

ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ СТОИТ ЗА РАЗНЫМИ ТИПАМИ ОТНОШЕНИЙ

Дальше речь пойдет о ролях и внутренних составляющих, которые обычно стоят за вспомогательными ролями Служителя, Обольстителя и Беглеца. Вспомогательные роли защищают нас от этих внутренних составляющих, поскольку последние связаны с очень неприятными чувствами. На языке глубинной психологии мы говорим, что вытесняем их или защищаемся от них.

Эмоционально неприятные внутренние составляющие мы также называем детскими ролями или ролью Строгого Судьи. Эти эмоциональные роли возникают в детстве, когда не удовлетворяются важные потребности ребенка.

КОГДА С ДЕТСКИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ БЕДА

На с. 19–20 мы уже говорили о детских потребностях. Здесь ты найдешь примеры того, как эти потребности в детстве искажаются, что приводит к развитию тяжелых эмоциональных ролей.

- Нарушение потребности в безопасности и связи: родители или другие ответственные взрослые недоступны. Они исчезают, занима-

ются собой или вместо них вдруг неожиданно появляются новые опекуны.

- Нарушение потребности в формировании самооценки или уважении к себе со стороны других: ответственные взрослые показывают, что не любят ребенка, исключают его из своего общества, высмеивают.
- Нарушение потребности в самостоятельности: родители не доверяют ребенку, не позволяют нести за самого себя ответственность, соответствующую возрасту. Они чрезмерно его опекают и дают ему слишком мало возможностей получить самостоятельный опыт.
- Нарушение потребности в свободе, нарушение потребности испытывать и разделять с другими свои чувства: ребенок выражает свои потребности или чувства, ими пренебрегают или, как вариант, за это наступает наказание. Создается ощущение, будто у него нет права на экспрессию и нужды, что это стыдно или неловко.
- Нарушение потребности в спонтанности и игре: ребенку не позволяют чувствовать радость, удовольствие и наслаждение. Такие ограничения зачастую могут быть наложены жесткими религиозными общинами.
- Нарушение потребности в границах: ребенку не обозначают границы. Ему позволяют переступать любую черту или слишком балуют. Транслируется, что ребенок особенный и нормальные правила на него не распространяются.

Когда наш внутренний Ребенок активизируется, мы реагируем по-детски эмоционально, гневно или разочарованно — так проявляются «детские роли».

У нас есть слабые, грустные детские составляющие. Мы называем их Печальным Ребенком. Эта роль связана с чувством бессилия, беспомощности или страха, с печалью, одиночеством, неуверенностью, тревогой, стыдом, виной, чувством собственной незначительности. В этой роли мы ощущаем себя почти как тот ребенок, которым мы когда-то были, переживший отказ или угрозу. Чувства, которые мы испытываем в роли Печального Ребенка, прямо это отражают.

Существует и роль Яростного Ребенка. В схеме-терапии мы называем так гневные или бушующие детские составляющие. В этой роли мы, вероятно, чувствуем себя как ребенок, который бьется в истерике на кассе в супермаркете, потому что ему не купили то, что он хотел. Так тоже выражается нереализованная потребность, только она сигнализирует о себе чрезмерно энергично и непропорционально громко. В этой роли на первый план могут выйти ярость или гнев.

Яростный Ребенок кажется испорченным. Под испорченностью подразумевается гиперболизированное, детское представление о своих потребностях. Иногда люди в этой роли ведут себя капризно или дерзко — соответствующее поведение часто встречается у детей, когда не реализуется их потребность в самостоятельности

или когда они чувствуют, что их умения не воспринимают всерьез.

Роль Печального Ребенка активизируется, когда чего-то не хватает — любви, привязанности, связи и так далее. К роли Яростного Ребенка могут приводить два разных механизма. Некоторые люди примеряют эту роль, потому что получают слишком мало. В этом случае Яростный Ребенок пытается добиться того, что ему действительно нужно. Другие развивают эту роль, потому что плохо чувствуют границы — они ведут себя бесстыдно, потому что им позволяли это в детстве. Тогда эта роль говорит скорее об испорченности, капризах и упрямстве.

