

Добрый день.

Сегодня мы поговорим, как вести дневник, т.к. вся моя работа и упражнения в моих книгах основаны на ведении личного дневника. В дневниках мы рисуем, описываем чувства, пишем и пишем двумя руками — как ведущей, так и пассивной рукой.

Сегодня мы обсуждаем именно эти техники, и я расскажу о них в контексте работы с нашей Внутренней Семьёй. Эта техника затрагивает работу с нашим Внутренним Ребёнком

Внутренний Ребенок — это ощущение собственного тела, телесный опыт; сюда входят физические боль и удовольствия. Любое осознанное ощущение, связанное с нашим телом, — это состояние нашего Внутреннего Ребёнка.

Кроме того, Внутренний Ребёнок — это эмоциональные переживания и опыт. Поэтому, испытывая эмоции — неважно насколько хорошо мы их осознаём, — мы каждый раз имеем дело с Внутренним Ребёнком. Если мы осознаём эти эмоции, мы вступаем с ним в диалог, мы даём ему возможность рассказать о том, что именно мы чувствуем: радость или грусть, счастье или отчаяние.

Внутренний Ребёнок — это также наше творческое начало. Не существует творчества без активного Внутреннего Ребёнка.

Наконец, Внутренний Ребёнок — это центр наших духовных переживаний. Ребёнок внутри нас знает о том, что есть духовный уровень, невидимый уровень, который доступен нам в непосредственном переживании.

Таковы четыре определения, крайне важные для работы с Внутренней Семьёй.

\*\*\*

Для того чтобы найти контакт с Внутренним Ребёнком в нашем теле, в наших эмоциях, в творчестве и на духовном уровне, нам нужны родители. Где есть ребёнок, там должен быть родитель. В моей системе есть четверо родителей.

Существует Заботливый Родитель. Его единственная задача в том, чтобы заботиться о Внутреннем Ребёнке, не искать его снаружи, но найти внутри. Это энергия, это личная природа человека, которая есть в каждом из нас. Это одна из тех черт, которая делает нас людьми. И именно эта часть нас может по-настоящему воспринимать потребности Внутреннего Ребёнка, без осуждения сопереживая ему. Заботливый Родитель отвечает за то, чтобы эти потребности были удовлетворены. Поэтому если нам требуется больше отдыха, более здоровое питание, если нам нужно гулять в парке или отдохнуть — что бы ни было нужно для заботы о нашем теле, наших эмоциях, нашем творческом начале или о нашем духе, — Заботливый Родитель делает это. Именно он отвечает за удовлетворение потребностей Внутреннего Ребёнка.

Защищающий Родитель — это совершенно другая сила. Это часть нас, но она очень безлична. Это та часть, которую мы используем на работе. Она сама лишена эмоций и не реагирует на чужие эмоции. В ней кроется лекарство от созависимости. Потому что, если Заботливый Родитель постоянно находит кого-то и начинает заботиться о нём так, как нужно заботиться о Внутреннем Ребёнке, то Защищающий Родитель вступится и скажет «Нет». Нам нужно создавать барьеры и границы. Миссия Защищающего Родителя — ставить барьеры и границы на требования других людей, на их проблемы, на их Внутренних Детей, которые тянут к нам руки и просят, чтобы мы позаботились о них. Это не наше дело — заботиться о Внутреннем Ребёнке другого человека. Это не нашего дело, это дело того человека. У него есть своя собственная Внутренняя Семья, и ему самому нужно научиться заботиться о своём Внутреннем Ребёнке.

Когда развивается созависимость? Когда мы спасаем чужого Внутреннего Ребёнка. Кто-то плачет — мы бежим к нему и готовы дать всё, что ему хочется, лишь бы он перестал плакать. Мы не можем позволить людям вокруг печалиться или злиться. И поэтому мы дадим им всё, что угодно, лишь бы они успокоились. И это путь созависимости.

Работа по исцелению Внутренней Семьи — это исцеление от созависимости, но ещё и зависимости. Зависимость связана с желанием заставить Внутреннего Ребёнка замолчать. Если мы не хотим ощущать своё тело, если мы не хотим испытывать свои чувства, мы погружаем Внутреннего Ребёнка в наркотический сон. Мы дадим ему наркотики, дадим алкоголь, мы сделаем его зависимым от чего только сможем, лишь бы он замолчал. А потом, когда мы уже погрузимся в нашу зависимость с головой, он станет кричать ещё громче. И станет хуже, когда в дело вступит наш третий родитель — Внутренний Критик.

Критикующий Родитель — это часть нас, которая вырастает из всего того, что происходило снаружи. Когда мы подвергаемся словесному или физическому насилию — любого рода насилию, — наш Внутренний Критик получает послание извне, что мы открыты надругательству над нами, и он продолжает мучить нас, даже когда настоящий насильник уходит. Он продолжает говорить нам те вещи, которые говорил насильник: мы плохие и бесполезные, мы заслуживаем всего, что с нами случается. Даже если это никогда не произносится вслух, само поведение насильника говорит об этом. То есть даже если насильник никогда ничего не говорит словами, физическое насилие само заставляет нас чувствовать себя бесполезными и никчемными, нам кажется, что мы заслужили насилие, что мы ничто, что с нами можно не считаться.

Внутренний Критик узнаёт всё это из поведения и слов, и он проносит эту информацию сквозь всю нашу жизнь.

Четвёртый родитель — это наша Высшая Сила. Высшая Сила принадлежит нам, это не нечто высоко в небесах, это не седой старик с длинной бородой, это наше божественное я. Это сущность нас как духовных существ, и эта сила живёт внутри нас. Она не принадлежит кому-то другому. У каждого из нас внутри есть такая сила. То есть Высшая Сила — это наша внутренняя мудрость. Это неумирающий голос мудрости, утешения и силы. И он никогда не покидает нас.

\*\*\*

Инструменты, которыми я пользуюсь в своей терапии, дают непосредственный контакт со всеми внутренними родителями и Внутренним Ребёнком, но они также помогают отделиться от каждого из них. Я не Защищающий Родитель и не Заботливый Родитель, и не Критикующий Родитель. Я не один из них. Я намного больше каждого. Намного. У меня есть организующее начало, центр моей личности, чья задача состоит в том, чтобы принимать жизненно важные решения, основываясь на потребностях моего Внутреннего Ребёнка и на всех других моих потребностях.

