом моя надежда.
Попытайтесь разрушить эти стены
твердой рукой,
но будьте нежны,
ведь ребенок очень чувствительный.

Кто я такой? — спросите вы.
Я тот, кого вы очень хорошо знаете.
Ведь я каждый мужчина, которого вы встречаете,
и я каждая женщина, которую вы встречаете.