

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
Потрачивает 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.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks