



18+

МАКСИМ МАТЮША

**СМЫСЛ КАК
ИНТЕРФЕЙС:
РЕАЛЬНОСТЬ,
КОТОРУЮ МЫ
ВЫБИРАЕМ**

Максим Матюша
Смысл как интерфейс:
Реальность, которую
мы выбираем

<https://litres.ru/74286583>

ISBN 9785007077569

Аннотация

Эта книга — о том, как мы выбираем реальность, и о том, как реальность выбирает нас. О смыслах — не как о философской абстракции, а как об интерфейсе между человеком и миром. Как отличить свои смыслы от унаследованных? Как строить их осознанно? Как сохранить авторство, когда чужие смыслы маскируются под свои? От внутренних фигур до социальных систем, от привязанности до идеологии — книга помогает заметить фильтры, через которые мы смотрим на мир, и выбрать те, через которые мы хотим смотреть.

Содержание

СМЫСЛ КАК ИНТЕРФЕЙС: РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРУЮ МЫ ВЫБИРАЕМ	8
Автор: Максим Матюша	8
ВВЕДЕНИЕ	9
О чём эта книга	10
Почему мы начинаем с Юнга, а не с Фрейда	11
Как устроена эта книга	12
Часть 1. Внутренняя семья: Ребенок, Родитель, Взрослый	14
Глава 1. Карл Густав Юнг: архетипы, которые старше нас	14
Персона: маска, которую мы носим	15
Тень: то, что мы прячем	16
Анима и Анимус: внутренний Другой	17
Самость: центр, который объединяет	18
Глава 2. Эрик Берн: три фигуры нашей психики	19
Свободный Ребёнок: то, что было всегда	20
Адаптирующийся Ребёнок: реакция на отвержение	21
Интериоризированный Родитель: голос, который создал Адаптирующийся Ребёнок	22
Как замыкается петля	23

Интегрированный Взрослый: результат работы	24
Глава 3. Джон Боулби и Мэри Эйнсворт: откуда берутся внутренние фигуры	26
Привязанность: не просто «любовь»	27
Типы привязанности: эксперимент с «незнакомой ситуацией»	28
Как привязанность формирует внутренние фигуры	29
Внутренняя рабочая модель	32
Это не приговор	32
Глава 4. Ричард Эрскин: что происходит, когда контакт нарушен	34
Что такое нарушение контакта	34
Как формируются защитные модели	35
Три области контакта	36
Как защитная система становится внутренним Родителем	37
Это не патология. Это адаптация	39
Глава 5. Фриц Перлз: диалог вместо войны	41
«Собака сверху» и «собака снизу»	41
Почему подавление не работает	42
Техника «пустого стула»	43
Глава 6. Дональд Винникотт: истинное и ложное Я	45
«Достаточно хорошая мать»	45

Истинное Я: спонтанность и подлинность	46
Ложное Я: фасад, построенный для выживания	47
Как это связано с внутренним Ребенком и Родителем	48
Возвращение к истинному Я	48
Глава 7. Ричард Шварц: где взять оптимизма	50
Не плохие части, а застрявшие роли	50
Самость: центр, который не является частью	52
Как это работает	52
От Шварца к практике	54
Глава 8. ПГС как мета-рамка: зачем нам ещё одна оптика	55
Внутренние фигуры как субмодели ПГС	55
Конфликт как интерференция	57
Интеграция как сонастройка	58
Свобода — в способности выбирать линзу	59
От внутреннего конфликта к внешнему	60
Глава 9. О сопротивлении практике	62
«Я не знаю, что я чувствую»	62
«Это слишком больно»	64
«Я боюсь, что напишу неправильно»	64
Глава 10. Практика «Убежище»	66
Шаг 1. Создание Убежища	67
Шаг 2. Правила Убежища	68

Шаг 3. Расскажите об Убежище	69
Шаг 4. Первое приглашение	69
Глава 11. Практика «Внутренняя семья»	71
Шаг 1. Убежище	71
Шаг 2. Увидеть Родителя	72
Шаг 3. Увидеть Ребёнка	73
Шаг 4. Признание от Родителя к Ребёнку	73
Шаг 5. Признание от Ребёнка к Родителю	74
Шаг 6. Другие гости	74
Шаг 7. Возвращение с новым опытом	75
Глава 12. Практика «Место встречи»	77
Шаг 1. Создание Места встречи	78
Шаг 2. Правила Места встречи	78
Шаг 3. Кого пригласить	80
Шаг 4. Встреча	81
Шаг 5. Завершение	82
Шаг 6. После встречи	82
ЧАСТЬ 2. СМЫСЛ В СОЗНАНИИ	83
Глава 1. До слов: как тело и аффект становятся первыми смыслами	85
То, что я принёс с собой	85
Первый опыт преодоления	86
Первые уроки: как сенсорный хаос становится миром	90
Конец ознакомительного фрагмента.	100

Смысл как интерфейс: Реальность, которую мы выбираем

Максим Матюша

© Максим Матюша, 2026

ISBN 978-5-0070-7756-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СМЫСЛ КАК ИНТЕРФЕЙС: РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРУЮ МЫ ВЫБИРАЕМ

Автор: Максим Матюша

ВВЕДЕНИЕ

Представьте, что вы стоите перед витриной. За стеклом — десятки реальностей. Одна обещает покой через веру, другая — свободу через деньги, третья — осмысленность через служение, четвёртая — счастье через отношения. Все они убедительны. У каждой — свои адепты, свои истории успеха, свои доказательства. И вам приходится выбирать.

Но проблема в том, что выбираете не совсем вы. К тому моменту, как вы подошли к витрине, ваш выбор уже во многом предопределён фильтрами, которые вы усвоили под влиянием культуры, в которой выросли, языка, на котором думаете, аксиом, которые никогда не подвергали сомнению. Вы не столько выбираете реальность, сколько узнаете ту, под которую себя откалибровали.

Эта книга — о том, как мы выбираем реальность. О смыслах — не как о философской абстракции, а как об интерфейсе между нами и миром. О том, как смыслы становятся фильтрами, фильтры — действиями, действия — судьбой. И о том, возможна ли свобода в мире, где чужие смыслы предлагаются нам как готовые решения, которые незаметно врастают в нас и начинают звучать нашим собственным голосом.

О чём эта книга

Это книга о том, как замечать фильтры, через которые мы смотрим на мир. Как отличать свои смыслы от унаследованных. Как строить смыслы осознанно — не из случайных нарративов внешней среды, а из понимания: кто я, что для меня важно и какую реальность я хочу создавать.

В основе книги лежит модель Предиктивной генеративной системы (ПГС). Если коротко: психика — это не зеркало, отражающее реальность, а машина предсказаний, которая её строит. Мы постоянно генерируем прогнозы о том, что произойдёт, сверяем их с тем, что происходит на самом деле, и обновляем свою картину мира, когда прогнозы не сбываются. Этот цикл — прогноз, ошибка, обновление — главный механизм, через который мы учимся, растём и меняемся. Но он же — источник тревоги, когда обновление по каким-то причинам невозможно. Как с этим быть — один из главных вопросов этой книги.

Подробнее о Предиктивной генеративной системе (ПГС) я расскажу в Приложении.

Почему мы начинаем с Юнга, а не с Фрейда

Фрейд — грандиозная фигура в истории мысли. Он первым предположил, что наше поведение управляется неосознаваемыми процессами. Он дал язык для разговора о внутреннем конфликте. Без него не было бы ни Юнга, ни Берна, ни Боулби, ни всей современной психотерапии.

Но есть причина, по которой мы начинаем не с него. Фрейд мыслил конфликт — между желанием и запретом, между Оно и Сверх-Я. Мы же ищем не конфликт, а интеграцию. Не подавление одной части психики другой, а диалог между ними. Не власть внутреннего родителя над внутренним ребёнком, а их встречу.

Юнг первым из психоаналитиков заговорил не о подавлении, а о целостности. Его идея индивидуации — пути к Самости, объединяющей все внутренние фигуры, — ближе к нашему подходу. Идея войны с собой, с любой частью себя — не кажется нам хорошей. Именно поэтому наша история начинается с Юнга.

Как устроена эта книга

Мы пройдем путь от внутреннего к внешнему — и обратно к внутреннему, но уже на новом уровне.

Кто говорит во мне, когда я сомневаюсь? Откуда берутся смыслы, которые я считаю своими? Как из первичного хаоса ощущений рождается моё «я»? Почему близость пугает, а голод маскируется под любовь? Как группа делает меня другим человеком — и можно ли остаться собой внутри «мы»? Где заканчивается мой смысл и начинается чужой? Возможна ли свобода, если всё — фильтры и модели? И наконец: что значит быть автором своей жизни, а не персонажем чужого сценария?

Эти вопросы мы будем задавать на протяжении пяти частей книги. В конце каждой главы и части вас ждёт практика — приглашение не просто прочитать, а попробовать применить прочитанное к себе. Это не факультативное дополнение. Это одна из самых важных составляющих книги. Без практики вы получите знания, которые могут позабыться. С практикой — встанете на путь изменений.

Эта книга не требует последовательного чтения от корки до корки. Вы можете начать с той части, которая отзывается

ся вам сейчас больше всего. Можете читать по главе в день, делая практики. Можете пролистать, вернуться позже, перечитать. Я лишь предлагаю текст — смыслы создаете вы. Поэтому я часто пишу «мы», имея ввиду себя — автора текста, и вас — авторов смыслов.

Мы будем использовать много моделей, много имён, много линз. Юнг, Берн, Боулби, Винникотт, Перлз, Шварц, Добрович, Грейвз, Матурана и Варела — все они смотрели на психику и отношения с разных сторон. Ни одну из этих моделей мы не считаем истиной. Мы рассматриваем их как линзы — инструменты, которые помогают увидеть разные грани действительности. Свобода не в том, чтобы найти «единственно верную» линзу. Свобода в том, чтобы выбирать, через какую смотреть сегодня.

Эта книга — не истина. Всё, что мы называем знанием, — это модель, которая хорошо или плохо предсказывает наш опыт. Поэтому цель книги — не дать окончательные ответы, а предложить оптику. Еще несколько возможных способов взглянуть на себя и на мир. Если они обогатят вашу палитру — книга сделала своё дело.

Я благодарен тем, кто был рядом. Моим учителям, ученикам, друзьям, собеседникам — всем, благодаря кому этот текст вообще стал возможен.

Часть 1. Внутренняя семья: Ребенок, Родитель, Взрослый

Глава 1. Карл Густав Юнг: архетипы, которые старше нас

Карл Густав Юнг был одним из первых, кто предложил гипотезу: внутри нас есть не только сознательное «я», но и другие фигуры. Он назвал их архетипами. Важно сразу подчеркнуть: это не факт. Это модель. Линза. Способ смотреть. Не более того.

