

1.

Коммуникативный анализ, как известно, состоит в том, чтобы некоторое психологически неудовлетворительное состояние («проблему») представить как затруднение в коммуникации между теми или иными Внутренними (интрапсихическими) Фигурами. Часто такими Внутренними Фигурами, затруднения в коммуникации которых вызывают у человека психическое напряжение, оказываются *Внутренний Ребенок* и его *Внутренний Родитель*

Дальше работа может идти по двум направлениям. В одном случае клиент *отождествляет себя со своим Внутренним Ребенком* и исследует обращение Родителя к нему как Ребенку (часто — хотя и не всегда — это оказывается интериоризацией реальных детских взаимодействий с реальными парентальными фигурами) и свои, Ребенка, *реакции*

на это обращение. Так появляется например, фигура Грызлы как Злобного Критического Родителя, и др. В терминах кохутовской теории Self можно сказать, что Родитель здесь является Self-объектом. Мы выясняем, чем неудовлетворительна эта коммуникация, каким конкретно образом этот Родитель неадекватен в родительской функции (например, Грызла всегда оказывается, говоря словами известного анекдота, «не за меня, а за медведя»), и стараемся лишить этого неадекватного Родителя родительских прав.

Однако же при этом необходимо найти Внутреннюю Фигуру (или Фигуры), которые смогут адекватно выполнять необходимые интрапсихические функции, поскольку *функция Родителя* является существенно *необходимой* в структуре Эго. Понятно, что такая Родительская Внутренняя Фигура тоже должна быть собственной субличностью клиента.

Таким образом мы переходим к другой возможности работы с внутренними Р-Д отношениями. В этом случае Self-объектом, то есть отделяемой от «себя» субличностью, становится Ребенок, а «Я» в этом раскладе становится *Родителем* этому Ребенку. Здесь начинает действовать формула (вообще-то справедливая для взрослого человека и «по жизни»):

ВО МНЕ ЕСТЬ

Ребенок, но я – не ребенок

.

2.

В том случае, когда применение описываемой техники уместно, свое неблагополучие, о котором идет речь, клиенту следует осознать как *неблагополучие своего Внутреннего Ребенка*. Не «я боюсь», а «мой Внутренний Ребенок боится», не «мне одиноко», а «мой Внутренний Ребенок чувствует себя брошенным», и т.д.

Тогда, отделяя «себя» от этого Неблагополучного Внутреннего Ребенка, «сам» клиент *оказывается чем-то другим* (то есть отождествляет «себя» с другой субличностью), и есть шанс, что в нем естественно проснется нечто вроде родительского инстинкта, то есть спонтанное желание позаботиться об этом Неблагополучном Ребенке. Это одна из составляющих, на основе которых может формироваться *Адекватный Внутренний Родитель*.

.

Опыт показывает, что самое трудное для клиента — *реально выделить в себе и отделить от «себя»* этого неблагополучного Ребенка, отправляя ему все «свое» неблагополучие.

Может оказаться, что, пытаясь тут же «увидеть» и себя как Родителя этого Ребенка (заметьте разницу: *быть* определенной субличностью и «*видеть*» себя ею со стороны), человек сразу же переносит на этого себя-Родителя тот же тип неблагополучия. «Неуверенность в себе», например, которую следовало бы «отправить» Ребенку, переносится и на Родителя, и клиент говорит, что его Ребенок не может надеяться на «такого» Родителя.

Тут я раз за разом напоминаю, что Ребенку — при такой технике работы — принадлежит **все** «мое» неблагополучие, и каждый раз, когда определенное неблагополучие возникает в переживании, нужно осознавать его как «неблагополучие

моего Ребенка», а не как «мое» неблагополучие. Этот прием — первый и решающий для осуществления описываемой техники.

2а.

Применение этой техники может вести к реальным и даже довольно неожиданным результатам. Расскажу здесь историю о том, как мне удалось однажды справиться таким образом с мигренью.

Все, кто меня знает, знают про мои мигрени. Пару раз за последнее время мне удавалось обойтись с мигренью с помощью того же метода, о котором я рассказываю.

Мигрени начались у меня лет в восемь-девять. Помню, как меня ведет домой после второго урока мама какого-то одноклассника, потому что у меня мигрень. Я доползаю до дома, до кровати и валяюсь.