Существует ещё очень много субличностей, больше, чем наша Внутренняя Семья, но я выделила именно эти роли, потому что считаю их основными. Это та работа, которую мы должны проделать над собой, и когда мы проделываем её над собой, мы исцеляем наши отношения с другими.

Сегодня я хочу рассказать об отношениях с окружающими людьми в свете нашей внутренней работы. Инструменты, которыми я предлагаю пользоваться, связаны с работой над собой, без попыток изменить кого-то другого, выстраивая отношения исключительно со своей Внутренней Семьёй.

Как я обращаюсь со своим Внутренним Ребёнком сегодня? Речь не о том Внутреннем Ребёнке, который был у меня в прошлом. Речь о моём нынешнем теле, о моих эмоциях здесь и сейчас, о моём теперешнем творчестве, о моей связи со сво-

им духовным началом и душой сегодня. Это не относится к тому, что произошло со мной в детстве или юности, или в любой другой период жизни, речь только о сейчас.

В книге «Обретение своего Внутреннего Ребёнка» я рассказываю о том, как можно работать с Внутренней Семьёй, и только в самом конце я касаюсь темы исцеления ран прошлого, потому что пока вы не научились взаимодействовать со своей Внутренней Семьёй, со своим телом и эмоциями сегодня, вы не готовы оглянуться назад на своё прошлое. Если вы станете возвращаться в прошлое, не установив крепких отношений с Внутренней Семьёй, не научившись ежедневно слушать Внутреннюю Семью и заботиться о её потребностях, придёт ваш Внутренний Критик и уничтожит вас. Если вы станете возвращаться к ранним воспоминаниям и травмам, придёт ваш Критик и собьёт вас с ног. Он скажет: «Всё это доказывает, что в тебе нет ничего хорошего. Посмотри, что с тобой делали! Посмотри, что с тобой стало! Такое делают только с тем, кто совершенно бесполезен и безнадёжен, ты ничтожество». Критик будет набрасываться на вас снова и снова.

Нужно разобраться с Внутренней Семьёй до того, как вы приметесь наводить порядок в отношениях с внешним миром. Потому что если вы не заботитесь о Внутреннем Ребёнке и не защищаете его, устанавливая барьеры и обозначая границы, вы вступаете в отношения в поисках Заботливого и Защищающего Родителей.

В этом обычно и заключается т.н.любовь. Чаще всего мы влюбляемся с ощущением «О, наконец-то я нашла идеального родителя!» Это происходит на подсознательном уровне. Человек говорит мне, какая я замечательная, что бы я ни делала. На ранних этапах, конечно, пока не кончится медовый месяц. И мы лепечем друг другу нежности, как лепечут маленькие дети, и это ещё один признак регресса к состоянию Внутреннего Ребёнка, но только всю ответственность за родительскую любовь и заботу мы перекладываем на другого человека.

До тех пор пока этот человек справляется с ролью идеального родителя, любящего, слепо обожающего, защищающего, всё очень хорошо. Потом человек перестаёт это делать. Медовый месяц заканчивается, когда начинает говорить его Критик. Иногда может заговорить его Внутренний Ребёнок, и тогда он захочет, чтобы вы — в случае отношений между женщиной и мужчиной — стали ему любящей матерью, а он останется в инфантильном состоянии, и медовый месяц тоже заканчивается. Женщина говорит, что такой груз она не может нести. Или что он постоянно критикует её, и она уже не может это терпеть. Вот тогда нам хочется уйти.

Я называю это КАЧЕЛЯМИ. Потому что принцип здесь такой: один поднимается вверх, а другой опускается вниз. Даже если вы нашли любящего родителя, по-прежнему один из вас поднимается вверх, а другой опускается вниз — так устроены отношения между детьми и родителями. Принципиальна здесь потеря баланса. Я пользуюсь образом качелей: люди сидят на противоположных концах доски, попеременно поднимаясь и опускаясь. Сев на такие качели однажды, вы не можете сойти, пока не осознаете, что именно вы делаете, пока не увидите, что именно это вы и делаете каждую минуту.

Конечно же, вы переживаете невероятные чувства, когда попадаете на любовные качели, и ваш партнёр ведёт себя идеально, и вам кажется, что вы нашли любящего родителя, и он будет любить вас, что бы ни случилось, и это безусловная любовь...

Понимаете, я не знаю что это такое — ... безусловная любовь. Я не уверена, что знаю. Потому что само понятие извращается. На качелях нам кажется, что можно вести себя как угодно плохо, а он всё равно будет любить меня. И ему даже будет нравиться моё поведение. Но, видите ли, это абсолютно нереально.

Принцип качелей можно разглядеть, но чтобы с таких качелей слезть, нужно работать с Внутренней Семьей и отношениями внутри неё.

\*\*\*

Качели приводят нас к домашнему насилию. Если возник дисбаланс, то обязательно появляется разгневанный родитель, избивающий маленького беззащитного ребёнка. И конечно же рано или поздно насильник возвращается и на коленях просит прощения. Теперь он стал беззащитным ребёнком, и он хочет, чтобы его мама позаботилась о нём и исправила всё своим прощением. Именно к этому приводят нас качели.

У меня тяжело обстоят дела с прощением. Если человек поступает плохо, то ему нужно встретиться с последствиями своего поведения. Вы не можете отменить этот принцип. Всё это поддельное прощение, которое живёт в созависимых отношениях, в отношениях, наполненных насилием, это мошенничество. Оно ничего не изменит.

Я работала с достаточным количеством мужчин и женщин, переживших насилие, для того чтобы хорошенько усвоить и выучить все эти возвращения, все раскаяния, все слёзы и цветы. Я работала со многими мужчинами и женщинами, пережившими насилие, и мне прекрасно знакомы все эти возвращения, раскаяния, слёзы и цветы, я их даже знаю наизусть. Все эти: «Милая моя, прости меня, ты знаешь, я не хотел». Нужно ли мне говорить об этом вам? Вы всё это пережили. Или: «Я был пьян, я не понимал, что делаю». Ну да, конечно, как иначе.

