

ЗМІСТ

Твоїй внутрішній дитині потрібен дім.....	9
Моделі нашої особистості.....	14
Тіньова і світла дитина.....	17
Як розвивається наша внутрішня дитина.....	20
Ліричний відступ: заклик до самопізнання.....	24
На що мають зважати батьки.....	26
Чотири базові психологічні потреби.....	29
Потреба в безпечній прив'язаності.....	29
Потреба в автономії та безпеці.....	30
Ліричний відступ: конфлікт автономність — залежність.....	31
Потреба в задоволенні бажань.....	33
Потреба в підвищенні самооцінки та визнанні.....	35
Як дитинство формує нашу поведінку.....	37
Мама розуміє мене! Батьківська емпатія.....	38
Від генетики до характеру: інші чинники, що впливають на внутрішню дитину.....	39
Тіньова дитина та її постулати.....	41
Розбалувана тіньова дитина.....	44
Критикувати батьків? Це нелегко!.....	45
Ліричний відступ: генетично зумовлений поганий настрій.....	48
Як постулати визначають наше сприйняття.....	50
Ми майже непохитно віримо в наш дитячий досвід.....	52
Тіньова дитина та її постулати: миттєва реакція.....	54
Тіньова дитина, «Дорослий» і самооцінка.....	56
Пізнай свою тіньову дитину.....	59
Знайди свій головний постулат.....	66
Як позбутися негативних емоцій.....	67

Ліричний відступ: придушувачі проблем та беземоційні люди.....	69
Що можна вдіяти, якщо в мене обмежений діапазон почуттів?.....	72
Наша проєкція — це наша реальність.....	73
Захисні стратегії тіньової дитини.....	77
Захисна стратегія: витіснення реальності.....	81
Захисна стратегія: проєкція та мислення жертви.....	82
Захисна стратегія: перфекціонізм, одержимість красою та потяг до визнання.....	85
Захисна стратегія: прагнення до гармонії та надмірне пристосування.....	87
Захисна стратегія: синдром помічника.....	90
Захисна стратегія: прагнення до влади.....	92
Захисна стратегія: прагнення контролю.....	96
Захисна стратегія: напад.....	98
Захисна стратегія: я залишуся дитиною.....	100
Захисна стратегія: втеча, відступ та уникнення.....	104
Ліричний відступ: страх тіньової дитини перед близькістю та експлуатацією.....	107
Особливий випадок: втеча в залежність.....	109
Захисна стратегія: нарцисизм.....	113
Захисна стратегія: маскування, рольова гра та брехня.....	117
Тіньова дитина завжди поруч.....	121
Ти власноруч твориш свою реальність!.....	122
Зціли свою тіньову дитину.....	124
Пізнай свою світлу дитину.....	141
Ти відповідальний/-а за своє щастя.....	142
Як цінності можуть нам допомогти.....	150
Багато залежить від настрою.....	154
Використовуй свою уяву та пам'ять тіла!.....	157
Світла дитина в повсякденному житті.....	159
Про захисні та золоті стратегії.....	162
Наше щастя і нещастя крутяться навколо наших стосунків.....	162
Лови себе!.....	166
Розрізняй факт та інтерпретацію!.....	169
Знайди гарний баланс між самоаналізом і відволіканням!.....	172
Чесність із собою!.....	174

Тренуй доброзичливість!.....	178
Хвали ближнього свого як самого себе!	181
Добре — це достатньо!	183
Насолоджуйся життям!	185
Будь собою, а не зразковою дитиною!	188
Навчися конфліктувати й налагодь свої стосунки!.....	191
Знай, коли відпустити!	197
Учися емпатії!	200
Слухай!.....	203
Установи здорові кордони!	207
Ліричний відступ: тіньова дитина та вигорання.....	210
Навчися казати «ні»	214
Довіряй собі та життю!	216
Регулюй свої почуття!	220
Ліричний відступ: імпульсивна тіньова дитина.....	223
Коров'яча йога	225
Розчарувати можна!.....	228
Ліричний відступ: золоті стратегії від залежності.....	230
Подолай свою ліню!	237
Позбудься власної впертості!.....	242
Плекай хобі та зацікавлення!	245
Дозволь собі бути собою!.....	250

