

ТАТЬЯНА СЕРДЮКОВА

Маленькие ВЗРОСЛЫЕ



Книга о том,
как сохранить в себе ребёнка
и стать счастливым взрослым

От автора
книги
«Путь к себе»



Татьяна Сердюкова

МАЛЕНЬКИЕ ВЗРОСЛЫЕ

«Автор»

2026

Сердюкова Т. Н.

МАЛЕНЬКИЕ ВЗРОСЛЫЕ / Т. Н. Сердюкова — «Автор», 2026

Почему одни взрослые всю жизнь стараются быть удобными, сильными и нужными, а внутри всё равно чувствуют себя маленькими и недостаточно хорошими? В каждом из нас живёт ребёнок, который когда-то научился подстраиваться, терпеть, не просить, заслуживать любовь или слишком рано стать взрослым. «Маленькие взрослые» — книга о том, как детский опыт продолжает влиять на наши отношения, выборы, самооценку и способность быть счастливыми. О том, почему мы повторяем знакомые сценарии, даже когда понимаем, что они причиняют боль. Автор соединяет личный опыт, профессиональные знания психолога, реальные наблюдения из практики и упражнения для самостоятельной работы. Эта книга поможет лучше понять себя, услышать своего внутреннего ребёнка, увидеть старые сценарии, вернуть себе право на чувства, желания и границы — и постепенно построить отношения с собой уже не из страха, а из любви и уважения. Вы не одни. И вы справитесь.

© Сердюкова Т. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава 1. Точка Великого Разлома	8
1.1. Мир, который мы забыли	9
1.2. Когда нас научили быть удобными	10
1.3. Анатомия «Хорошей девочки»	11
1.4. Случай из практики: История Светланы	12
1.5. Что мы теряем на этом пути?	13
1.6. Практическое задание: Вернуть чувствительность	14
1.7. Вопросы для рефлексии	15
Глава 2. Семейная система: чьи мы на самом деле дети	16
2.1. Мама, папа и я: сценарии из детства	17
2.2. Запрет на чувства: «Не злись», «Не бойся», «Не радуйся слишком громко»	18
2.3. Родительские послания, которые мы носим до сих пор	19
2.4. Треугольник Карпмана: Жертва, Преследователь, Спасатель	20
2.5. Когда ребёнок становится родителем своим родителям	21
2.6. Случай из практики: История Ольги	22
2.7. Практическое задание: Послания моего рода	23
2.8. Вопросы для рефлексии	24
Глава 3. Школа и двор: первые предательства себя	25
3.1. «Будь как все»: убийство индивидуальности	26
3.2. Первая любовь, первая дружба, первое предательство	27
3.3. Травля и её последствия во взрослой жизни	28
3.4. «Мальчики не плачут, девочки не дерутся»: гендерные маски	29
3.5. Случай из практики: История Дмитрия	30
3.6. Практическое задание: Письмо школьнику	31
3.7. Вопросы для рефлексии	32
Глава 4. Типы Внутренних Детей	33
4.1. Кто живёт внутри нас?	34
4.2. Раненый Ребёнок: тот, кто всё ещё болит	35
4.3. Адаптивный (Функциональный) Ребёнок: маленький взрослый	36
4.4. Бунтующий Ребёнок: когда протест становится маской	37
4.5. Свободный (Естественный) Ребёнок: тот, кого мы ищем	38
4.6. Тест: какой Ребёнок управляет вашей жизнью сейчас?	39
4.7. Случай из практики: История Марины	41
4.8. Практическое задание: Познакомьтесь со своим внутренним детским садом	42
4.9. Вопросы для рефлексии	43
Глава 5. Встреча с Внутренним Ребёнком: первое свидание	44
5.1. Почему мы так боимся этой встречи?	45
5.2. Подготовка: безопасность, заземление, ресурс	46
5.3. Медитация-путешествие: полный сценарий	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

МАЛЕНЬКИЕ ВЗРОСЛЫЕ

Глава

Книга о том, как вернуться к себе настоящему.

Посвящение

**Той маленькой девочке, которая когда-то верила, что всё получится.
И каждому взрослому, в ком она до сих пор живёт.
Мы справились. Мы справимся и дальше.**

От автора

Когда я дописывала последние строки «Пути к себе», мне казалось, что я поставила точку. Что путь пройден, вершина достигнута и можно выдохнуть. Но чем дольше я жила с этим ощущением, тем яснее понимала: я дошла не до вершины. Я дошла до двери.

За этой дверью не было света взрослых истин, деклараций о зрелости и осознанности. За ней пахло прибитой дождём пылью, слышался смех, и кто-то маленький, босоногий, настойчиво шептал: «Вспомни меня. Я всё ещё здесь. Я — то, с чего всё начиналось».

Я думала, что «Путь к себе» — это книга о взрослении. О том, как находить опоры, строить границы, возвращать себе авторство жизни. Но в каждом разговоре с клиентами, в каждой консультации, в каждом ночном дневнике я натыкалась на одно и то же: корень наших взрослых страданий не в неумении быть взрослыми. Он в том, что мы забыли, какими были детьми.

Мы выросли. Стали ответственными, научились держать слово и держать лицо. Но где-то по дороге перестали держать себя за руку.

Я практикующий психолог с 24-летним стажем, полимодальный подход, больше десяти тысяч часов консультаций. Я родилась и выросла в 80-е, когда нас учили быть сильными, не плакать, не жаловаться, слушаться старших. Терапия научила меня другому: сила — в уязвимости, свобода — в принятии себя, а взрослость — в умении обернуться к собственному детству и наконец-то дать ему слово.

Так родилась эта книга. Она не отменяет «Путь к себе». Она начинается там, где тот путь привёл меня — и, возможно, вас — к самому началу. К тому малышу, который когда-то верил, что лист сирени — это валюта, а косточка от абрикоса — повод для настоящей радости.

«Маленький взрослый» — не пособие по возвращению в детство. Это попытка вспомнить, что внутри каждого из нас до сих пор живёт ребёнок. Не идеальный, не удобный, не «хороший». Настоящий. Со своими страхами, желаниями, обидами и — с невероятной, неистраченной способностью быть счастливым просто так.

Мы начнём с потерь. С того, как и почему мы отсоединяемся от себя. Пройдём через боль и вину, через тишину, в которую мы прячемся от мира. Через прощение — самое трудное, что только можно сделать для себя. И закончим там, где когда-то всё остановилось: в том моменте, когда мы ещё умели считать деньги листьями и смеяться оттого, что абрикос оказался кислым.

Эта книга — возвращение. Не в прошлое. К себе.

Дорогой читатель

Эта книга устроена не как учебник, а как путь. Мы пройдем его вместе — шаг за шагом, не торопясь, возвращаясь и оглядываясь. Я не обещаю, что будет легко. Я обещаю, что в конце вы будете ближе к себе, чем когда-либо.

И ещё одна важная вещь. Не нужно делать все упражнения сразу. Если какая-то практика вызывает слишком сильные переживания, остановитесь, вернитесь к опоре и при необходимости обсудите происходящее с психологом. Эта книга может быть самостоятельным маршрутом к себе, но она не заменяет личную психологическую помощь там, где она нужна.

Первый раздел — «Диагностика». Мы посмотрим правде в глаза. Вспомним, как мы становились Маленькими взрослыми. Кто и когда сказал нам, что плакать стыдно, а быть удобным — выгодно. Мы заглянем в детство не для того, чтобы обвинить родителей, а чтобы понять: откуда взялись наши маски, наши страхи, наше вечное «я должна».

Второй раздел — «Встреча». Это сердце книги. Мы отправимся внутрь себя. Познакомимся с Внутренним Ребёнком — возможно, впервые за много лет. Будет больно. Будут слёзы. Будет сопротивление. Но именно здесь, в этой встрече, начнётся настоящее исцеление. Мы научимся говорить с собой на том языке, который понимает душа.

