

## Развитие и могущество изгнанников

### Метафора волшебной кухни

Прежде чем мы рассмотрим развитие и силу изгнанников, я хочу предложить вам способ восприятия этого материала. Духовный учитель и писатель Дон Мигель Руис\* описывает интимные отношения с помощью метафоры волшебной кухни<sup>18</sup>. Я приукрашу ее, чтобы проиллюстрировать, что происходит с нашими частями.

Представьте, что вы получили в наследство от родителей волшебную кухню, где можно приготовить любую еду в любых количествах. Поскольку родители кормили вас без всяких условий, вы научились давать то же и вашим многочисленным детям. Они счастливы, потому что им нравится ваша еда. Она настолько питательна и вкусна, что они никогда не переедают и их не тянет к сладостям или к другой вредной пище. Вы никогда не наказываете и не мотивируете их едой, и они верят, что достойны того, чтобы их хорошо

---

\* Полное имя Мигель Анхель Руис Васкес. *Прим. ред.*

кормили, только потому, что они ваши дети. Они не ссорятся, ведь каждый знает, что пищи хватит на всех. Вы также свободно раздаете еду друзьям, соседям и тем, кто нуждается в ней, просто ради удовольствия поделиться. Вы знаете, что вам не нужно ничего приберечь на черный день, потому что запасы еды никогда не заканчиваются.

И вот однажды в вашу дверь стучится человек и предлагает вашим детям постоянно кормить их пиццей и конфетами, если они будут заботиться о нем эмоционально. Поскольку вы и ваши дети сыты и вы видите, что он плохо заботится о своих детях, ваш ответ таков: «Нет, спасибо — у нас и так достаточно еды».

В другой день стучится другой человек. Он похож на вас в том, что у него много детей, которых он щедро кормит и которые счастливы и довольны. Его привлекает еда с вашей волшебной кухни, но он не нуждается в ней, потому что любит готовить и у него много собственной еды. Его дети любят играть с вашими и хотели бы жить в вашем доме, но, поскольку они знают, что он будет заботиться о них, что бы с вами ни случилось, они доверяют ему решать, где им жить.

Вы приглашаете его разделить с вами дом, и вам нравится, как вы оба наслаждаетесь готовкой друг друга. Все дети радуются блюдам, которые сейчас готовятся на вашей кухне.

Теперь представьте другой дом. Вы очень бедны, и вам нечем накормить детей. Они голодают, а самые маленькие и слабые из них все время плачут и умоляют вас найти того, кто накормил бы их. Отчаяние детей вас расстраивает, и вы часто запираете их в подвале, чтобы они отстали от вас и не напоминали о своих страданиях постоянно. Именно так ваши родители учили вас обращаться с проблемными детьми.

Однако, как бы вы ни старались не обращать внимания на рыдания малышей, вы все равно слышите их сквозь половицы. В глубине души вас постоянно терзает мысль позаботиться о них. Некоторые из ваших старших детей уже не уверены, что вы способны обеспечить семью. Они берут на себя обязанности взрослых, заставляют вас работать усерднее, пытаются сдержать или успокоить тех, кто сидит в подвале, и разыскивают еду. Поскольку эти старшие не приспособлены к такому уровню ответственности, они становятся жесткими и контролирующими. Они постоянно критикуют ваши рабочие привычки и работоспособность и тратят огромное количество энергии, пытаясь держать младших детей в подвале, на расстоянии.

Когда парень с пиццей и конфетами направляется к вашей двери, дети из подвала чувствуют запах еды еще до того, как он приходит. Они радуются возможности получить пищу и, возможно, освободиться из заточения. Они боготворят парня с пиццей и конфетами и готовы на все, чтобы угодить ему. Вы и старшие дети голодны, измучены, и вас впечатляет то, насколько дети из подвала счастливы благодаря этому парню. Можно больше не возиться с ними и вместо этого позволить им привязаться к кому-то другому.

В итоге, несмотря на некоторые опасения по поводу требований парня и низкого качества его еды, вы и старшие дети соглашаетесь удовлетворять его эмоциональные потребности в обмен на постоянное питание. Временами он оказывается жестоким, но ваши младшие дети боятся голодать и возвращаться в подвал. Кроме того, он все больше скупится на пиццу и конфеты, но младшие дети пристрастились к ним. Каждый раз, когда вы предлагаете прогнать его, дети не соглашаются.

