

«Бестолочь. Ну просто бестолочь! Ну как можно было такое вытворить, а? Ну разве ты не видела, что впереди этот дурацкий фольксваген? Нужно было держать дистанцию. Тормозить вовремя. А ты! Дура! Уселась за руль, неумеха... Вот теперь сама будешь все проблемы решать. И никто тебе не поможет!»

Эти слова, как порывы холодного ветра, вырывались из уст Кати, сидящей в кресле, предназначенном для голоса ее «внутреннего родителя».

Голос не смолкал. Он был резок. Он продолжал и продолжал, с хмурым и злым выражением Катиного лица вспоминать различные истории из ее жизни. Углубляясь в юность, отрочество и раннее детство, в деталях описывая промахи и ошибки, за которые тот, кому это все было адресовано, получал совсем недетские словесные оплеухи.

«Будешь одна сидеть, никому ты не нужна такая!»

Слова вылетали, разрезая уютную атмосферу психологического кабинета, «рраз-рраз-рраз», рубя виновницу на мелкие кусочки, не оставляя ей ни одного шанса ...

«Идиотка! Просто идиотка безмозглая. Не усмотрела за собакой! Да ты же ни на что не способна!»

Внутренний родитель Кати был беспощаден. Казалось, его слов хватит на вечность.

«Ну кто так ест?! Кто так ест, я спрашиваю?! Эта бестолковая грязнуля все платье измазала... Так и пойдешь в детский сад, пусть стыдно тебе будет!»

В кресле напротив сидел розовый заяц. Наш кабинетный пушистый розовый заяц - мягкая игрушка, часто приходящаяся в психологической работе. Сегодня заяц был

назначен Катей на роль ее внутреннего ребенка. Того самого адресата, которому и предназначались все эти послания. Катя говорила и говорила, а розовый заяц неподвижно сидел и, казалось, выслушивал всю эту ругать, внимательно следя за ней своими черными пластмассовыми глазами-пуговицами.

Наконец Катя остановилась.

Взглянув на меня, испуганно закрыла рот ладонью. Заяц продолжал молча смотреть на нее, раскинув на кресле свои розовые лапы. Кате предстояло поменяться ролями и сесть в кресло своего внутреннего ребенка, освободив, наконец, лопухого от этой миссии. И ощутить уже своим человеческим телом все колкости, минутами назад отправленные ею из кресла напротив...

Когда-то мы все были детьми

И с нами беседовали наши родители. Кто-то говорил с нами тихо, а кто-то - громко. Кто-то кричал, а кто-то - молчал. Кто-то уходил и долго не разговаривал. А кто-то - отправлял колкости, упреки, проклятия, угрозы.

И кому-то из нас приходилось сидеть, возможно, на деревянном детском стульчике, возможно, в каких-нибудь розовых или светло-желтых колготках, возможно, просто в носочках. Сидеть и смотреть на то, что с нами делает этот близкий и очень значимый взрослый. И быть розовым зайцем из моего кабинета...

Смотреть внимательно, улавливая каждый вздох, каждое слово мамы или папы, каждый жест, интонацию, выражение лица. Ведь это все, что у нас есть - внимательность. В будущем она поможет предсказывать, предвосхищать поведение родителя, она поможет влиять, подстраиваться, пережить. Она поможет выжить.

А еще позже, мы сами станем нашими родителями

Будучи взрослыми, мы станем ругать себя. Именно за то, за что когда-то «получали», сидя на деревянном стульчике, сейчас - сидя за партой в аудитории, за рулем в

О внутреннем родителе или Что делает счастливыми взрослых

Автор: Елена Владимировна Митина

автомобиле, за столом на рабочем месте...

Мы будем ругать себя внутри, используя те же фразы и слова, которыми оперировали те, что называли себя нашими мамой и папой.

Возможно, мы даже забудем эти слова, но переживания и чувства, окутывающие наше тело в моменты «проколов», будут незаметно возвращаться к нам из прошлого, как тени забытых предков...

Мы будем чувствовать себя несчастными, брошенными, неспособными взрослыми.

Ведь уровень удовлетворения жизнью у взрослого напрямую определяется качеством «общения» его внутреннего родителя и внутреннего ребенка.

Задумайтесь на минуту, как вы относитесь к самому себе, когда происходит какая-то нежелательная ситуация? Какими словами с собой разговариваете? Браните или успокаиваете? Назидаете или жалеете? Как ваш внутренний родитель заботится о вашем внутреннем ребенке - чтобы ему тепло, хорошо, уютно жилось?

Если ваш внутренний ребенок терпит лишения, и внутренний родитель не уделяет должного внимания и поддержки, бывает неласковым, грубым, беспощадным - вы не можете быть удовлетворены жизнью. Вы несчастны.

Вас некому приласкать. Вы стали палачом самому себе. Вы убиваете себя, свою жизнь, самочувствие, каждый день и каждую минуту страдая от недолюбленности, недоласканности, недозащищенности. Самостоятельно проигрывая один и тот же сценарий.

И если вы заметили что-то такое в себе, то важно восстанавливать внутреннюю функцию поддерживающего родителя. Отогреть собственного измученного внутреннего ребенка, кутать его в одеяло, поить молоком, рассказывать сказки на ночь. Прощать. Жалеть. Поддерживать и защищать.

Только в этом случае вы сможете ощутить удовлетворенность, радость, счастье. Если ваш внутренний ребенок будет досыта накормлен лаской, нежностью, верой и восхищением. Он будет жить - не в страхе и тревоге, стыде или чувстве вины, а с интересом и любопытством к окружающему миру, с радостью от нового приходящего дня, с предвкушением новых возможностей!

В личном консультировании и психотерапии мы, прежде всего, учимся решать наши внутренние конфликты. Уже нет того времени, когда так важно было подстроиться под других - родителей. Сейчас важно договориться и послушать только одного человека - самого себя, единственного, которого мы всегда и везде берем с собой.

Источник:

psy-practice.com