

Внутренний Ребёнок

Автор: Скворцова М. В.

"Ребёнок", как пишет Эрик Бёрн - очень ценная часть личности. Только "детская" часть нашей психики позволяет нам переживать Радость, Творчество, Восторг, Очарование. Внутренний ребёнок - это источник интуиции и искренних чувств.

Мы - серьезные люди, которые теперь уже хорошо знают, что почем. Мы - большие дяденьки и тетеньки, которые стараются вести себя по правилам. Суровые разумные взрослые, мы не терпим никаких глупостей и нелепостей... В сказочки мы не верим.

Но почему же тогда мы, будучи такими взрослыми и серьезными, совершенно по-детски любим свои дорогие игрушки, иногда боимся темноты и одиночества, можем расплакаться в кино и торжествуем, обгоняя на дороге другие машины? Почему мы так жадно ищем любви и не терпим соперничества?

Ответ простой: потому, что, став взрослыми, мы не перестаем в глубине души оставаться детьми.

Когда мы видим человека, охваченного сильными чувствами, мы говорим: "Он ведёт себя как ребёнок". И это действительно так. Наши первые годы жизни были заполнены до предела эмоциями, а вовсе не мыслями, словами и объяснениями. И сейчас, когда радость или печаль иногда заставляют нас забыть о здравом смысле, мы становимся подобны детям.

Благодаря внутреннему Ребёнку мы обладаем любопытством, стремлением к неизведанному. Остальные части нашей личности консервативны и настороженно относятся ко всему новому, и только внутренний Ребёнок в восторге от неожиданных поворотов судьбы. В такие моменты он предвкушает приключение, а приключения - это как раз то, о чем он мечтает!

Только те люди, в душе которых внутренний ребенок не сидит взаперти, а активно участвует в психической жизни, хорошо и красиво танцуют. У них, как правило, легкая походка, естественные и гармоничные движения и живая мимика. Они непосредственны и свободны, поэтому с ними приятно общаться. Правда, они непредсказуемы и

переменчивы в своих настроениях, но это с лихвой компенсируется выдающимися творческими способностями.

Однако, к сожалению, детство далеко не всегда бывает счастливым и безоблачным. У очень многих ранние детские воспоминания полны переживаниями обиды, безысходности и горьким чувством вины. Некоторые люди в детстве чувствовали себя совершенно беспомощными и бесправными существами в руках родителей. Если внутренний ребёнок до сих пор обижен на кого-то, плохо себя чувствует или обеспокоен, это может привести к самым разрушительным последствиям в жизни уже взрослого человека.

Такой взрослый практически никогда не чувствует себя счастливым, как бы удачно ни складывались обстоятельства его жизни. Он не знает, что болит в глубине его души, почему он так печален... Присмотревшись, можно заметить, как сквозь глаза такого неудачника-взрослого смотрит на мир безутешно плачущий над погибшей собакой мальчик или сжавшаяся от страха перед папиным ремнем девочка. В психологии есть понятие "раненый ребенок" - это та часть психики взрослого, в которой до сих пор хранятся под семью замками детские обиды, детские слезы и разочарования...

Что же мы можем сделать для своего внутреннего ребенка, если он ранен? Почти то же самое, что нужно реальному ребенку, когда он безутешен: взять на руки, обнять, вытереть его слезы и сказать, что Вы теперь его никогда не бросите. И больше никогда не обидите. И отныне не позволите никому издеваться над ним...

Есть люди, в психике которых взбалмошный, капризный, впечатлительный и эмоциональный Ребёнок становится главной фигурой. Он совершенно некстати и неумело пытается управлять всем поведением целостной личности. Понятно, что это неизбежно приводит к множеству ошибок. Непосредственность прекрасна, глубина и сила чувств - это потрясающе, но иногда в жизни все-таки надо и подумать. Также приходится учитывать правила и нормы того общества, в котором мы живем, иначе это самое общество быстренько ограничит все наши свободы: средств для этого у него предостаточно. Поэтому-то человек, ставший заложником своего внутреннего ребенка, не столько радуется, сколько страдает.

Ребёнок - не единственный обитатель дома нашей души. Известный психолог Эрик Берн считает, что мы также являемся носителями внутреннего родителя, который всегда

знает как нам положено себя вести, что является правильным и неправильным. Внутренний родитель формируется в человеке от рождения до пяти лет под влиянием указаний его собственных настоящих мамы и папы. Чем строже были в детстве родители, тем, как правило, суровей и их внутренний образ. Внутренний родитель тоже склонен стремиться к абсолютной власти над всем поведением. Если он ее получает, человеку приходится забыть о всех своих "хочу" и делать только так, как "надо". С одной стороны, это, казалось бы, хорошо. С другой стороны, эта ситуация вызывает слишком сильное напряжение в психике, что долго продолжаться не может. Однажды "ребенок" может "выйти из подполья" и свергнуть абсолютную власть внутреннего родителя. Строгие правила сменяются полным разгулом. Но разгул также не вечен, из глубины души поднимается чувство вины - основное оружие внутреннего родителя - и власть снова меняется. Человек раскаивается в содеянном и строго себя наказывает - и чем строже наказания, тем ближе очередной "переворот".

Описанные колебательные движения были бы неизбежны, если бы не вмешательство третьей силы. К счастью, внутренние ребёнок и родитель дополняются внутренним Взрослым. Взрослый - это наш собственный опыт. Всё то, что мы обнаружили в жизни сами, а не усвоили в готовом виде, формирует в нас позицию Взрослого. Благодаря Взрослому мы ведём себя не только "как положено" или "как хочется", но и "так, как наиболее целесообразно".

Можно сделать вывод, что личность человека - это хор, в котором три голоса являются ведущими. Это - голоса Ребёнка, Родителя и Взрослого. Они могут звучать, сливаясь друг с другом в гармонии и созвучии, но могут и пытаться заглушить друг друга. Голос внутреннего ребенка - и самый чистый, и самый яркий из трех. Именно он ведет основную тему, когда человек счастлив...

Так пусть внутренний ребенок улыбается нашими губами и смотрит на мир нашими глазами - и счастье, быть может, превратится из некой абстракции в реальное состояние души...

Источник:

[Журнал "Самиздат". Скворцова М. В.](#)