Теперь представьте, что еда в этой истории — на самом деле любовь, а дети — разные части вас. Если вы отождествляете себя с первым родителем, у которого есть волшебная кухня, вам не нужно читать остальные главы этой книги. Когда вы любите и принимаете свои части безоговорочно — просто потому, что они есть в вас, — их не будут привлекать ложные обещания некоторых других людей. И когда вы найдете подходящего партнера, ваши части не будут настолько зависимыми, требовательными, защищающими или ранимыми, чтобы создавать постоянные драмы или заставлять вас терпеть жестокое обращение. Вместо этого каждый из них будет любить вашего партнера по-своему, обогащая ваш опыт близости, с уверенностью в том, что, если партнер причинит им боль, вы будете рядом и справитесь с этим.

Однако многие люди научились у родителей, сверстников и других влиятельных лиц изгонять определенные части себя. Следовательно, если вы из этой категории, подвал вашей психики заполнен изголодавшимися по любви, уязвимыми внутренними детьми. Они так мало получают от вас, поэтому будут одержимы поиском того, кто, по их мнению, может их спасти, и в своем отчаянии станут закрывать вам глаза на недостатки этого человека. Скорее всего, из-за них вы выберете не того человека, а затем они, нуждающиеся и уязвимые, либо заставят вас оставаться с этим человеком слишком долго, чересчур остро реагировать на предполагаемую обиду с его стороны, либо попытаются контролировать его близость или отстраненность от вас и других людей.

Итак, где найти эквивалент волшебной кухни — безграничного источника любви, из которого ее могут черпать ваши части? В последнем месте, куда вы решили бы заглянуть, — в своем «я». Но сообщения от других и ваше

обращение со своими частями в прошлом убедили их, что единственный шанс найти любовь, которой они жаждут, — искать ее во внешнем мире.

### **Сытые части**

Это представление — не совсем миф. Ваши части могут многое получить от другого человека. Но это возможно только в том случае, если у них уже есть с вами любящие отношения. Из этой книги вы узнаете, как стать главным хранителем своих частей, чтобы ваш партнер мог быть их вторым хранителем.

Многие книги об улучшении отношений содержат ту или иную версию трюизма о том, что нельзя по-настоящему полюбить другого человека, пока не полюбишь себя. В большинстве этих книг идея любви к себе преподносится как абстрактный идеал, к которому нужно стремиться, или же вам дают аффирмации для повторения как способ противостоять всем вашим негативным разговорам с собой. В этой книге вы найдете конкретные способы прикоснуться к волшебной кухне вашего «я», которые позволят вам полюбить даже придирчивых внутренних критиков и детей из подвала. И вы обнаружите, что, как и сытые дети во внешнем мире, ваши внутренние персонажи преобразятся — они станут светлее и счастливее, — когда вы будете их кормить, а не морить голодом. В этом случае они скорее улучшат, чем осложнят ваши интимные отношения.

Ваш партнер оценит такое расположение, поскольку не ощутит тяжести вашей эмоциональной зависимости или укола вашего гнева, если непреднамеренно проявит

пренебрежение. Ваши части, когда им будет больно, станут в первую очередь обращаться за поддержкой и утешением к вам, а не к вашему партнеру. В таком положении ваши части могут сохранять спокойствие и не паниковать, когда партнер отдаляется, не бояться быть обиженными, если он приближается, и позволят ему быть тем, кто он есть, а не лепить из него человека, о котором они мечтали. Когда ваш партнер плачет, проявляет страх или иным образом ведет себя как одна из ваших уязвимых частей, вы можете с любовью утешить его, поскольку знаете, как это сделать с подобными частями вас самих. Когда ваш партнер злится, вам не нужно защищаться, потому что у вас нет неприятного внутреннего критика, который соглашается с критикой в ваш адрес и усиливает ее. Когда ваш партнер застенчив, вы не начинаете осуждать его, поскольку принимаете застенчивую часть себя. Другими словами, поскольку вы можете любить самые разные части себя, вы способны любить своего партнера, даже когда он ведет себя как эти части. Все это взаимосвязано — то, как вы относитесь к себе внутренне, напрямую отражается на том, как вы относитесь к себе внешне, и наоборот.