Так вот, начинается у меня — в нынешнем моем виде — мигрень. Я вспоминаю того мальчика и «приписываю» мигрень ему. Это у *него* болит голова и *его* мутит и тошнит. А «себе» я отвожу роль той мамы, которая ведет мальчика домой.

У меня-то с головой все в порядке.

Это у

него

голова болит,

его

я сейчас приведу домой, он ляжет и заснет, а я займусь своими делами.

И *мне* действительно удалось заняться своими делами — целый день нормально проработать.

Вот почему это возможно. Мигрень, как известно, «флюктуирует». Momentами очень плохо, а momentами почти совсем, вроде, «нормально». Если мне удастся «нормальные» моменты собрать вокруг Родителя, у которого голова не болит, а моменты, когда плохо,

«отдать» Ребенку (в эти моменты «меня» все равно вырубает), значит я разделил себя на больную и здоровую «части», и с каждой из них могу обойтись адекватно.

Больного Ребенка я мысленно гладил по головке, в районе затылка. И вообще отправил его спать. Он и спал, пока я занимался своими делами.

Это пример крайний — работа с физиологическим состоянием, мигренью. Более доступные такой технике психологические ситуации тоже связаны с **состояниями**, поскольку и

менно

состояния

нужно разделить, отдав неблагоприятное состояние Внутреннему Ребенку, а «себе» назначив тем самым роль Родителя, который — инстинктивно, неудержимо — кидается этому Ребенку помогать.

Подчеркну, что это — вовсе не «передача ресурсного состояния», на манер НЛП, — здесь механизм совершенно иной. Я его и стараюсь описать.

26.

(Комментарий Л.)

«... Я тут когда раньше слышала про мигрень и про делегирование ее Внутреннему Ребенку, чтобы Внутренний Родитель поддержал и все такое, как-то скептически к этому относилась... Одно дело — делегировать одиночество или чувство «экзистенциальной тоски» :). А мигрень — дело, между прочим, серьезное, как же его переложить, болит-то реально у *тебя самой* :)...»

А тут вот... заболели зубы... щеки нахомячились, в глазах темно, белый свет не мил, понятно... У кого болело — тот знает... :(

И ВДРУГ (надеюсь, что это накопленные усилия не пропали даром) на этой волне удалось посмотреть на себя, как на ребеночка... Я вспомнила, как выбирала стоматолога для своего настоящего ребенка, как поддерживала ее, как хотела заботиться и оградить от всех этих неприятностей... (чтобы не получилось как у меня — зубы (а заодно и психику) калечил школьный живодер, мои родители не успевали заботиться об этом)...

И в этот момент заметилось, что боль действительно носит флюктуирующий характер. И что действительно возможно в минуты затишья ВСТАТЬ НАД СОБОЙ, и прижать к себе эту девочку (несмотря на то, что там много еще всего наверчено в более взрослом возрасте... например, что зубная боль (плохие зубы) — признак дряхлости и негодности :)).

И, вот после того, как смогло это делегировать и поддержать себя, вдруг я такой мощной теткой стала, настолько все вокруг поменялось (а ехала я на ту же работу, за те же деньги :)...

Мир преобразился... Видимо, исчезли вдруг несчастные глазки покинутого, беспомощного, взирающего на мир с бесконечным страхом и претензией человечка...

И неожиданно пришло вдруг понимание ... ну, в общем, много чего пришло. Как бы это теперь не растерять?»

3.

Таким образом, описываемая техника предполагает, что обнаруженный в себе Внутренний Ребенок становится «субъектом» проблемного состояния, а в клиенте при этом формируется Адекватный Родитель для этого Неблагополучного Внутреннего Ребенка.

С этим связана очень важная психотерапевтическая трансформация. Пока клиент имел возможность отождествлять «себя» со своим Неблагополучным Внутренним Ребенком,

то есть, фактически, *быть им*, ему казалось совершенно естественным просить (а то и требовать) у других людей помощи, сочувствия, заботы и пр. Конечно: он(а) же маленький (маленькая), — даром что в зеркале можно увидеть тридцатилетнего мужика или тридцатипятилетнюю «тетю».

Можно назвать это *переносом* или *трансфером*, в том расширительном (то есть не сводимом к психотерапевтическим отношениям) смысле, в каком этот термин иногда употреблял сам Фрейд.