Юнг предполагал, что архетипы — это врождённые структуры коллективного бессознательного, общие для всех людей. Мы, с позиции ПГС, смотрим на это иначе: сложные структуры не могут быть врождёнными. Они строятся — постепенно, через опыт, через повторение, через культуру. Но это не отменяет ценности гипотезы Юнга. Он первым предложил оптику, через которую можно увидеть: внутри нас мы создаём фигуры. Создаём их из культуры, из мифов, из сказок, из семейных историй. Они влияют на нас — независимо от того, принимаем ли мы юнгианскую модель коллективного бессознательного.

Мы не будем принимать модель Юнга как истину. Мы возьмём её как удобную метафору, помогающую объяснять и воспринимать те внутренние фигуры, которые позже, у Берна и других, получают более строгое и практическое описание. Но помните: это метафора. Не факт. Не истина.

Персона: маска, которую мы носим

Слово «персона» происходит от латинского *persona* — маска актёра. Персона — это наше социальное лицо. То, что мы предъявляем миру. То, какими мы хотим, чтобы нас видели.

Персона необходима. Без неё мы не могли бы существовать в обществе. Она помогает нам играть наши роли — профессионала, родителя, друга, — даже когда внутри мы чувствуем себя иначе. Но у Персоны есть и теневая сторона: мы можем так сильно отождествиться со своей маской, что забудем, кто мы без неё.

Сколько людей, которые на людях — уверенные и успешные, а наедине с собой — потерянные и опустошённые? Это Персона, которая поглотила своего носителя.

Тень: то, что мы прячем

Если Персона — это то, что мы показываем, то Тень, в терминах Юнга, — это то, что мы прячем. Не только от других, но и от себя.

Представьте себе тёмный подвал. Мы прячем туда всё, что не принимаем в себе: свою агрессию, свою зависть, свою уязвимость, свои «неправильные» желания. Мы не хотим это видеть. Мы не хотим, чтобы это видели другие. И мы надеемся, что если мы закроем дверь в подвал, всё это исчезнет.

Но есть и другая метафора — возможно, ещё более точная. Представьте, что всё, что мы отвергаем в себе, — это большие надутые шары, которые мы пытаемся притопить в бассейне. Каждый шар — это что-то, что мы не принимаем в себе. И мы тратим силы, чтобы руками удерживать их под водой. Чем крупнее шары и чем их больше, тем больше нашего внимания и энергии уходит на это притапливание. И даже при этом, время от времени какой-то из шаров вырывается на поверхность. Мы не можем расслабиться. Мы не можем вылезти из бассейна. Мы должны постоянно следить, чтобы шары не всплыли, чтобы Тень не проступила из-под Персоны.

Это и есть работа Тени. Мы не избавляемся от отвергнутых частей себя. Мы тратим энергию на то, чтобы их не видеть. А они никуда не исчезают. Они ждут. И иногда — когда мы устаём, когда мы расслабляемся, когда мы больше не можем держать — они всплывают. В снах. В оговорках. В неожиданных вспышках гнева. В том, что мы называем «сам на себя не похож».

Юнг считал, что встреча с Тенью — один из самых трудных и самых важных шагов на пути к целостности. Не победить Тень, не изгнать её, не удерживать её вечно под водой. А признать: «Это тоже я». И тогда шары перестают быть врагами. Они становятся просто частями меня. И энергия, которая уходила на их притапливание, возвращается в моё распоряжение.

Анима и Анимус: внутренний Другой

У каждого из нас, говорил Юнг, есть внутренний образ противоположного пола. У мужчины — Анима, внутренняя женщина. У женщины — Анимус, внутренний мужчина.

Это не про сексуальность. Это про то, что в психике каждого человека есть и «мужские», и «женские» качества — в привычках, потому что это скорее метафоры, чем биологические факты. Анима символизирует чувствительность, инту-

ацию, способность к глубоким эмоциональным связям. Анимус — логику, решительность, способность действовать.

Когда эти внутренние фигуры не осознаны, они могут управлять нами исподтишка. Мужчина, не знакомый со своей Анимой, может быть эмоционально глухим — или, наоборот, попадать под власть неконтролируемых чувств. Женщина, не знакомая со своим Анимусом, может либо подавлять свою силу, либо становиться жёсткой и авторитарной.

Самость: центр, который объединяет

Самость — это самый глубокий и самый важный архетип. Это не «я» в обыденном смысле. Это центр целостной психики, который объединяет и сознательное, и бессознательное. И Персону, и Тень, и Аниму, и Анимуса, и всё остальное.

Юнг называл Самость архетипом целостности. Он считал, что главная задача человеческой жизни — индивидуация, то есть путь к Самости. Не стать «идеальным», а стать целым. Признать все свои части — и светлые, и тёмные — и найти способ им сосуществовать.

Глава 2. Эрик Берн: три фигуры нашей психики

Юнг предложил гипотезу: мы склонны создавать внутри себя фигуры — универсальные, архетипические, приходящие из культуры и воспроизводящиеся в каждом поколении. Но его язык — язык мифов, снов и символов — трудно применить в повседневной жизни. Нужен был кто-то, кто переведёт эту интуицию на язык конкретных, наблюдаемых взаимодействий.

Этим кем-то стал Эрик Берн, американский психиатр и создатель транзактного анализа. В середине XX века он предложил модель, которая оказалась удивительно практичной: мы можем представить свою психику через три фигуры — Ребенка, Родителя и Взрослого.

Важно сразу подчеркнуть: это модель. Удобная метафора, помогающая объяснять и воспринимать. Берн не утверждал, что внутри нас буквально сидят три человечка. Он предложил оптику, через которую мы можем увидеть разные состояния своего «я». И эта оптика оказалась настолько полезной, что ею до сих пор пользуются терапевты по всему миру. Но помните: это мы создаём эти фигуры. Они — наше творение, а не наша данность.

Теперь давайте посмотрим на них по отдельности — в том порядке, в котором они появляются в нашей жизни.

Свободный Ребёнок: то, что было всегда

Представьте младенца, который ещё не знает слов «нельзя», «должен», «стыдно». Он кричит, когда ему плохо. Он смеётся, когда ему хорошо. Он тянется к тому, что интересно, и отворачивается от того, что неприятно. Он не анализирует, не оценивает, не сравнивает. Он просто живёт.

Это и есть Свободный Ребёнок — наше первичное, живое, чувствующее начало. Он существует изначально. Он не интериоризирован, не выучен. Он вырос из любопытства и непосредственности. Источник нашей витальности, спонтанности, творчества и радости.

В терминах Берна Свободный Ребёнок — это та часть нас, которая действует не из долженствования и не из страха, а из подлинного импульса. «Мне это интересно». «Я это люблю». «Я хочу попробовать». «Мне больно». «Мне страшно». Он не адаптируется. Он не подстраивается. Он просто есть.

Но именно он первым попадает под удар, когда в нашей жизни появляется следующая фигура.

Адаптирующийся Ребёнок: реакция на отвержение

Свободный Ребёнок живёт импульсами. Но очень рано он обнаруживает: не все импульсы безопасны. Некоторые из них вызывают отвержение. Другие — наказание. Третьи — просто игнорируются.

И тогда я начинаю адаптироваться. Не потому, что хочу. А потому, что это единственный понятный мне способ сохранить связь со взрослыми. Я замечаю: «Когда я кричу, мама сердится. Когда я улыбаюсь, мама улыбается в ответ». И я учусь быть таким, каким меня хотят видеть. Я становлюсь послушным, удобным, старательным. Или — если послушание не помогает — я начинаю бунтовать. Но мой бунт тоже адаптивен: он направлен не на свободный выбор, а на то, чтобы в ответ на отвержение хоть как-то заявить о себе.

Так рождается Адаптирующийся Ребёнок. В терминах Берна, это та часть нас, которая научилась подстраиваться под требования среды. Он может быть послушным или бунтующим, испуганным или угождающим. Но в любом случае он не свободен. Его поведение — не спонтанный импульс, а реакция на страх отвержения и наказания.

Свободный Ребёнок при этом никуда не исчезает. Он просто становится тише.

Интериоризированный Родитель: голос, который создал Адаптирующийся Ребёнок

Адаптирующийся Ребёнок не просто страдает от внешнего давления. Он сам начинает строить рядом с собой фигуру, которая будет давить на него постоянно — даже когда реальные взрослые отсутствуют. Он интроецирует их голоса и усиливает их, создавая внутреннего Родителя — Контролёра, который требует, наказывает и никогда не бывает доволен. Потому что так — как ему кажется — он повысит свои шансы на выживание.

В терминах Берна Родитель — это эго-состояние, в котором мы воспроизводим мысли, чувства и поведение наших реальных родителей или других значимых фигур такими, какими мы их себе представляем. БERN различал две формы Родителя: Критикующий Родитель — тот, кто оценивает, наказывает, требует, — и Заботливый Родитель, который защищает и поддерживает. Обе формы усваиваются в детстве, но Адаптирующийся Ребёнок, охваченный страхом отвержения, делает ставку на Критикующего. О том, почему так происходит и как формируется этот перекоc, мы подробно по-

говорим в следующих главах.

Как замыкается петля

Но дальше происходит то, чего Адаптирующийся Ребёнок не предвидел. Созданный им Родитель начинает жить своей жизнью. Он требует. Он контролирует. Он наказывает. И его голос заглушает Свободного Ребёнка ещё сильнее, чем голоса реальных взрослых. Потому что от реальных взрослых можно спрятаться. От внутреннего Родителя — некуда.

Петля замыкается: чем сильнее страх отвержения, тем большей властью превентивного контроля Адаптирующийся Ребёнок наделяет Родителя. Чем жёстче Родитель, тем тише Свободный Ребёнок. Чем тише Свободный Ребёнок, тем меньше у системы доступа к витальности, спонтанности и радости. Тем больше места занимает адаптация.

Именно поэтому так трудно бывает услышать внутри себя поддержку. Мы не отказываемся от неё сознательно. Просто основная функция нашего внутреннего Родителя, созданного испуганным Ребёнком, — превентивный контроль и надзор. Заботиться он не научился. Эту функцию малыш оставляет за реальными взрослыми. Более того, именно для облегчения доступа к заботе взрослых и появляется эта внутренняя семья. Адаптирующийся Ребёнок надеется: «Если я

буду достаточно хорошим, если я буду следовать правилам, которые я сам же и усилил, — может быть, взрослые будут довольны. Может быть, они позаботятся обо мне».

Интегрированный Взрослый: результат работы

И вот мы подходим к последней фигуре — Взрослому.

В отличие от Свободного Ребёнка, который первичен, Адаптирующегося Ребёнка, который возникает как реакция на отвержение, и Родителя, которого Адаптирующийся Ребёнок создаёт для превентивного контроля, — Взрослый не появляется сам собой. Он не дан. Он не встроен. Он выращается.