ТВОЇЙ ВНУТРІШНІЙ ДИТИНІ ПОТРІБЕН ДІМ

Усі ми потребуємо куточка, де почуваємося затишно, впевнено та приємно, де можемо розслабитися та бути собою. За ідеальних обставин таким місцем мав би бути батьківський дім. Якщо ми відчували, що наші батьки приймають і люблять нас, то мали теплу домівку. Саме таку, якої прагне кожна людина: мала батьківщина, що зігріває серце. І це відчуття з дитинства, коли тебе люблять і підтримують, ми всотуємо в себе та перетворюємо на глибоко позитивне ставлення до життя, що супроводжує нас і в дорослому віці: ми почуваємося комфортно як у світі, так і на власному життєвому шляху. Ми впевнені в собі та здатні довіряти іншим людям. Тут ідеться про так звану базову довіру, що є наче домівкою всередині нас, адже дарує нам внутрішню підтримку та захист.

Проте чимало людей передусім асоціюють своє дитинство з поганими, подеколи навіть травматичними спогадами. У когось дитинство було зовсім нещасливе, але вони витіснили цей досвід зі своєї свідомості й тепер узагалі його не пам'ятають. Ще хтось вважає своє дитинство «нормальним», та й узагалі «щасливим», однак, придивившись, бачимо, що це — самообман. Бо навіть якщо витіснити зі свідомості дитячі почуття невпевненості чи неприйняття або ж применшити їхнє значення з позиції дорослого, усе одно в повсякденному житті буде видно, що базову довіру цих людей підірвано. У них проблеми із самооцінкою, вони постійно сумніваються, чи справді їхній співрозмовник, партнер, начальник або новий знайомий приязно до них ставиться. Вони не люблять себе



по-справжньому, дуже невпевнені й часто мають проблеми в стосунках. Такі люди не зуміли розвинути базову довіру й тому відчують брак внутрішньої підтримки. Натомість прагнуть, щоб інші давали їм відчуття безпеки, захисту, затишку та рідної домівки. Вони шукають батьківського дому зі своїми партнерами, колегами, на футбольному полі чи в торговельному центрі. І завжди знову й знову розчаровуються, бо інші люди здатні подарувати їм це відчуття тільки на короткий час — це в найкращому разі. Вони не розуміють, що в пастці: хто не має внутрішньої домівки, ніколи не знайде її ззовні.

Коли говоримо про ці зафіксовані з дитинства образи, що разом із генетичними чинниками формують наш характер і самооцінку, то маємо на увазі частину особистості, яку в психології називають «внутрішньою дитиною». Внутрішня дитина — це наче сума дитячих образів, поганих чи добрих, які ми отримали під час спілкування з нашими батьками чи іншими важливими для нас людьми. Про більшість з них ми на свідомому рівні навіть не пам'ятаємо, проте вони закарбовані в нашій підсвідомості. Отже, можна стверджувати, що внутрішня дитина — це важлива частина нашої підсвідомості. Це страхи, труднощі та біди, яких ми зазнавали з дитинства. Водночас до них належать і всі позитивні образи з дитячого віку.

Для нас, дорослих, проблемний передусім негативний досвід. Адже дитина всередині нас активно старається уникнути повторень образів і травм, яких їй завдали в дитинстві, і водночас досі прагне задовольнити свої потреби в безпеці та визнанні, які свого часу ігнорували. Страхи та бажання діють у глибинах нашої свідомості. На свідомому рівні ми — незалежні дорослі, які формують своє життя. Проте на несвідомому рівні наша внутрішня дитина має на наше сприйняття, почуття, думки та дії колосальний вплив. Навіть сильніший,



ніж має розум. Науково доведено, що підсвідомість — це дуже потужна психічна інстанція, що контролює від вісімдесяти до дев'яноста відсотків наших переживань і дій.

