

Сейчас много пишут о Внутреннем Ребенке. О важности его принятия в целостный образ Я для того, чтобы быть способным радоваться, любить, чувствовать. В этой статье психолог Геннадий Малейчук обращается к Внутреннему Родителю – образам родителя, содержание которых оказывает огромное влияние на жизнь человека.

МИР КАК ОБРАЗ

Жизнь человека во многом определяется его субъективными представлениями о реальности – ее репрезентациями во внутреннем мире – образами мира или его картиной. Образ мира и его компоненты – образы Других, образ Я, формируясь в процессе жизни, становятся теми линзами, через которые преломляется реальный мир. Эти образы и становятся для человека реальностью – его субъективной реальностью. И другой реальности для него и не существует. В этой связи мы можем с уверенностью утверждать, **что образ важнее реальности**. Человек строит свои отношения с миром и его объектами через призму их образов или внутренних феноменов.

Образ родителя является частным аспектом образа Другого. Родители являются важными объектами в жизни ребенка, и он в процессе контакта с ними, безусловно, создает их образы. Так реальные родители становятся феноменами внутреннего мира ребенка – образами его родителей.

Эти образы могут в разной степени соответствовать родителям как реальным людям. Чем выше степень их несовпадения, тем более проблемными оказываются отношения с родителями у ребенка и в целом с миром. Рассмотрим подробнее качественное содержание образа родителя.

РОДИТЕЛЬ КАК ОБРАЗ

Важным критерием здоровых гармоничных отношений с родителями является наличие к ним разнонаправленных по модальности чувств средней интенсивности. Человек является автономным субъектом жизни том случае, когда к родителям у него есть разные чувства: любовь и злость, благодарность и обиды, но сила этих чувств не «отвлекает» его от собственной жизни. Образ родителя в этом случае является дифференцированным и целостным и соответствует реальному родителю (в высокой степени совпадает с ним).

Наличие чувств лишь одной модальности (только любовь, только злость и т.д.) говорит о том, что человек остается **в отношениях зависимости** от родительских образов. Чем больше интенсивность чувств к родителям – тем больше степень зависимости от них.

Очень сильная любовь или очень сильная обида в данном случае — маркеры сильной зависимости от родительского образа.

Эмоционально нагруженные образы родителя отнимают у ребенка энергию от других объектов мира и в целом от его собственной жизни. Ребенок в этом случае живет жизнью родителей. В данном случае образ родителя перестает быть целостным и оказывается **расщепленным на «хорошего» и «плохого» родителя**.

Еще более сложной является та ситуация, когда родители или один из родителей отвергаются ребенком со следующим посланием: «Ты мне не отец», «Ты мне не мать». В этом случае создается впечатление его полной независимости от родителя.

На самом же деле, образ родителя оказывается сильно расщепленным. Реальный родитель становится плохим, недостойным, воображаемый же оказывается в высшей степени идеализированным и притягательным. Ребенок в этом случае всю жизнь ищет «хорошего» родителя. Такие люди часто оказываются в ситуации депрессии: отсутствие реальной связи с реальными родителями лишает их жизненной энергии — на идеальный образ опереться сложно.

Первоначальный образ родителя (на это указывают представители теории объектных отношений) расщеплен на «хорошего» и «плохого». (Хорошая грудь — плохая грудь, хорошая мать — плохая мать). В случае здоровых детско-родительских отношений родитель доступен для реального контакта и в этом контакте проявляет себя как разный, не идеальный, способный делать ошибки и признавать их. **Достаточно хороший родитель**

(термин Винникотта) — сомневающийся, ошибающийся, эмоциональный, одним словом — живой. В результате такого контакта у ребенка происходит интеграция двух полярных образов объекта в целостный и непротиворечивый образ.

Образ родителя остается расщепленным в том случае, если родитель оказывается недоступным для реального контакта. Подобная ситуация может складываться в следующих случаях:

- **родитель старался быть идеальным**, правильным, не выходил из образа хорошего родителя. Ребенок не встречается с реальным, «живым», неидеальным

родителем, а лишь с его идеальным образом;

- **родитель был реально плохим** (родители психопаты, алкоголики). Реальный родитель не может быть принятым в качестве образа и замещается в психической реальности воображаемым, идеальным образом;
- **родитель отсутствовал** (ребенок воспитывался одним родителем либо вообще без родителей). Встречи с реальным родителем не было. Ребенок «контактировал» с воображаемым родителем;
- **родитель рано ушел из жизни**. Ребенок не успел де-идеализировать родителя, разочароваться в нем и встретиться с ним как с реальным объектом. В его памяти остался его идеальный образ.