Если мы осознаем, что сами должны заботиться о Внутреннем Ребёнке, и мы не можем никого изменить кроме самих себя, мы можем начать внутреннюю работу, которая снимет нас с этих качелей. Вспомните, как устроены качели. Стоит только кому-то слезть, и качаться уже не получится. Слезть только одному из вас. Не нужно, чтобы слезли оба.

Не нужно тащить своего супруга или супругу на терапию. Сами идите. За все эти годы я видела столько людей, которые говорили мне: «Мой муж должен быть здесь», «Моя жена должна быть здесь». И я всегда отвечаю: «Нет, это вы должны быть здесь. И вы уже пришли». Иногда я слышу «Вот бы моей жене или мужу прочесть эту книгу». Нет, книга нужна вам. Вы сами работайте по ней. Будьте примером. Будьте примером и перестаньте читать проповеди, кому и чем нужно заниматься. Так ничего не получится, ничего.

Внутренняя работа приносит огромную пользу нам, нашему покою и здравомыслию, но также и нашим отношениям. Это не нарциссическая установка «Буду заниматься только самим собой». Нет.

\*\*\*

(вопрос из аудитории, неразборчиво)

Я убеждена, что каждому ребёнку в этой стране нужно выдать дневник. Вот моя книга «Творческий дневник для детей», есть такая же для подростков, так вот я бы дала дневник каждому ребёнку и научила бы им пользоваться.

Детям необходимо научиться уважать свои эмоции, уважать свои физиологические потребности, они должны знать, как заниматься своим душевным здоровьем. Неважно, если ребенок еще не умеет писать, он может просто накалякать что-то и так выразить свои чувства.

Творческий дневник нельзя оценивать. Мы применяли дневники в образовательной системе: каждый ученик от первого и до выпускного класса вёл свой творческий дневник. И я никогда не работала в школах, где мне не могли пообещать, что ни один учитель не посмотрит в этот дневник и не станет выставлять оценки. Если я не получала таких гарантий, я не шла в эту школу.

(Вопрос из аудитории. Неразборчиво.)

Они отлично калякают! Дети, конечно, могут заниматься песочной арт-терапией, но дневник вести намного легче, потому что песочную арт-терапию трудно организовать в каждой школе. Было бы здорово, я сама люблю песочную терапию, я арт-терапевт, и я работаю с любыми доступными средствами, но дневник намного проще, им можно пользоваться в любой школе, в любом классе. Потому что это рабочая тетрадь, она выглядит академично. Вы как будто делаете школьные задания, но на самом деле это работа по внутреннему росту. Мне кажется, важно дать ребёнку инструменты для работы над собой и не называть это терапией, не делать из этого патологию.

Я вижу это так: «Дневник поможет тебе позаботиться о себе, пользуйся им, работай по нему». И всё. Вы не делаете из ребёнка больного человека, которому нужно делать нечто необязательное для других, потому что у него проблемы. У всех есть дневник, все его ведут, это личная собственность, он конфиденциален. Отличный способ развить у детей связь со своим Защищающим Родителем. Детям объясняют, что есть границы и барьеры вокруг их дневника, он как продолжение их собственного тела. То есть если этот дневник принадлежит мне, и никто не может его трогать, то и мое тело принадлежит только мне, и никто не может им распоряжаться. Я буду начеку, если кто-то попытается нарушить мои физические границы — такой вывод многие дети сделали из работы по дневникам. Никто раньше не говорил им «У тебя есть право на эту вещь, она принадлежит только тебе».

Когда дети попадают в школу, где действует этот принцип, они знают, что на стене висят правила, на которые они могут сослаться в любой момент, и в правилах говорится, что никто не может смотреть твой дневник — ни учителя, ни родители.

В академическом плане мы можем говорить о следующих преимуществах: в нашем первом пилотном проекте результаты тестов по успеваемости увеличились на 20% в сравнении с

показателями других школ Гарви. Я работала там в 1981-82-м годах в рамках федерального гранта. Там у нас было две школы. По академическим результатам мы обогнали остальные школы округа настолько, что.. в общем, началась стандартная история – в Департаменте оценки результатов академической успеваемости решили, что мы жульничаем. И нам пришлось подробно рассказывать о нашей специальной программе, о федеральном научном проекте. В каждом классе этих двух начальных школ дети вели творческие дневники. И только это отличало их от всех остальных. Тогда власти отстали от нас.

Вот что происходит с детьми, если им дают возможность познавать себя, с уважением относиться к собственным чувствам, к телесным ощущениям, ценить то, кем они на самом деле являются, дорожить своим творчеством. В дневниках они и рисуют, и пишут, и в этих процессах участвуют оба полушария мозга.

Это совершенно особенный подход. Я советую каждому, кто заботится о психическом здоровье своих детей, купить им чистый блокнот без линеек и клеточек, и в зависимости от их возраста дать им творческий дневник для детей, либо для подростков. Дневник для детей рассчитан на совместную работу – ребёнка и взрослого, дневник для подростков обращён напрямую к самому подростку, можно просто дать его в руки ребёнку, дать ему блокнот, несколько фломастеров – и всё, дело сделано. Больше ничего говорить не нужно.

Подростки обожают вести дневники. Вспомните дневник Анны Франк, это одна из самых читаемых в мире книг, мне кажется, вторая после Библии. Книга имела оглушительный успех по всему миру. А написана она была маленькой девочкой-подростком.

Или потрясающий фильм «Писатели свободы» («Freedom Writers») о школе в Лонг Бич, реальная история. Молодая

учительница перевернула сознание тех детей. Потрясающий фильм, я часто пользуюсь им в своей работе.

\*\*\*

Как ведение дневника связано с отношениями? Ведь я уже говорила, что вы не можете изменить другого человека. В моей книге «Сила другой руки» есть глава, посвящённая диалогу правой и левой рук. Вы пишете свои мысли ведущей рукой, а ответ своего собеседника записываете пассивной.