Давай теперь познакомимся с внутренним Ребенком каждой из трех наших подруг. Через три недели после новогодней вечеринки они едут вместе на свои традиционные лыжные выходные. Там у них много времени на то, чтобы отдохнуть вечером перед камином и поболтать. Домашняя атмосфера и хорошее красное вино располагают к тому, что даже Сара немного раскрывается, что радует обеих ее подруг. Естественно, они много говорят об отношениях. Почему мы постоянно действуем одинаково? И откуда это идет?

Испорченная семья Элли

Элли много об этом думала и даже обсуждала это с психологом. Почему ей всегда нужно делать

хорошо другим и почему ей так тяжело положиться на себя, самостоятельно стоять на ногах? Кое-что ей уже понятно. Но это не значит, что ей будет легко изменить поведение...

Прошлое Элли

— У меня всегда было чувство, что я не важна, что мое мнение не считается, что я могу нравиться, только когда веду себя послушно и мило. Это во многом идет из детства — я уже поняла. Моя мама всегда была несамостоятельной и, когда от нее требовали слишком многого (а это случалось довольно часто), строила из себя «маленькую девочку». Такой она остается по сей день. И она полностью сосредоточена на моем отце — «Папочка у нас самый большой, спроси папочку, сокровище, это папочке понравится...» — такие фразы я слышу от нее всю жизнь. Недавно мне стало ясно, что я восприняла это как образец для подражания, потому и становлюсь несамостоятельной и зависимой.

Кроме того, у меня всегда было чувство, что по-настоящему я для мамы не важна. Когда папочка был рядом, она демонстрировала, какая она классная мать и какая я милая и замечательная дочка. Но все это на самом деле было только про нее. У меня возникало чувство, что я не должна грузить ее своими заботами и тревогами, иначе она распишет это папе так, словно это ее собственные проблемы. Но когда я вела себя мило, думала о других, была прелестна и вниматель-

на — тогда даже папа иногда воспринимал меня всерьез и хвалил. В прочих случаях, думаю, я скорее была для него обузой. Он настоящий эгоист, его мало что интересует, кроме собственной персоны.

Каким-то образом я вошла в колею, проторенную матерью. У меня все время такое чувство, что мне нужен сильный мужчина, такой, как папочка. Он должен меня хвалить и говорить, что и как я должна делать... Хорошо, если я ему при этом нравлюсь, потому что все делаю правильно. А если нет, то я чувствую себя тако-о-ой маленькой, одинокой, незначимой, неспособной управлять собственной жизнью...

— Это безумие, — считает Леонора. — Не нужны тебе никакие советчики! Ты самостоятельная женщина, сама зарабатываешь, столько всего можешь предложить!

Сара подтверждает слова подруги.

Элли слышит их аргументы не в первый раз, поэтому отвечает:

— На самом деле я это тоже знаю, но не чувствую. Чем больше кто-то похож на моего отца, тем безнадежнее отношения. Все эти поверхностно-милые мужчины, которые на самом деле полностью заиклены на себе и путешествуют по своему эго, — это точь-в-точь мой отец. Строит из себя великого соблазнителя, будучи самым обычным парнем. Лео называет таких маленькими глупыми нарциссами. И при этом у меня возникает чувство, что сама-то я ничего не стою, а вот он — пуп земли, которому я должна понравиться... Ужас какой!

То, как я выплакала все глаза, когда стало ясно, что у Штефана есть еще какие-то другие дела, — это кошмар, он настолько этого не заслужил...

— Абсолютно верно, совершенно не заслужил! — подтверждает Леонора. — Но скажи, ведь ты же иногда слетаешь с катушек. Я же помню, как ты писала ему яростные сообщения, а однажды так на него наорала! Или этот твой тип пару лет назад, не помню, как звали, — ты же его по-настоящему преследовала. Нам пришлось отговаривать тебя от того, чтобы нанять киллера, помнишь? Как это все в тебе сочетается?

Элли кивает:

— Все так, и мне ужасно стыдно. Вместо того, чтобы нанять киллера, я тогда процарапала ключом здоровенную линию на капоте его машины. Как вспомню, так сквозь землю провалиться хочется. Когда я вижу, что меня кто-то обманывает или использует (и я виновата в этом сама, потому что позволяю так со мной вести), могу по-настоящему разбушеваться. Я ору, иногда швыряю тарелки. Веду себя как психованная восьмилетка. Потом мне ужасно неловко. Со Штефаном в конце тоже был этот кошмар, да...