В терминах Берна Взрослый — это рациональная часть психики, которая работает с фактами «здесь и сейчас». Но с позиции нашей модели это ещё и результат интеграции. Взрослый появляется тогда, когда я перестаю быть только Родителем или только Ребёнком. Когда я могу услышать голос Родителя и сказать ему: «Я знаю, ты хочешь защитить меня. Спасибо. Но сейчас — можно иначе». Когда я могу услышать страх Адаптирующегося Ребёнка и сказать ему: «Я знаю, тебе страшно. Ты привык бояться. Но сейчас — безопасно». Когда я могу услышать Свободного Ребёнка и ска-

зять ему: «Ты можешь быть здесь. Твоя радость важна. Твои энергия и спонтанность очень нужны».

Взрослый — это не третья сторона в конфликте. Это результат примирения и взаимного принятия. Он появляется не вместо Родителя и Ребёнка, а благодаря их взаимному признанию ценности друг друга. Как интеграция их лучших частей: заботы Родителя и витальности Ребёнка. Как способность видеть всю внутреннюю семью целиком, признавать роль и важность каждого, принимать взвешенные решения.

Глава 3. Джон Боулби и Мэри Эйнсворт: откуда берутся внутренние фигуры

В предыдущей главе мы познакомились с тремя фигурами, которые Берн предложил различать в нашей психике: Ребёнок, Родитель, Взрослый. Мы увидели, в каком порядке они появляются и как конфликтуют. Но мы пока не ответили на главный вопрос: почему у одних людей внутренний Родитель — заботливый и поддерживающий, а у других — критикующий и карающий? Почему один Адаптирующийся Ребёнок становится послушным и тревожным, а другой — бунтующим и агрессивным? Почему у кого-то Взрослый вырастает сильным и устойчивым, а у кого-то — так и не появляется?

Ответ на эти вопросы во многом дали Джон Боулби и Мэри Эйнсворт. Они не использовали термины Берна. Они вообще не говорили о «внутренних фигурах». Они говорили о привязанности. Но то, что они открыли, имеет прямое отношение к нашей внутренней семье.

Привязанность: не просто «любовь»

Боулби, британский психиатр, в середине XX века предположил то, что сегодня кажется очевидным, но тогда было революцией: ребёнок нуждается в матери не только для того, чтобы его кормили и защищали. Ему нужна сама связь. Привязанность — это не побочный продукт заботы. Это самостоятельная, базовая потребность, такая же, как голод или жажда.

Младенец не может выжить в одиночку. Ему нужен кто-то, кто будет рядом, кто отзовется на его крик, кто защитит. И эволюция создала механизм, который обеспечивает эту связь: привязанность. Ребёнок не просто «любит» мать. Он буквально держится за неё — всем своим существом. Его нервная система настроена на то, чтобы искать контакт, поддерживать близость и протестовать против разлуки.

Это не слабость. Это стратегия выживания, отточенная миллионами лет эволюции. Детёныш, который держится рядом с матерью, имеет больше шансов дожить до взрослого возраста, чем тот, кто отважно исследует мир в одиночку.

Но вот что оказалось важным: привязанность бывает разной. Не у всех детей она формируется одинаково. И эти раз-

личия имеют огромные последствия для всей дальнейшей жизни.

Типы привязанности: эксперимент с «незнакомой ситуацией»

Мэри Эйнсворт, коллега и последовательница Боулби, провела эксперимент, который стал классикой. Он называется «Незнакомая ситуация». Мать с годовалым ребёнком приходят в незнакомую комнату с игрушками. Через некоторое время мать выходит, оставляя ребёнка с незнакомым человеком. Затем возвращается. Затем снова выходит. Затем снова возвращается.

Исследователей интересовало не то, как ребёнок играет с игрушками. Их интересовало, как он реагирует на уход матери и, главное, на её возвращение.

По тому, как дети вели себя в этой ситуации, Эйнсворт выделила несколько типов привязанности.

Надёжная привязанность. Ребёнок расстраивается, когда мать уходит, но когда она возвращается — тянется к ней, быстро успокаивается и возвращается к игре. Мать для него — «надёжная база». С ней безопасно. От неё можно отойти, чтобы исследовать мир, потому что есть куда вернуться.

Тревожная привязанность. Ребёнок сильно расстраивается при уходе матери, а при её возвращении — не может успокоиться. Он то льнёт к ней, то отталкивает, то кричит, то замирает. Он хочет контакта, но не может его принять. Мать для него — непредсказуемый источник то тепла, то холода.

Избегающая привязанность. Ребёнок не показывает особых эмоций ни при уходе матери, ни при её возвращении. Он может продолжать играть с игрушками, но исследования показывают: его сердцебиение учащено, уровень кортизола повышен. Он переживает стресс, но не показывает этого. Он научился не ждать от матери отклика.

Позже была выделена ещё и **дезорганизованная привязанность** — самый тяжёлый тип, при котором поведение ребёнка хаотично: он может замереть, начать раскачиваться, выглядеть дезориентированным. Это часто встречается у детей, переживших насилие или серьёзное пренебрежение.

Как привязанность формирует внутренние фигуры

Теперь соединим это с тем, о чём мы говорили в предыдущей главе.

У ребёнка с **надёжной привязанностью** мать в основном отзывчива и предсказуема. Она не идеальна — никто не идеален, — но достаточно хороша. Она подходит, когда он плачет. Она улыбается в ответ на его улыбку. Она держит его, когда ему страшно.

Что усваивает такой ребёнок? «Мир в основе своей безопасен. Мои потребности важны. На мои сигналы отвечают». Эти базовые убеждения — ещё не мысли, а скорее ожидания, встроенные в нервную систему, — лягут в основу его внутренних фигур. Его внутренний Родитель будет скорее заботливым, чем критикующим. Его Адаптирующийся Ребёнок не будет хронически испуганным — он может быть послушным, но не из страха, а из доверия. Его Свободный Ребёнок сохранит доступ к спонтанности. А его Взрослый получит хороший фундамент для развития.

У ребёнка с **тревожной привязанностью** мать непредсказуема. Иногда она отзывчива, иногда — нет. Иногда она несет тепло, иногда холод. Ребёнок не знает, чего ожидать.

Что усваивает такой ребёнок? «Мир непредсказуем. Чтобы получить внимание, нужно кричать громче. Или наоборот — нужно быть очень хорошим. Но даже это не гарантирует отклика». Его внутренний Родитель будет колебаться

между заботой и критикой, создавая постоянное напряжение. Его Адаптирующийся Ребёнок станет хронически тревожным — он будет то лнуть, то отталкивать. Его Свободный Ребёнок будет заглушён. А Взрослому будет трудно вырасти, потому что для этого нужна стабильная внутренняя база.

У ребёнка с **избегающей привязанностью** мать систематически не откликается на его эмоциональные потребности. Может быть, она кормит его вовремя и одевает по погоде, но она не отзывается на его улыбку, не берёт на руки, когда ему страшно, не утешает, когда он плачет. И ребёнок делает адаптивный вывод: «Мои потребности не важны. Просить о помощи бесполезно. Придется справляться самому».

Его внутренний Родитель будет холодным и требовательным — «справляйся сам, не показывай слабость». Его Адаптирующийся Ребёнок научится не показывать эмоций. Его Свободный Ребёнок будет заперт глубоко внутри. А Взрослый... Формально он может быть развит: такие люди часто выглядят очень рациональными и самодостаточными. Но это не интегрированный Взрослый, выросший из примирения, а скорее защитная конструкция, построенная на отрицании потребностей.

Внутренняя рабочая модель

Боулби ввёл понятие «внутренней рабочей модели». Это не просто «опыт отношений». Это модель, которую ребёнок строит на основе повторяющихся взаимодействий. Модель того, чего можно ожидать от других. И модель того, чего можно ожидать от себя.

«Я достоин любви» или «я не достоин». «Миру можно доверять» или «мир опасен». «Мои чувства важны» или «мои чувства — обуза». Эти модели не проговариваются. Они встраиваются в самую архитектуру психики. Они становятся аксиомами — тем, что наша модель ПГС относит к уровню L7.

И эти модели потом всю жизнь влияют на то, как мы строим отношения. Как мы воспитываем своих детей. Как мы говорим с собой — тем самым внутренним голосом, который Берн назвал Родителем.

Это не приговор

Важно сказать: тип привязанности — не клеймо. Это не «диагноз», не «судьба», не «пожизненный приговор».

Во-первых, привязанность может быть разной к разным людям. С матерью — тревожная, с отцом — надёжная, с бабушкой — надёжная, с няней — избегающая. У ребёнка не одна привязанность, а несколько. И даже одной надёжной связи может быть достаточно, чтобы создать фундамент для здорового развития.

Во-вторых, внутренняя рабочая модель может обновляться. Она была построена на основе конкретного опыта. Новый опыт — особенно в безопасных, принимающих отношениях — может её изменить. Именно поэтому терапия работает. Именно поэтому корректирующий опыт в группе, в партнёрстве, в дружбе может перестроить то, что было заложено в детстве.

Глава 4. Ричард Эрскин: что происходит, когда контакт нарушен

Боулби и Эйнсворт показали: то, как взрослые откликаются на потребности ребёнка, формирует тип привязанности. Но что именно происходит в тот момент, когда взрослый систематически не откликается? Что чувствует ребёнок? Какие решения он принимает? И как эти решения превращаются в устойчивые защитные системы, которые продолжают работать десятилетия спустя?

Эти вопросы исследовал Ричард Эрскин, американский психотерапевт и теоретик транзактного анализа. Он ввёл понятие **нарушений контакта** — ситуаций, когда потребность ребёнка в признании, защите, принятии не встречает отклика от значимых взрослых.

Что такое нарушение контакта

Представьте: ребёнок подходит к матери, чтобы показать рисунок. Он ждёт, что она посмотрит, улыбнётся, скажет: «Как красиво!» Но она занята. Она отмахивается: «Потом». Или смотрит мельком и говорит: «Иди поиграй, я занята». Или вообще не поднимает головы от телефона.

Это не катастрофа. Один такой эпизод не оставляет следа. Но если это повторяется систематически — день за днём, месяц за месяцем, — ребёнок делает вывод. Не сознательный, не вербализованный, но глубокий: «То, что я делаю, не важно. То, что я чувствую, не важно. Я сам не важен».

Эрскин назвал это нарушением контакта. Контакт — это не просто физическое присутствие. Это момент, когда один человек признаёт существование другого. Когда он откликается. Когда он подтверждает: «Я тебя вижу. То, что ты чувствуешь, имеет значение. Ты существуешь». И когда такого подтверждения хронически не хватает, психика ребёнка формирует защитные системы.

Как формируются защитные модели

Система защитных моделей — это не одна реакция. Это целый комплекс внутренних решений, чувств и поведенческих паттернов, которые ребёнок вырабатывает, чтобы выжить и минимизировать угрозы в среде, где его потребности не удовлетворяются.