Вся книга целиком посвящена тому, как писать и рисовать обеими руками. Из восьмой главы я прочитаю вам диалог дочери со своим отцом.

Многим из вас этот диалог будет очень близок. Он не только показывает, как девушка вернулась в прошлое и описала свои чувства о конкретном событии, но и то, как пассивной рукой она буквально дотянулась до той внутренней мудрости, которую могла дать ей только Высшая Сила её отца, до той мудрости, на какую его нынешняя личность сейчас просто неспособна.

Она начала писать правой рукой — у неё ведущей является правая рука. Задание было вернуться в детство и найти такой момент, когда она чувствовала себя брошенной, обиженной, отверженной собственной семьёй, событие, боль от которого сохранялась до сих пор.

Она вернулась к этому событию. Однажды её отец пришёл домой. В семье было две девочки, а мать находилась в психиатрической больнице, детей воспитывал отец.

— Почему ты ничего не принёс мне, а сестре подарил набор косметики?

Девочки были подростками. Своей пассивной рукой она написала ответ отца:

— Я не хотел, чтобы ты красилась. Если ты маленькая девочка, — обратите внимание на выбор слов, — мне спокойно с тобой.

То есть он хочет заморозить её в детстве. Он не говорит «Если бы ты была маленькой девочкой», он говорит «Если ты маленькая девочка». Это очень важные слова.

— Когда ты была ребёнком, я покупал тебе игрушки, пластилин и воздушные шарикки. Когда тебе исполнилось 15, я стал давать тебе деньги, потому что сам я уже ничего не мог купить тебе — я перестал понимать тебя. Ты жила, а я уже умер. Я боюсь жизни. Неужели ты не видишь сама? Ты заставляла меня задумываться о вещах, которые были мне неприятны.

Как видите, сексуальный компонент очевиден, не нужно его специально искать, чтобы понять, о чём идёт речь. Перед нами мужчина, воспитывающих двух дочерей-подростков. Они постепенно становятся молодыми девушками. Наша героиня развивалась быстрее, чем её сестра. И отец не хотел, чтобы она стала женщиной. Конечно, у него были какие-то сексуальные чувства к ней. А вот если бы она так и оставалась ребёнком, ему бы не пришлось соприкасаться с этими чувствами, поэтому он и говорит «ты заставляешь меня задумываться о вещах, которые мне неприятны». Она продолжает:

— О чём именно?

Своей пассивной рукой она пишет ответ отца:

— Я ненавижу свою жизнь, но ничего не мог сделать, я был так слаб. Я не смел хотеть чего-то, чего хотеть не должен был. Поэтому я так много путешествую — я хочу, чтобы жизнь изменилась.

Ей было за сорок, когда она это писала, ему было около семидесяти.

— А ты не догадывался, как сильно ты ранишь меня?

— Я не хотел тебя замечать. Я никак не мог заставить себя признать, что ты действительно существуешь.

— Ты обижал меня, швырял мои вещи, ты смущал меня в присутствии своих друзей, ты отказывался замечать мои потребности. Было настолько заметно, что сестра была твоей любимицей, что даже твои собственные друзья говорили тебе об этом.

— Я убеждал себя, что я тебе не нужен.

Вот пример перевёрнутых ролей. Если родители говорят, что они не нужны своим детям, то они сами становятся детьми. Естественный порядок вещей таков: дети нуждаются в родителях, а он хотел, чтобы его дочь не нуждалась. Это и перевернуло роли в их семье. И это ненормально.

— Я понял, что я тебе больше не нужен. Казалось, ты готова получить от жизни всё, что захочешь, и я боялся тебя. Мне хотелось мира и покоя, и я не мог позволить тебе всё испортить. Если бы ты не красилась и не беспокоила меня — имеется в виду не возбуждала сексуально, — я мог бы притвориться, что тебя нет.

Какое сообщение получила девушка? Она превращается в молодую женщину, развивается, а её отец вдруг просто отгораживается от неё, игнорирует, она больше не существует.

— Но я есть, я ношу на себе много лишнего веса, который мне абсолютно не нужен. Ты всегда хотел меня куда-нибудь спрятать, и вот я спрятала себя сама. — Она набрала вес. — Я знаю, что у нас никогда не будет тёплых близких отношений. Ты несчастный, жалкий, одинокий старик, который даже сейчас не станет разговаривать о чувствах. Меня обманули: отец не должен быть таким. И всё же мне немного жаль тебя — ты отстранился от всех, кто пытался заботиться о тебе. Я не хочу, чтобы ты имел хоть какую-то власть надо мной. Тётя рассказала, как она умоляла тебя взять домработницу для нас, но ты

наотрез отказался. Ты никогда не замечал потребности других людей.

В этом фрагменте она выплёскивает наболевшее, она просто отдаёт ему всю боль. Однако отца нет рядом, он существует только на страницах дневника. И вот его ответ:

— Если бы я завёл домработницу, мне пришлось бы признать, что жены у меня больше нет. А я не мог этого вынести, потому что тогда бы пришлось признать и свою ответственность за это.

Он чувствовал вину за то, что его жена провела всю свою жизнь в лечебницах, и он вымещал свою вину на девочках. Особенно на этой девочке.

— Что же мне сейчас делать?

Вот тут вступает Высшая Сила. Не спрашивайте, как это работает, я просто видела это сотни раз и знаю, что оно работает.

— Переосмысли прошлое. Наполни его тем, что должно было быть. Поверь, что я принёс тебе набор косметики. Я ведь должен был. Переживи этот момент, но на этот раз — со счастливым концом. Ты единственная сильная из нас четверых, самая красивая и самая мудрая. Ты и сейчас можешь быть тем, кем не стал я, кем не стали все мы. Угождай только себе, не обращай внимания на то, что говорят тебе другие. Ты никогда и никого не обидишь, если будешь жить согласно своим внутренним убеждениям. Сделай это для меня, я не смог так жить, не смогла и твоя мать, твоя сестра была очень близка к этому, но удовлетворилась слишком малым. То, чего боюсь я, спасёт тебя и приведёт к вершинам любви.