Вполне половозрелый молодой человек в рамках переноса видит в своей партнерше *мату* ибо сам себя отождествляет с ребенком, который в этой маме остро нуждается, — а партнерша ведь «по определению» должна быть к нему добра. Ну вот пусть и будет добра!

Но партнерша может иметь тот же психический статус. Это она — маленькая, это ей нужен хороший, добрый папа, поскольку «любовь» обещает ей исполнение всех ее мечтаний. И начинается борьба за то, кто в этой паре отвоюет себе положение ребенка, а кому будет навязано положение родителя.

Нередко средством этой борьбы оказывается болезнь: партнеры соревнуются в том, кто из них «более болен», и выигравшему достается приз — желанное положение «ребенка-в-семье», а проигравшему — обязанности родителя. В одной паре, с которой я работал, эта берновская по своей сути игра поставила одного из партнеров на грань физической смерти, поскольку в стремлении к выигрышу он был готов «идти до конца».

Если трезво посмотреть на собственный опыт и на людей вокруг себя, нетрудно убедиться, что *чужие Внутренние Дети никому не нужны*.

Встречаются, правда, очень специальные невротики, непрерывно играющие Озабоченного Родителя, — но редко. Чаще встречаются игроки, на стадии ухаживания предлагающие себя в качестве родителя, но при этом готовые к «переключению», то есть однозначно имеющие в виду, что позже — когда стадия ухаживания наконец завершится — наградой им будет положение ребенка при завоеванном ложными

обещаниями партнере.

Однако если человек, пользуясь предлагаемой техникой, уже сумел обнаружить в себе Неблагополучного Ребенка и отделить «себя» от него («во мне есть Ребенок, но я — не ребенок»), ему предстоит так или иначе формировать *в себе самом* Родителя для этого Ребенка, потому что, — скажу это несколько иначе, — попытки взаимодействовать с другими людьми из положения Неблагополучного Ребенка не ведут ни к чему хорошему.

Это не значит, что недопустимы или невозможны «Детские» взаимодействия между людьми. Однако же нормой, обеспечивающей благополучие таких взаимодействий, является, как точно описывал это Эрик Берн, присутствие Взрослых и Родителей в каждом из участников, и готовность этих Взрослых и Родителей обеспечивать уместность и безопасность ситуации (см. по этому поводу соответствующие места в его книге «Секс в человеческой любви»).

Иными словами, формула «во мне есть Ребенок, но я — не ребенок», должна быть дополнена правилом: «Не следует позволять своим Внутренним Детям вступать в контакты с другими людьми без собственного — Родительского и Взрослого — контроля». В особенности следует избегать *переносов*, то есть проецирования на внешних людей Родительских функций, которые должны для зрелого человека стать и оставаться *внутренними*.

4.

Одно из встречающихся затруднений при обхождении с неблагополучным Внутренним Ребенком состоит в том, что этот Неблагополучный Ребенок может вызвать в клиенте отторжение, недоброжелательное отношение к себе.

Действительно, он(а) не очень хорош(а). Часто сопливая, часто — раздражительная, часто — без конца ревушая, редко благодарная, почти всегда — беспомощная. Одним словом — неблагополучная. А хочется же иметь дело с хорошими детьми!

Что тут скажешь? Я вам сочувствую. Однако же приходится, в соответствии с известным анекдотом, «лопать, что дают». Так или иначе, — не только в рамках причудливой психотерапевтической техники, но и вообще «по жизни» — этот Ребенок принадлежит нашему «составу», и чем более ретиво мы их, этих «Ребеночков», отвергаем, тем хуже становится им — *то есть нам*.

Однако же тут нужна очень существенная дифференциация, на которую обратил внимание психоаналитик Тэхке («Психика и ее лечение»): в нашем «составе» могут быть Дети двух качественно различных родов — Дети, способные к развитию и стремящиеся к нему, и Дети, «застрявшие» в своем неблагополучии и настаивающие на нем. Нам, Работникам-над-собой, нужно активно встать на сторону первых и помочь им одержать «победу», то есть убежденно встать на сторону изменения, развития. «Безнадежные» (то есть не имеющие надежды) Внутренние Дети при этом, конечно, никуда не денутся, но будут вынуждены бежать следом за Детями, получившими возможность развития и готовыми ею интенсивно пользоваться. Может быть, некоторые из них при этом «перевоспитаются», иные — затаятся, но внутренний «бал» будут править Дети, готовые опереться на помощь Внутренних Родителей, довериться им и «начать новую жизнь».

