

# Ребенок, который



*текст*  
*Ольга Троицкая,*  
*психолог,*  
*семейный*  
*психотерапевт*

Внутренний ребенок взрослого человека – наша глубоко спрятанная в бессознательное детская часть, подающая голос в «странных» снах, бурных эмоциональных проявлениях, зачастую – напряжением во взаимоотношениях с детьми, своими или чужими.



# ВСЕГДА С ТОБОЙ

**В**первые всерьез заговорил о ней Зигмунд Фрейд, считавший, что внутри всякого взрослого, стареющего с точки зрения общества быть «хорошим и правильным», прячется непослушный, импульсивный, весьма эгоистичный, и, скорее всего, «плохой» ребенок. Взрослый подавляет, не пропускает в сознание его желания, его агрессию, а он, негодник, вылезает в снах, в неврозах, неожиданных необдуманных словах и поступках. Этот ребенок – наш детский опыт, наша память о себе маленьком, зависимом от взрослых, но полным энергии делания.

## Вредное мое второе я

Детская память не всегда отражается в словах – до определенного возраста больше запоминает тело. Оно запоминает звуки, образы, ощущения, чувства, движения. И часто детский опыт возвращает нам запахи, прикосновения людей, интонацию, с которой к нам обращаются. Мы, взрослые, уверенные в себе, вдруг сжимаемся под взглядом начальника, чувствуем себя слабыми и зависимыми. Что это с нами? Он посмотрел, как смотрел отец на нас, пятилетних, и интонация похожа. Сработал внутренний ребенок: ты чувствуешь себя пятилетним, которого могут ударить или поставить в угол. И взрослый рассказывает: «Я не могу с ним работать, я его мистически боюсь!». Ранний психоанализ, вслед за блаженным Августином, утверждал, что ребенок изначально порочен: асоциален, жесток, живет только своими желаниями, испытывает сексуальное влечение к матери, поэтому агрессивен по отношению к отцу в борьбе за нее. Конечно, это неосознанные стремления, что не меняет их качественно. Ребенка обвиняли также в желании присвоить окружающий мир себе, в стремлении к власти и даже в амбициозности.

Считалось, что мудрое общество подавляет в природном монстре эти разрушительные силы, и он осознает нормы морали и взаимодействия с людьми. Но внутренний ребенок не спит и раз за разом напоминает о себе. Испытал человек стресс, трудно складывается жизнь, неприятности со здоровьем – детский опыт тут как тут: бессонницы, страхи, агрессия, истерики и даже мысли о самоубийстве (агрессия по отношению к себе, часто перенятая у родителей в раннем детстве). Психоаналитик как бы знакомит взрослого с этим неприятным ребенком, и возможность осознать эту свою часть создает ощущение большей регуляемости своего поведения и безопасности.

## Все знал, но забыл

Психоанализ менялся, развивались новые направления психотерапии. Менялось и отношение к нашей детской части. Кроме спонтанности, агрессивности (что, кстати, не всегда плохо в реальном мире), обнаружилось, что именно эта часть несет в себе колоссальную энергию творческого делания, огромный запас интереса к миру и людям и, пусть даже неосознанное, чувство своего места в мире.

Все в нас берет начало в детстве. Дети, которыми мы были, хотели быть и жить, творчество било из них ключом (за 2 первых года пойти, побежать, выучить новый для себя язык и свободно на нем заговорить – взрослые, попробуйте так же!), им все в мире было интересно. И – родители, взгляните в глаза своих детей! – они знали что-то такое о себе, что мелькала в их словах и взгляде неосознанная мудрость. Нет опыта, но нет и жесткого: можно видеть только так, воспринимать только так! Конечно, ребенок еще не владеет своими чувствами: любит до конца, гневается и орет до упора. Ему интересно и то, что в силу воспитания считается неприличным. Отсюда и испуг пуританина Фрейда (очень убедительно об этом в книгах великого психотерапевта и философа Эриха Фромма). Когда мы говорим о внутреннем ребенке, о нашей глубинной части, в поле нашего внимания все время попадают реальные дети. И это не случайность. Как мы относимся к себе в детстве – любим, презираем, копим претензии или просто забыли – так мы относимся и к реальным детям вокруг нас.

Нами были недовольны, когда нам было три-четыре года, мы чувствовали себя противными, ненужными, и это осталось внутри. И взрослый здоровый мужчина, сам отец, но с таким детским опытом, орет на трехлетнего сына и не может успокоиться: «он липучий, он размазня, кому такой нужен!...»

Он помнит себя именно таким (глазами взрослых) и видит себя в собственном сыне – с ненавистью и презрением. И бесконечно требует похуждения от пяти-семилетней девочки ее мама, в детском саду невлюбившая себя за полноту; не играют с собственными детьми взрослые, не игравшие в детстве с собственными родителями – они могут только учить и воспитывать, и им скучно в родительской роли, как было скучно в собственном детстве.

## Ты был хорошим!

Из детства приходит желание меняться и пробовать, верить в кажущиеся несбыточными мечты, и вообще – мечтать. Не умеющий мечтать и фантазировать

Мы, взрослые, становимся мудрее, когда наблюдаем за детьми, а не ломаем их, пытаемся сделать удобными для нас сегодняшних. Ведь рядом с нами они завтрашние, и им должно быть удобно в своей жизни – завтра. И иногда наивный, но любознательный и творческий взгляд ребенка адаптивнее к жизни, чем наш привычный взрослый. (А король-то голый!)

## Как мы воспринимаем себя в детстве, так же относимся и к реальным детям вокруг нас



человек плохо представляет себе будущее, хуже планирует и проектировщик никудышный. Именно поэтому в таких направлениях психотерапии, как арт-терапия, танцевальная терапия, глубинная психология и многих других, работающих не только с психологическим здоровьем и семейными проблемами, но и с успешностью, эффективностью, целеполаганием, мы прежде всего помогаем человеку установить контакт с внутренним ребенком, получить доступ к его творческой энергии, к его возможностям. А для этого надо пройти непростой путь принятия и любви себя маленького, несовершенного и не всегда нравящегося миру взрослых, в который ты пришел.

Кто-то ненавидит себя-подростка: некрасивого, неуклюжего, неуспешного. А ведь мудрые наши прабабушки говорили про подростков: у красивых породистых собак щенок должен быть некрасивым, да и «Гад-

кий утенок» про это! И выплескивает он вместе с памятью о своих 15-16 годах очень важные мысли и людей, которые его тогда очень ценили (они не понимают, какой я никудышный!). А ведь эти мысли оказываются нужны сегодня, а то, за что ценили, поднимает упавшую самооценку взрослого. Он понимает наконец-то, что это в нем есть, и этим можно гордиться.

А взрослая женщина с изумлением видит стройную малышку на фотографии и понимает, что она была в свои пять-семь лет вполне «обаятельной и привлекательной» (мало ли что бубнили злые девчонки и нянечки) и можно посмотреть на себя в зеркало по-другому. Примерам, когда из далекого детства в наше взрослое сегодня протягивается пусть маленькая, но надежная рука помощи, несть числа.

Но воспользоваться этой помощью можно только посмотрев с любовью и доверием на себя-маленького, и взяв на себя-взрослого ответственность за его безопасность и спокойствие. И суд над ним: «он не такой, он хуже других, он назло...» можете остановить только вы, сказав миру: «Он – это я! И я – это он!» Тогда у ваших детей появится живой защищающий, помогающий, наблюдающий и вполне сам творческий в воспитании родитель. И даже когда он будет ругать и воспитывать, то не будет затаптывать и уничтожать. Себе дороже!