

Концепция Внутреннего Ребенка является частью мировой культуры уже по меньшей мере две тысячи лет. К. Юнг называл его «Божественное Дитя», а Э. Фокс — «чудо-ребенок». Психотерапевты Элис Миллер и Дональд Уинникотт ссылались на него как на «Истинное Я». Рокелл Лернер и другие исследователи зависимости от химических веществ говорили о нем как о «ребенке в душе». Внутренний Ребенок — это та часть нашей психики, которая извечно полна жизни и сил, творческих порывов и удовольствия. Это наше Настоящее Я — то, кто мы есть на самом деле.

С возрастом многим из Вас, чтобы выжить, приходится «забыть себя (или частичку себя) на заднем дворе». Вы отстраняетесь от своего Настоящего Я, хотя оно часто остается совсем рядом, на заднем дворе — но все же не под крышей дома. Нет ли у Вас ощущения, будто в жизни чего-то не хватает? Я имею в виду — в глубине души, речь сейчас не о спутнике жизни и не о деньгах. Не возникало ли у Вас такого чувства, будто утрачена какая-то частица души? Вполне возможно, это и есть указание на то, что ваш Внутренний Ребенок спрятался.

Не затворились ли Вы в своей «раковине»? Не стараетесь ли скрывать свои истинные чувства? Трудно ли Вам заводить друзей и укреплять дружеские отношения? Часто ли Вы чувствуете себя неважно? Нет ли хронической усталости? Доводится ли раздражаться без причины? Не бывает ли так, что Вы стремительно несетесь вперед, даже не помышляя о том, чтобы просто прогуляться, подышать воздухом и посмотреть на окружающий мир? Часто ли Вам бывает страшно? Нет ли у Вас постоянного чувства одиночества? Не слишком ли мало в Вашей жизни радостей? Не воспринимаете ли Вы любое дело как «тяжкое бремя»?

Просто скажите: «да» или «нет».

Взрослые трудятся — а дети играют!

Если ваш ответ «да», то это классические симптомы недостатка любви и «спрятавшегося» Внутреннего Ребенка.

Лучшее сравнение, какое приходит в голову, — это классическая история о поисках пони в гряде навоза. Ребенок входит в конюшню с мечтой посмотреть на пони. Ему сказали, что пони тут. Навоз для ребенка — дело десятое, это вовсе не помеха. Он

восторженно разгребает кучу в поисках пони, смеется в предвкушении — и находит! Взрослый, которому тоже известно, что пони где-то там, часто думает только о навозе и либо просто отказывается от поисков, либо непрестанно жалуется на вонь. Его переживания связаны с навозом, а не с пони. А как поступили бы Вы?

Хорошо, мы, конечно, люди взрослые. Мы понимаем, что наш груз ответственности и забот намного тяжелее обыденного бремени ребенка. Но я сейчас предлагаю Вам оценить степень собственного внутреннего равновесия. Без «малыша внутри» гармония невозможна! Вас хоть раз называли «занудой» или «ворчуном»? А дети Вам такого не говорили? (Если да, это, вероятно, были очень мудрые дети!)

Кое-кто из Вас уже восклицает: «Только не я! У меня было счастливое детство!» Правда же заключается в том, что у многих из нас детство было далеко не счастливое, а у некоторых даже трагическое. Взросление могло оказаться мучительным периодом. Именно поэтому Вы и решили в свое время «вырыть норку и забраться туда», чтобы хоть какая-то частичка ребенка смогла пережить губительные обстоятельства. И когда это случилось, Вы утратили связь с «настоящим Я» — а одновременно и отстранились от окружающих.

Взрослея, мы часто начинаем считать собственными истинами то, что слышали от людей, имевших для нас авторитет, — родителей, учителей, воспитателей. Немалую роль играют также книги, фильмы и телевидение. Хорошо, если с возрастом мы начинаем яснее понимать, где усвоенные сведения, а где — свои собственные открытия. Тем не менее сейчас в нас уже накрепко въелись устаревшие «программы» — они по-прежнему работают в нашем характере, хотя и не приносят уже реальной пользы. Например, в детстве вы могли твердо усвоить, что с огнем играть нельзя, а спустя многие годы у вас вдруг возникла мысль ваять скульптуры с помощью паяльной лампы. Теперь вам придется пересмотреть старую «запись» и избавиться от страха и прочих чувств, которые мешают воплотить в жизнь мечту заниматься творчеством с помощью огня.