Только бы нам не обмануть их доверие, потому что после такого обмана станет гораздо труднее.

Как мы выяснили, у этого у этого моего сопливого-скандального Внутреннего Ребенка никого, кроме меня нет. А моя-то вся жизнь — в его соплях купается. Так что придется его, как говорят психологи-гуманисты, «принимать», причем — бескорыстно (ха-ха) и необусловленно. Ведь у него, — скажу еще и еще раз, — никого, кроме собственного Внутреннего Родителя, **нет и никогда не будет**. Кто этого еще не понял, — рассматривайте пристально свои переносы-трансферы, т.е. попытки повесить этого Внутреннего Ребенка на кого-нибудь внешнего. Вся описываемая процедура имеет смысл только для тех, кто уже в достаточной мере убедился, что такие попытки безнадежны. Если кто-то еще надеется, что найдется «правильный» человек-вешалка, — с тем нужно работать над этой надеждой. А кто хочет продолжать надеяться — флаг ему в руки.

Итак, мы согласились заметить, что все «наше» неблагополучие принадлежит Неблагополучному Внутреннему Ребенку. Это вызвало в нас инстинктивное желание стать Родителем этому Неблагополучному Ребенку и придти (прибежать) ему на помощь.

Чем же мы можем ему помочь?

Не говоря теперь о частных случаях (некоторые примеры я привел, участники Мастерской с многочисленными примерами такого рода сталкиваются почти на каждой группе), из общих соображений можно сказать, что Неблагополучные Внутренние Дети испытывает затруднения трех типов. Во-первых, они могут продолжать переживать (пережевывать) «травму» (обиду, испуг, чувство вины и пр.), нанесенную им реальными (или воображаемыми) парентальными фигурами в детстве. Во-вторых, они боятся остаться без папы-мамы (в психоаналитической традиции это принято называть «страхом сепарации»). И, в третьих, они не справляются с трудностями жизни, в которую их — таких маленьких — безжалостно бросили.

К работе с детскими «травмами», то есть рекапиту, мы вернемся позже. Сначала поговорим о втором и третьем.

Прежде всего, описываемая техника предполагает, что, «сконцентрировав» в себе Внутреннего Ребенка (может быть, по ходу работы, даже не одного) и отделив «себя» от «него», я займусь теперь наработкой — для «него» — постоянного ощущения, что **я у него есть**

В этом, собственно, и состоит смысл слова «принятие». Я у него всегда есть, во-первых, потому что он, как тот бетховенский сурок, «всегда со мною». Но этого, конечно, мало. Технически я должен теперь озаботиться тем, чтобы «слышать» его обращения и вовремя на них отзываться. Даже если по ходу жизненной ситуации мне совсем «не до него», мне придется потратить какую-то часть внимания и энергии на то, чтобы сообщить ему об этом, а также о том, когда моя «запарка» кончится я смогу обратить на него более полное внимание. И не забыть это сделать в течение разумного (с точки зрения терпения этого самого Ребенка) времени.

Поясню, что значит «технически» такое странное (непривычным людям могущее напомнить о шизофренических «голосах») словосочетание: «слышать его обращения». На самом деле это просто. Разделение на «себя» и Внутреннего Ребенка — это довольно «хитрый» технический прием коммуникативной терапии. Его невозможно (и не нужно!) поддерживать постоянно. Однако же, когда напряжение или симптом, над которым идет работа, дает о себе знать, это разделение *необходимо «включить»*. Это значит, что, заметив проявление подвопросного симптома, мы сразу же «относим» этот симптом к проявлениям Неблагополучного Внутреннего Ребенка. Например, если мы работаем с тревогой, то, заметив в себе «накат» этой самой тревоги, клиент сразу *вспоминает*, что это не «он» тревожится или беспокоится, а его Неблагополучный Внутренний Ребенок (полезно, кстати, дать ему имя, вспомнив, как называли клиента или как он сам называл себя в соответствующих обстоятельствах).

Это и есть «обращение» Внутреннего Ребенка ко «мне»: если я сознаю, что тревожится *он* (а не я), то я также сознаю, что он на самом деле тревожится, беспокоится, и тем самым дергает «меня» за рукав: «Мне страшно (беспокойно, тревожно)». Во многих случаях того, что я это заметил и «отозвался» («Ништяк, малыш, я с тобой»), *достаточно*, потому что обнаружив присутствие Родителя, Ребенок успокаивается и начинает заниматься своими детскими делами, давая «мне» возможность заняться моими.