Ребёнок не может сказать: «Мама, ты нарушаешь мой контакт, мне нужно больше признания». Он даже не может подумать об этом. Он просто чувствует смутную боль, дискомфорт, пустоту. И он начинает искать способы избежать этой

боли.

Он может решить: «Я буду стараться быть идеальным. Тогда меня заметят». И формируется паттерн перфекционизма. Он может решить: «Я не буду показывать, что мне нужно. Тогда меня не отвергнут». И формируется паттерн избегания близости. Он может решить: «Я буду заботиться о других. Тогда я буду нужен». И формируется паттерн спасательства.

Эти решения не являются «плохими» или «неправильными». В той среде, в которой рос ребёнок, они были адаптивными. Они помогали ему выжить. Проблема в том, что, став взрослым, он продолжает жить по этим правилам. Хотя среда давно изменилась.

Три области контакта

Эрскин выделил три основные области, в которых может происходить нарушение контакта. Они соответствуют трём базовым потребностям, которые есть у каждого человека.

Потребность в признании. «Я существую. То, что я чувствую, — важно. То, что я делаю, — имеет значение». Когда эта потребность хронически не удовлетворяется, человек вырастает с глубинным ощущением: «Я невидим. Я

не важен. Чтобы меня заметили, я должен совершить что-то выдающееся». Или наоборот: «Лучше быть незаметным. Тогда не накажут».

Потребность в защите. «Мир безопасен. Есть кто-то, кто защитит меня от угрозы». Когда эта потребность не удовлетворяется, человек вырастает с ощущением: «Я должен защищать себя сам. Никто не поможет. Мир опасен». Или наоборот: «Я буду искать сильного покровителя и зависеть от него, потому что сам не справлюсь».

Потребность в принятии. «Меня любят таким, какой я есть. Мне не нужно быть идеальным, чтобы меня ценили». Когда эта потребность не удовлетворяется, человек вырастает с ощущением: «Чтобы меня любили, я должен быть удобным. Я должен соответствовать ожиданиям. Я не имею права на свои желания». Или наоборот: «Я отвергну всех раньше, чем они отвергнут меня».

Как защитная система становится внутренним Родителем

Вспомним модель Берна, с которой мы познакомились в предыдущей главе. Интериоризированный Родитель — это не точная копия реальных родителей. Это наша модель, построенная на основе того, как они с нами обращались. И если

реальные родители систематически не удовлетворяли наши потребности в признании, защите и принятии, внутренний Родитель становится критикующим, требовательным, холодным.

Мы слышим в своей голове именно то, что слышали в детстве: «Сейчас не до тебя». «Я сказал — иди в свою комнату». «Сам разбирайся». «Сколько раз тебе можно говорить? Ты вообще нормальный?». Это не чья-то злая воля. Это наш способ защитить себя — так, как мы умеем. Мы рассуждаем — неосознанно, но логично: «Если мы будем достаточно строги к себе, мы не сделаем ошибок и нас не отвергнут». Или: «Если мы не будем показывать чувств, нам не сделают больно». Мы заботимся о себе. Просто этот способ заботы причиняет боль.

Но есть и ещё один механизм, который делает внутреннего Родителя особенно жёстким. Ребёнок не просто копирует реальных взрослых. Он усиливает их требования. Он рассуждает — неосознанно, но логично: «Если я буду контролировать себя сам, если я накажу себя раньше и строже, чем это сделают взрослые, — может быть, их наказание будет менее суровым. Может быть, они вообще не станут меня наказывать. Может быть, я смогу избежать унижения и отвержения».

Так внутренний Родитель становится Контролёром. Инквизитором. Он не просто напоминает о правилах. Он предъявляет требования жёстче, чем это делали реальные взрослые. Он наказывает быстрее и беспощаднее. Потому что ребёнок верит: чем сильнее я себя контролирую и наказываю, тем меньше неприятностей я получу извне.

Этот механизм — самоконтроль как способ избежать внешнего наказания — закрепляется на десятилетия. Став взрослым, человек продолжает жить с внутренним Инквизитором, который требует идеальности, наказывает за ошибки и никогда не бывает доволен. Хотя реальные взрослые, от которых он защищался, давно уже не имеют над ним власти. А часто — и вообще ушли из его жизни.

Это не патология. Это адаптация

Эрскин подчёркивал: защитные системы — это не патология. Это адаптация. Ребёнок сделал лучшее, что мог, в тех условиях, в которых он оказался. Его решения были творческими, изобретательными и помогли ему выжить.

Проблема не в том, что он их создал. Проблема в том, что они продолжают работать, когда условия изменились. Взрослый человек с защитной системой, построенной в детстве, похож на того, кто носит зимнюю одежду в июле. Когда-то

она грела. Теперь — душит.

Но эта одежда — не враг. Она не заслуживает того, чтобы её сорвать и выбросить. Она заслуживает благодарности. «Спасибо тебе, защитная система, за то, что ты спасла меня тогда. Но сейчас — можно иначе».

И первый шаг к «иначе» — это заметить саму систему. Увидеть её как систему, а не как реальность. Понять, что голос, который говорит «ты должен быть идеальным», — это не истина о мире. Это выученное правило. И его можно пересмотреть.

Глава 5. Фриц Перлз: диалог вместо войны

Мы уже познакомились с внутренними фигурами — Свободным Ребёнком, Адаптирующимся Ребёнком, Интериоризированным Родителем и Интегрированным Взрослым. Мы увидели, как они формируются, как конфликтуют и как этот конфликт может длиться десятилетиями, истощая наши силы.

Но что с этим делать? Как разговаривать с внутренними фигурами так, чтобы не усугубить конфликт? Как перейти от войны к диалогу?

Эти вопросы во многом исследовал Фриц Перлз, американский психиатр и психолог немецкого происхождения, основатель гештальт-терапии. Он не использовал термины Берна, но описал ровно тот же внутренний конфликт — в других словах и с другим подходом к его разрешению.

«Собака сверху» и «собака снизу»

Перлз заметил, что внутри нас постоянно происходит диалог между двумя сторонами. Он назвал их «собака сверху» и «собака снизу». Метафора, может, и не самая изящная, но

очень точная.

«Собака сверху» — это та часть нас, которая требует, контролирует, оценивает. Она говорит: «Ты должен». «Ты обязан». «Ты недостаточно хорош». Она похожа на строгого родителя, который знает, как правильно, и не принимает возражений. В нашей модели это Критикующий Родитель.

«Собака снизу» — это та часть, которая подчиняется, но при этом находит способы саботировать требования сверху. Она говорит: «Да, конечно, я должен... но я устал». «Да, я обещал... но у меня не получилось». «Да, ты прав... но я всё равно сделаю по-своему, просто тихо». Это Адаптирующий Ребёнок, который не бунтует открыто, а использует пассивное сопротивление.

Перлз заметил, что это не просто конфликт. Это игра. «Собака сверху» требует — «собака снизу» соглашается на словах, но не на деле. И чем больше «собака сверху» давит, тем изощрённее «собака снизу» саботирует. Это замкнутый круг, который может длиться всю жизнь.

Почему подавление не работает

Самый очевидный способ разрешить этот конфликт — заставить «собаку сверху» замолчать. Подавить внутреннего

критика. Сказать ему: «Хватит! Отстань от меня!»

Но Перлз, и вместе с ним вся гештальт-терапия, считали, что это тупиковый путь. Подавление одной части другой — это не интеграция. Это продолжение той же войны, только с переменной ролей. Теперь уже «собака снизу» (Ребёнок в своей бунтующей форме) пытается заткнуть «собаку сверху» (Родителя). Но Родитель не исчезает. Он уходит в подполье и возвращается в виде чувства вины, тревоги или неожиданных срывов.

Перлз предложил другой путь: не подавление, а диалог. Не победа одной стороны над другой, а встреча. Не монолог «собаки сверху», на который «собака снизу» отвечает саботажем, а настоящий разговор, в котором каждая сторона может высказаться и быть услышанной.

Техника «пустого стула»

Самая известная техника гештальт-терапии — «пустой стул». Она проста до гениальности и при этом удивительно эффективна.

Представьте, что перед вами стоит пустой стул. Вы сажаете на него одну из ваших внутренних фигур — например, Критикующего Родителя. И начинаете с ним разговор. Вы

говорите ему то, что вы на самом деле думаете. Не то, что «правильно», а то, что есть. «Ты давишь на меня. Ты никогда не бываешь доволен. Я устал от тебя».

Затем вы пересаживаетесь на этот стул и становитесь Критикующим Родителем. Вы отвечаете — уже от его лица. Что он чувствует? Чего он боится? Чего он хочет на самом деле? «Я просто хочу, чтобы ты был в безопасности. Я боюсь, что если я перестану тебя контролировать, ты наделаешь ошибок и пострадаешь».

Затем вы возвращаетесь на своё место и отвечаете — уже зная, что за критикой стоит страх и забота. И так далее — пока диалог не придёт к какой-то точке. Не обязательно к полному согласию. Но хотя бы к тому, что каждая сторона услышала другую.

Это и есть та самая встреча, которую Перлз считал главным инструментом интеграции. Не подавление. Не игнорирование. А прямой, честный разговор, в котором обе стороны признают существование друг друга.

Глава 6. Дональд Винникотт: истинное и ложное Я

До сих пор мы говорили о внутренних фигурах — Ребёнке, Родителе, Взрослом — и о том, как они конфликтуют. Но есть ещё один ракурс, который помогает понять, что именно мы теряем, когда Свободный Ребёнок уходит в тень, и что именно мы приобретаем, когда адаптируемся к требованиям среды.

Этот ракурс предложил Дональд Винникотт, британский педиатр и психоаналитик. Он не использовал термины Берна. Он говорил о другом — об истинном и ложном Я. Но его идеи удивительно точно ложатся на нашу модель внутренней семьи.

«Достаточно хорошая мать»

Винникотт начал с наблюдения, которое сегодня кажется почти банальным, но в середине XX века было новым: ребёнку не нужна идеальная мать. Ему нужна «достаточно хорошая».

Достаточно хорошая мать — это не та, которая всегда рядом, всегда отзывчива, всегда понимает, что нужно ребёнку.

ку. Таких матерей не существует. Достаточно хорошая мать — это та, которая ошибается, но в целом справляется. Которая иногда не приходит на крик, но чаще приходит. Которая иногда раздражается, но в целом любит. Которая не может дать всего, но даёт достаточно.

Почему это важно? Потому что именно «достаточно хорошая» мать создаёт пространство, в котором может вырасти истинное Я ребёнка.

Истинное Я: спонтанность и подлинность

Истинное Я — это то, с чем мы рождаемся. Это наш Свободный Ребёнок. Спонтанный, живой, чувствующий. Он не знает, каким «надо» быть. Он просто есть.

Когда мать откликается на спонтанные проявления ребёнка — на его улыбку, на его плач, на его попытки дотянуться до игрушки, — она подтверждает: «То, что ты делаешь, правильно. То, что ты чувствуешь, важно. Ты имеешь право быть таким, какой ты есть». И истинное Я крепнет. Ребёнок учится доверять своим импульсам, своим желаниям, своим чувствам. Он не боится быть собой.

Но так происходит не всегда.

Ложное Я: фасад, построенный для выживания

Если мать систематически не откликается на спонтанные проявления ребёнка — или, что ещё хуже, наказывает за них, — ребёнок делает адаптивный вывод: «Таким, какой я есть, меня не принимают. Чтобы выжить, мне нужно стать другим».

И он строит ложное Я. Это фасад. Маска. Набор социально одобряемых реакций, за которыми прячется истинное Я. Ложное Я — это Адаптирующийся Ребёнок в терминах Берна, но Винникотт добавляет важный нюанс: ложное Я может быть настолько убедительным, что сам человек перестаёт различать, где заканчивается маска и начинается он сам.

Винникотт описал спектр — от здорового функционирования ложного Я до патологического. В здоровом варианте ложное Я — это наша Персона, наша способность вести себя в обществе, соблюдать правила, быть удобным, когда это уместно. Это не проблема. Проблема начинается тогда, когда ложное Я полностью вытесняет истинное. Когда человек настолько часто и хорошо играет роль, что полностью сливается с ней.

Как это связано с внутренним Ребенком и Родителем

Ложное Я строится не само по себе. Его строит Адаптирующийся Ребёнок — в ответ на требования среды. А затем он же создаёт внутреннего Родителя, который будет следить, чтобы маска не сползала. «Ты должен быть идеальным». «Ты не должен показывать слабость». «Ты должен всем нравиться». Это не просто правила. Это инструкция по эксплуатации ложного Я.

Истинное Я (наш Свободный Ребёнок) при этом никуда не исчезает. Оно прячется. Замолкает. Ждёт. Иногда — всю жизнь. Но оно там. И его молчание — это не пустота. Это потенциал.

Возвращение к истинному Я

Винникотт верил, что возвращение к истинному Я возможно. Не через подавление ложного — оно тоже часть нас и когда-то спасло нам жизнь. А через постепенное восстановление контакта с тем, что было спрятано.

Для этого нужна безопасная среда. Отношения, в которых можно быть спонтанным и не бояться наказания. Терапия,

в которой можно снять маску и не быть отвергнутым. Или — внутренняя работа, в которой Адаптирующийся Ребёнок, Свободный Ребёнок и Родитель могут встретиться и договориться.

Глава 7. Ричард Шварц: где взять оптимизма

Мы прошли долгий путь. Юнг показал, что внутри нас есть фигуры, которые старше нашего личного опыта. Берн дал этим фигурам имена и структуру. Боулби и Эйнсворт объяснили, откуда они берутся. Эрскин показал, как формируются защитные системы. Перлз предложил диалог вместо войны. Винникотт рассказал об истинном и ложном Я.

Но после всего этого может возникнуть ощущение, что наша внутренняя семья — это поле боя, на котором Свободный Ребёнок почти проиграл, Адаптирующийся Ребёнок истощён, а Родитель превратился в Инквизитора. Где взять надежду? Как выбраться из этой петли?

Американский психотерапевт Ричард Шварц предложил модель, которая даёт не просто надежду, а практический путь. Он назвал её Internal Family Systems — «Система внутренней семьи».

Не плохие части, а застрявшие роли

Шварц начинал как семейный терапевт. Он работал с реальными семьями — с их конфликтами, ролями, альянсами.

Но в какой-то момент он заметил: то же самое происходит внутри одного человека. Внутри нас тоже есть семья. И в ней тоже есть свои роли, свои конфликты, свои «козлы отпущения» и «спасатели».

Но главное, что заметил Шварц: в этой внутренней семье нет «плохих» частей. Есть части, которые застряли в экстремальных ролях.

Критикующий Родитель — это не «злодей». Это часть, которая когда-то взяла на себя функцию контроля, потому что это было нужно для выживания. Она застряла в этой роли и теперь не может из неё выйти. Адаптирующийся Ребёнок — это не «слабак», это эволюционно выверенная роль. Это часть, которая научилась быть удобной, потому что это был единственный способ получить хоть какое-то тепло. Свободный Ребёнок — это не «исчезнувший». Это часть, которая спряталась и ждёт, когда станет безопасно.

Каждая часть, какой бы разрушительной она ни казалась, действует из благих намерений. Она защищает. Она пытается помочь. Просто её способы — критика, контроль, избегание, угождение — остались с детства и не обновлялись.

Самость: центр, который не является частью

Самое важное в модели Шварца — это идея Самости. Не в юнгианском смысле, а в практическом, терапевтическом.

Самость — это не часть. Это центр. Это то, чем мы являемся, когда ни одна из частей не захватывает управление. Шварц описывает Самость через восемь качеств — то, что он называет «восемь С»: спокойствие, ясность, любопытство, сострадание, уверенность, креативность, смелость, связанность. Когда мы находимся в Самости, мы можем видеть все свои части, но не сливаться с ними. Мы можем слышать их, но не подчиняться им. Мы можем быть для них тем, чем достаточно хорошая мать является для младенца: заботливым, принимающим, спокойным присутствием.

Шварц утверждает: Самость есть у каждого. Она не повреждается. Она не исчезает. Она может быть заслонена частями, но она всегда там. И терапия, в его понимании, — это не создание Самости, а расчистка пути к ней.

Как это работает

В практике Internal Family Systems («Системы внутренней

семьи») человек учится различать свои части и знакомиться с ними. Не бороться, не подавлять, не изгонять — а именно знакомиться. Как с соседями по дому, с которыми вы жили годами, но никогда не разговаривали.

Он спрашивает у Критикующего Родителя: «Что ты хочешь для меня? Чего ты боишься? Что будет, если ты перестанешь меня контролировать?» И часто оказывается, что за критикой стоит страх. Что Родитель боится: если он ослабит контроль, случится катастрофа. Что он устал. Что он сам нуждается в благодарности, признании и отдыхе.

Он спрашивает у Адаптирующегося Ребёнка: «Что тебе нужно? Чего ты ждёшь? Как давно ты не отдыхал?» И часто оказывается, что Ребёнок просто хочет, чтобы его заметили. Не оценили, не похвалили — а просто увидели.

И когда части чувствуют, что их слышат, что их не собираются изгонять, они расслабляются. Они больше не должны кричать, чтобы быть услышанными. Они могут занять менее экстремальные позиции. И тогда Критикующий Родитель может стать просто Внимательным. А Адаптирующийся Ребёнок — просто Чувствующим.

От Шварца к практике

Модель Шварца даёт нам главное: оптимизм. Уверенность в том, что внутри нас нет врагов. Есть части, которые застряли. И есть Самость — центр, который может их объединить.

Наша практика «Внутренняя семья» во многом опирается на этот подход. Мы тоже предлагаем не бороться, а знакомиться. Не изгонять, а благодарить. И мы тоже верим, что внутри каждого человека есть центр, способный к интеграции. Не важно, как его называть — Самость, Взрослый или как-то иначе. Важно, что он есть. И к нему можно проложить путь.

Глава 8. ПГС как мета-рамка: зачем нам ещё одна оптика

Мы познакомились с семьёю авторами. Каждый из них предложил свой язык для описания внутреннего мира. Юнг говорил об архетипах. Берн — об эго-состояниях. Боулби и Эйнсворт — о привязанности. Эрскин — о нарушениях контакта и защитных системах. Перлз — о диалоге между «собакой сверху» и «собакой снизу». Винникотт — об истинном и ложном Я. Шварц — о частях и Самости.

Все они смотрели на одно и то же с разных сторон, и каждый рассмотрел что-то важное. Мы предлагаем взглянуть на эти процессы как на работу генеративной системы, которая строит модели реальности — в том числе модели самой себя. Пришло время собрать эти взгляды в единую картину, и Предиктивная генеративная система может стать мета-рамкой, которая объединяет их.

Внутренние фигуры как субмодели ПГС

С позиции ПГС психика — это система, которая строит модели реальности и обновляет их через ошибки предсказания. И внутренние фигуры, с которыми мы познакомились, — это не «живущие внутри нас человечки». Это функ-

циональные субмодели, которые работают на разных этажах этой системы.

Свободный Ребёнок работает на уровне тела и эмоций. Это первичный аффект, спонтанность, радость, страх. То, что мы чувствуем «прямо сейчас», без фильтра «как правильно». Его среда обитания — ощущения и непосредственные переживания.

Адаптирующийся Ребёнок — это субмодель, которая формируется в ответ на хронические ошибки предсказания в социальной среде. Когда спонтанные проявления систематически приводят к отвержению, психика строит новую модель: «Я должен быть удобным, чтобы меня принимали». Эта модель сложнее: она связывает эмоции и мысли — «если я покажу это, случится то».

Родитель — это убеждения, усвоенные от значимых взрослых и среды. Они не просто хранятся в памяти как правила — они становятся глубинными ориентирами: что важно, а что нет, что правильно, а что стыдно, как устроен мир и чего от него ждать. Это самые устойчивые, самые трудно поддающиеся пересмотру конструкции.

Взрослый — это способность видеть и Родителя, и Ребёнка, и самого себя как части системы. Не просто думать, а на-

блюдовать за своим мышлением. Замечать: «Это говорит мой Родитель. А это — мой испуганный Ребёнок». Взрослый — это не отдельный этаж, а особый режим работы того же ума: режим наблюдателя, который может выбирать, а не действовать автоматически.

Конфликт как интерференция

Внутренний конфликт, который мы описывали на протяжении всех предыдущих глав, — это не «борьба хорошего с плохим». С позиции ПГС это интерференция между уровнями.

Родитель генерирует жёсткий прогноз: «Ты напишешь плохо — ты будешь наказан». Этот прогноз имеет высокую точность, потому что подкреплён многолетним опытом детства. Ребёнок реагирует на этот прогноз страхом и сжимается. Взрослый не включается, потому что не обучен.

Это классическая картина интерференции: сигнал с одного уровня заглушает сигналы с других. И чем выше точность родительского прогноза, тем меньше шансов у Ребёнка быть услышанным и у Взрослого — вмешаться.

Интеграция как сонастройка

Если конфликт — это интерференция, то интеграция — это сонастройка уровней.

Когда я замечаю голос Родителя и говорю ему: «Я знаю, ты хочешь защитить меня. Спасибо. Но сейчас — можно иначе», — я снижаю точность его прогноза. Он перестаёт быть единственной истиной. Он становится одним из возможных взглядов, а не командой к действию.

Когда я замечаю страх Ребёнка и говорю ему: «Я знаю, тебе страшно. Ты привык бояться. Но сейчас — безопасно», — я даю ему возможность перестать тратить энергию на защиту. И тогда Свободный Ребёнок может проявиться.