Что можно считать основной приметой здорового Внутреннего Ребенка? Гармония. Человек со здоровым Внутренним Ребенком ведет себя непринужденно, творчески, игриво и радостно. Он умеет искренне смеяться над самим собой и тем, что с ним происходит. Кроме того такой человек пребывает в тесной связи с тем, что он понимает под словом «Бог». Он всей душой ощущает Дух. Перечисление могло бы стать долгим, но Вы, наверное, уже уловили идею.

Когда летишь в самолете, стюардессы рассказывают всем пассажирам, как пользоваться кислородными масками, которые автоматически выпадают сверху, если в салоне снижается давление. Если летишь с ребенком, стюардесса непременно скажет: «Сначала позаботьтесь о себе, а потом — о ребенке». При любых перепадах «давления жизни» прежде всего нужно заботиться о себе — чтобы затем иметь возможность позаботиться о драгоценном грузе, который Дух доверил нам охранять.

Все это замечательно, но что, собственно, делать? Для начала добавим, что при падении давления кабина нашего воображаемого самолета погружается во тьму. Таким образом, прежде чем помочь своему ребенку, нужно справиться с двумя задачами: во-первых, нащупать маску и, во-вторых, надеть ее!

Найти спрятавшегося ребенка — это метафора, означающая признание того, что сейчас это дитя в Вашей жизни не участвует. Само понимание того факта, что малыш спрятался, практически сразу влечет его поиски и обнаружение. Задумайтесь вот над чем: обращаясь к своим детям с наставлениями, мы почти всегда подчеркиваем, что они уже почти взрослые. Взрослость во многом притягательна. Например, когда малыш плачет, родители часто говорят: «Не хнычь, ты ведь уже большой». А доводилось ли Вам слышать, чтобы хоть одна мама сказала карапузу: «Ты мой маленький мамочкин сыночек»? Судя по всему, похвалы всегда как-то связаны со взрослостью. И хотя мы говорим все это детям, поскольку сами считаем, что они должны откликнуться на нечто очевидное — на их собственное желание поскорее вырасти, — подобные высказывания нередко словно отрицают важность «детскости». Пришло время признать плодотворное богатство «детской личности» как в детях, так и в нас самих.

Во всем этом есть какая-то ирония судьбы. Некоторые специалисты готовы подтвердить, что, если бы нам удалось проникнуть в сокровенные чувства детей, мы бы поняли, что малыши относятся ко всему этому с истинной мудростью — да, они мечтают о привилегиях взрослых людей, но все же прекрасно сознают, насколько старшие несчастны (тем более что все это порой отражается на быте семьи). Итак, дети, возможно, вовсе не хотят взрослеть — им нравится быть маленькими! Но мы говорим сейчас о том, что любой взрослый способен вернуть себе замечательные «детские» черты, многие из которых по-прежнему у нас есть, только спрятаны где-то в глубине души.

Мне хочется рассказать Вам о великолепной книге, посвященной поискам в своей душе

утраченного ребенка, причем процесс этот описывается шаг за шагом. Это одна из лучших работ о Внутреннем Ребенке из ныне существующих. Называется книга «Вернем себе Внутреннего Ребенка». Автор — доктор философии Лючия Капачионе. Вот что она говорит о Внутреннем Ребенке и о том, насколько он для нас важен: «Чтобы стать полноценным человеком, нужно слиться со своим внутренним ребенком и предоставить ему свободу самовыражения».

Итак, мы отправляемся на поиски зарытого клада! Слова «поиски клада» уже вызывают у Вашего Внутреннего Ребенка азартное предвкушение. Я же предлагаю Вам найти настоящее сокровище — самих себя! Осталось лишь рассказать о парочке способов. И если Вы воспринимаете все это достаточно серьезно, то, надеюсь, формальность или новизна этих методов Вас не отпугнет. Они действенны!

Для первого общения со своим Внутренним Ребенком я бы рекомендовала тихую, спокойную и расслабленную обстановку. Кроме того, в самом начале я советую произносить слова вслух и дополнять их высказываниями о своих намерениях. Произносите любые слова, которые для вас значимы. Это не молитва, не набожность, а обращение к своим собственным сокровенным духовным чувствам, которое призвано показать, что вы совершенно искренно хотите отыскать свое утраченное сокровище.

Еще мне кажется, что очень важно «покончить с прошлым», то есть сказать своему Внутреннему Ребенку, что отныне Вы вступаете с ним в совершенно новое по форме общение. Скажите, что просите прощения за то, что забыли о нем, и за все те случаи, когда Вы не уделяли ему внимания и не оберегали его. Скажите все, что считаете необходимым, — то, что, по-вашему, эта заброшенная часть души хотела бы услышать. Возможно, Вам захочется также простить его за всю боль и телесные страдания, а равно и другие препятствия, которые возникали в Вашей жизни по его вине. Пожалуйста, не торопитесь с этой стадией процесса, поскольку откровенность, ясность и доверительность — важнейшие составляющие успеха.