Пояснімо на прикладі: у Міхаеля щоразу стаються напади люті, коли його цивільна дружина Сабіне забуває щось для нього важливе. Нещодавно вона забула купити його улюблену ковбасу — і чоловік просто оскаженів. Сабіне була приголомшена. Вона ж просто забула про якусь ковбасу, а для Міхаеля наче планета зійшла з орбіти. У чому річ?

Міхаель не усвідомлює, що так реагує саме його внутрішня дитина, яку Сабіне «не поважає» і якій, забуваючи про улюблену ковбасу, не приділяє достатньо уваги. Він не розуміє, що його неймовірну лють спричинили не Сабіне й не забута ковбаса, а глибоко прихована травма з минулого — той факт, що мама не сприймала серйозно його дитячі бажання. Забувши про ковбасу, Сабіне просто сипле сіль на стару рану. Але оскільки Міхаель не усвідомлює взаємозв'язку між реакцією на вчинок Сабіне та досвідом із матір'ю, він фактично не здатний вплинути на свої почуття та поведінку. Сварка через ковбасу — не єдиний такий конфлікт у їхніх стосунках. Міхаель і Сабіне часто сваряться через банальні речі, позаяк обоє не усвідомлюють, у чому *насправді* річ. Адже діями Міхаеля керує його внутрішня дитина, і в Сабіне така сама ситуація. Її внутрішня дитина дуже чутлива до критики, бо в минулому майже ніколи не могла догодити батькам. Міхаєлеві напади люті також пробуджують у ній старі дитячі почуття. Тоді вона почувається маленькою та нікчемною, тож ображається й страждає. Часом вони обоє навіть думають про припинення стосунків, бо надто вже часто гризуться через дрібниці й завдають одне одному глибоких ран.

Якби ж вони по-справжньому збагнули прагнення та травми дитини в собі, то змогли б усе детально обговорити, замість



сперечатися про цілковито поверхневі речі — як-от забута ковбаса чи дрібка критики. Тоді вони точно зрозуміли б одне одного набагато краще. І це б їх зближувало, а не змушувало нападати одне на одного.

Незнання про внутрішню дитину призводить до конфліктів не тільки в романтичних стосунках. Якщо знати контекст, то часто видно, що конфліктують не дорослі з добре розвинутою самосвідомістю, а їхні внутрішні діти, що борються одне з одним. Наприклад, коли у відповідь на критику від керівника працівник звільняється з роботи. Або коли політик погрожує військовим нападом, якщо інший політик порушив його особисті кордони. Нерозуміння внутрішньої дитини спричиняє в багатьох людей незадоволення собою і своїм життям, призводить до конфліктів, що часто виходять з-під контролю та загострюються.

Зазвичай навіть у тих людей, чиє дитинство було переважно щасливе і які набули базової довіри, життя не минає цілком безтурботно і без проблем. Їхня внутрішня дитина також зазнавала травм, адже немає ідеальних батьків та ідеального дитинства. Окрім позитивних образів, вони перейняли від батьків і складні шаблони, які можуть призвести до проблем у їхньому подальшому житті. Найпевніше, не таких очевидних, як Міхаелеві напади люті, — можливо, їм просто важко довіряти людям поза сім'єю чи вони неохоче ухвалюють серйозні рішення. А може, їм більше до вподоби залишатися в зоні комфорту, ніж розкривати свій потенціал. Хай там як, а негативні образи з дитинства обмежують нас, заважають нашому розвитку та взаєминам.

Зрештою, це стосується майже кожного: лише коли ми познайомимося та подружимося з нашою внутрішньою дитиною, то дізнаємося, які приховані бажання й травми носимо в собі. І тоді зможемо прийняти цю пошкоджену частку своєї



душі й навіть певною мірою її вилікувати. Як наслідок, зросте наша самооцінка й дитина всередині нас урешті віднайде домівку. Це обов'язкова умова для того, щоб наші стосунки з іншими людьми стали спокійнішими, дружнішими та щасливішими. І це також необхідно, щоб зуміти звільнитися від стосунків, які не приносять нам добра чи навіть шкодять.