Близость часто определяется как способность раскрывать все аспекты себя другому и чувствовать себя принятым. Поскольку вы не стыдитесь и не боитесь своих уязвимых мест, вы можете показать их партнеру и испытать радость от того, что другой человек полностью вас знает и видит. Когда ваш партнер так же уязвим, вы можете с любовью присутствовать рядом с ним, но не считать, что вам нужно что-то исправлять. У вас могут быть отношения, в которых действительно рады всем частям. Даже когда ваш партнер отдаляется или злится, ваши чувствительные части

не паникуют, потому что верят: что бы ни случилось с вашим партнером, у них все еще есть ваша любовь.

Когда все это произойдет, вы сможете купаться в сиянии любви вашего партнера, потому что не будете бояться потерять ее или быть поглощенными ею. Когда жизнь причиняет боль или пугает ваши части, у них есть два источника утешения: вы и ваш партнер. Когда ваш партнер ведет себя как кто-то из вашего прошлого — например, как ваши родители — и это открывает незаживающие раны, из-за которых вы чувствуете себя ужасно, вы можете говорить за эти уязвленные части, а не от их имени, поскольку они верят, что вы будете хорошо представлять их интересы.

Следовательно, вы сообщаете о своей обиде с ясностью и уважением, без обвинений или надувания губ, которые обычно характерны для подобных взаимодействий. А ваш партнер способен проявлять сострадание, что помогает вашим частям пересмотреть свои представления об интимных отношениях и избавиться от боли, которую они несут из прошлого. Таким образом, ваш партнер может помочь вам исцелиться, не взваливая на себя тяжелую ношу быть вашим целителем.

## **Как развиваются изгнанники**

Поскольку наши изгнанники и части, которые их защищают, имеют такую власть над нашей способностью быть близкими с нашим партнером, мы рассмотрим подробнее, как развиваются изгнанники и почему они обладают такой властью в наших отношениях.

Каждый рождается с уязвимыми частями. Однако большинство из нас рано узнают — благодаря взаимодействию

с опекунами или травмирующему опыту, — что быть уязвимыми небезопасно. Как следствие, мы запираем эти детские части глубоко внутри и превращаем их во внутренних изгнанников нашей личности.

С другой стороны, некоторым людям повезло: их опекуны реагируют на их уязвимость с любовью, терпением, нежностью и заботливостью. Если бы это было правдой для вас, то у вас было бы не так много изгнанников. Поскольку ваши опекуны принимали и обнимали вас, когда проявлялись эти чувствительные части, вы научились относиться к ним так же — с принятием и любовью.

Например, Саймон вырос с расстройством обучения. Его старший брат хорошо учился, и его щедро хвалили дома и в школе за его оценки. Из-за обиды и разочарования Саймон часто был плаксивым, прилипчивым и требовал внимания матери. Вместо критики или наказания родители Саймона смогли увидеть боль, которая была причиной его незрелого поведения. Хотя они ограничивали его в моменты, когда его уязвленная часть проявляла себя таким непрямым, требовательным способом, они сохраняли свои сердца открытыми, даже будучи твердыми. Что еще важнее, они создали с ним отношения, в которых он чувствовал себя в безопасности, рассказывая им о том, что чувствует себя неудачником. Вместо того чтобы пытаться убедить Саймона, что он лучше своего брата в других сферах, или советовать ему думать о хорошем в своей жизни, его родители смогли просто выслушать его боль и показать Саймону, что любят его, независимо от того, как он себя ведет.

Поскольку родители Саймона относились к его уязвленной части с таким состраданием, терпением и любовью, всякий раз, когда он чувствовал себя плохо из-за того, что



не мог читать так же, как все, он утешал эту свою уязвленную часть так же: прислушивался к боли и дарил ей любовь. В результате эта юная, уязвимая, детская часть чувствовала себя надежно связанной с ним; и, когда ее не ранили, она постоянно дарила Саймону ощущение удивления окружающим миром и восхитительную игривость.

