

ИСЦЕЛИТЕ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Во мне все еще живет ребенок. И иногда
он ведет себя совсем не тихо.

Фред Роджерс

В характере Леонардо да Винчи всю жизнь сохранялись детские черты. В блестящего художника превратили его именно они: озорство, любопытство, увлеченность изобретательством и творчеством. Но за жизнерадостностью гения скрывалась глубокая печаль, выросшая из событий начала его жизни.

Леонардо появился на свет в 1452 году; он был внебрачным сыном процветающего нотариуса. Через несколько лет отец взял бастарда в свою семью, помог начать изучать

живопись, но дистанция и холодок в отношениях между ними никогда не исчезли.

Тогда было принято, чтобы старший сын шел по стопам отца, изучал его профессию и, когда придет время, наследовал его дело.

Гильдия нотариусов не признавала *незаконных* детей, Пьеро да Винчи никогда не пытался официально изменить социальный статус сына.

После Леонардо у его отца родилось еще двенадцать детей, в том числе семеро сыновей. Завещания после смерти нотариуса не осталось, и это означало, что грамотный законник лишил своего первенца наследства. Его возможную долю разделили между собой «настоящие» дети. Как позднее писал биограф да Винчи Уолтер Айзексон, исключив Леонардо из наследования и никогда не признав его полностью, Пьеро «сделал главным наследством для сына ненасытную тягу к абсолютному покровителю».

Вся жизнь Леонардо демонстрирует почти детский поиск любви и покровительства со стороны влиятельного человека, для которого он работал. Более одиннадцати лет, до своего двадцатипятилетия, он преданно служил первому наставнику — Андреа Верроккьо. Не менее талантливый Микеланджело, к слову, стал работать самостоятельно в шестнадцать.

Еще через четверть века да Винчи поступил на службу к Чезаре Борджиа. Что могло привлечь такого светлого человека, как Леонардо, к психопату-убийце? Борджиа оказался единственным, кто согласился рассматривать военные изобретения гения — давние и лелеемые им проекты.

От Милана до Франции и до самого Ватикана — Леонардо много путешествовал в поисках финансовой поддержки и творческой свободы*.

С полдюжины раз он срывался с места, бросая невыполненные обязательства. Иногда он выказывал таким образом недовольство результатом, но чаще — покровителем, который не отвечал чаяниям творца. Между строчками его сердитых писем и сквозь незаконченную работу просвечивал разгневанный подросток: *«Ты мне не отец. И ты не можешь говорить, что делать. Ты не любишь меня. Я покажу тебе»***.

У многих из нас ноют раны, полученные в детстве. Может быть, кто-то тогда плохо к нам относился. Или родители слишком много работали, были чересчур критичны, занимались собственными проблемами больше, чем мы могли выдержать. Этими больными местами определяются решения, которые мы принимаем, и действия, которые мы предпринимаем, — даже если, будучи взрослыми, мы не всегда осознаём это.

Понимание должно быть облегчением: источник наших тревог, беспокойства, разочарований, которые внезапно

* Художники всегда нуждались в меценатах, Леонардо не был исключением: Микеланджело работал у Лоренцо Великолепного, а позже с банкиром Якопо Галли и кардиналом Риарио; Рафаэль выполнял заказы пап Юлия II и Льва X; Дюреру покровительствовал император Священной Римской империи Максимилиан I, Тициану — испанский король Филипп II. *Прим. пер.*

** Леонардо с юности был склонен затягивать работу, и невыполненными оказались даже важные заказы, которые обеспечил ему отец, например алтарь для капеллы святого Барнарда в палаццо Веккьо в 1477 году или образ для церкви Сан-Донато в 1481 году. *Прим. пер.*

выскакивают в неподходящих ситуациях, причина возникновения проблем в отношениях или игнорирования критики — это не совсем мы. То есть мы, конечно, но только не *взрослые* мы. Это семилетний ребенок, живущий внутри нас. Милый и невинный ребенок, которого обидели мама и папа.

Подумайте о Рике Анкиле — одном из величайших бейсбольных питчеров-самородков. У него было тяжелое детство: жестокий отец и брат-наркоторговец. Рик всю жизнь подавлял боль и беспомощность, выкладывался на поле и был главной звездой подач в юниорских лигах. Внезапно, уже выступая за старейший и один из ведущих клубов страны, в первой игре плей-офф в 2000 году (в двадцать один год) он внезапно потерял контроль над броском.

Душа Рика откровенно была не на месте. Отец и брат попали в тюрьму за распространение наркотиков, и несколько дней назад Анкил виделся с ними в зале суда. Рик годами бегал от этой боли и гнева, но вот взорвался и разрушил хрупкое равновесие, необходимое для бросания мяча. Чтобы вернуть свой дар, ему пришлось несколько лет работать с блестящим спортивным психологом Харви Дорфманом. Способности восстановились весьма условно и бывшего уровня так и не достигли. За последующие годы в бейсболе Рик выходил на подачу всего лишь пять раз, и ни разу — в стартовом составе. Ему пришлось сменить амплуа: из питчера он стал аутфилдером* и играл в самой дальней части поля.