Третий раздел — «Тело помнит всё». Мы спустимся из головы в тело и посмотрим, как стресс, привычное напряжение и подавленные реакции отражаются в наших ощущениях. Научимся замечать сигналы тела и возвращать себе чувствительность — без попытки найти одну причину для каждого телесного симптома.

Четвёртый раздел — «Возвращение себя в жизнь». Мы выйдем из внутреннего мира во внешний. Как теперь, после встречи с собой, строить отношения? Как любить, не теряя себя? Как дружить, как растить детей, как радоваться мелочам? Это практический раздел о новой жизни на новом фундаменте.

Пятый раздел — «Жить целостно». Мы подведём итоги. Соберём всё, что узнали и прожили, в единую картину. Я поделюсь тем, что поняла за 24 года практики и 10 000 часов консультаций. И в самом конце вы напишете письмо себе, маленькому — и поставите свою собственную точку.

Вы можете читать книгу последовательно, а можете открывать те главы, которые отзываются сейчас. Но помните: каждый раздел опирается на предыдущий. Не пропускайте встречу с собой. Она того стоит.

**С верой в вас,
Татьяна.**

Глава 1. Точка Великого Разлома

«Познай самого себя». — Сократ

1.1. Мир, который мы забыли

Помните ли вы свой самый первый день счастья? Не тот, когда вам подарили дорогой подарок или повезли на море. А тот, когда вы просто сидели на корточках и смотрели, как муравей тащит иголку. Или когда бабушка дала вам кусок тёплого хлеба, и вы ели его, отщипывая по крошке, а солнце светило сквозь занавески. Или когда вы нашли на улице стёклышко — простое, бутылочное, обточенное волной — и оно было сокровищем.

В детстве мир устроен иначе. Он не функциональный, он волшебный. Дерево — это великан. Лужа — океан. Мамина улыбка — солнце. Ребёнок живёт в реальности, где всё имеет смысл, всё живое, всё впервые.

Это не просто «милое воспоминание». В детстве у нас было больше пространства для игры, воображения и спонтанности. Мы могли долго наблюдать за муравьём, придумывать истории из ничего и чувствовать мир не как список задач, а как место для исследования. Именно эта способность — замечать, чувствовать, играть и интересоваться — со временем часто отходит на второй план.

А потом что-то происходит. Не в один день. Постепенно. Мы перестаём видеть великанов. Дерево становится просто деревом, которое нужно полить. Лужа — грязью, в которую нельзя наступать. Мамина улыбка — сигналом, что пока всё в порядке, можно выдохнуть.

Мы забываем не события — мы забываем сам способ чувствовать мир. И это первая точка разлома.

1.2. Когда нас научили быть удобными

На консультациях я часто спрашиваю: «В какой момент вы перестали плакать?» И почти всегда слышу историю. Кому-то сказали: «Не реви, ты уже большая». Кого-то заперли в комнате, пока не успокоится. Кому-то просто перестали отвечать на слёзы — и ребёнок понял: это бесполезно.

В гештальт-подходе есть понятие ретрофлексии. Им описывают ситуацию, когда человек направляет на себя то, что хотел бы выразить во внешнем контакте. Например, вместо того чтобы сказать «мне больно» или «я злюсь», он сдерживает себя, сжимает кулаки и повторяет: «Я справлюсь сам». Это один из способов, которыми психика приспосабливается к небезопасному или непривычному контакту.

Ретрофлексия может становиться одним из способов, которыми формируется Маленький взрослый. Ребёнок быстро учится: проявлять эмоции небезопасно. Злиться — нельзя, мама расстроится. Бояться — стыдно, папа скажет «будь мужиком» (даже если ты девочка). Радоваться слишком громко — тоже нельзя, «что люди подумают». Остаётся только одно — быть удобным.

Так рождается то, что мы с вами будем называть «режимом Хорошей девочки». Это не диагноз, это способ существования. Быть хорошей — значит:

Не злиться.

Не отказывать.

Предугадывать желания других.

Улыбаться, даже когда больно.

Говорить «мне ничего не нужно».

Знакомо? Если да — добро пожаловать в точку разлома номер два.

1.3. Анатомия «Хорошей девочки»

Давайте разберём этот механизм без жалости к себе, но с пониманием. «Хорошая девочка» — это не слабость, это стратегия выживания. Она формируется там, где любовь давали условно: «Будешь послушной — буду любить. Принесёшь пятёрку — похвалю. Не будешь мешать — замечу».

Ребёнок не может уйти от родителей. Он не может сказать: «Мама, ты токсична, я пойду жить к соседям». Его выживание зависит от взрослых. И единственный способ контролировать этот непредсказуемый мир — стать таким, какого хотят видеть.

Проблема в том, что этот механизм не отключается в 18, 25 или 40 лет. Муж становится проекцией мамы (надо заслужить любовь). Начальник — проекцией папы (надо быть отличницей). Подруги — проекцией одноклассниц (надо быть «в домике», иначе отвергнут). Вся жизнь превращается в бесконечный экзамен на право существовать.

Плата за это — утрата здоровой агрессии. Я не говорю о жестокости, я говорю о способности сказать «нет», о праве защищать свои границы, о возможности злиться, когда нарушают твои интересы. «Хорошая девочка» лишена этого инструмента. Она улыбается, когда внутри крик. Она говорит «да», когда всё тело вопит «нет». Она умирает как субъект, оставаясь функцией — женой, матерью, сотрудницей, дочерью.

Так происходит один из главных разрывов с собой: мы начинаем жить так, как от нас ждут, и всё реже спрашиваем себя, чего хотим мы.

1.4. Случай из практики: История Светланы

(Имя изменено, история публикуется с разрешения.)

Светлана пришла ко мне в 38 лет. Успешный юрист, мать двоих детей, жена «хорошего человека». Запрос: «Я ничего не чувствую. Вообще. Как будто я робот».

На первой встрече она сидела с идеальной спиной, улыбалась и рассказывала о своей жизни так, будто зачитывала годовой отчёт. Муж доволен. Дети ухожены. Клиенты благодарны. Мама гордится. И только в конце, уже у двери, она обернулась и тихо спросила: «Татьяна, а это нормально — хотеть исчезнуть, когда у тебя всё хорошо?»

Мы начали работать. И через несколько встреч вышли на воспоминание. Светлане пять лет. Она нарисовала маме рисунок — кривое солнце, домик, кошка. Она бежит на кухню, размахивая листком: «Мама, смотри!» Мама стоит у плиты, оборачивается и говорит: «Отойди, не мешай. Видишь, я занята. И что это за мазня? Иди лучше буквы учи».

Светлана не заплакала. Она аккуратно сложила рисунок, выбросила в ведро и пошла учить буквы. Она стала отличницей. Потом лучшей студенткой. Потом идеальным юристом. Только рисовать она больше никогда не пробовала. И чувствовать — тоже.

Когда на сессии мы добрались до этого воспоминания, Светлана впервые за долгие годы заплакала. Она плакала не о рисунке — она плакала о той девочке, которая поверила, что её радость — это «мазня», а её чувства — помеха.

Это и есть Точка Великого Разлома. Момент, когда ребёнок решает: «Быть собой небезопасно. Я стану удобным. Может, тогда меня заметят».

1.5. Что мы теряем на этом пути?

Потеря себя — это не метафора. Это конкретный список того, что перестаёт функционировать, когда мы отсоединяемся от своего внутреннего «я»:

Чувствительность. Мы перестаём понимать, замёрзли мы или нет, хотим есть или не хотим, устали или можем ещё. Тело становится просто транспортом для головы.

Эмпатию. Настоящую, а не выученную. Не «я догадываюсь, что тебе нужно, чтобы ты был доволен», а «я чувствую твою боль и остаюсь при этом собой».

Спонтанность. Мы больше не можем просто взять и поехать на электричке в незнакомый город, начать танцевать под уличного музыканта или купить себе дурацкую шапку с помпоном. Сначала — анализ: «А что подумают? А зачем? А есть ли смысл?»

Смысл. Тот самый детский вопрос: «Кто я и зачем?» — остаётся без ответа. Мы заполняем пустоту делами, покупками, отношениями, но экзистенциальная дыра не закрывается ничем.

Радость. Простую, беспричинную, ту самую — от косточки абрикоса. Мы разучиваемся радоваться мелочам, потому что назначаем их «ерундой».

Всё это — не приговор. Всё это можно вернуть. Но сначала нужно честно признать: да, разлом произошёл. Да, я потеряла себя. И да, я хочу найти дорогу обратно.

1.6. Практическое задание: Вернуть чувствительность

Задание «Запах детства».

Прямо сейчас отложите книгу. Закройте глаза. Вспомните не картинку — запах. Запах бабушкиного мыла. Или мокрого асфальта после летнего дождя. Или нагретой солнцем пыли на даче. Или мандаринов на Новый год.

Поймайте этот запах. Подержите его внутри. Спросите себя: что чувствовал тот ребёнок, когда вдыхал его? Безопасность? Радость? Предвкушение чуда? Или наоборот — тревогу, одиночество?

Запишите это чувство. Это ваш якорь. Первая ниточка к себе настоящему.

1.7. Вопросы для рефлексии

Какое событие из детства впервые научило меня быть «удобной», а не собой?

В каких ситуациях сейчас я улыбаюсь, хотя внутри всё сжимается? Что будет, если я перестану?

Что из того, что я когда-то любила (рисовать, петь, бегать, мечтать), я запретила себе, потому что «это несерьёзно»?

Глава 2. Семейная система: чьи мы на самом деле дети

«Семья — один из шедевров природы». — Джордж Сантаяна

2.1. Мама, папа и я: сценарии из детства

Мы вышли из семьи, как из колыбели. И неважно, полная она была или нет, любящая или холодная, шумная или тихая — мы впитали её воздух, её правила, её молчаливые договорённости. Задолго до того, как мы научились говорить, мы уже знали: в этом доме можно плакать, а в этом — нет. Здесь обнимают, а здесь — «не до тебя». Здесь радуются пятёркам, а здесь молча кивают.

Особенно мы, рождённые в 70-х и 80-х. Наше детство прошло в эпоху, когда слова «психология», «чувства» и «личные границы» если и существовали, то где-то в другом мире. В нашем мире говорили: «Ешь, что дают», «Будь благодарен», «Не высовывайся», «Я — последняя буква алфавита». Нас растили хорошими людьми. Нас учили быть сильными. Нас не спрашивали, чего мы хотим, потому что родителям казалось: они знают лучше.

Они и правда хотели как лучше. Но часто из лучших побуждений передавали нам не только любовь, но и страх, стыд, долженствование. Они не были монстрами — они были людьми со своими травмами, своей усталостью, своим непрожитым детством.

В семейной терапии есть понятие «семейный сценарий». Это невидимый свод правил, ролей и ожиданий, который передаётся из поколения в поколение, как старая мебель или бабушкины письма. «В нашей семье все женщины сильные». «Мужчинам доверять нельзя — посмотри на своего отца». «Мы не жадные, мы экономные». «Образование — главное, чувства — потом». «Жизнь — тяжёлая штука, не до радостей».

Эти сценарии мы всасываем с молоком матери. Они не лежат на поверхности, они встроены в сам фундамент нашей личности. Мы можем не помнить, как бабушка говорила маме: «Терпи, дочка, такова женская доля», — но в тридцать пять лет мы сжимаем зубы и терпим то, что терпеть нельзя. Мы не слышали, как папа шептал: «Не позорь семью», — но до дрожи боимся ошибиться на людях.

Сценарий — это не приговор. Это просто старая программа, которую можно прочитать, осознать и, если она не подходит, переписать. Но сначала её нужно увидеть.

2.2. Запрет на чувства: «Не злись», «Не бойся», «Не радуйся слишком громко»

Одно из самых частых родительских посланий, которое я слышу на консультациях, — это запрет на эмоции. Не прямой, не злой, не обязательно в форме окрика. Часто он был замаскирован под заботу, наставление или просто усталое молчание.

Родители не знали, что делать с нашими чувствами, потому что их самих не научили обращаться со своими. Они росли в мире, где «плакать стыдно», «злиться — грех», «радоваться слишком громко — неприлично». И они передали нам этот мир, даже не заметив.

Когда ребёнок злится, он не плохой — он живой. Но если ему снова и снова говорят: «На маму не злятся», «Хорошие девочки не кричат», «Ты что, с ума сошёл — так орать?», — он делает вывод: злость опасна. Её надо спрятать. Сначала от других, потом от себя. Через двадцать лет эта девочка не может сказать мужу, что ей что-то не нравится, — она улыбается и молчит. А злость уходит внутрь и становится головной болью, бессонницей или депрессией.

Когда ребёнок боится, ему нужна не логика, а объятия. Но если ему говорят: «Не выдумывай, ничего страшного», «Будь мужчиной, не трусь», «Что ты как маленькая?» — он учится не доверять своему восприятию. Он привыкает игнорировать собственные сигналы тревоги. А потом удивляется, почему пропускает опасные ситуации или не может понять, что чувствует.

Когда ребёнок радуется, он наполнен жизнью до краёв. Но если его одёргивают: «Что ты скачешь, как сумасшедшая, сядь спокойно», «Не смейся громко, люди смотрят», — он понимает: радость — это слишком. Её надо убрать. Убрать так далеко, чтобы никто не заметил, а потом и сам не найдёшь.

Так рождается эмоциональная глухота. Мы перестаём слышать, что с нами происходит, потому что когда-то это было небезопасно. Мы становимся удобными. Тихими. Правильными. Но внутри, под слоем этой тишины, копится невыплаканное, невысказанное, непрожитое.

2.3. Родительские послания, которые мы носим до сих пор

В психологии есть термин — интроекты. Это убеждения, установки, ценности, которые мы проглотили целиком, не пережёвывая, не проверяя на вкус. Они были даны нам извне — родителями, бабушками, учителями, — и стали нашими внутренними голосами. Мы считаем их своими, но на самом деле это голоса прошлого.

Давайте назовём их по именам. Я приведу несколько классических родительских посланий, которые почти каждый день слышу от клиентов. Прислушайтесь — возможно, какие-то из них звучат и в вашей голове.

«Не живи». Самое страшное и самое частое, увы. В крайних формах: «Лучше бы я аборт сделала», «Из-за тебя у меня нет жизни», «Ты меня в гроб загонишь». В смягчённых, почти незаметных: «Я на тебя всю жизнь положила», «Без тебя я бы уже давно...» Ребёнок, получивший такое послание, живёт с чувством, что он — обуза, что его существование кому-то мешает.

«Не будь собой». «Будь как Леночка из второго подъезда», «Что ты вечно со своими тараканами», «Ну что за характер, в кого ты такая?». Послание: ты в своём естественном виде недостаточно хорош. Надо притворяться кем-то другим.

«Не чувствуй». «Не плачь, тряпка», «Не смейся громко», «Что ты орёшь, как резаный», «Не бойся, это глупо». Послание: твои эмоции неуместны, они мешают, их надо убрать.

«Не добивайся успеха». Часто маскируется под заботу: «Куда тебе, ты же девочка», «Ну и что, что пятёрка, могла бы и лучше», «У тебя всё равно не получится, даже не начинай». Послание: твой успех либо невозможен, либо опасен.

«Не принадлежи». «Никому нельзя доверять», «Друзья приходят и уходят, только семья — навсегда», «Ты у нас особенный, не то что эти дети». Послание: ты — чужой, ты не вписываешься, держись особняком.

Эти фразы не обязательно звучали буквально. Часто они передавались через взгляды, молчание, атмосферу дома. Но мы их усвоили. И теперь, уже взрослые, продолжаем жить по этим правилам, даже не замечая их.

Хорошая новость: любой интроект можно осознать и вернуть отправителю. Как письмо, которое доставили не по адресу. «Спасибо, я прочитал. Это ваше. Мне не подходит».

2.4. Треугольник Карпмана: Жертва, Преследователь, Спасатель

В каждой семье есть свои игры. Они не обязательно злые или жестокие — часто это просто привычные способы общаться, любить, конфликтовать. Но одна из самых распространённых и разрушительных игр называется драматический треугольник Стивена Карпмана.

Представьте треугольник. В каждой его вершине — роль: Жертва, Преследователь и Спасатель.

Жертва — это «бедный я». Она страдает, она беспомощна, она нуждается. Её главный посыл: «Я ничего не могу, мир жесток, помогите мне». Жертва ищет не решения, а сочувствия.

Преследователь — это «ты виноват». Он критикует, нападает, обесценивает, требует. Его посыл: «Ты должен, ты не справляешься, ты плохой». За агрессией Преследователя часто прячется страх и собственное бессилие.

Спасатель — это «я помогу». Он бросается решать чужие проблемы, даже когда его не просят. Его посыл: «Без меня вы пропадёте». За желанием спасти часто стоит потребность чувствовать себя нужным и избегать своей собственной боли.

В детстве мы могли оказаться в любой из этих ролей. Ребёнок-Жертва — это тот, кого постоянно жалели или, наоборот, третировали. Ребёнок-Преследователь — тот, кого научили, что сила — это агрессия, а слабость презираема. Ребёнок-Спасатель — это Маленький взрослый, который утешал маму после ссор с папой, мирил родителей, решал проблемы младших.

Самое коварное в треугольнике — то, что роли меняются. Спасатель, устав тащить на себе чужие проблемы, превращается в Преследователя («Я на вас всю жизнь положила, а вы неблагодарные!»). Жертва вдруг набрасывается с критикой на своего Спасателя. Игра продолжается бесконечно, и все участники чувствуют себя несчастными.

Во взрослой жизни мы воспроизводим этот треугольник в браке, на работе, в дружбе. Мы находим партнёра, которого надо «спасать». Мы начальника, который нас «преследует». Мы друзей, которые вечно жалуются, но ничего не меняют.

Выход из треугольника — перестать играть. Перестать спасать, когда не просят. Перестать жаловаться вместо того, чтобы действовать. Перестать преследовать, признавая своё право на злость, но выбирая другой способ её выражения. Это трудно, потому что роли — это привычка длиною в детство. Но возможно.

2.5. Когда ребёнок становится родителем своим родителям

Есть особое явление, которое психологи называют парентификацией. Это когда ребёнок выполняет функции взрослого. Не потому, что он такой ответственный или талантливый, а потому, что взрослым рядом нужна помощь — и они делегируют её ребёнку.

Маленькая девочка утешает маму после ссоры с папой: «Не плачь, мамочка, я с тобой». Мальчик готовит ужин младшим сёстрам, потому что родители на работе или в затяжном стрессе. Ребёнок принимает решения, до которых ему ещё расти и расти: куда пойти учиться, как потратить семейные деньги, стоит ли папе и маме разводиться.

Это и есть Маленький взрослый в чистом виде. С виду — гордость родителей, удобный, самостоятельный. Внутри — ребёнок, который пропустил своё детство. Он не наигрался, не набегался, не побыл беззаботным. Он вырос с ощущением, что должен всегда быть на посту, что отдых — это слабость, что просить о помощи — стыдно.

Во взрослом возрасте парентифицированные дети становятся гиперответственными, тревожными, контролирующими. Они выбирают профессии, связанные с заботой о других, и часто выгорают. Им трудно расслабиться, трудно доверять миру, трудно позволить кому-то позаботиться о них самих. Внутри у них — глубокая, часто неосознаваемая тоска по тому времени, когда можно было просто быть.

Если вы узнаете себя в этом описании, знайте: вы не должны тащить этот груз вечно. Вы можете научиться передавать ответственность тем, кому она принадлежит. Вы можете разрешить себе отдых, игру, спонтанность. Ваш Внутренний Ребёнок всё ещё ждёт, когда ему скажут: «Ты можешь просто играть. Я теперь взрослая. Я позабочусь о нас».

2.6. Случай из практики: История Ольги

Ольга пришла ко мне с запросом на выгорание. 42 года, руководитель отдела, мать троих детей. Внешне — успешная, собранная, энергичная женщина. Но внутри, по её словам, «я как выжатый лимон. Всё на мне. Муж помогает, но я всё равно чувствую, что всё должна контролировать. Не могу расслабиться ни на минуту».

Мы начали исследовать её детство. Ольга — старшая дочь в семье, где мать тяжело болела, а отец пропадал на работе. С семи лет она варила кашу младшей сестре, проверяла её уроки, бегала в аптеку за лекарствами. Мама называла её «моя золотая помощница», и Ольга гордилась этим званием. Но за гордостью пряталась усталость, которую она запрещала себе замечать.

Когда на сессии мы добрались до образа семилетней Оли, она вдруг замолчала. А потом тихо сказала: «Я никогда не была просто ребёнком. Я всегда была должна». И заплакала. Это были слёзы не боли, а узнавания. Она впервые увидела ту маленькую девочку, которая тащила на себе непосильную ношу, и перестала требовать от неё невозможного.

Дальше мы работали над тем, чтобы Ольга научилась передавать контроль. Она составила список дел, которые может делегировать мужу и коллегам. Она впервые попросила о помощи — не в приказном тоне, а с уязвимостью. Она разрешила себе выходные, в которые НИЧЕГО не делает. Это было трудно. Внутренний голос кричал: «Ты ленивая, ты всех подводишь!» Но она научилась отвечать ему: «Я не ленивая. Я устала. И я имею право на отдых».

Через несколько месяцев Ольга сказала: «Я впервые за много лет выспалась. И знаете, мир не рухнул. Муж сам купил детям форму. Оказалось, он умеет». Это был её первый шаг к тому, чтобы перестать быть Спасателем и начать быть просто женщиной, которая имеет право на свою жизнь.

2.7. Практическое задание: Послания моего рода

Возьмите лист бумаги. Сядьте в тихом месте, где вас не потревожат. Вспомните своё детство — не события, а фразы. Что вам часто говорили родители, бабушки, дедушки, другие значимые взрослые? Запишите всё, что придёт в голову:

«Будь сильной».
«Что люди подумают?»
«Не жили богато, нечего и начинать».
«Ты же девочка, уступи».
«Не позорь семью».
«Терпи, такова судьба».
«Много хочешь — мало получишь».
«Я тебя рожала, чтобы ты мне помогала».

Когда список будет готов (10–15 фраз — это уже много), посмотрите на каждую из них и задайте себе три вопроса:

Согласна ли я с этим сейчас, как взрослый человек? Действительно ли «не жили богато, нечего и начинать» — это правда обо мне, или это страх моей бабушки, пережившей голод?

Чей это голос на самом деле? Мамин? Папин? Бабушкин? Кому на самом деле принадлежит это убеждение?

Хочу ли я оставить это послание в своей жизни или вернуть отправителю? Представьте, как вы забираете эту фразу, складываете в воображаемый конверт и возвращаете тому, кто её дал: «Спасибо, я прочитала. Это ваше. Мне оно больше не нужно».

Сделайте это упражнение не торопясь. Возможно, на некоторые вопросы вы не сможете ответить сразу — это нормально. Возвращайтесь к списку через неделю, через месяц. Вы увидите, как старые послания теряют свою власть, когда вы начинаете их осознавать.

2.8. Вопросы для рефлексии

Какое родительское послание звучит во мне чаще всего, когда я сталкиваюсь с трудным выбором? Откуда оно взялось? Помогает оно мне или мешает?

Какую роль — Жертвы, Преследователя или Спасателя — я чаще всего играла в детстве? А сейчас, во взрослой жизни, с кем я играю эти роли?

Что я недополучила в детстве и продолжаю ждать от мира? Могу ли я дать это себе сама прямо сейчас — поддержку, разрешение на отдых, право на ошибку, безусловную любовь?

Семья — это корни. Но дерево растёт не только вниз, но и вверх. Осознать свои сценарии — значит перестать быть их заложником и начать писать свою собственную историю. Историю, в которой есть место и силе, и уязвимости, и радости, и грусти, и — главное — свободе быть собой.

Глава 3. Школа и двор: первые предательства себя

«Неважно, как медленно ты идёшь, пока ты не останавливаешься». — Конфуций

3.1. «Будь как все»: убийство индивидуальности

Школа — это первая большая система, куда попадает ребёнок после семьи. И если семья ещё могла быть разной — тёплой или холодной, принимающей или требовательной, — то школа долгое время была устроена по единому лекалу. Особенно в нашем детстве, в 70-х и 80-х. Ровные ряды парт, одинаковые учебники, единые требования. Системе не нужен был уникальный ребёнок — ей нужен был управляемый класс.

«Не высовывайся», «Что ты умничаешь?», «Ты что, самый умный?», «Будь как все». Эти фразы звучали не обязательно от учителя — они висели в воздухе, передавались от одноклассников, считывались по неодобрительному взгляду. Выделиться — означало стать мишенью. Показать свой талант — означало рискнуть. Быть непохожим — означало быть чужим.

В гештальт-подходе это называется прерыванием контакта. Ребёнок, который от природы стремится предъявлять себя миру — кричать, петь, задавать вопросы, придумывать игры, — вдруг понимает: мир не готов его принимать таким. Мир хочет, чтобы он был удобным. И тогда он перестаёт предъявлять. Замолкает. Надевает маску «нормальности».

Я часто спрашиваю клиентов: «Что вы любили делать в детстве такого, чего сейчас не делаете?» И почти всегда слышу: «Петь — но в школе сказали, что у меня нет слуха». «Рисовать — но учительница высмеяла мой рисунок». «Много читать — но меня дразнили ботаном». Творчество, любознательность, индивидуальность — всё это было принесено в жертву желанию быть как все, чтобы просто выжить в системе.

А потом мы вырастаем и удивляемся: «Почему я не знаю, кто я? Почему я не понимаю, чего хочу?» Да потому что в семь или десять лет мы уже получили урок: быть собой опасно. Лучше спрятаться. Лучше слиться с толпой. Так начинается великое предательство себя, которое мы потом носим десятилетиями.

3.2. Первая любовь, первая дружба, первое предательство

Двор, первая парта, первые чувства. Помните? Как мы дружили — до гроба, навеки, «я за тебя кого угодно». Как мы любили — до бабочек в животе, до дрожи в коленках, до бессонных ночей под одеялом. И как впервые предавали или предавали нас.

Эти раны кажутся взрослому смешными: «Подумаешь, детский сад. Подумаешь, школьная любовь. У тебя ещё сто таких будет». Но для нервной системы ребёнка первое предательство — это катастрофа вселенского масштаба. Потому что ещё нет опыта переживания боли. Нет понимания, что это пройдёт. Нет той самой взрослой брони, которая позволяет сказать: «Ну и ладно, не очень-то и хотелось». Есть только тотальное, беспросветное разрушение мира.

Первая любовь — это не просто «первый опыт отношений». Это первый опыт открытия сердца. И если в этот момент сердце разбили, психика делает защитный вывод: «Любить — это больно. Открываться — опасно. Больше никогда». И мы ставим первый замок на дверях души.

Первая дружба — это первый опыт доверия. Когда ты рассказываешь подруге самый страшный секрет, а завтра о нём знает весь класс. Или когда лучший друг вдруг начинает с тобой не здороваться, потому что ты «не в его компании». И тогда психика делает второй вывод: «Друзей не бывает. Никому нельзя доверять». И вешает второй замок.

Первое предательство — это часто не злой умысел другого ребёнка. Дети не всегда осознают, что делают больно. Но наша психика не разбирает мотивов, она фиксирует факт: «Меня ранили. Я один. Мир небезопасен». И эти ранние выводы, принятые где-то в закоулках школьных коридоров, продолжают звучать в нас в тридцать, сорок, пятьдесят лет.

Именно в этих ранних отношениях мы впервые решаем, какова будет наша дальнейшая стратегия: «Лучше я никого не буду любить по-настоящему», «Лучше я буду контролировать, чтобы меня не бросили», «Лучше я уйду первая, пока не ушли меня». Мы строим оборону, которая потом, во взрослой жизни, мешает нам быть счастливыми в близости.

3.3. Травля и её последствия во взрослой жизни

Травля — или, как говорят сейчас, буллинг — это не просто детские ссоры, не «мальчики дерутся, девочки ссорятся». Это систематическое, целенаправленное унижение. Словом, действием, молчанием. Оно оставляет шрамы, которые не всегда видны глазу, но которые болят десятилетиями.

По данным многочисленных исследований, последствия школьной травли сохраняются на протяжении всей жизни: повышенная тревожность, склонность к депрессии, сложности с доверием, заниженная самооценка, трудности в построении отношений. Человек, переживший буллинг, даже спустя двадцать лет может вздрагивать, когда слышит смех за спиной, — потому что когда-то этот смех означал, что травля продолжается.

Ребёнок, переживший травлю, часто вырастает с глубинным ощущением «я какой-то не такой». Слишком толстый, слишком худой, слишком умный, слишком странный — неважно, какой именно ярлык был повешен, важно, что он был повешен. И этот ярлык прирастает к самооценке, как клеймо. Человек привыкает быть начеку, ждать удара, заискивать перед сильными или, наоборот, сам становится агрессором — чтобы больше никогда не оказаться в роли жертвы.

Внутри такого взрослого живёт испуганный школьник. Он до сих пор стоит в коридоре, пока мимо проходят смеющиеся одноклассники. Он до сих пор прячет портфель, который снова могут выбросить в мусорку. Он до сих пор боится поднять руку, даже если знает правильный ответ, — потому что когда-то за этот ответ его высмеяли.

И когда во взрослой жизни случается ситуация, отдалённо напоминающая школьный опыт — критика начальника, неодобрение коллег, публичное выступление, — этот испуганный школьник внутри оживает и берёт управление на себя. И вот взрослый, компетентный человек вдруг проваливается в панику, ступор или агрессию. А на самом деле это не он — это его травмированная детская часть реагирует на старую боль.

3.4. «Мальчики не плачут, девочки не дерутся»: гендерные маски

Школа — это место, где мы получаем мощные, часто неосознаваемые гендерные послания. Мальчикам запрещают чувствовать и проявлять уязвимость. Девочкам запрещают проявлять силу и злость. «Ты же будущий мужчина, будь сильным, не реви». «Ты же девочка, уступи, девочки так себя не ведут».

Эти послания кажутся безобидными, даже правильными. Но на самом деле они разрезают нас пополам. Мальчики отрезают от себя эмпатию, нежность, право на слёзы — и вырастают во взрослых мужчин, которые не понимают своих чувств и не могут сказать «мне больно». Девочки отрезают от себя здоровую агрессию, право на защиту своих границ — и вырастают во взрослых женщин, которые не могут сказать «нет», не могут постоять за себя, не могут злиться, не чувствуя вины.

Так мы теряем свою целостность. Мы делим себя на «правильные» и «неправильные» половинки и отказываемся от последних. Но отвергнутые части никуда не исчезают. Они уходят в тень, и оттуда управляют нашей жизнью. Мужчина, запретивший себе плакать, срывается в ярость, потому что ярость — единственное разрешённое чувство. Женщина, запретившая себе злиться, проваливается в депрессию, потому что невыраженная злость обращается внутрь.

А ведь всё начиналось там, в школе: с невинного «не плачь, ты же мальчик» и «уступи, ты же девочка». И эти фразы до сих пор звучат в наших головах, когда мы пытаемся быть живыми и настоящими.

3.5. Случай из практики: История Дмитрия

(Имя изменено, история публикуется с разрешения.)

Дмитрий пришёл ко мне в 35 лет. Успешный айтишник, работает в крупной компании, ценный специалист. Запрос — панические атаки. Накатывали внезапно, без видимой причины: сердце начинало колотиться, дыхание перехватывало, казалось, что сейчас умрёт. Особенно часто — перед совещаниями, где нужно было выступать, или в ситуациях, где нужно было знакомиться с новыми людьми.

Начали разбираться. Дмитрий — умный, тонкий, с хорошим чувством юмора. Но внутри — огромный комок страха. Постепенно мы вышли на его школьные годы. Пятый класс, новая школа, он — пухлый мальчик в очках, который любил читать энциклопедии и не любил футбол. Классическая мишень для буллинга.

Одноклассники травили его планомерно и жестоко. Прятали портфель, обзывали «ботаном» и «очкариком», смеялись над его ответами у доски. Однажды после физкультуры его заперли в раздевалке. Он просидел там два часа, пока не нашла уборщица. Дмитрий никому не рассказал — ни родителям, ни учителям. Ему было стыдно. Он решил, что сам виноват: «Я толстый, я странный, я не такой, как надо».

С тех пор в любой ситуации, где нужно было проявить себя, где он мог оказаться в центре внимания, включалась старая программа: «Тебя осмеют. Тебя отвергнут. Спрячься». И она работала безотказно тридцать лет. Сначала в школе, потом в институте, потом на работе. Панические атаки были финальным аккордом этой долгой внутренней войны.

В терапии мы работали с тем запертым мальчиком. Дмитрий писал ему письма, рисовал картинки, учился защищать его — не агрессией, а поддержкой. Он представлял, как открывает дверь раздевалки, садится рядом, говорит: «Ты не виноват. Ты имеешь право быть собой. Я теперь с тобой». Постепенно панические атаки стали реже, а потом и вовсе ушли. Но главное — Дмитрий перестал прятаться. Он начал выступать на конференциях, пошёл на курсы ораторского мастерства. Однажды он сказал: «Я всё ещё боюсь. Но теперь я боюсь и делаю. А раньше боялся и молчал. Это огромная разница».

3.6. Практическое задание: Письмо школьнику

Вспомните себя в школьном возрасте. Не обязательно травматичный эпизод — может быть, просто момент, когда вам было одиноко, страшно, непонятно. Выберите один конкретный день, один образ. Сколько вам там лет? Во что вы одеты? Где вы находитесь? Что происходит вокруг?

Теперь напишите письмо тому ребёнку от себя сегодняшнего. Начните с обращения: «Дорогой мой...», «Моя маленькая...» Расскажите ему, что вы помните. Что вы сожалеете, что не могли тогда защитить его. Что он не был виноват — в том, что его дразнили, что с ним не дружили, что он чувствовал себя чужим. Скажите ему то, что он отчаянно хотел услышать тогда, но не услышал: «Ты хороший. Ты имеешь право быть собой. Ты справился. Спасибо тебе».

Пишите от руки, не торопясь. Пусть слёзы приходят, если хотят. Это письмо — не просто слова, это лекарство, которое вы даёте своему Внутреннему Ребёнку.

3.7. Вопросы для рефлексии

Какое главное послание о себе я вынесла из школы? «Я умная», «Я неудачник», «Я невидимка», «Я должен быть лучше всех»? Звучит ли это послание во мне до сих пор?

Вспомните случай, когда вас предал друг или отверг первая любовь. Какое решение я тогда приняла — о дружбе, о любви, о доверии? Работает ли это решение сейчас, или оно мешает мне быть счастливой?

Какие гендерные маски мне навязали в детстве? Что я прячу в себе — нежность, слёзы, злость, силу, уязвимость? Могу ли я дать этим частям право голоса?

Школа и двор — это не просто воспоминания. Это место, где мы впервые научились предавать себя. И это место, куда мы можем вернуться — уже взрослыми, сильными, любящими — чтобы забрать того ребёнка, который всё ещё ждёт нас на школьном дворе, в раздевалке, за последней партой. Он ждёт не извинений. Он ждёт, что мы просто придём и скажем: «Я здесь. Ты больше не один».

Глава 4. Типы Внутренних Детей

«Кто смотрит наружу — видит сны; кто смотрит внутрь — пробуждается». — К.
Г. Юнг

4.1. Кто живёт внутри нас?

Когда я говорю «Внутренний Ребёнок», многие представляют что-то единое. Маленькую девочку или мальчика, которые когда-то были нами. Но правда в том, что внутри нас живёт не один ребёнок. Их несколько. Они разные. У каждого — свой голос, свои страхи, свои желания. И то, как они ладят между собой, определяет, насколько нам легко или трудно живётся.

В психологии принято выделять несколько основных типов Внутреннего Ребёнка. Эта модель не строго научная — это скорее карта, которая помогает сориентироваться в своём внутреннем мире. Я использую её на консультациях уже много лет, и каждый раз клиенты удивляются: «Надо же, я думала, что я одна такая, а оказывается, во мне целый детский сад».

Сегодня мы познакомимся с четырьмя основными типами: Раненый Ребёнок, Адаптивный (Функциональный) Ребёнок, Бунтующий Ребёнок и Свободный (Естественный) Ребёнок. Узнавая их в себе, вы получаете ключ к управлению собственными реакциями. Ведь когда вы понимаете, кто сейчас говорит внутри вас, вы перестаёте быть заложником этого голоса и становитесь любящим взрослым, который может позаботиться о каждом из своих внутренних малышей.

4.2. Раненый Ребёнок: тот, кто всё ещё болит

Раненый Ребёнок — это самая уязвимая часть нас. Она хранит боль, страх, стыд, одиночество — всё, что мы пережили в детстве и не смогли тогда переработать. Это не обязательно глобальные травмы. Иногда достаточно одного холодного взгляда, одного неосторожного слова, одного момента, когда мы потянулись за объятием — и не получили его.

Раненый Ребёнок не рассуждает рационально. Он не понимает, что «мама устала», «папа был занят», «бабушка не со зла». Для него есть только факт: меня не заметили, меня отвергли, я один. И эта боль, непрожитая, невыплаканная, застывает внутри, как кусочек льда.

Когда взрослый человек неожиданно проваливается в ощущение «я никчёмный, меня никто не любит, я никому не нужен» — это голос Раненого Ребёнка. Когда в ответ на незначительную критику хочется свернуться калачиком и исчезнуть — это он. Когда в отношениях вы панически боитесь, что вас бросят, и готовы на всё, чтобы удержать партнёра, — это тоже он.

Раненый Ребёнок проявляется через сильные, захлёстывающие эмоции. Внезапные слёзы. Приступы стыда, от которых горят щёки. Ощущение брошенности, которое накрывает, как волной. Самое трудное — что эти реакции кажутся неадекватными ситуации. Взрослый человек понимает: подруга не перезвонила, потому что занята, а не потому что я ей не нужна. Но внутри — паника. Потому что говорит не взрослый, а тот маленький ребёнок, которого однажды забыли в детском саду до темноты, и он решил, что мама больше никогда не придёт.

Многие боятся встретиться с Раненым Ребёнком. Кажется, что если прикоснуться к этой боли, она захлестнёт навсегда, что слёзы никогда не остановятся. Но правда в том, что Раненый Ребёнок не хочет нас уничтожить. Он хочет быть увиденным. Услышанным. Утешённым. Он просто очень долго ждал, когда кто-то придёт и скажет: «Я здесь. Я с тобой. Я тебя не оставляю».

4.3. Адаптивный (Функциональный) Ребёнок: маленький взрослый

Адаптивный Ребёнок — это тот самый Маленький взрослый, о котором вся эта книга. Он появился, когда Раненый Ребёнок понял: просто быть собой — больно. Чтобы выжить, нужно стать удобным. Нужно заслужить любовь.

Адаптивный Ребёнок — это гениальный стратег. Он вычислил, что мама хвалит за пятёрки — и стал отличником. Что папа не кричит, когда тихо — и стал незаметным. Что бабушка улыбается, когда помогаешь по дому — и стал маленьким помощником, который всё делает сам. Он научился предугадывать желания других людей, стирать свои собственные потребности, быть тем, кого хотят видеть.

Во взрослой жизни Адаптивный Ребёнок становится трудоголиком, перфекционистом, спасателем, «жилеткой» для всех подруг. Он всё тянет на себе, но внутри него — пустота. Потому что все его достижения — не про радость, а про страх отвержения. Он не может остановиться, потому что за остановкой — встреча с собой, а с собой он не знаком.

Адаптивный Ребёнок боится трёх вещей: ошибиться, не справиться, оказаться ненужным. Его девиз: «Я должен». Он редко спрашивает себя, чего он хочет, потому что «хотеть» — это не про него. «Хотеть» — это про других. А он — функция.

Узнать Адаптивного Ребёнка в себе можно по хронической усталости, по неумению отдыхать без чувства вины, по ощущению, что жизнь — это бесконечный список дел. Если вы ловите себя на мысли «Я не имею права расслабляться, пока всё не сделано» — знайте: это его голос.

Но за этим голосом скрывается глубокий страх. Страх, что если я перестану быть полезным, меня разлюбят. Страх, что меня ценят только за то, что я делаю, а не за то, кто я есть. И этот страх родом из детства, где любовь действительно часто давали порционно: за хорошее поведение, за вымытую посуду, за пятёрку в дневнике.

4.4. Бунтующий Ребёнок: когда протест становится маской

Бунтующий Ребёнок — это обратная сторона Адаптивного. Если Адаптивный решил «я буду хорошим, и меня полюбят», то Бунтующий решил: «Я буду плохим, но свободным». Его способ защиты — протест. «Я вам докажу!», «Я буду делать всё наоборот!», «Вы меня не сломаете!».

На первый взгляд Бунтующий Ребёнок кажется сильным. Он дерзкий, независимый, никому не позволяет собой командовать. Но внутри он так же ранен, как и остальные. Просто его броня — это агрессия, сарказм, эпатаж. Он кричит, чтобы не заплакать. Он бунтует, чтобы не признаться в собственной уязвимости.

Бунтующий Ребёнок рождается там, где было слишком много давления. Где ребёнка постоянно контролировали, критиковали, подавляли. И однажды он сказал: «Хватит. Я лучше разрушу всё, чем позволю вам меня сломать». Это был акт самозащиты — и в детстве он, возможно, был единственно возможным.

Во взрослой жизни Бунтующий Ребёнок проявляется в постоянных конфликтах с начальством, в неспособности соблюдать договорённости, в саботаже собственных планов, в разрушительном поведении. Ему трудно строить долгосрочные отношения, потому что любая близость кажется угрозой. Его девиз: «Лучший способ защиты — нападение».

Если вы замечаете, что постоянно спорите, даже когда согласны; что вам трудно принимать помощь; что вы скорее бросите начатое, чем позволите кому-то вас оценивать — возможно, внутри вас активен Бунтующий Ребёнок. И ему нужна не критика, а признание: «Я вижу, как ты устал бороться. Ты можешь сложить оружие. Теперь я тебя защищаю».

4.5. Свободный (Естественный) Ребёнок: тот, кого мы ищем

И наконец, Свободный Ребёнок. Это наша истинная суть. Та часть, которая не ранена и не адаптирована. Которая умеет радоваться, творить, смеяться, удивляться. Которая спонтанна, любопытна, доверчива. Которая знает, чего хочет, и не боится этого хотеть.

Свободный Ребёнок — это та девочка, которая пускала мыльные пузыри и верила, что они долетят до неба. Тот мальчик, который строил шалаш и чувствовал себя королём мира. Это мы до того, как нам сказали «не высовывайся», «не мечтай», «это несерьёзно». Это мы, какими мы родились.

У большинства взрослых людей Свободный Ребёнок спрятан глубоко под слоями защит. Мы боимся его выпустить, потому что он уязвим. Потому что ему могут сделать больно. Потому что его радость могут высмеять, его мечты могут растоптать. И мы держим его в клетке — из лучших побуждений, чтобы защитить.

Но именно в Свободном Ребёнке — источник нашей жизненной силы. Наша уникальность, наша способность любить и быть счастливыми, наша интуиция и творчество. Без него мы — роботы, выполняющие функции. С ним мы — живые.

Узнать Свободного Ребёнка в себе можно по моментам, когда вы забываете о времени. Когда чем-то увлечены настолько, что не слышите телефон. Когда смеётесь до слёз над глупой шуткой. Когда вдруг чувствуете восторг от заката, от вкуса клубники, от запаха скошенной травы. В эти моменты он выходит на свободу.

4.6. Тест: какой Ребёнок управляет вашей жизнью сейчас?

У каждого из нас есть все четыре типа Внутреннего Ребёнка. Но в разные периоды жизни какой-то из них выходит на первый план. Он становится главным, задаёт тон, принимает решения. Давайте попробуем понять, кто сейчас управляет вашей жизнью.

Прочитайте утверждения и отметьте те, которые вам близки. Отвечайте честно, не думая, «правильно» это или нет.

Группа 1.

Я часто чувствую себя одинокой и непонятой, даже среди людей.

Когда меня критикуют, я воспринимаю это как подтверждение, что я плохая.

Я могу неожиданно расплакаться из-за пустяка.

Мне трудно поверить, что меня можно любить просто так.

Группа 2.

Я не могу расслабиться, пока все дела не сделаны.

Мне трудно просить о помощи — я должна справляться сама.

Я чувствую вину, если трачу время на себя.

Я постоянно устаю, но не позволяю себе отдыхать.

Группа 3.

Когда меня критикуют, я либо нападаю в ответ, либо замыкаюсь в обиде.

Мне трудно соблюдать правила и договорённости.

Я часто спорю, даже если в глубине души согласна.

Я скорее разрушу всё, чем позволю кому-то мной управлять.

Группа 4.

Я могу дурачиться, смеяться без причины и чувствовать восторг от простых вещей.

Я легко увлекаюсь новым делом и теряю счёт времени.

Я доверяю миру и людям.

Я знаю, чего хочу, и не боюсь этого хотеть.

Если вам ближе утверждения из первой группы — сейчас вами управляет Раненый Ребёнок. Из второй — Адаптивный Ребёнок. Из третьей — Бунтующий Ребёнок. Из четвёртой — Свободный Ребёнок.

Скорее всего, вы нашли себя в нескольких группах. Это нормально: наши внутренние дети могут сменять друг друга в зависимости от ситуации. На работе — Адаптивный, дома — Раненый, с родителями — Бунтующий. Но важно понять, кто сейчас главный, чтобы осознанно приглашать к управлению Свободного Ребёнка — с заботой о раненых частях, а не вместо них.

4.7. Случай из практики: История Марины

(Имя изменено, история публикуется с разрешения.)

Марина пришла ко мне в 29 лет. Запрос звучал размыто: «Я не знаю, чего хочу. Не могу выбрать свой путь». Она работала на нелюбимой работе, жила с родителями, хотя мечтала о самостоятельности, и никак не могла решиться на перемены.

В ходе работы мы начали знакомиться с её внутренними детьми. И оказалось, что внутри у Марины — целое собрание.

Раненый Ребёнок плакал: «Я не справлюсь, меня осудят, я останусь одна». Это была та девочка, которую мама оставила на продлёнке до семи вечера и которая каждый день боялась, что за ней вообще не придут.

Адаптивный Ребёнок говорил спокойно и рассудительно: «Надо быть хорошей дочерью. Родители столько для меня сделали. Нельзя их расстраивать. Нужно потерпеть, это не так уж плохо». Это была та девочка, которая приносила пятёрки и слышала в ответ: «Молодец, иди делай уроки дальше».

Бунтующий Ребёнок кричал: «Да пошли они все! Уеду в другой город, не скажу ни слова, будут знать!» Это была та девочка, которая однажды разбила мамину любимую вазу — не случайно, а потому что не могла больше терпеть давление.

И где-то в глубине, почти не слышно, сидел Свободный Ребёнок — девочка, которая мечтала рисовать акварелью, гулять босиком по траве и жить в маленьком домике у моря.

Мы создали диалог между этими частями. Марина представляла, как садится за стол со всеми своими внутренними детьми, даёт каждому слово. Раненый поплакал и получил объятия. Адаптивный рассказал о своих страхах и получил благодарность за то, что так долго защищал семью. Бунтующий покричал и получил признание своей силы. А потом Марина спросила: «А что хочет мой Свободный Ребёнок?»

Оказалось, что он хочет просто, чтобы его заметили. Чтобы ему дали краски. Чтобы сказали: «Ты можешь рисовать. Это не ерунда. Это важно».

Марина начала рисовать. Сначала по вечерам, тайком. Потом записалась на курсы акварели. Потом устроилась на работу в небольшую дизайн-студию — не такую престижную, как её прежняя должность, но зато туда хотелось идти по утрам. Через год она сняла квартиру. Ещё через год — продала первую картину.

Когда мы завершали терапию, Марина сказала: «Я наконец-то чувствую, что живу. Не выживаю, не терплю, не бунтую — просто живу. И знаете, внутри стало тихо. Не пусто, а спокойно. Как будто все мои дети наконец-то договорились».

4.8. Практическое задание: Познакомьтесь со своим внутренним детским садом

Это упражнение требует тишины и времени. Найдите 20–30 минут, когда вас никто не потревожит. Возьмите дневник и ручку.

Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте, что вы входите в просторную, светлую комнату. В этой комнате — четверо детей. Они — ваши внутренние части.

Посмотрите на каждого по очереди.

Раненый Ребёнок. Как он выглядит? Сколько ему лет? Во что он одет? Какое у него лицо — грустное, испуганное, настороженное? Где он сидит — в углу, у окна, на полу? Что ему нужно прямо сейчас? Подойдите к нему, сядьте рядом. Спросите: «Что я могу для тебя сделать?». Выслушайте ответ.

Адаптивный Ребёнок. Посмотрите на него. Как он выглядит? Возможно, он старше остальных, более серьёзный. Возможно, он что-то делает — убирает, считает, планирует. Что он чувствует? Усталость? Гордость? Одиночество? Подойдите к нему, поблагодарите за всё, что он делал для вас. Скажите: «Ты можешь отдохнуть. Теперь я взрослая, я справлюсь».

Бунтующий Ребёнок. Где он? Возможно, он стоит в стороне, скрестив руки. Возможно, разбрасывает вещи или кричит. Что он пытается сказать своим поведением? Какую боль он прячет? Подойдите к нему, не осуждая. Скажите: «Я тебя вижу. Я тебя слышу. Ты имеешь право злиться. Но теперь я рядом, и я тебя защищу».

Свободный Ребёнок. Он может быть самым тихим, самым незаметным. Или, наоборот, самым ярким — но спрятанным где-то за спинами остальных. Как он выглядит? Что он любит делать? Что ему нужно для счастья? Подойдите к нему, возьмите за руку. Скажите: «Я пришла за тобой. Пойдём играть».

Когда выйдете из медитации, запишите в дневник всё, что увидели и почувствовали. Особенно — что сказал каждый из детей и что вы им ответили. Это станет вашей картой внутреннего мира.

4.9. Вопросы для рефлексии

Какой из моих внутренних детей чаще всего берёт управление в критических ситуациях? Устраивает ли меня это? Что бы я хотела изменить?

Что нужно моему Раненому Ребёнку прямо сейчас? (Поддержка, объятия, признание его боли, слова «ты в безопасности»?)

Когда в последний раз мой Свободный Ребёнок был счастлив? Что я могу сделать сегодня, чтобы дать ему пространство для радости — хотя бы на полчаса?

Внутри нас — целый мир. И каждый из его жителей заслуживает быть услышанным. Не нужно выгонять Раненого, подавлять Адаптивного или ругать Бунтующего. Им всем нужно одно: чтобы взрослый, которым мы стали, наконец-то взял на себя заботу. Чтобы он сказал: «Я здесь. Я разберусь. Вы можете быть собой, а я позабочусь о нас». И тогда Свободный Ребёнок, самый мудрый и самый живой из всех, сможет выйти на свет — и повести нас к той жизни, о которой мы когда-то мечтали.

Глава 5. Встреча с Внутренним Ребёнком: первое свидание

«Самое важное — не переставать задавать вопросы». — Альберт Эйнштейн

5.1. Почему мы так боимся этой встречи?

Мы подошли к самому сердцу книги. Ко всему, что было раньше — разбор семейных сценариев, школьные раны, маски, типы внутренних детей — мы шли именно сюда. К моменту, когда вы не просто читаете о Внутреннем Ребёнке, а встречаетесь с ним. Лицом к лицу. Душой к душе.

И я знаю, что многим из вас сейчас страшно. Это нормально. Страх перед встречей с собой — один из самых сильных и самых древних страхов. Мы боимся не просто увидеть маленькую девочку или мальчика. Мы боимся увидеть её глаза — глаза, в которых застыла боль, которую мы так старательно прятали десятилетиями. Мы боимся услышать её голос — голос, который скажет: «Почему ты так долго не приходила? Я ждала тебя. Я думала, ты меня бросила».

Этот страх — не слабость. Это свидетельство того, насколько глубоко мы когда-то были ранены и насколько сильно мы закрылись, чтобы выжить. Психика оберегала нас от этой боли всеми доступными способами: забыванием, обесцениванием, рационализацией, трудоголизмом, зависимостями. И теперь, когда мы сознательно решаем открыть ту дверь, она посылает сигнал: «Осторожно! Там больно! Не ходи туда!».

Но правда в том, что за дверью — не монстр. Там — мы сами. Настоящие. Живые. И встреча с собой стоит любого страха.

В этой главе я расскажу, как подготовиться к встрече, как пройти через неё бережно и что делать, если кажется, что ничего не получается. В конце вы найдёте полный сценарий медитации и практические рекомендации. Но помните: это не экзамен. Это свидание. Первое свидание с тем, кто ждал вас всю жизнь.

5.2. Подготовка: безопасность, заземление, ресурс

Прежде чем идти на встречу с Внутренним Ребёнком, нужно подготовить пространство — и внутреннее, и внешнее. В терапии мы никогда не начинаем глубинные практики без предварительного заземления и создания безопасного контейнера. Потому что без этого психика может просто не выдержать контакта с вытесненной болью.

Вот что важно сделать перед практикой.

Выберите время. Вам понадобится минимум 30 минут, когда вас никто не потревожит. Не двадцать минут между варкой супа и проверкой уроков, а полноценные полчаса — ваши и только ваши. Если дома не получается, выйдите в парк, сядьте в машину, закройтесь в ванной. Это ваше священное время.

Создайте физический комфорт. Сядьте в удобное кресло или лягте, укройтесь пледом. Тело должно чувствовать тепло и опору. Можно зажечь свечу или включить негромкую, спокойную музыку без слов. Важно, чтобы ничто не отвлекало.

Подготовьте ресурс. Рядом с собой положите что-то, что даёт вам ощущение опоры и безопасности. Это может быть фотография, где вы счастливы, любимый камень, игрушка, чашка с тёплым чаем, мягкий плед. В трудный момент вы сможете прикоснуться к этому предмету и напомнить себе: «Я здесь. Я в безопасности. Я взрослая».

Проверьте внутреннюю готовность. Спросите себя: «Готова ли я сейчас к этой встрече?» Прислушайтесь к телу. Если внутри поднимается сильная тревога, если сердце начинает биться где-то в горле, возможно, стоит отложить практику и сначала просто поговорить с собой: «Я не готова. Это нормально. Я подожду ещё немного. Я не заставляю тебя».

Скажите себе вслух. Перед началом обязательно проговорите: «Я иду на встречу с собой. Я имею право остановиться в любой момент. Я в безопасности. Я — взрослая. Я могу позаботиться о себе и о том ребёнке внутри».

Это не формальность. Это установка для психики: «Мы не идём на войну, мы идём знакомиться».

5.3. Медитация-путешествие: полный сценарий

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.