Во всех вышеперечисленных случаях по разным причинам у ребенка нет опыта разностороннего, интенсивного контакта с реальным родителем и его образ не оказывается интегрированным в целостный, а остается расщепленным, полярным.

В здоровых детско-родительских отношениях ребенок постепенно разочаровывается в родителе, происходит неизбежно процесс свержения его с трона или де-идеализация. Проходя через этап разочарования, ребенок встречается с неидеальной реальностью. Это позволяет принять реальный образ родителя, встретиться с ним как реальным человеком и в итоге разочаровавшись, «переключиться» на собственные внутренние ресурсы.

В нарушенных детско-родительских отношениях ребенок продолжает удерживать идеальный образ родителя, не отпускает его. В жизни ему невозможно опереться на реального родителя, он не может принять такую его реальность. Реального родителя в этом случае принять невозможно. Разочарования не происходит. Для этого необходимо одновременно много поддержки со стороны реального родителя. У ребенка остается тоска по хорошему родителю и он всю жизнь находится в его поиске. И ему невозможно переключиться в режим самоподдержки.

ВОЛШЕБНЫЙ РОДИТЕЛЬ

Идеальный родитель в описанном выше случае остается сказочным родителем, обладающим волшебством. У ребенка (вне зависимости от возраста) остается надежда на волшебство. Реальных родителей в этом случае не оставляют в покое – на них злятся, обижаются, ненавидят – потому что ожидают от них этого волшебства, не получают его, но не теряют надежды его получить.

В случае же реального отсутствия родителей все равно остается образ сказочного идеального родителя и надежда. Такие уже взрослые дети продолжают жить в жизни-сказке. Эта сказка далеко не всегда бывает приятной. Но такая жизнь все равно остается сказкой из-за присутствия в ней установки на волшебную помощь извне — «вот придет хорошая, безусловно добрая мама, хороший безусловно поддерживающий папа и решит мои проблемы».

В реальных сказках всегда есть конец сказки. Конец сказки – рубеж. За которым сказка с ее необходимым элементом – волшебством – заканчивается. А дальше начинается реальная жизнь, в которой не стоит ожидать извне волшебной помощи, а лучше надеяться и опираться на свои собственные силы – свой опыт, знания, умения.

ТЕРАПИЯ

Терапия такого типа клиентов достаточно непростая. Мы имеем дело с психологически незрелым клиентом с детской установкой к другими людям и в целом к жизни. Эту установку клиент будет пытаться подтвердить и в терапии.

Непросто расставаться со сказкой, так как сложно отказаться от идеи волшебного изменения жизни извне. **Детская магическая инфантильная установка к жизни сохраняет веру в волшебную помощь извне** – кто-то придет и решит твои проблемы. Этим «кто-то» может быть любой, значимый для клиента человек – супруг, начальник, президент... На этого другого проецируются функции идеального родителя.

В терапевтических отношениях таким всемогущим Другим становится терапевт. На него клиент проецирует образ всемогущего, волшебного родителя. Он наделяется качествами такого волшебного спасателя, способного качественно изменить его жизнь.

Я называю такую терапию **терапией взросления**.

Взросление – это переключение установки ожидания изменений в жизни извне на внутреннюю установку, с опорой на себя. Для этого клиенту необходимо расстаться с

иллюзиями, идеальными образами мира и встретиться с реальным родителем и реальным собой.

Расстаться с иллюзиями, как уже отмечалось непросто. **Расставание со сказкой – расставание с детством**

Терапевт в этом случае выполняет родительскую функцию встречи клиента с реальностью. А для этого клиенту необходимо получить **опыт разочарования**

Разочарования в том, что мир не идеален и в этом мире безусловная, жертвенная любовь возможна только от матери. И не каждая мать способна на такую любовь. А если и способна, то лишь в небольшой период своей жизни. И это правда жизни.

И это осознание нужно пережить и принять. Принять этот мир с его условной любовью, где тебя будут ценить за твои реальные поступки, за смелые ответственные решения. И отказаться от детской сказки с ожиданием волшебства извне. И впечатлиться, что **взрослый человек сам является волшебником в своей сказке под названием Жизнь!**

Источник:

<http://www.b17.ru/article/31375/>