* Аутфилдер — игрок защищающейся команды, который ловит мяч, располагаясь во внешнем поле. *Прим. пер.*

Зигмунд Фрейд писал, что мелкие и большие проблемы детства часто обращаются в ядовитые и бурные установки во взрослой жизни. Мы взъерошены и готовы к драке, поскольку недостаточно богаты, недостаточно красивы, недостаточно одарены от природы; нас не ценят так, как одноклассников, потому что мы носим очки, часто болеем или не можем позволить себе красивую одежду. Некоторые из нас уподобляются Ричарду III*, считая, что физическое уродство дает право быть эгоистичным, мерзким или проявлять ненасытные амбиции. Фрейд объяснял, что «все мы требуем возмещения за раны, нанесенные в детстве нашему нарциссизму», считаем, что нам должны, потому что нас обижали и чего-то лишали. (До мелочей описана ситуация с Тайгером Вудсом.)

Однако создавать монстра для защиты своего внутреннего ребенка — дело опасное. Опасно смотреть через призму небезопасности. Через призму тревоги. Через призму гонений. Через призму «докажи-всем-что-все-неправильно». Или как у Леонардо — через призму «будешь-моим-отцом?». Такие приспособления, рано развитые для понимания смысла мира, не облегчают нашу жизнь — наоборот. Кто, настроив взгляд таким образом, может быть счастлив? Вы бы доверили девятилетнему ребенку отвечать за что-то опасное?

* Принято считать, что английский король Ричард III был горбуном. Исследования костных останков показали, что горба у него не было, хотя и имелся сколиоз (искривление позвоночника).
Прим. пер.

Кинопродюсер Джадд Апатоу рассказывал об открытии, сделанном на съемке. Годами он воспринимал каждое замечание руководства студии, каждую попытку ограничения или влияния на свою работу как неприятное вмешательство собственных родителей. Инстинктивно он эмоционально сопротивлялся каждому такому эпизоду и боролся с ним. Кто те идиоты, которые указывают мне, что нужно делать? Почему они вечно пытаются командовать? Почему они несправедливы?

Каждый из нас хотя бы раз удивлялся собственной резкой реакции на невинное с виду замечание или приходил в бешенство, когда кто-то пытался руководить нашими действиями. Или, наоборот, чувствовал тягу к отношениям такого типа, которые никогда хорошо не заканчиваются. Или к поведению, которое мы считаем дурным. Эти первородные чувства прослеживаются глубоко, поскольку коренятся в нашем детстве.

Джадду Апатоу понадобились терапия и самоанализ (и, вероятно, помощь жены), чтобы понять: руководители киностудии — *это не его родители*. Это производство, сделка, обсуждение творчества, а не очередной случай попытки отстранившихся от воспитания родителей помыкать талантливым мальчиком.

С пониманием пришло спокойствие и ослабли разборки на работе. Насколько жизнь становится менее страшной, если мы смотрим на нее не с точки зрения испуганного, уязвимого ребенка? Насколько легче тащить груз, если не громоздить сверху лишний багаж?

Для того чтобы излечить жизненные раны, нужно терпение, сочувствие и настоящая любовь к себе.

Тит Нат Хан писал:

Приняв и поприветствовав своего внутреннего ребенка, нужно успокоить наши трудные эмоции — вот третья функция самоосознания. Просто нежно держа этого ребенка, мы успокаиваем наши трудные эмоции и можем начать чувствовать себя легко. Когда мы приветствуем свои сильные эмоции с помощью самоосознания и концентрации, мы способны найти корни этих ментальных формаций. Мы знаем, откуда растет наше страдание. Когда мы видим корни вещей, наше страдание уменьшается. Именно поэтому самоосознание дает признание, приветствие и успокоение.

Найдите время, чтобы подумать о боли, которую вы вынесли из детского опыта. Подумайте о возрасте своих эмоциональных реакций, когда вам больно, когда вас предают или неожиданно ставят перед проблемой. Вот ваш внутренний ребенок, и ему нужны ваши объятия. Ему нужно, чтобы вы сказали: «Эй, приятель. Все нормально. Я знаю, что тебе больно, но я буду заботиться о тебе». Это вмешивается взрослый — чтобы обнадежить и успокоить. Чтобы привести спокойствие.

Мы обязаны делать это для себя так же, как это делают в своей жизни все другие люди. Каждый из нас должен разорвать звено цепи, которое буддисты именуют

сансарой — продолжением жизненных страданий из поколения в поколение.

Когда комику Гарри Шендлингу было десять лет, от муковисцидоза умер его старший брат. Мать не взяла Гарри на похороны, чтобы он не видел ее плачущей. Спустя много лет он записал в дневнике формулу, которая могла помочь преодолеть боль и не только излечить его собственного внутреннего ребенка, но и передать урок «суррогатным детям», наставником которых он был в шоу-бизнесе*. Формула оказалась простой, она служит мастер-ключом к циклу и умиротворению страдания, которое мы носим внутри нас:

Отдавайте больше.

Отдавайте то, чего вы не получили. Любите больше.

Откажитесь от старой истории.

Попробуйте, если сможете.

* Одним из таких детей был Джадд Апатоу — так вышло.
Прим. авт.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)