Когда Вы чувствуете, что подготовили почву и можете переходить к диалогу, спросите (вслух или мысленно) своего Внутреннего Ребенка, как его зовут. Примите первый ответ, который услышите, почувствуете или воспримете как-то иначе, — и ничему не удивляйтесь. Продолжайте разговор, задавая простые вопросы: что он любит из еды, какой цвет ему больше всего нравится и так далее. Иначе говоря, не пожалейте времени на то, чтобы научиться беседовать с ним и создавать атмосферу доверительного общения. Со временем вы сможете вступать с ним в более серьезные и осмысленные диалоги. Ваша задача — вызвать у этого Ребенка ощущение

безопасности, а также убедить его в том, что Вы его любите и поддерживаете. Этот Ребенок окажет вам огромную помощь — принесет радость и ощущение гармонии, здоровье и хорошее настроение. Да-да, он способен творить чудеса! Нужно только сделать его частью своей жизни.

В самом конце посидите немного и подумайте, о каком отношении со стороны взрослых вы мечтали в детстве. Это принесет полезные открытия в отношении действенного, основанного на любви воспитания — как Вашего Внутреннего Ребенка, так и детей, которых вы растите. Могу Вас заверить, что усилия, которые Вы потратите на работу с Внутренним Ребенком, окупятся сторицей и принесут огромное благо всем. Когда Ваш ребенок поставит перед вами очередную трудную задачу, пустите в ход свои новоприобретенные способности и направьте их на укрепление взаимопонимания с малышом. А если вы замечательный родитель для своего чада, то подумайте, что делаете для сына или дочери такого, чего не в силах сделать для собственного Внутреннего Ребенка. Еще раз повторю: значение этой работы для вашего собственного развития и гармонии в семье, во всем окружающем Вас мире просто невозможно переоценить!

«Сила другой руки» — так называется еще одна книга доктора Капачионе*, а также разработанный ею метод, описанный в уже упоминавшейся книге «Вернем себе Внутреннего Ребенка». Вероятно, не все читатели занимались медитацией, и многие сейчас гадают, существует ли упражнение, которое помогло бы им получить ответы от Внутреннего Ребенка. Конечно, да! Вот одно из них, придуманное доктором Капачионе: оно забавное и помогло уже очень многим людям.

У нас есть ведущая рука, а вот вторая при этом «атрофируется» от бездействия и «каменеет» с самого раннего детства. Как ни парадоксально, именно эта недоразвитая, «другая рука» и способна помочь нам вернуться к Внутреннему Ребенку. Благодаря ей начинает действовать правое полушарие мозга. Дело в том, что каждое полушарие человеческого мозга управляет противоположной стороной тела. Кроме того, уже выяснено, что у полушарий есть своя «специализация». В левом полушарии находятся речевые центры, контролирующие языковые и аналитические способности. Это полушарие называют «линейным», «логическим». Правое полушарие, напротив, не связано со словесным мышлением и руководит зрительно-пространственным восприятием, эмоциями и интуицией. Попытки писать «нерабочей» рукой обеспечивают прямой доступ к функциям правого полушария. Когда записываешь «другой рукой» диалоги между Ребенком и взрослым (или Внутренним Родителем — «рабочей рукой»), два полушария мозга вступают в прямое общение.

Благодаря своей долгой работе с Внутренним Ребенком доктор Капачионе выяснила, что, когда человек пишет «нерабочей рукой», он получает непосредственный доступ к функциям правого полушария. Один из используемых ею приемов письма она называет «разговор двумя руками».

Нам предлагается записывать беседу с Ребенком, перекладывая карандаш из руки в руку: вы, взрослый, пишете рабочей рукой (то есть той, которой пишете всегда), а ваш Внутренний Ребенок — другой, «нерабочей». Начинается все с того, что Вы высказываете Малышу Внутри свое желание «получше его узнать». Спросите, как его зовут, что он чувствует, сколько ему лет — задавайте любые вопросы, на которые ему захотелось бы ответить. Затем попросите Ребенка нарисовать то, чего ему сейчас хочется больше всего на свете. Напоследок спросите: «Что еще ты хотел бы мне сказать?» В завершение разговора поблагодарите его и скажите, что скоро обязательно побеседуете с ним еще раз. А в ходе общения помните главное: ребенок всегда прав. Он лишь описывает ощущения, которые сами по себе не хороши и не плохи — это просто то, что он чувствует.

