

Как излечить Внутреннего Ребёнка?

Автор: Оксана Гринко

В психологии можно встретить понятие «психологический возраст». Который часто может не совпадать с физическим. Такое несовпадение может быть как временным, так и постоянным.

В первом случае речь идёт о регрессии, во втором – об инфантилизме. Т.е., иначе говоря, либо Взрослый в отношениях **становится** Ребёнком (Э. Бёрн), либо **изначально** в эти отношения вступает не взрослый и незрелый человек.

Каждый человек когда-то был ребенком, и этот образ мы несём с собой во взрослую жизнь. В различных источниках и теориях чаще всего можно встретиться с двумя видами внутреннего ребенка - *Счастливым* и *Травмированным* (или Естественным и Плачущим).

Счастливый (целостный) ребенок – это желанное дитя любящих, взрослых и психологически здоровых родителей. Такие родители принимали ребёнка, заботились о нём и поддерживали, уважали личность ребёнка и его право на самостоятельность. Такой ребёнок становится Взрослым *естественным путём*.

Повзрослев, все эти функции он может осуществлять по отношению к себе сам. Другими словами, он насыщен (любовью и принятием) и научен экологичному и бережному обращению с собой. Сохраняя связь с таким Внутренним Ребёнком, человек подпитывается из этого состояния энергией, потому что в нём источник спонтанности, творчества, витальности, уверенно идёт по жизни, решает проблемы, принимает решения, делает выборы – потому что хорошо знает, чего он хочет. К сожалению, такое детство было не у многих из нас. А, значит, и не у многих наших родителей...

Травмированный (плачущий) ребенок – это ребёнок, подвергшийся различным видам травм либо насилия: в худшем случае – физического, в «лучшем» - психологического. Это может быть одинокий и отвергнутый, брошенный и забытый, оскорблённый, использованный, жертвующий собой ребёнок. Родители или были поглощены своими собственными горестями и проблемами (гипоопека), или чрезмерно увлекали ребёнка в свою жизнь (гиперопека). В первом случае родители были холодные, пренебрегающие, эгоистичные, во втором – тревожные, контролирующие, сверхзаботливые. В результате ребёнок оказался переполнен эмоциональной болью и неотреагированными чувствами и состояниями - страхом, печалью, обидой, гневом, одиночеством, беспомощностью.

Как излечить Внутреннего Ребёнка?

Автор: Оксана Гринко

В детстве для защиты Плачущего и Травмированного ребёнка (как защитный механизм) на сцену может выйти ещё одна субличность – **Контролирующий ребёнок**. Для избавления от эмоциональной боли и невыносимого внутреннего напряжения он изыскивает различные средства. Одни из них - отвлекающие (работа, спорт, навязчивая забота о других, компьютерные игры) - более социально-приемлемые. Другие - обезболивающие (еда, алкоголь, медикаменты, секс, никотин, азартные игры) – осуждаемые обществом. На самом деле, и те и другие с большой вероятностью могут стать объектом патологического пристрастия. Здесь находятся корни всех зависимостей.

Поскольку потребности всё равно не удовлетворяются, и Контролирующий Ребёнок со своей задачей уже не справляется, может появиться ещё один персонаж – **Разгневанный и Бунтующий Ребёнок** (сочетание Плачущего и Контролирующего). Он сверх требовательный, открыто выражает враждебность.

При соединении Естественного, Контролирующего и Плачущего - на свет рождается **Упрямый и Эгоистичный Ребёнок**, он проявляет свою агрессию не явно, скрытно. Он манипулятор, интриган, часто мстительный и изобретательный. Живёт под лозунгами: «Я имею на это право», «Я буду делать только то, что мне нравится». Общими чертами этих субличностей являются: оправдание своего поведения, обвинение других, безрассудство, отказ от ответственности.

Что же происходит с этими Детьми? Они живут в нас - взрослых. Такие взрослые всегда психологически находятся в позиции ребенка – недокормленного, вечно жаждущего любви и внимания, нуждающегося, зависимого, требовательного к другим. Чувства эти по-прежнему актуальны, они энергетически заряжены, и эта энергия требует выхода. Обиды, недовольство, упреки, претензии такого взрослого ребенка изначально предназначены родителям, тем не менее, **предъявляются чаще всего - партнерам**. Как только в настоящей реальной взрослой жизни происходят ситуации, похожие на ситуации из детства, или как только мы встречаем кого-то, кто становится нам не безразличен, мы начинаем вести себя так, как будто другие люди что-то нам должны. Снова и снова наш Внутренний раненый ребенок проецирует на настоящее ситуацию травмы, заставляя нас реагировать так, как реагировал бы маленький ребенок. А именно – жалуется, требует, хнычет, требует, манипулирует и контролирует.

Где нет детства, нет и зрелости. Франсуаза Дольто

Как излечить Внутреннего Ребёнка?

Автор: Оксана Гринко

Эти субличности легко узнаются в ролях, которые играют уже взрослые люди. Например, Плачущий Ребёнок – явная Жертва. Для неё характерно: применение обезболивающих средств, химические зависимости (наркотики, алкоголь и т.д.), склонность к депрессиям, бегство от ответственности. Чаще это творческие люди – художники, музыканты, актёры, поэты.

Контролирующий Ребёнок – это, как правило, эмоционально-холодный и недоступный человек. Характерно: отвлекающие средства, перфекционизм, трудоголизм, супердостижения. Живут по правилам, ориентируются на образец. Ригидные, упрямые, педантичные. Берут на себя чужую ответственность - «жизнь для других» (Спасатель).

Эти полюса не жёсткие – человек в течении жизни может переходить из одного болезненного полюса в другой, а может сочетать в себе черты обоих. В результате непроработанности Плачущего Ребёнка, человек попадает в эмоциональную ловушку – так называемый треугольник Карпмана, где постоянно меняет роли – Спасателя, Жертвы и Агрессора.

Все эти состояния/субличности хороши, если появляются на сцене нашей жизни эпизодически. Когда же одна из них становится доминирующей частью взрослого человека – это приводит, безусловно, к разрушению отношений. **Никто не в состоянии постоянно быть любящим и без конца принимающим родителем, излечивающим детские травмы партнёра.**

Особенно если в отношениях встречаются два таких травмированных ребёнка (а, как правило, так и происходит)... В результате – одиночество и бесконечное ожидание волшебства – встречи с человеком, который додаст то, что когда-то не додали нам родители: любовь, заботу, чувство безопасности и защищённости, признание того, что ты самый лучший.

Выход в исцелении, в первую очередь Плачущего Ребёнка, потому что именно эта часть порождает все остальные. Нужно помочь ему отреагировать море его боли, оплакать полученные раны. Важно и необходимо принять все свои части, потому что среди них нет плохих и хороших, все они в своё время помогли нам выжить и не разрушиться. Принять для восстановления своей целостности, а, значит, и психологического здоровья.

Как излечить Внутреннего Ребёнка?

Автор: Оксана Гринко

И только после работы с Внутренним Ребёнком начинать осторожно и бережно выращивать из него мудрого Взрослого - уверенного, поддерживающего, умеющего не только брать, но и давать, ответственного и принимающего решения. Который сможет выстроить полноценные и полные любви отношения с другим Взрослым. Чего вам от всей души желаю.

(по материалам книги Мэрилин Мюррей «МЕТОД МЮРРЕЙ»)

Источник:

psy-practice.com