Хотите верьте, хотите — проверьте: в моем психотерапевтическом опыте это достаточно часто «работает».

6.

Однако же у этой ситуации может быть и другая сторона: тревога (и другие напряжения) Внутреннего Ребенка может быть вызвана типичной ситуацией, в которую он попадает и с которой не может справиться.

Если, например, «мне» нужно пойти за справкой в ДЭЗ (или как там это теперь называется), и «я» склонен приходить туда Ребенком, то без всякого сомнения этот «поход» раз за разом вызывает у меня привычную тревогу (или иного рода дискомфорт): не Детское это дело, пытаться объяснить этим важным взрослым «тетям», что мне от

них нужно (при том, что *им* более всего нужно, чтобы я оставил их в покое, и от моего назойливого Детского писка они постараются отмахнуться).

Так вот, не нужно посылать Внутреннего Ребенка в паспортный стол, налоговую инспекцию и прочие места, вовсе для детей не предназначенные. Приобретя минимальный опыт в разделении субличностей, можно научиться за зарплатой посылать Дубля (как у Стругацких в «Понедельнике»), в домоуправление — адекватный аспект Социального Тела, а другой, столь же адекватный аспект того же Социального Тела — на серьезный разговор с начальником о повышении зарплаты.

Мало-мальски «нормальный» родитель, идя куда-то с ребенком, при малейшем признаке опасности делает характерный жест: отодвигает ребенка себе за спину. То же должен научиться делать и Внутренний Родитель с Внутренним Ребенком.

Это тоже может показаться с непривычки абстрактным и непонятным, но суть тоже проста. Если «мне» нужно сходить за справкой, я убираю из своего состояния и своих намерений все «детское» — всякую возможность быть по-человечески «принятым» или «непринятым», быть хорошо или плохо оцененным, потерпеть неудачу или иметь успех, — то есть все то, что свойственно ребенку и совершенно не свойственно взрослому, который делает необходимое дело так, как оно делается в данном цивилизационном локусе.

Еще в советские времена у меня был приятель, который обменял квартиру и должен был прописаться на новом месте. Это оказалось непросто: в паспортном столе у него потребовали справку из военкомата, в военкомате потребовали запрос на эту справку из паспортного стола, а в паспортном столе сказали, что запрос нужен не на эту справку, а на эту справку запрос не нужен, и давать его они не будут... Одним словом, приятель мой ездил по этим инстанциям в течение двух с лишним месяцев, учитывая, что паспортный стол работал по определенным дням, а военкомат — по совсем другим, но так же редко. И вот он тогда преподал мне замечательный урок, который я запомнил на всю жизнь. Он договорился на работе, что в счет отпуска или каких-то отгулов он будет каждый вторник и пятницу, в течение трех месяцев (с запасом) отсутствовать на работе, и размеренно и спокойно ездил по этим инстанциям, — как на работу. Ему не приходило в голову, что он — неумеха, неудачник, что он теряет лишнее время, и др. и пр. Он просто делал эту работу, как умел, потому что иначе не умел, и относился к этому совершенно спокойно: «Вот так у нас это делается».

Итак: Ребенку (Внутреннему Ребенку, так же как и реальным детям) не место в гуще социальной жизни. «Я» в своей Взрослой ипостаси у «него» (Ребенка) есть в том числе и для того, чтобы взять все это на себя, — что психотехнически тоже требует некоторой техники работы с состояниями, впрочем, без большого труда приобретаемой «по ходу дела».

7.

Одна из основных задач родителей — обеспечить ребенку эмоциональное состояние *благополучия*

Это состояние прекрасно передается (и вызывается в рамках *guided meditation*) одним из Арканов Таро, — 19 Арканом, который называется «Солнце». На рисунке этого Аркана «на берегу моря, под мягкими лучами полуденного солнца играют на песке мальчик и девочка, взявши друг друга за руки. Их беззаботный смех разносится далеко вокруг. Возле них видна старая, полуразвалившаяся кирпичная стена, местами занесенная песком доверху. Прозрачные воды голубого моря раскрывают свою тайну: в изумрудной глубине виден коралловый лес, между ветками которого пробираются струйки воды, тревожа множество разноцветных раковин» (адаптировано по В.Шмакову, «Священная книга Тота»).