Что стоит за ролью Служителя

С психологической точки зрения в детстве Элли было три неправильных момента. Во-первых, у нее не было опыта, который бы говорил, что ее любят и ценят такой, какая она есть. Даже если иногда она приносит проблемы или не на сто процентов идеально себя ведет. Оба ее родителя были

неспособны ей это показать. Они слишком много занимались собой и не могли дать Элли то, в чем она на самом деле нуждалась, хотя, вероятно, они ее очень любили.

Во-вторых, мама стала для нее ролевой моделью несамостоятельности в отношениях. Мы учимся поведению в отношениях, наблюдая и бессознательно повторяя за другими. Мама продемонстрировала Элли, что человек достоин любви только тогда, когда нравится своему партнеру, и что это нормально — не выражать собственного мнения и собственных желаний.

В-третьих, Элли всегда награждали, если она адаптировалась и вела себя не самостоятельно. В психологии награду называют подкреплением, поскольку с ее помощью определенное поведение проявляется чаще и сильнее. Благодаря похвале за правильное, хорошее поведение Элли усвоила, что достойна любви, только когда нравится другим.

Чувство собственной незначительности, неважности, которое постоянно мучает Элли, мы назовем «маленькая печальная Элли». Такие чувства психологи часто описывают как внутреннего Ребенка, о котором нужно лучше заботиться. Погрузившись в паттерн Печального Ребенка, человек чувствует себя одиноким, покинутым, неуверенным, а также, вероятно, встревоженным, напуганным или просто неудачником. Эти чувства как бы неуместны, потому что «на самом деле» у человека есть отношения, он не один, ему ничто не угрожает и он не неудачник. Это важно,

потому существуют и объективные жизненные и любовные ситуации, когда человек находится в опасности, чувствует одиночество или печаль. В таких случаях все люди, даже очень сильные и самостоятельные, чувствовали бы себя так же. Например, человек вдруг понял, что многолетний партнер его обманывает, любовь оставила его или умер кто-то близкий. При этом нормально чувствовать отчаяние, печаль, одиночество или ярость. Все эти чувства переживаются в роли Взрослого «я». О нем мы еще поговорим подробнее.

Печальный Ребенок дает о себе знать, когда эти чувства на самом деле неуместны, в ситуациях, для которых они слишком сильны. Но они выходят на поверхность и могут полностью поработить эмоциональную жизнь. Вот несколько примеров.

Ситуация	Реакция Печального Ребенка	Реакция Служителя	Нормальная, здоровая реакция
Мой партнер внезапно отменяет встречу из-за срочных дел по работе	Я чувствую печаль, чувствую, что меня отодвинули на второй план, чувствую себя ненужной или ненужным. Я отступаю, остаюсь в одиночестве и не знаю, как еще провести вечер	Я говорю: «Ничего страшного. Работа на первом месте, само собой. Нужно приготовить что-нибудь к твоему возвращению?»	Я испытываю небольшое разочарование и начинаю заниматься чем-то другим. Мы выбираем новое время для встречи. Если такое происходит регулярно, я обсуждаю это с партнером

Ситуация	Реакция Печального Ребенка	Реакция Служителя	Нормальная, здоровая реакция
<p>Я спрашиваю партнера, как ему моя новая куртка, которая мне кажется классной. Он отвечает, что ему она не нравится</p>	<p>Я страшно расстраиваюсь из-за покупки этой вещи — теперь она и мне тоже не нравится. А если я ее все-таки надеваю, мне кажется, что я больше не нравлюсь партнеру</p>	<p>Тут же возвращаю эту куртку и ищу другую, которая партнеру понравится</p>	<p>Я немного разочаровываюсь, ведь мне куртка очень нравится. Конечно, я продолжаю ее носить — я знаю, что в целом я все равно нравлюсь моему партнеру и никакая куртка этого не изменит!</p>
<p>Партнер говорит, что ему не понравилось, что я перебила его во время разговора со старой подругой или другом</p>	<p>Я очень ревную и подозреваю, что старая подруга или друг для партнера гораздо важнее, чем я. Мне становится очень печально. Ситуация не выходит у меня из головы</p>	<p>Я многократно извиняюсь и клянусь, что такое больше не повторится. Я ведь не хочу его или ее отпугнуть</p>	<p>Меня это немного задевает, но это можно понять — они давно не виделись, а я, возможно, и правда вела себя немного навязчиво. Честно говоря, мне от этого неловко</p>