Когда я — Взрослый — беру на себя функцию метапозиции, я перестаю быть просто одной из воюющих сторон. Я становлюсь тем, кто видит всю систему и может её регулировать. Это и есть сонастройка. Не подавление. Не игнорирование. А восстановление связи между уровнями.

Свобода — в способности выбирать линзу

Разнообразная оптика рассмотренных моделей позволила нам создать более объёмную картину нашего внутреннего мира — картину, написанную мастерами языком метафор. Каждая из этих метафор подсвечивает что-то важное, но ни одна не равна реальности.

ПГС предлагает язык систем, уровней, сигналов и калибровки. Его ценность не в том, что он «лучше» или «научнее», а в том, что он позволяет увидеть общее между разными подходами. Конфликт между Родителем и Ребёнком, гештальт-терапевтический диалог «собаки сверху» и «собаки снизу», нарушение контакта по Эрскину — это не три разных феномена, а один и тот же процесс, описанный с трёх разных точек.

Имея мета-рамку, мы можем свободнее выбирать линзы. Где-то удобнее говорить на языке Берна. Где-то — на языке Винникотта. Где-то — на строгом языке ПГС. Это не смешение без разбора, а осознанный выбор инструмента под задачу.

В этом, пожалуй, главный практический вывод всей этой

главы. Свобода — не в том, чтобы найти «единственно верную» модель. Свобода — в способности видеть, что любое описание себя — это модель, и выбирать, через какую линзу смотреть на себя сегодня. Иногда мне полезно поговорить со своим Критикующим Родителем на языке Берна. Иногда — представить свою Тень в виде шаров, которые я пытаюсь притопить в бассейне. Иногда — посмотреть на свой внутренний конфликт как на интерференцию уровней и подумать, где именно происходит сбой.

Это и есть метапозиция в действии. Не поиск истины, а поиск полезного описания. Не «как оно на самом деле», а «как мне удобнее сейчас об этом думать, чтобы что-то изменить».

От внутреннего конфликта к внешнему

Есть ещё одна причина, по которой стоит разобраться со своими уровнями. Когда они конфликтуют внутри меня — когда тело напряжено, эмоции захлёстывают, а мысли противоречат друг другу, — мои действия становятся непредсказуемыми. Не только для меня, но и для тех, кто рядом.

Другой человек строит прогноз: «Если я скажу это, он отреагирует так». Но если я сам не знаю, как отреагирую, его прогноз обречён на провал. Он получает ошибку предсказа-

ния и включает защиту — отстранение, агрессию, обиду. Такой мой внутренний хаос становится источником внешнего конфликта.

И наоборот: чем лучше сонастроены мои уровни, тем предсказуемее моё поведение для других. А предсказуемость в отношениях — это безопасность. Если ты знаешь, чего от меня ожидать, ты можешь расслабиться. Ты можешь быть собой.

Поэтому работа над собой — не эгоизм. Это вклад в отношения. Каждый раз, когда я замечаю свой автоматизм и выбираю иначе, я делаю коммуникацию чуть более безопасной для другого. Из этого вырастает то, о чём пойдёт речь в следующих частях: генеративный альянс, взаимная калибровка, сонастройка двух систем.

Глава 9. О сопротивлении практике

Мы подошли к практической части. И сейчас самое время честно сказать: многие из вас почувствуют сопротивление. Это нормально. Сопротивление — не лень и не слабость. Это работа защитной системы, которая когда-то была нужна для адаптации. Мы, социальные приматы, миллионы лет выжили не поодиночке, а в группах. Изгнание из группы означало гибель. Поэтому наша психика до сих пор реагирует на отвержение так же остро, как на физическую угрозу. Защитные механизмы, которые сейчас мешают вам взять ручку, когда-то помогали вам избежать этого отвержения. А сейчас они, возможно, защищают вас от того, что может вам помочь.

Давайте посмотрим, какие формы может принимать это сопротивление и что за ними стоит.

«Я не знаю, что я чувствую»

Вы садитесь перед вопросами — и обнаруживаете пустоту. Вас спрашивают: «Что ты чувствуешь? В какой части тела?» А вы не знаете. И это может вызвать не только стыд, но и злость. На себя — за то, что вы «такой бесчувственный». На автора — за то, что он заставляет вас окунаться в этот

дискомфорт.

Это трудность в распознавании и назывании эмоций. Она встречается гораздо чаще, чем принято думать. Это навык, который просто не был развит в детстве. Если в семье не уделяли внимания чувствам или наказывали за них, эмоциональный словарь остаётся бедным. Психологи называют это алекситимией, что в дословном переводе с греческого означает «нет слов для чувств». Человек чувствует «что-то не то», но не может это «что-то» назвать.

Если вы не знаете, с чего начать, — найдите в интернете «Колесо эмоций» Роберта Плутчика. Это простая и наглядная схема, которая показывает основные эмоции и их оттенки. Положите её рядом, когда будете отвечать на вопросы. Не нужно запоминать — просто поглядывайте. «Что я чувствую? Похоже на страх. Или, может быть, на тревогу — она рядом со страхом. И ещё немного грусти». Колесо Плутчика придёт вам на помощь, пока вы не окрепнете в самостоятельных эмоциональных исследованиях.

Способность различать эмоции — это тренируемый навык. Первые несколько раз вы будете сидеть над вопросами в растерянности и, возможно, в раздражении. На третий-четвёртый раз слова начнут приходить быстрее. На пятый-шестой вы различите не просто «мне плохо», а «я чувствую тре-

вогу с оттенком раздражения». Постепенно дискомфорт от собственного «не умею» сменится азартом исследователя.

«Это слишком больно»

Некоторые вопросы подводят к темам, которых вы избегали годами. Отношения с родителями. Старые обиды. Травмы. Сама мысль о том, чтобы «побыть мамой в её детстве», вызывает тревогу — и психика включает защиту.

Если вопрос вызывает слишком сильную реакцию, его можно пропустить. Но лучше — не откладывать. Вы не однажды поблагодарите себя, если решитесь сейчас. С каждым разом эта боль будет терять свою власть над вами.

«Я боюсь, что напишу неправильно»

Школьный опыт оставляет след. Нас учили, что есть «правильные» и «неправильные» ответы. Что тетрадь проверят и поставят оценку. И когда книга предлагает «записать ответы — не оценивая, не исправляя», внутренний школьник не верит.

Но есть голоса и пострашнее. Внутренний Родитель, который говорит: «Ты опять занимаешься ерундой. Лучше бы делом занялся». Внутренний Инквизитор, который выносит

приговор: «И это твои настоящие чувства? Мелкие, эгоистичные, стыдные. Хорошие люди такого не чувствуют».

Эти голоса — не вы. Это ваши внутренние фигуры, которые защищают вас так, как умеют. Им можно ответить — из Взрослого. «Да, я занимаюсь ерундой. Но это моя ерунда. И она мне важна». «Да, мои чувства могут быть мелкими и стыдными. Но это мои чувства. И я имею право их испытывать».

Первые несколько раз вы будете писать с оглядкой на эти голоса. Постепенно они станут тише, а ваш собственный — громче. Практика превратится из «задания» в пространство свободы — не от чувств, а от судей, которые их оценивают.

Что дальше

В следующих двух главах мы предложим вам две практики: «Убежище» и «Внутренняя семья». Они не обязательны. Вы можете выполнить их сразу, можете вернуться позже, можете не выполнять вовсе. Но если вы решитесь, они помогут вам познакомиться с вашими внутренними фигурами и сделать большой шаг к их примирению.

Глава 10. Практика «Убежище»

В предыдущей главе мы говорили о сопротивлении, которое может возникнуть, когда вы подходите к практике. О голосах Родителя, которые требуют совершенства. О страхах Ребёнка, который боится ошибиться. О боли, которая может всплыть при встрече с трудными темами.

Теперь мы предлагаем вам инструмент, который поможет сделать эту встречу безопасной. Он называется «Убежище».

Это не медитация. Не визуализация в привычном смысле. Это создание внутреннего пространства, которое принадлежит только вам — точнее, вашему Свободному Ребёнку. Пространства, где он — хозяин. Где действуют его правила. Где никто не сможет его обидеть, оценивать или отвергнуть.

Зачем это нужно? Вспомните, о чём мы говорили в предыдущих главах. Адаптирующийся Ребёнок привык, что его оценивают. Он ждёт наказания. Он боится сказать или сделать что-то не так. Внутренний Родитель контролирует его, критикует, требует. В такой обстановке невозможно расслабиться. Невозможно быть собой. Невозможно начать честный разговор.

Убежище — это место, куда Родитель может войти только по приглашению. Где действуют только правила Ребёнка и больше ничьи.

Шаг 1. Создание Убежища

Найдите спокойное время. Сядьте удобно. Закройте глаза, если вам так комфортнее.

Представьте место, где ваш Свободный Ребёнок чувствовал бы себя в полной безопасности. Это может быть реальное место из детства — уголок за диваном, домик на дереве, бабушкин сад, чердак с книгами. А может быть воображаемое — лесная поляна, берег моря или озера, комната, которой никогда не было, но которая снилась.

Еще лучше нарисовать это место или «собрать» его из подручных материалов.

Опишите это место подробно. Что там есть? Какие предметы? Какой свет? Какие запахи? Какие звуки? Что вы чувствуете, когда находитесь там? Как тело отзывается на это место?

Побудьте там немного. Освойтесь. Это место — только ваше. И вашего Ребёнка.

Шаг 2. Правила Убежища

Убежище — не просто «красивое место». У него есть правила, которые делают его безопасным.

Правило первое: хозяин здесь — Ребёнок. Он решает, кто может войти, а кто — нет. Он решает, когда гость должен уйти. Его слово — закон.

Правило второе: вход только по приглашению. Никто не может войти в Убежище без явного приглашения Ребёнка. Ни Родитель, ни Взрослый, ни кто-либо ещё.

Правило третье: мгновенная эвакуация. Если в какой-то момент Ребёнок захочет прервать контакт — любой, кого он позвал, сразу переносится за пределы Убежища. Без объяснений. Без обид. Без «я же для тебя стараюсь».

Правило четвёртое: конфиденциальность. Всё, что происходит в Убежище, остаётся в Убежище. Ребёнок сам решает, чем делиться с другими — в том числе с Взрослым.

Правило пятое: полная доступность. В любой момент, из любой точки мира Ребёнок может мгновенно перенестись в свое убежище и никто не может этому помешать.

Шаг 3. Расскажите об Убежище

Когда Убежище будет готово, расскажите о нём кому-то, кому вы доверяете. Это может быть друг, партнёр, терапевт. Если такого человека нет или вы не готовы, напишите о нём в дневнике.

Почему это важно? Потому что Убежище, о котором никто не знает, остаётся только фантазией. А Убежище, у которого есть свидетель, становится реальным. Оно получает место в мире. Оно обретает вес.