Позже оценивая свой диалог с отцом, Джил рассказала: «Когда я писала в своём дневнике, я могла сказать отцу такие вещи, о которых не могла бы поговорить никаким другим способом. И я смогла заставить его сказать мне то, что он никогда бы не сказал. Я знала, что это было искренне. Я знала, что имен-

но так он и чувствовал глубоко в своём сердце. Я перестала анализировать и оправдывать его и то, как он со мной обращался. Я выпустила свои чувства наружу и поняла, что моя беспомощность осталась в моём детстве. Сейчас у меня есть выбор. Вот в чём дело. Люди должны это знать. Моей самой большой победой стало то, что я похоронила жертву в себе».

Это действительно её самая большая победа. Позже Джилл пошла изучать актёрское мастерство, о чём она давно мечтала. Она сбросила лишний вес. После того диалога она обрела истинную себя.

При следующей встрече впервые в ее жизни отец сказал ей «Я люблю тебя». Джилл никогда не показывала ему свой дневник, он ничего о нём не знал, во всяком случае, на сознательном уровне. Я считаю, что на подсознательном уровне происходит связь наших Высших Сил. 35 лет наблюдений за своими клиентами, студентами и за самой собой привели меня к убеждению, что есть связь на уровне Высшей Силы. Эта связь не имеет ничего общего с прямыми взаимодействиями.

В книге есть другой пример — из моей собственной жизни.

Я вела программу в Гарви, о которой я уже вам рассказывала. Я готовила учителей к работе над дневниками в тех самых экспериментальных школах. Там была одна учительница, которая вела себя, как подросток. На семинарах она садилась в последний ряд и хихикала там, что очень мешало занятиям. Мне приходилось обращаться с ней так, как обращаются с подростками. Ну, знаете, что-то вроде: хочешь остаться — придётся молчать, хочешь поговорить — выйди.

А она... ну вот так она себя вела в команде, и со всеми она вела себя точно так же, и все сотрудники испытывали с ней сложности.

Незадолго до Рождества — мы начали программу осенью, поэтому к Рождеству я вернулась домой, — я спросила: «Что я должна делать с ней? Она сводит нас всех с ума. Должна ли я

обратиться к руководителю программы по округу? Или в Калифорнийский государственный департамент образования к чиновникам, которые курируют нашу программу? Что вообще с ней делать? Ведь мне жаловались на нее все сотрудники. Они говорили буквально так: «Сделай с ней хоть что-нибудь. Ты главная, помоги».

И вот я приехала домой и решила применить свой же метод лечения. Я уселась за свой дневник и начала диалог с ней. Сначала я выплеснула всё, что накопилось. Это очень полезно. Ведущей рукой я написала всё, что чувствовала. Я по-разному обзывала её, рассказала, какую боль она причиняет, и мне было не остановиться. А потом я взяла ручку в свою пассивную руку. Через минуту я стала писать. Я увидела её лицо, она выглядела напуганной, а её голос говорил: «Мне очень страшно. Ты хочешь, чтобы я пользовалась методом, который мне совсем незнаком. Мне страшно ошибиться, мне страшно, что я буду глупо выглядеть. Я боюсь».

И тут моё сердце растаяло.

...Понимаете, как психолог я хорошо знаю, что за безобразным поведением кроется страх, но это только теоретически. Это знание не стало моим внутренним ощущением, пока я не прописала ситуацию в дневнике.

Когда я увидела её лицо, почувствовала ту энергию, что-то изменилось. После Рождества я вернулась в школу, где она работала. Я вошла в здание, окна её класса как раз выходили на парадный вход. Она выбежала в холл и впервые пригласила меня в свой класс. Остальные учителя давным-давно обратились ко мне за помощью по введению новой программы. Она единственная этого не сделала. Всё это было по желанию, поэтому я держалась в стороне, она не просила — я не ходила к ней.

Она выбежала и позвала меня к себе в класс. Она сказала: «Мы работаем с дневниками, и я бы очень хотела, чтобы ты при-

шла и посмотрела на детей». Я была в шоке. Я вошла и села. Она вела второй класс. В этом школьном округе почти все дети были азиатского или испанского происхождения. 1981 год, вокруг множество детей из Камбоджи, которые приехали сюда в лодках с трупами. Потому что у них есть поверие, что нельзя сбрасывать трупы в воду. Дети из Мексики, Центральной и Южной Америки, перенёвшие невероятные лишения... травмированные дети.

Они стали показывать друг другу дневники, там было много рисунков горящих деревень, домов, окутанных пламенем. Они изобразили всё, что там видели. Я плакала. После занятия я подошла и сказала ей:

— Это самая прекрасная группа, на которой мне выпала честь присутствовать. Я очень благодарна тебе.

— В старших классах я училась в школе в Палисейдс, — сказала она.

— Как интересно, а я живу в Палисейдс.

— Мы вели журналы в старших классах, я много думала об этом и поняла, насколько мне это тогда помогло. И решила попробовать.

И вот результат.

Отношения полностью изменились. Она не просто перестала быть врагом, она превратилась в сторонника. Потому что потом я попросила её:

— Сибил, когда придут люди и захотят посмотреть на то, что мы здесь делаем, — потому нашу программу везде обсуждают, это целое событие и всем хочется посмотреть, чем мы тут занимаемся, — могу ли я привести их в твой класс?

— Да, да конечно. — ответила она, а я чуть не упала с ног.

Когда я рассказала коллегам о случившемся и о том, как я прописывала всё в дневнике, они были в восторге. Им показалось это совершенно невероятным.

В реальности я никогда не разговаривала с ней, я никогда не конфликтовала с ней, никогда не садилась напротив и не заводила беседу наподобие «Знаешь ли, ты моя огромная проблема, давай-ка заканчивай так себя вести». Я не обращалась к начальству, не ходила к директору. Никогда я не обращалась ни в какие высшие инстанции, я обратилась к Высшей Силе внутри меня. Потому что всё, происходящее снаружи, отражает то, что происходит внутри. А то, что происходит внутри, сложилось из того, в какой среде мы выросли. Мы ничего не можем поделать с тем, что с нами когда-то происходило, с тем, что оставило след внутри нас, но кое-что мы можем сделать с нами сегодняшними. А когда мы сами меняемся, меняется всё вокруг нас, потому что меняется наше отношение, мы начинаем видеть всё совсем иначе, мы смотрим на мир другими глазами.