Если бы родители Саймона вместо этого отреагировали так, как реагируют многие родители на такое «детское» поведение — с критикой и нетерпением, — когда Саймон почувствовал обиду, он бы раскритиковал себя и загнал свою обиду во внутренний подвал. Став взрослым, Саймон был бы отрезан от этого чуда и игривости, и над ним доминировали бы критичные и нетерпеливые части — его менеджеры. Он стал бы одним из тех бесчувственных и эмоционально недоступных мужчин, на которых жалуются женщины, боящихся и отстраненных от всех чувств, кроме гнева и цинизма. Поскольку люди, в которых доминирует менеджер, не испытывают особой привязанности, его партнеры жаловались бы на чувство объективации, как будто его единственными интересами были секс и стремление хорошо выглядеть.

Кроме того, его преследовала бы хроническая тупая боль внутри, исходящая от изгнанной части, которая стала бы фоновой музыкой его жизни. Его защитники нашли бы способ обезболить или отвлечь его от боли так, что, если спросить, как у него дела, большую часть времени он отвечал бы: «Хорошо», причем искренне. Исключение может произойти, когда что-то во внешнем мире — небольшое оскорбление или неудача — затронет открытую рану. В такие моменты ему бы казалось, что его внутренности взрываются пламенем боли, когда его затягивает обратно в трясины накопившихся унижений из детства.

Даже если бы Саймон не осознавал этого, хроническая боль и возможность взрыва были бы главной организующей силой в его жизни. Он мог бы стать трудоголиком, постоянно стремящимся отвлечься от боли, многого достичь, чтобы доказать, что он не неудачник, и быть привлекательным, чтобы никто его не отверг. Если бы Саймон действительно потерпел неудачу в чем-то, он мог бы уйти в запой, чтобы погасить пламя эмоций, извергающееся из его нутра. И что важнее всего для этой книги, он ожидал бы, что найденная им пара исцелит его или искупит его вину — устранил эту пульсирующую боль.

### **Три способа изгнания частей**

Проблемы с интимной близостью вызваны фоновой болью, чувством пустоты или стыда. Когда в детстве наши части были расстроены и, следовательно, впадали в крайности в том или ином смысле — становились эгоистичными, застенчивыми, возбужденными, истеричными, требовательными, склонными к драке, проявляющими сексуальность, боязливými и так далее, — это было спусковым крючком для наших родителей, потому что у их собственных частей не хватало терпения. Поэтому они реагировали критикой, гневом, отсутствием привязанности и суровыми наказаниями. Может быть, не всегда, но достаточно часто, чтобы заставить нас бояться, ненавидеть и изгонять эти наши части.

Следовательно, когда вам было больно, вы нуждались, дулись, требовали, впадали в истерику или плакали, ваш опекун реагировал резко, а не теплой заботой или спокойным установлением ограничений, в которых нуждались ваши части. Возможно, ваш отец презирал свою уязвимость

как женскую черту и, следовательно, стыдил вас за вашу уязвимость. Или ваша мать нуждалась в вашей заботе и дала вам понять, что у вас не может быть собственных потребностей. Помимо этого, предположим, что в детстве сверстники унижали вас, когда вы были открыты и непосредственны, а если вы рассказали своим родителям или друзьям об этом унижении, те посоветовали вам пережить это и забыть. Наши изгнанники — нередко наши самые чувствительные части, потому что именно они больше всего страдают от отвержения, унижений, травм и заброшенности в нашем суровом окружении, и, находясь в состоянии обиды или нужды, именно они больше всего провоцируют окружающих.

Возможно, однако, что ваши юные части были наказаны не только тогда, когда расстраивались и впадали в крайности. Во многих семьях существуют негласные правила, запрещающие определенные виды самовыражения: например, простая естественная жизнерадостность, сексуальность или напористость ребенка расцениваются как хвастовство, эгоизм, отвратительное поведение и даже грех. Чтобы выжить в такой семье, вы переняли ее отношение к этим частям себя и тоже изгнали их.

Из-за подобного опыта многие из нас научились презирать, подавлять и пытаться устранить не только свою нужду и уязвимость, но и жизнерадостность. Мы заперли свою жизненную силу, страсть, чувственность и смелость, потому что эти качества угрожали тем, от кого мы зависели. Я работал со многими клиентами, которым их семья говорила, что они «перебарщивают», и которым было стыдно за игривость и дерзость.