Это глубоко эмоциональное состояние *благополучия* Аркана «Солнце» тесно связано с 4-м Арканом, «Император» — его соответствием на Колесе Арканов. Одно из основных значений Аркана «Император» — символ отца. Кому же, как не Властителю (таково более понятное, и менее нагруженное историческими коннотациями значение слова «император») создавать это состояние души для вверенной Ему части Вселенной — в том числе для этих безмятежных детей?

Работая с этим Арканом, мы хорошо понимали, что это имеет прямое отношение к психотерапевтической проблематике. Благополучие — это состояние, которое должно быть основным, фундаментальным для растущего ребенка. На первых этапах, где речь идет о физическом контакте и удовлетворении нужд, чувство благополучия зависит от удовлетворения этих потребностей. Но, по-видимому, на каком-то более позднем этапе оно становится само по себе проблематичным, независимо от прочих «удовлетворений», и задача родителей — это чувство благополучия ребенку обеспечивать.

При нарушении развития на этом этапе именно обеспечения состояния психического благополучия будет искать Неблагополучный Ребенок (как внутреннее состояние невротика) в «родителе», проецируемом на окружающих. Это одна из основных функций родителя, которую растущий ребенок со временем должен ассимилировать, а взрослый человек — научиться сам себе обеспечивать, и которую невротический характер может проецировать на подходящие, — равно как и неподходящие — «экраны».

У нормально развитого человека наличествует внутренний 19 Аркан (среди многих прочих других), т.е. место глубокого внутреннего фонового благополучия. Хотя это, конечно, не значит, что у него все всегда хорошо, как у жителя «края непуганых идиотов».

Можно вспомнить здесь также гурджиевскую рекомендацию: «ищите спокойное место в себе».

8.

Коммуникативный анализ, однако — не всегда простая штука. Бывают и более сложные ситуации. Так, несколько раз я сталкивался с ситуациями, когда «неблагополучным» оказывался не «собственный» Внутренний Ребенок клиента, а Внутренний Ребенок его Родителя, интроецированного из реальной парентальной фигуры — отца или матери.

Вот несколько записей участников Мастерской.

(1) «Для В. Внутренний Неблагополучный Ребенок — ее мама. Имеется в виду, что от Мамы-Которая-Была-у-В.-в-Детстве исходит основное ощущение неблагополучия в жизни В. Мамы уже нет на свете, а внутри взрослой дочери живет ее (мамы) неустроенность-несчастливость. Мама — нежеланный ребенок своей матери (бабушки В.), к тому же родилась в войну — «не вовремя», и это ощущение ненужности запечатлелось у нее в раннем детстве (2-4 года, когда такие вещи как раз фиксируются). У В. есть и своя собственная «ненужность»: папа хотел мальчика и не рад двум дочерям, а мама принимает ее «условно», когда она тихая, послушная и помогает по хозяйству. Но мамина ненужность в жизни В. «круче».

В., например, вспоминает, как мама старательно моет-отдраивает неудобный, кривой линолеум, стирая до крови руки и демонстрируя одновременно полезность и обиду: мол, никто ничего делать не хочет, а я одна бьюсь... В. прячется от этого эмоционального давления за книжкой, но все равно чувствует себя адресатом обращения маминого Ребенка. В результате сама она оказывается в роли Родителя в этой детско-родительской коммуникации.

Взрослой В. предлагается прочувствовать горе маминого Ребенка, будучи рядом, но не отождествляясь. Тогда она может дать этому Ребенку чувство нужности независимо от «заслуг», успокоить, утешить его. При этом меняется ее собственная внутренняя ситуация».

(2) История К. — еще одна история про маминого Внутреннего Ребенка. Этот Ребенок склонен к панике, ужасу от ощущения, что остался совсем один, без родителей (тоже реальный опыт войны). Теперь мама передает это состояние К., которая должна вместе с ней прочувствовать ужас этого брошенного ребенка, — но при этом сама К. еще маленькая девочка, она ничем не может маме помочь, может только научиться переживать состояние паники.

Если теперь распутать эту непростую коммуникацию, К. уже из «взрослого» состояния может побыть с этой маленькой девочкой-мамой, помочь ей — и себе заодно.

9.