Сейчас мне кажется особенно важным понять этот принцип и изменить своё негативное восприятие. Будучи Взрослым Ребёнком игромана с биполярным расстройством, который постоянно находился в психиатрических лечебницах, я прекрасно знаю, как легко обвинять своих родителей. Это просто. Но это ни к чему нас не приводит.

\*\*\*

Суть в том, что сейчас у вас есть Внутренняя Семья, это единственная семья, с которой вы можете взаимодействовать. Что ранило ваших родителей, что привело их к их зависимости — вы не знаете.

Я занимаюсь семейными расстановками по теории Берта Хеллингера. Я видела, как люди замещали умерших членов семьи, и выяснялось, откуда у тех взялась боль, повлёкшая за собой зависимость. Я могу только сопереживать им. Ты ви-

дишь, насколько изранены люди, что единственным способом справиться с ранами была зависимость, потому что их боль была невыносимой.

Любая зависимость погружает Внутреннего Ребёнка в наркотический сон. Мы не хотим испытывать его чувства, не хотим находиться в его теле, всё это слишком больно. Поэтому мы уходим. Мы уходим через зависимость, через химические вещества или зависимое поведение. Мы уходим, чтобы забыть его, чтобы больше не слышать его, не слышать его плач и крики. Это как выпить ещё один стаканчик.

И тогда приходит Критикующий Родитель.

На качелях мы находим Критикующего Родителя в другом человеке. А сами становимся жертвой и впадаем в праведный гнев: «Он плохой, я — хорошая. Какой ужас».

Это зависимость. Невероятно глубокая зависимость. Ты — плохой, я — хорошая. Полярное мышление привело нас туда, где мы сейчас. Нужно соскочить с этих качелей полярного мышления. Со всех этих «Я хорошая, ты плохой», «Ты умный, я глупая», «Ты прозрел, а я — нет», «Ты трезвый, а я нет».

Не нужно больше этого делать, ведь это не работает, и никогда не работало.

\*\*\*

(вопрос из аудитории, неразборчиво)

Можно сделать то, о чём вы спрашивали, через диалог. Мир и покой вы найдёте только внутри себя. Можно сказать человеку: «Я скучаю по тебе, я отвергаю тебя, я тебя ненавижу, я хочу, чтобы ничего просто не было». Можно всё это выплеснуть ведущей рукой, а потом ответ на это записать пассивной.

Как я уже говорила, я не могу дать вашему левому полушарию изящную формулу того, как это работает. Я могу сказать лишь, что именно так действуют учёные: они делают что-то

снова и снова и наблюдают. Получаются ли одни и те же результаты каждый раз? Да, получаются. Каждый раз, делая подобное упражнение, мы получаем одни и те же результаты.

Моя коллега Марша подтвердит, что мы занимаемся с огромным количеством людей, мы проводим тренинги с профессионалами из разных стран мира, и везде мы получаем одни и те же результаты. Так что всё это достаточно научно. Мы берём одно и то же упражнение из книги, даём его нескольким людям и смотрим, что будет. А случается всегда одно и то же. Люди разбираются с проблемами, которые мучили их долгое время и обретают внутренний покой. Они чувствуют, будто что-то ушло из их жизни — обычно это боль, разрывавшая их изнутри. Такие отклики я получаю после этих упражнений.

(вопрос из аудитории, неразборчиво)

Можно иначе посмотреть. Они [родители] сделали всё, что было в их силах, и тем не менее они сделали мне больно. Я не собираюсь забывать об этом, но я ответственна за своё исцеление. Я могу исцелиться. Мы все можем.

Потому что как только вы попадаете в ловушку собственной травмы и говорите «Моя боль так велика, что я не могу исцелить себя», тогда вы сами ещё раз себя травмируете. Я знаю, что мы можем исцелить себя, потому что я это сделала и видела, как это сделали сотни людей. Поэтому я посвятила этой работе свою жизнь. Люди выходят из депрессии, они хоронят жертву в себе, они вырастают из беспомощности. И они понимают, что травмы их родителей — это не их травмы, и они не должны нести их на своих плечах.

Поэтому я ставлю огромный знак вопроса рядом с лозунгом «Прости своих обидчиков». Прощение — это волшебная палочка. Вот сейчас я тебя прощу, и всё будет хорошо. Вообще дело здесь не в прощении. Суть в том, что вы оба поняли, что случилось. Вы убедились, что именно это произошло между вами, вы оба знаете, что случилось. Этого достаточно. И не

нужно ничего больше кроме совместного осознания природы произошедшего. Им самим было настолько больно, что они не в силах были подумать о вас.

Понимаете, на всё это можно взглянуть шире. То о чём, мы говорим, свойственно всем людям. У каждого были проблемы с родителями, каждого по-своему обидели родители. Я не встречала людей без претензий к собственным родителям. Но это абсолютно нормально. У всех есть повод не любить своих родителей. Потому что все мы ставим их на место Бога, мы хотим видеть их идеальными, а они не могут такими быть. Мы делаем так со всеми — из любого человека мы стараемся сделать для себя идеального родителя.

Вы можете сами быть себе любящим родителем, можете взять на себя эту ответственность, вам это по силам. Вы сами можете отвечать за то, кем вы являетесь сегодня, как вы к себе сегодня относитесь. Начиная с сегодняшнего дня и дальше. Как я обращаюсь со своим телом? Ем ли я здоровую пищу? Достаточно ли я отдыхаю? Достаточно ли я радую себя? Моя работа приносит мне радость творчества? Она кормит меня только в финансовом плане или также обогащает мою душу? Только за эти вопросы я отвечаю.

Когда я беру на себя ответственность, я совсем иначе взаимодействую с людьми. В своей работе я много помогаю людям, когда я делаю это из избытка, когда мой собственный ребёнок сыт и доволен, я шлю людям совсем другое сообщение, нежели когда я помогаю им из последних сил, когда я впадаю в созависимость и покидаю своего Внутреннего Ребёнка.