Есть три основных причины, по которым вы в итоге отказываетесь от своих самых ценных аспектов.

### **Ваших опекунов или сверстников беспокоила ваша уязвимость в ее естественном, невинном состоянии**

Это могло произойти, если ваши опекуны были:

- подавлены или в конфликте друг с другом, из-за чего для ваших нужд не осталось свободного пространства, вместо этого вам приходилось беспокоиться и заботиться о них;
- пренебрегали вами настолько, что вам приходилось самостоятельно заботиться о себе или о своих братьях и сестрах;
- использовали вас в качестве замены супруга или жили за счет ваших достижений;
- были убеждены, что вам нужно быть жесткими, чтобы выжить, или высококонкурентными, чтобы добиться успеха;
- боялись своих нужд или презирали их, вследствие чего подвергались словесному или физическому насилию.

Это также могло произойти, если ваши сверстники были сосредоточены на том, чтобы быть крутыми, жесткими или конкурентоспособными.

### **Ваших опекунов или сверстников беспокоила ваша природная живость**

Это могло происходить, если один или оба ваших родителя:

- придерживались жесткой религиозной традиции, рассматривающей различные естественные проявления как греховные;
- боялись позволить вам вырасти и оставить их из-за того, что они сильно зависели от вас;
- пережили сексуальное или физическое насилие, поэтому любая сексуальность или агрессия в вас пугали их;

- проявляли насилие друг к другу или вели себя с противоположным полом так, что вы стали опасаться самоутверждения или сексуальности;
- боялись собственной живости и, следовательно, подвергали вас словесному или физическому оскорблению, когда вы проявляли ее;
- были убеждены, что для того, чтобы привлечь партнера, вам нужно быть покорными или не угрожающими.

Это также могло произойти, если ваши сверстники или братья/сестры были очень агрессивны или унижали вас, но вы уходили от драки.

**Ваши уязвимые или живые части были задеты, из-за этой боли они стали экстремальными, а затем спровоцировали других людей или начали беспокоить вас**

Это происходит, если (несколько примеров из моей клинической работы):

- рождение брата или сестры вытеснило вас, поэтому вы дулись и впадали в истерику, а затем вас жестоко отругали;
- вы тайно подверглись сексуальному домогательству со стороны члена семьи, поэтому начали вести себя сексуально с другими детьми и были сурово наказаны;
- став объектом нападения хулигана в школе, вы почувствовали, что никогда не захотите выходить из дома, и заперли страх, чтобы вернуться в школу;
- вас шокировала внезапная смерть родителя, вы хотели упасть в обморок от горя и никогда не встать с постели, а потом заперли чувство скорби, чтобы продолжать функционировать.

Когда изгнание происходит по первым двум причинам, изгнанники будут чувствовать себя отвергнутыми и нелюбимыми. Из-за представлений нашей культуры о гендере первый вид изгнания чаще случается с мальчиками, а второй — с девочками. Третий бывает с представителями любого пола. Когда изгнание происходит по третьей причине, изгнанникам наносятся новые оскорбления. Они несут в себе воспоминания, ощущения, убеждения и эмоции о болезненных переживаниях; затем их отвергают как другие люди, так и мы сами.

### **Упражнение**

Как ваши родители или семья реагировали на вас, когда вы были уязвимы? Когда вы были жизнерадостны? Когда вам было больно и вы впадали из-за этого в крайности?

Как их реакция повлияла на ваше отношение к этим частям себя?

## **Мы хороним нашу радость**

Наши изгнанники — зарытое сокровище, но, поскольку они испытывают огромную боль и нужду, мы воспринимаем их как токсичные отходы и остаемся уверенными, что если мы приблизимся к ним, то они заразят нас. Все вокруг нас согласны с тем, что нам нужно просто пережить это и не оглядываться назад. Ведь никто не понимает, что токсичны эмоции и убеждения, которые несут изгнанники — их бремя, — а не они сами. Напротив, их качества — уязвимость, чувствительность, игривость, изобретательность



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