Шаг 4. Первое приглашение

Когда вы будете готовы, Ребёнок может позвать в Убежище первого гостя. Это не обязательно должен быть Родитель. Это может быть Взрослый — как старший друг, который приходит поддержать. Это может быть реальный человек, которому вы доверяете. Это может быть вымышленный герой, животное, кто угодно.

Гость входит только по приглашению. Он уважает правила. Он не командует, не оценивает, не критикует. Он просто присутствует.

Что происходит дальше? Это неизвестно. Может быть, тишина. Может быть, разговор. Может быть, Ребёнок просто покажет гостю своё место — и этого будет достаточно.

После встречи спросите себя: «Стало ли мне хуже?» Если нет — это уже победа. Если стало немного легче — это новое знание: контакт может быть безопасным.

Что дальше

Убежище — это первый шаг. Следующим шагом будет практика «Внутренняя семья», в которой Ребёнок, Родитель и Взрослый смогут встретиться и поговорить — возможно, впервые за много лет. Но эта встреча возможна только тогда, когда у Ребёнка есть место, где он чувствует себя в безопасности. Теперь оно есть.

Глава 11. Практика «Внутренняя семья»

В предыдущей главе мы создали Убежище — безопасное пространство, где ваш Свободный Ребёнок чувствует себя защищённым. Теперь, когда у него есть место, куда можно отступить в любой момент, он может рискнуть познакомиться с остальными членами внутренней семьи.

Эта практика — не разовое упражнение. К ней можно возвращаться много раз, и каждый раз она может быть разной. Не торопитесь. Не заставляйте себя. Если какой-то шаг вызывает слишком сильное сопротивление — пропустите его или вернитесь позже.

Шаг 1. Убежище

Убежище уже создано. Если вы не сделали этого в предыдущей главе, вернитесь и создайте его сейчас. Без Убежища эта практика может быть небезопасной.

Напомним главные правила: хозяин здесь — Ребёнок. Вход только по приглашению. В любой момент Ребёнок может прервать контакт и остаться один. Всё, что происходит в Убежище, остаётся в Убежище. И Ребёнок может мгновенно

перенестись сюда из любой точки — никто не может этому помешать.

Шаг 2. Увидеть Родителя

Теперь, когда Убежище готово и Ребёнок знает, что он в безопасности, он может посмотреть на того, кто его пугал. Не впустить — просто посмотреть со стороны. Если что-то пойдёт не так, он может моментально перенестись в Убежище.

Вспомните голос, который звучит внутри вас, когда вы собираетесь сделать что-то новое или трудное. Что он говорит? Какими словами? Чьим голосом — матери, отца, учителя, кого-то ещё?

Как он заботится о вас — через критику, через предостережения, через «ты должен»? Представьте его не как абстрактного критика, а как фигуру, у которой есть лицо, голос, интонации. Что он чувствует, когда говорит вам это? Чего он боится? Чего он хочет для вас на самом деле?

Если станет страшно — возвращайтесь в Убежище. Вы всегда можете это сделать.

Шаг 3. Увидеть Ребёнка

Теперь посмотрите на себя — того Ребёнка, который сидит в Убежище. Сколько вам лет? Где вы? Что вы чувствуете? Что вы делаете — прячетесь, сжимаетесь, убегаете, наблюдаете?

Чего вам хочется на самом деле? Во что вы играли бы, если бы не боялись? Что вы хотели бы сказать тому, кто вас пугал, — но не могли?

Шаг 4. Признание от Родителя к Ребёнку

Теперь представьте, что Родитель говорит с Ребёнком. Но не врывается в Убежище — а стоит у его границы и ждёт, пока его позовут. И когда Ребёнок готов — он входит. Как гость. Не критикует, не поучает — а признаёт.

«Раньше твоей энергии и шалостей было слишком много. Я пытался их ограничивать, потому что боялся сам и стал пугать тебя. Я думал, что так надо. Я думал, что иначе ты не выживешь в этом мире. Но теперь я вижу: нам всем не хватает твоей жизненной силы, спонтанности и непосредственности. Возвращайся. Я прошу у тебя прощения, я больше не буду тебя пугать».

Это пример. Ваш Родитель может сказать иначе — или вообще ничего не сказать, а просто быть рядом. Не заставляйте его. Просто дайте ему такую возможность.

Шаг 5. Признание от Ребёнка к Родителю

Теперь представьте, что Ребёнок отвечает Родителю. Не обижается, не бунтует — а признаёт.

«Ты заботился обо мне так, как умел. Ты боялся сам и пугал меня, чтобы уберечь нас всех. Я понимаю теперь. Мне было страшно и одиноко, но я знаю — ты не хотел мне зла. Пожалуйста, не отвергай меня больше и не пугай. Обними меня. Мне очень нужны твоя мудрость и забота».

Это тоже пример. Ваш Ребёнок может сказать другое. Или промолчать. Или заплакать. Всё это — часть встречи.

Шаг 6. Другие гости

Ребёнок может позвать в Убежище не только внутреннего Родителя. Он может позвать друга. Партнёра. Терапевта. Вымышленного героя. Животное. Взрослого себя — того, кто приходит не оценивать, а поддержать. Важно, чтобы это был

тот, кому Ребёнок доверяет — или хочет попробовать доверять.

Правила входа те же: гость приходит только по приглашению. Он уважает границы. Он уходит, как только Ребёнок захочет.

После встречи — независимо от того, с кем она была, — спросите себя: «Стало ли мне хуже?» Если нет — это уже победа. Если стало немного легче — это новое знание: контакт может быть безопасным. Раньше модель говорила: «Пускать к себе — опасно». Теперь у вас есть опыт, который эту модель ставит под сомнение. Не опровергает сразу. Но создаёт трещину. А из трещин в старых моделях иногда вырастает что-то новое.

Шаг 7. Возвращение с новым опытом

Вернитесь к тому делу, которое вызывало страх. К практике, к тексту, к решению, которое вы откладывали. Посмотрите на него глазами обновлённой внутренней семьи. Что теперь говорит Родитель? Что чувствует Ребёнок? Можете ли вы — Взрослый — начать?

Если нет — это не провал. Это информация. Возможно, нужно ещё раз встретиться в Убежище. Или рассказать об

этом месте тому, кому вы доверяете. Или просто подождать.
Интеграция не терпит насилия.

Глава 12. Практика «Место встречи»

В предыдущих главах мы создали Убежище — личное пространство Свободного Ребёнка, куда он может пригласить только тех, кому доверяет. Мы провели первую встречу внутренней семьи — разговор между Родителем и Ребёнком, который, возможно, стал первым шагом к примирению.

Но не все встречи должны проходить в Убежище. Некоторые люди не захотят кого-то допускать в своё самое защищённое место. Это нормально. Для таких встреч нужно другое пространство — нейтральное, безопасное, но не настолько личное.

Кроме того, наша внутренняя семья не ограничивается Родителем и Ребёнком. У нас есть образы бабушек и дедушек. Есть образы всех женщин рода, всех мужчин рода. Есть образы нерождённых детей. Есть образы ушедших близких. Есть мы сами — в разном возрасте, в разных состояниях. Все они — часть нашей внутренней реальности. И с ними тоже можно встретиться.

Для этого мы создаём Место встречи.

Шаг 1. Создание Места встречи

Найдите спокойное время. Сядьте удобно. Закройте глаза, если вам так комфортнее.

Представьте пространство, которое будет предназначено именно для встреч. Не для отдыха, не для укрытия, а для разговоров. Это может быть комната с круглым столом. Поляна с бревном, на котором можно сидеть. Берег реки. Беседка в саду. Любое место, которое ощущается как безопасное, но не настолько личное, как Убежище.

Опишите его подробно. Что там есть? Какой свет? Какие звуки? Сколько мест для участников? Как они расположены?

В центре этого места хорошо иметь что-то, что символизирует безопасность и нейтральность — стол, костёр, камень, воду. Что-то, вокруг чего можно собраться.

Шаг 2. Правила Места встречи

Правила здесь почти такие же, как в Убежище, но с одним отличием: здесь хозяин — вы, Взрослый. Не Ребёнок. Вы организуете встречу, вы приглашаете участников, вы следите за безопасностью.

Правило первое: добровольность. Никто не может быть приглашён насильно. Никого из приглашённых нельзя удерживать, если он захочет уйти.

Правило второе: безопасность. Здесь нельзя нападать, оскорблять, унижать. Это пространство для разговора, а не для войны.

Правило третье: уважение к границам. Если кто-то из участников захочет прервать встречу, он может сделать это в любой момент. Без объяснений. Без последствий.

Правило четвёртое: вы — ведущий. Вы можете в любой момент завершить встречу. Вы можете попросить кого-то уйти. Вы следите за тем, чтобы разговор не превращался в насилие.

Важное дополнение к правилам безопасности. Вы можете пригласить на встречу любого человека — начальника, авторитарного отца, партнёра, коллегу, — чьи слова или поступки вызывают у вас страх, гнев или обиду. Вы можете высказать всё, что накопилось. Место встречи для того и создано — чтобы говорить то, что невозможно или небезопасно сказать в реальной жизни.

Но здесь есть важный нюанс. Это пространство для честного разговора, а не для безнаказанного оскорбления. Можно сказать: «Я злюсь на вас за то, что вы...», «Мне было больно, когда вы...» — и это честно. Нельзя сказать: «Вы ничтожество» — это не разговор, а нападение. Нападение нарушает правило безопасности так же, как если бы приглашённый участник нападал на вас.

Говорите из Взрослого, а не из бунтующего Ребёнка. Не «ты мне всю жизнь испортил», а «мне было больно, когда ты...». Это сложнее. Но именно такой разговор приносит облегчение.

Шаг 3. Кого пригласить

Решите, с кем вы хотите встретиться. Это может быть:

- Внутренний Родитель (если вы не хотите встречаться с ним в Убежище).
- Образ реального родителя — мамы или папы.
- Бабушка или дедушка.
- Все женщины вашего рода — соберите их вместе. Что они скажут вам? Что вы скажете им?
- Все мужчины вашего рода.
- Вы сами в другом возрасте — подросток, молодой взрослый, будущий старик.

- Ушедшие близкие, с которыми вы не успели пообщаться.
- Нерождённые дети — если эта тема для вас важна.
- Партнер, начальник, коллеги...

Вы можете пригласить одного участника или нескольких. Вы можете пригласить их по очереди или всех сразу. Доверьтесь себе.

Шаг 4. Встреча

Когда участники собрались, начните разговор. Вы можете задать тему, а можете просто спросить: «Что вы хотите мне сказать?» Или: «Что я хочу сказать вам?»

Говорите по очереди. Не перебивайте. Слушайте.

Если кто-то из участников начинает вести себя агрессивно, вы можете попросить его уйти. Если разговор становится слишком болезненным, вы можете завершить встречу.

Помните: это ваше пространство. Вы здесь хозяин. Вы устанавливаете правила.