Знаете, хуже всех к своим Внутренним детям относятся терапевты. Они абсолютно измучены, у них слишком много работы, огромное количество клиентов. Это не касается всех терапевтов, но существенного процента от их числа. Они профессионально выгорают, потому что они слишком много делают для других. Никто не сказал им: «Ты должен за-

ботиться о себе». Их учили по книжкам, их учили заботиться обо всех остальных.

То же касается медсестёр. Мы много занимаемся с медицинскими работниками. Они вымотаны и измучены. Они перегружены. Слишком много работы и у учителей. Никто не говорит им: «Как там твой Внутренний Ребёнок? Что чувствует твоё тело? Какие эмоции ты испытываешь? Ты обращаешь на всё это внимание?» Нет. Они не понимают, что у них есть на это право. Их профессия сделала их созависимыми. И так они живут.

Какой урок мы даём своим детям? Какое послание получают от нас пациенты больниц, если весь персонал абсолютно измучен. Нужно задуматься об этом, потому что всё, что мы делаем внутри, проникает в других людей. Нам нужно выбраться из негативного мышления, такую возможность даёт нам работа недоминирующей рукой. Возьмите все раздоры внешнего мира и верните их к источнику возникновения. Что за сражение идёт внутри меня? За что идёт это сражение? Вот на что нужно обратить внимание. Нужно увидеть те части себя, которые воюют друг с другом. Когда я смогу прямо взглянуть на это, тогда внешний мир освободится от моих проекций. Не нужно будет превращать людей во врагов, мы увидим то, что всех нас объединяет.

Та учительница и я — мы вместе волновались за её второклассников. Это нас объединяло. И всё закончилось на том, чего хотели мы обе — мы дали детям программу, которая помогла им. Она была полезна даже в академическом смысле. Это были две цели, которые мы обе преследовали. И обе цели были нужны самим детям. Им нужно было научиться читать и писать по-английски — они делали это в своих дневниках. Им нужно было высвободить свою боль, которую они получили во время эмиграции: боль от потери страны, дома, семьи. Мы встретились там, где была наша общая цель — помочь этим детям. Мы преодолели свой эгоцентризм, все раз-

дору только потому, что я занялась внутренней работой над собой. И всё. Звучит странно, но это работает. Это всё, что я вынесла из своего тридцатипятилетнего опыта.

(Замечание из аудитории, неразборчиво)

Не нужно рассуждать, просто попробуйте. Нужно сначала попробовать. Сядьте и попробуйте. Я не буду уходить в дискуссии на тему «а что если...» — это пустая трата времени. Сядьте и попробуйте.

(вопрос из аудитории, неразборчиво)

Как защитить себя? Барьеры и границы — вот как.

Сейчас я стала говорить о работе с Внутренней Семьёй, а не с Внутренним Ребёнком. Потому что важно не терять Защищающего Родителя, налаживать контакт с Критикующим Родителем. Именно это выталкивает нас из депрессии.

\*\*\*

Я хочу представить вам женщину, которая занималась по моей программе. Это Элизабет Престон из Южной Калифорнии. Она была на моих тренингах, и у неё большой опыт в программах. Она многое пережила в отношениях, и сейчас у неё есть замечательный муж. Она занималась по моим книгам, чтобы создать ту жизнь, которой ей хотелось жить. Я попросила её выступить здесь сегодня.

**Элизабет:**

Спасибо. Я Элизабет Престон и для меня огромная честь быть здесь сейчас. Эти две женщины, Марша Нелсон и Лючия, сильно повлияли на мою жизнь.

Я ребёнок не одного алкоголика, а двух — оба родителя были алкоголиками. Я помню, как ребёнком я умоляла Господа, чтобы родители излечились. Этого не случилось.

Помню, я сидела у дверей ванной комнаты и надеялась, что моя мама выйдет оттуда живой. Потому что, заходя туда, она

клялась себя убить. Помню, какое одиночество я испытывала, сидя на том полу. И помню, как потом, 15 лет спустя, мне позвонил отец и сказал, что мой старший брат наложил на себя руки. Он покончил жизнь самоубийством в ванной — так, как когда-то угрожала моя мать.

Много лет я была одинока среди толпы. Мне всегда был нужен антураж: нужны были человеческие лица рядом. Я думала, что если у меня есть друзья, дом, образование ...

Я вылетела из института на втором курсе. Я перепробовала массу разных вещей. И ничего так и не вышло.

Потом в 1989 году я была в Чикаго, штат Иллинойс, и пыталась получить степень магистра в возрасте 52 лет — так много времени понадобилось мне, чтобы справиться с силами. Я решила, что если я закончу образование, может быть что-то изменится. Помню, я плакала, и моя подруга сказала: «Я иду на собрание, называется ВДА, может, и тебе туда нужно».

В 1989 году я вошла в комнату, где проходило собрание ВДА. Я проплакала всё собрание, потому очень много было сказано по поводу одиночества.

Так я оказалась в ВДА.

Потом в 1993 году я попала в серьёзную автомобильную аварию. Целый год я не могла работать. Я пошла на арт-терапию, где мне рассказали о работе Лючии Капаччионе. Дело в том, что на тот момент я потеряла возможность пользоваться правой рукой, и терапевт стала учить меня писать левой. И у нас очень многое получилось.

Это стало недостающим кусочком пазла. 10 лет я вела дневник так, как вам всем посоветовала Лючия. У меня появилось чувство полного умиротворения. И в 2003 году я пришла на тренинг к Марше и Лючии. Я делала всё, что они говорили. Как вам такая концепция — я следовала указаниям! И в итоге

у меня появилась уверенность, что я могу создать жизнь, которая понравится мне самой.

Разные события произошли в моей жизни. Я переборола депрессию, которая была характерна для всех членов моей семьи. Мне пришлось справляться с алкоголизмом, который на протяжении нескольких поколений был нашей семейной болезнью. Я очень многое осознала.