Ця книжка допоможе тобі пізнати твою внутрішню дитину й подружитися з нею. Покаже, як позбутися старих моделей поведінки, що знову й знову заводять тебе в глухий кут і роблять нещасним/-ою. Укаже на шлях, де ти зможеш по-новому та з користю налаштувати себе та свій спосіб поведінки, щоб зробити життя й стосунки набагато щасливішими.

Коротка ремарка щодо «ти»: використання «ти» долає дистанцію, яка зазвичай є між автором та читачем. І саме цього я прагну, коли звертаюся в цій книжці на «ти». Адже наша внутрішня дитина реагує саме на «ти». А не на «ви».

МОДЕЛІ НАШОЇ ОСОБИСТОСТІ

На поверхневому свідомому рівні часто здається, що наші проблеми заплутані і їм важко дати раду. Нам також інколи тяжко зрозуміти вчинки та почуття інших людей. Ми не здатні розпізнати істинний стан справ — ні всередині нас, ні в інших. Проте людська психіка не так уже й складно сконструйована. Простіше кажучи, її розділено на різні частини особистості: у нас співіснують дитячі та дорослі частини, також є свідомий і несвідомий рівні. Якщо знати структуру особистості, то можна з нею усвідомлено працювати і розв'язувати багато проблем, які раніше здавалися нерозв'язними. У цій книжці я хочу тобі пояснити, як це відбувається.

Я вже писала раніше: внутрішня дитина — це метафора, що описує несвідомі частини особистості, які сформувалися ще в нашому дитинстві. Внутрішній дитині підпорядковано наше емоційне життя: страх, біль, смуток, гнів, але також і радість, щастя, любов. Отже, є позитивні та щасливі частини внутрішньої дитини, і є негативні та сумні. У цій книжці ми з ними ближче ознайомимося та попрацюємо.

Окрім цього, є ще так званий стан «Дорослого», який також називають «внутрішнім дорослим». До цієї психічної інстанції зараховують наш раціональний і розсудливий розум, тобто наше мислення. У режимі «Дорослого» ми здатні брати на себе відповідальність, планувати, діяти передбачливо, розпізнавати та розуміти взаємозв'язки, зважувати ризики, а також керувати станом «Дитини». «Дорослий» діє усвідомлено та умисно.



До речі, Зигмунд Фройд був першим, хто поділив особистість на різні інстанції. Те, що в сучасній психології називають внутрішньою дитиною або станом «Дитини», науковець називав «Воно». Стан «Дорослого» Фройд окреслив як «Я». А тоді ще описав так зване «Над-Я». Це наче наш моральний авторитет, який у сучасній психології також називають станом «Батька» або «внутрішнім критиком». Коли ми перебуваємо в режимі внутрішнього критика, то говоримо із собою приблизно так: «Не будь дурнем! Ти ніщо й не можеш нічого! Тобі і так нічого не вдасться!»

Нові терапевтичні підходи, наприклад, так звана схема-терапія, поділяють ці три основні інстанції «Дитини», «Дорослого» та «Батька» на менші інстанції, такі як «вразлива внутрішня дитина», «щаслива внутрішня дитина», «сердита внутрішня дитина», «суворий батько» чи «здоровий дорослий». А відомий гамбурзький психолог Шульц фон Тун ідентифікував цілу низку субособистостей, притаманних людям, і ввів термін «внутрішня команда».

Проте я не люблю все ускладнювати й надаю перевагу прагматичному підходові. Якщо водночас працювати з багатьма внутрішніми інстанціями, така робота швидко стане виснажливою та обтяжливою. Тому в цій книжці я обмежуся лише «щасливою внутрішньою дитиною», «вразливою внутрішньою дитиною» та «внутрішнім дорослим». З мого досвіду, цих трьох інстанцій цілком достатньо, щоб дати раду власним проблемам. Проте терміни «щаслива внутрішня дитина» та «вразлива внутрішня дитина» я заміню на «світла дитина» та «тіньова дитина». Вони набагато краще звучать, а ще їх легше запам'ятати. Щоправда, ці терміни придумала не я, а моя давня подруга та колега Юлія Томушат у своїй чудовій книжці 2016 року «Принцип світлої дитини».