В последнее время сложился еще один способ обхождения с Внутренним Ребенком, не требующий предварительной диагностики, позволяющий эту диагностику осуществлять по ходу дела, и одновременно весьма терапевтичный.

Речь идет об опыте включения Заботливого и Принимающего Внутреннего Родителя в ситуацию, воспроизводимую в рекапинге, то есть о воспроизведении заново значимой ситуации прошлого, — чаще всего ситуации «травмы», которую охочий до переживания чувства жалости к себе клиент склонен без конца «пережевывать».

(1) Первый пример. Клиент вспоминает себя первоклассником, растерянным от того, что получил четыре (!) двойки за один день. По воспоминанию, время года — осень, то есть этот мальчишка только что пошел в школу и по-видимому, совершенно не представляет себе, чего от него хотят и что ему следует делать. Учительница же, по-видимому, не понимает, что ребенок «не въехал», злится и хочет привлечь внимание родителей к сложившемуся положению.

Клиент рассказывает, что больше всего его угнетает в этой ситуации, что, когда он обращается к родителям, они остаются безучастными. Они его немного ругают (причем он понимает, что ругают «для порядка») и отправляются смотреть фильм про шпионов по телику. Его смотреть фильм не пускают (ему даже не столько хочется смотреть фильм, сколько хочется быть с ними), а говорят, чтобы «делал уроки», а он совершенно не понимает, что ему нужно делать.

Мы видим здесь типичную ситуацию отсутствия эмпатического отклика на нужды ребенка, все по Кохуту.

В рекапинге клиенту предлагается «сегодняшним собой» пойти в эту ситуацию и стать там Родителем этому Ребенку. Родитель успокаивает Ребенка, объясняет ему, что ничего страшного не происходит, что через некоторое время к школе он приспособится (он-то точно знает, что так оно и было!), а сейчас можно посмотреть (вместе!) что задано, как с этим справляться, за что были получены двойки и т.д.

Реальные родители, которые смотрят кино, — пусть себе смотрят. Они и так уже вполне дезавуированы (по этому поводу с клиентом была ранее проделана определенная работа), надежды на них нет, зато появился Внутренний Папа, на которого можно рассчитывать, который всегда здесь.

Когда он реально появляется (в сессии), Ребенок может сообщить ему о своих эмоциях и встретит принятие и «контейнирование» этих эмоций, а также надежную опору для того, чтобы справляться со своими трудностями.

(2) Другой пример — мой собственный. В детстве мне было трудно укладывать на полку коробки с играми, в которые я любил играть. Они, эти коробки, должны были после игры

убираться на место. «Подсунуть» вынутую коробку под другие иногда удавалось, но чаще — нет, и тогда надо было снимать все игры с полки и заново укладывать всю стопку. Это было дело длинное и настолько сложное, что это вызывало у меня состояние растерянности и тревоги.

Естественно, пользуясь собственными методиками, я привожу в эту ситуацию себя-теперешнего и даю мальчишке возможность укладывать нужное не торопясь, отдавая себе (нам) отчет в том, сколько времени это может занять, просчитывая, нужно ли снимать все игры и все укладывать заново, или удастся все же что-то «подсунуть» снизу.

Главное, что я могу «себе» (тому и этому) обеспечить, — это спокойное разделение задач и оценку их сложности. Как говорил Г.Г.Нейгауз, не стрелять из пушек по воробьям, но и не выходить с игрушечным пистолетом против танка.

Ситуация-в-воспоминании становится гораздо более спокойной и практически не травмирующей. Ситуации с теперешними «раскладками», от расстановки книжек на постепенно строящихся полках до обхождения со сложно компокуемым массивом материалов по Кохуту, становятся приятно выполняемыми задачами, а не вызывающими угнетенное состояние проблемами.

10.

При всей «мощи» описанного метода и его очевидной «естественности» для тех, кто его освоил, нужно иметь в виду, что это, все же — довольно причудливая *психотерапевтическая процедура*

Ее имеет смысл выполнять, когда «катит» (и лучше под присмотром терапевта), а в остальное время — жить, «как выходит». Когда осточертевает «жить как выходит» — можно возвращаться к «процедуре». Когда иссякает энергия на выполнение этих достаточно сложных «маневров» — снова «жить как выходит».

И НЕ ПУТАТЬ ОДНО С ДРУГИМ.

Источник:

[Мастерская М.П.Папуша](#) / [папуш.ру](#)