Я пришла сюда, чтобы сказать: самое удивительное, что произошло со мной — я стёрла со лба маркер «Жертва». Больше мне это не нужно. Возможно, только это мне и требовалось сделать — по-другому взглянуть на свою жизнь.

По сей день я веду дневник.

Если я могу хоть что-то донести до вас, так это то, что у нас есть сила другой руки. Я сейчас живу жизнью, в которой мне хорошо. Я забросила мечты о большом доме, я живу в маленьком домике в Милл Полди. Я всегда на природе, мне не нужны вещи, без которых, как я думала, я не смогу прожить. Со мной мои дети, мой замечательный муж. Я хочу его представить, его зовут Роб Престон. Уже два года, как мы женаты. Мы с Робом теперь по-настоящему вместе можем чем-то заниматься, можем радоваться вместе. У меня есть работа, которая близка мне — я занимаюсь больными раком, которым только что диагностировали это заболевание. Я рассказываю им о силе другой руки.

Спасибо, что я сегодня здесь с вами. Мне очень важно это.

\*\*\*

### **Лючия:**

Итак, когда люди влюбляются, они попадают на «позитивные качели». Они находят в партнёре Любящего Родителя, а сами становятся любимым ребёнком. Потом приходит Критикующий Родитель, или Любящий Родитель заболевает и ворчит,

качели переключаются, и человек, который был ребёнком, становится Критикующим Родителем.

— Что с тобой такое? Почему ты отстраняешься от меня?

И так они путешествуют по одному и тому же маршруту: от критики к контролю, затем к манипуляциям и обратно. Отношения гибнут. В политическом смысле, это вообще уже не партнёрство, это борьба за власть. Мы не можем быть друг с другом родителями или детьми, это невозможно.

Люди часто так поступают со мной, они проецируют образ родителя на меня и хотят, чтобы я была им матерью. И когда я отказываюсь, они расстраиваются. Но у меня есть Защищающий Родитель, поэтому я просто говорю им «нет». Если им хочется расстраиваться — это их проблемы. Если у меня есть границы и барьеры, если я вижу, с кем имею дело, я просто говорю «нет».

(вопрос из аудитории, неразборчиво)

Вы работайте со своей Внутренней Семьёй, заботитесь о себе, перестаёте надеяться, что другие люди позаботятся о вас, перестаёте нуждаться в их заботе, и вот так вы соскакиваете с качелей.

Вы перестаёте контролировать других людей, вы занимаетесь только собственной жизнью. Именно так просто. Очень просто. Не легко, но просто. Очень простая концепция.

Люди часто говорят: «Я думаю о качелях, я вижу качели, в отношениях перестаёт хоть что-то получаться, наверное, я сижу на качелях, так как же мне слезть?» Садись и бери журнал, и начинай разговаривать с ними.

Речь не просто о романтических отношениях, я говорю об отношениях в целом — те же трюки мы проделываем со своими сотрудниками и со своим начальством, с соседями и с друзьями. В отношениях политика не работает, борьбы за власть не должно быть. Когда у кого-то из вас оказывается больше

власти, всё рушится. Возникает модель «родитель-ребёнок» и нужно срочно выходить из неё.

\*\*\*

Сейчас я хочу, чтобы вы поделились своими мыслями.

(реплика из аудитории, неразборчиво)

Вот это я называю комплексом идеального выздоровления. Это часть вашего Внутреннего Критика, которая постоянно будет требовать от вас дополнительных усилий. Это волк в овечьей шкуре. Он говорит вам, что всё способствует росту, нужно побольше инструментов выздоровления, нужно больше терапии, нужно больше семинаров. Но это говорит ваш Критик. Критикующий Родитель сведёт вас с ума, он заставит вас думать, что вы мало знаете, мало делаете, мало выздоравливаете. Если вы услышите своего Защищающего Родителя, то в такие моменты он скажет вам: «Разве это на благо мне? Это на самом деле мне на пользу? Что значит «мне»? «Мне» значит «моему Внутреннему Ребёнку». Так это на благо моему Внутреннему Ребёнку? Моим физическим и эмоциональным потребностям это на пользу?»

И вот вы победили. Вы распознали происходящее. Пока вы задаёте себе подобные вопросы, ваш Защищающий Родитель опекает ребёнка внутри вас. А если ещё Заботливый Родитель хорошо знает, чего хочется Внутреннему Ребёнку, тогда всё будет просто прекрасно.

Кто-нибудь ещё хочется поделиться своими мыслями?

(реплика из аудитории, неразборчиво)

Это также помогает выражать гнев. В моей книге «Искусство эмоционального исцеления» есть творческие задания, упражнения из арт-терапии, направленные на выражение девяти групп эмоций, и гнев туда входит. Мы лепим из пластилина, рвём бумагу, составляем из обрывков коллажи, рисуем, разводим каракули цветными мелками, делаем злые маски —

существует множество способов радоваться нашим эмоциям, каждый художник знает о них. Искусство — это выражение эмоций.

Важно уметь радоваться эмоциям, особенно тем из них, которые мы привыкли вытеснять. Важно сказать себе «Очень хорошо, что я сержусь». А не станцевать ли мне злобный танец, а не сделать ли мне злобную маску. Вот возьму ватман и нарисую огромную маску Гнева, и нарисую клыки и огромные зубы, и страшные глаза.

Когда мы отрицаем такие эмоции, они вспыхивают с новой силой. Я очень хочу услышать о том, как вам удалось выразить их с помощью работы со своим непослушным ребёнком. Именно он даёт нам ключ к этой работе. Многих людей это выводит из депрессии. Я видела, как люди проживают свою депрессию, делая эти упражнения. Просто выпустите на волю своего непослушного ребёнка. Перестаньте затыкать его, выпустите его, но сделайте это безопасным способом. Не нужно вымещать гнев на ком-то, не нужно впадать в ярость, не нужно направлять гнев на себя — а ведь у любой эмоции есть только два пути: наружу или внутрь. Поэтому либо мы вымещаем эмоции на других, либо вымещаем их на себя. А можем выразить их в творческой форме, это куда более безопасно, этим мы и занимаемся здесь.