Результаты, по заверениям доктора Капачионе, просто невероятны. Это упражнение лучше выполнять каждый день, хотя бы в течение десяти минут. Выбирайте спокойное время суток — например, прямо перед сном. Кроме того, поставьте перед собой во время беседы фотографию вашего Ребенка. Это поможет сосредоточиться на том возрасте, к какому он сам себя относит. Доктор Капачионе рекомендует также сбросить картинку, которую Ребенок нарисует на самом первом занятии, и смотреть на нее на всех последующих «сеансах».

Как беседовать со своим Внутренним Ребенком

1. Уединитесь в спокойном и тихом месте. Дышите глубоко, погрузитесь в тот прекрасный уголок своего разума, где царит безмятежность.
2. Продумайте и произнесите вслух намерение получше узнать и найти своего Внутреннего Ребенка.
3. Задавая вопросы, пишите своей «рабочей» рукой.

4. Записывая ответы Ребенка, пользуйтесь другой, «нерабочей» рукой.

5. Спросите у Ребенка, как его зовут и попросите нарисовать самого себя. Не торопитесь, дайте ему время. И не смейтесь! Проявляйте к нему такие же любовь и терпение, какие питаете к собственным детям.

6. Задайте другие вопросы (см. выше)

7. Задайте заключительный вопрос («Не хочешь ли сказать мне еще что-нибудь?») и поблагодарите Ребенка за то, что он откликнулся и побеседовал с вами.

8. Скажите ему, что очень скоро опять поговорите с ним.

Теперь, когда вы нашли Ребенка и вступили с ним в разговор, пришла пора установить с ним те взаимоотношения, которых Вы всегда хотели. Это и есть «пере-воспитание» или, продолжая наше сравнение с кислородной маской в самолете, — «надевание маски».

Но что, собственно, это такое? Все очень просто: это выяснение идеального подхода к воспитанию вашего Внутреннего Ребенка. Иначе говоря, поиск того подхода, о котором Вы сами мечтали в детстве: то, как должны были бы вести себя Ваши «идеальные родители». Идеальные родители всегда выслушают, не откажутся с тобой поиграть, расскажут две сказки вместо положенной одной — и выкажут свое уважение к ребенку тем, что не пожалеют времени на задушевный разговор.

Разумеется, есть и многое другое, но главное — сменить «заезженную пластинку», то есть стереотипы поведения, которые делают родителей «критичными» или «властными». Вся прелесть в том, что сейчас Вы уже сами стали взрослыми! Иными словами, Вы уже разобрались со всем тем, чему так трудно было научиться в детстве. И это существенно упрощает процесс.

Что нужно делать в начале «повторного воспитания»? Вот несколько советов:

1. Общайтесь с Малышом Внутри столько, сколько ему захочется.
2. Перепачкайтесь! Да-да, в буквальном смысле! Поиграйте в грязи. Посадите что-нибудь в саду. Нарисуйте красками что-то веселенькое и глупое. Главное, не пытайтесь придерживаться привычных рамок и условностей.
3. Пойте, танцуйте, играйте на музыкальных инструментах, займитесь чем-нибудь творческим.
4. Сходите на танцы! Не умеете танцевать? Тем лучше! Двигайтесь как хотите и не бойтесь показаться смешными. Никто не подумает, что Вы со странностями, если увидит, что Вы просто резвитесь вовсю. Наоборот, Вам только позавидуют!
5. Не удивляйтесь, если встретите других таких же взрослых Детей. И, если удастся, — поиграйте вместе!
6. Время от времени разрешайте своему Внутреннему Ребенку самому выбрать, что на себя надеть (точно-точно, самое время поносить те дурацкие шортики, что вы купили когда-то).

Все, о чем мы говорили выше, прекрасно отражено в диснеевском фильме «Малыш» с Брюсом Уиллисом. Взрослый Брюс Уиллис неожиданно встречается на пороге своего дома со своим Внутренним Ребенком. Затем разворачивается процесс — герой Брюса лучше узнает этого Ребенка и начинает прислушиваться к нему. Он быстро понимает, что это не так-то легко, но когда Ребенок наконец-то сливается с его душой, происходит переоценка прошлого, перемена в его восприятии, что, разумеется, оказывает большое влияние и на настоящее. Из «критически настроенного» отца герой Брюса Уиллиса постепенно превращается в отца настоящего. Хотя фильм этот содержит фантастические элементы, в основе его лежит глубокая и правильная аналогия с концепцией Внутреннего Ребенка.

Исцеление Внутреннего Ребенка

Автор: Алина Маринец

Источник:

[Практика личной эффективности. Блог Алины Маринец](#)

По материалам книги Ли Кэрролл и Джен Тоубер "Дети Индиго 2"