Шаг 5. Завершение

Поблагодарите участников за то, что они пришли. Даже если разговор был трудным. Даже если вы не договорились. Поблагодарите — и отпустите их.

Побудьте в тишине. Что вы чувствуете? Что изменилось? Запишите это, если хочется.

Шаг 6. После встречи

Спросите себя: «Стало ли мне хуже?» Если нет — это победа. Если стало немного легче — вы получили новый опыт.

Возможно, вы захотите вернуться к этой встрече через несколько дней. Возможно, вы захотите пригласить других участников. Возможно, вы захотите что-то сказать им — то, что не смогли сказать в первый раз. Это нормально. Место встречи всегда открыто. Оно ждёт вас.

ЧАСТЬ 2. СМЫСЛ В СОЗНАНИИ

Мы познакомились с внутренними фигурами — Ребёнком, Родителем, Взрослым. Мы увидели, как они формируются, как конфликтуют и как могут встретиться в диалоге. Мы узнали, что Родитель может быть Заботливым или Контролирующим, Ребёнок — Свободным или Адаптирующимся, а Взрослый — выращенным или так и не появившимся.

Но остаётся вопрос: почему у одних внутренний Родитель становится поддерживающим, а у других — карающим? Почему один Адаптирующийся Ребёнок тревожен, а другой — бунтует? Почему у кого-то Взрослый вырастает сильным, а у кого-то — нет?

Чтобы ответить, нам нужно спуститься на уровень ниже. Туда, где ещё нет ни слов, ни фигур, ни самого «я». Туда, где психика только начинает строить свои первые модели реальности — из хаоса ощущений, ритмов, прикосновений, крика и ответа на него.

Эта часть — о том, как из первичного сенсорного опыта рождаются смыслы. Как тело, эмоции и когниции учатся говорить друг с другом. Как формируются ценности, идентичность и как мы проходим главные кризисы жизни. Это фун-

дамент, на котором позже вырастет всё: и внутренняя семья, и отношения с другими, и способность быть автором своей жизни.

Глава 1. До слов: как тело и аффект становятся первыми смыслами

Я открываю глаза. Я не знаю, что такое глаза. Я умею их открывать — этот рефлекс встроен в меня, как дыхание, как сердцебиение, как крик. Но я ещё не умею видеть. Мои кортикальные колонки — миллионы вертикальных микроскопических модулей в коре моего мозга, каждый из которых отвечает за обработку крошечного фрагмента зрительного поля, — ещё не обучены превращать поток фотонов в контуры, пятна, лица. Им только предстоит этому научиться — через тысячи повторений, через месяцы тренировки, которая идёт прямо сейчас, хотя я об этом не знаю. Свет обжигает сетчатку, и я ничего не могу с этим сделать — ни отфильтровать, ни распознать, ни назвать.

Я ничего не умею. И мне необходимо всему этому научиться.

Но прежде мне нужно узнать кое-что более важное. Я должен выяснить, в какой мир я попал, что и кто ожидает меня.

То, что я принёс с собой

Я родился не пустым.

Во мне уже есть ритмы — те, что были со мной всегда. Глухой, надёжный стук материнского сердца. Волны её дыхания. Приглушённые звуки внешнего мира — голоса, шум, музыка. Я не знаю, что это. Я не знаю слов «сердце», «мама», «звук». Но моя нервная система уже зафиксировала: мир ритмичен.

Это моё первое знание. Оно не выражено словами. Это просто ожидание: ритм будет продолжаться. Если ритм нарушается — я чувствую. Ещё не понимаю, но уже чувствую: что-то не так.

Там, откуда я пришёл, не было голода. Не было холода. Не было пустоты. Всё было одно: я и она, она и я — без границы, без различения. Темнота, тепло, ритм. Это всё, что я знал. Это было всегда.

И потом это кончилось.

Первый опыт преодоления

Я не знаю, когда это началось.

Меня сжимает со всех сторон. Я не могу остановиться. Я не могу отступить. Меня просто несёт — вперёд, только впе-

рѣд. Это не боль в привычном смысле — у меня ещё нет слова «боль». Но это первое возмущение, первая ошибка предсказания, которую я переживаю. Ритм, который был всегда, нарушен. Что-то происходит, и я не могу это остановить.

Моё тело сжимается. Кости черепа — они ещё мягкие, подвижные — смещаются, чтобы пройти. Давление нарастает, и я не знаю, чем это кончится. У меня ещё нет понятия «конец». Нет понятия «цель». Есть только процесс — сжатие, продвижение, сжатие, продвижение.

Потом — свет.

Резкий, невыносимый, непохожий ни на что. Холод. Воздух врывается в лёгкие — первый вдох обжигает. Звуки — громкие, неприглушённые, не фильтрованные толщей вод. Меня касаются — прикосновение есть, но оно другое. Не такое, как то, что я знал всегда. Там, внутри, прикосновения были мягкими, распределёнными по всему телу, как объятие самой среды. Здесь — они точечные, быстрые, деловые. Я не знаю, что это «чужие руки». Я не знаю, что бывают «свои» и «чужие». Но я уже различаю: это прикосновение — не то. Оно не приносит тепла. Оно просто что-то делает со мной — и исчезает. Я теряю тепло — то тепло, которое было всегда. Всё, что было постоянным, исчезло в один миг.

Я кричу.

Это не запланированный сигнал. Это разрядка. Моя нервная система делает единственное, что может: выплёскивает напряжение через тело. Крик — это не коммуникация. Крик — это продолжение того же движения, что началось в родовых путях: сжатие → толчок → выброс.

Но потом происходит то, что изменит всё.

Меня кладут на неё. И что-то меняется. Холод отступает. Появляется тепло — не такое, как там, внутри, но оно греет. Стук сердца — ритм, похожий на тот, что был со мной всегда. Прикосновение — мягкое, охватывающее, не точечное, не деловое, как те, другие. Я не знаю, что это «мама». Я не знаю, что бывает «своё» и «чужое». Я просто чувствую: «минус» уходит. Больше нет «минуса».

Это первое облегчение. Первое успешное завершение цикла: «минус» → действие → «не-минус». Я прошёл через что-то невыносимое — и выжил. Мир изменился катастрофически — но в нём нашлось место для продолжения.

Смена оптики.

Рождение — это первый и, возможно, самый мощный

опыт, в котором переплетаются все три способа минимизации ошибки предсказания. Активный вывод: я не просто пассивно терплю сжатие — моё тело участвует в процессе, рефлекторные движения помогают продвижению. Обновление модели: среда изменилась радикально, и всё, что я знал о мире, перестало работать — мне пришлось построить новую модель в первые же секунды. Искажение восприятия: возможно, именно в этот момент природа предусмотрела механизм, который смягчает травму — эндорфиновый всплеск, снижающий остроту боли. Сама нервная система искажает сигнал, чтобы я справился.

То, что происходит в родах, остаётся с человеком навсегда — не в виде воспоминаний (эпизодическая память ещё не работает), а в виде телесного опыта. Первый опыт преодоления, первый опыт боли и облегчения, первый опыт потери и возвращения ритма — всё это встраивается в самые глубокие слои модели. В будущем этот опыт может стать фундаментом для отношения к кризисам: «я прошёл через невыносимое — и выжил» или «мир катастрофически непредсказуем, и любое изменение — это угроза». Какой именно вывод сделает система, зависит от того, насколько безопасным оказался переход: вернулось ли тепло после холода, восстановился ли ритм после хаоса.

Первые уроки: как сенсорный хаос становится миром

И вот теперь — после этого перехода — я открываю глаза. Свет обжигает сетчатку, и я ничего не могу с этим сделать. Мой мозг ещё не обучен превращать поток фотонов в контуры, пятна, лица. Пока есть только свет и тьма. Есть движение и покой. Есть звук и тишина.

Я не знаю, где заканчиваюсь я и начинается всё остальное. Всё — хаос.

Но хаос не останется хаосом. Прямо сейчас, в эти первые дни и недели, я начинаю строить свои первые модели. Самые фундаментальные. Те, которые потом станут для меня «само собой разумеющимися» — настолько, что я забуду, что когда-то им учился.

Хаос и информация — это не свойство среды. Среда всегда хаотична. Информацией её делает система, которая способна выделить в хаосе регулярность, паттерн, повторение — и усилить этот сигнал, ослабив всё остальное как шум. Это избирательное восприятие, обусловленное формирующимися моделями, и есть то, что превращает поток ощущений в мир.

Зрение. Мои кортикальные колонки ещё не знают, что такое край, контур, лицо. Но они уже получают данные — поток фотонов, который повторяется. Каждый раз, когда надо мной появляется лицо матери, паттерн света и тени повторяется: два тёмных пятна, светлое пятно между ними, горизонтальная линия. Через сотни повторений этот паттерн начнёт выделяться из хаоса. Мои колонки научатся реагировать на него быстрее, чем на другие паттерны. Я ещё не знаю, что это «лицо». Но я уже знаю, что этот узор — важен.

Слух. В утробе я уже слышал — приглушённо, сквозь толщу вод. Теперь звуки стали громче и резче. Но среди этого шума есть один звук, который повторяется чаще других — голос матери. Тот же тембр, та же интонация, тот же ритм. Через повторение мой мозг научится выделять его из акустического потока. Позже я узнаю, что это «мамин голос». Пока — это просто звук, который приносит тепло.

Осязание. Кожа — мой самый большой орган чувств. Она получает сигналы постоянно: тепло, холод, давление, прикосновение. Эти сигналы различаются по интенсивности, по площади, по продолжительности. Мой мозг учится различать эти паттерны, ещё не называя их. Это ещё не знание «меня обнимают». Это просто данные, которые постепенно обретают смысл.

Обоняние и вкус. Запах и вкус — древнейшие химические чувства. Но и они требуют обучения. В первые дни я ещё не могу отличить запах матери от других запахов. Но я уже чувствую разницу: этот запах приходит вместе с теплом и молоком. Через десятки повторений связь закрепится. Запах станет сигналом: «она здесь». Вкус молока станет «тем самым вкусом», который означает насыщение и покой.

Проприоцепция. Я ещё не знаю, что у меня есть тело. Но я уже получаю сигналы от мышц и суставов. Когда одна часть моего тела касается другой, я — со временем — начну замечать, что это прикосновение отличается от всех остальных. Пройдут недели, прежде чем мой мозг накопит достаточно повторений, чтобы выделить особый паттерн: когда я касаюсь себя, я чувствую прикосновение дважды — в том месте, которым коснулся, и в том, к которому прикоснулся. Когда же меня касается что-то внешнее — ощущение только одно. Статистика двойных и одинарных прикосновений постепенно вычертит границу: вот это — я, а вот это — не я.

Пока этой границы нет. Есть только хаос ощущений, в котором ещё ничего не размечено. Мне только предстоит построить своё тело как отдельный объект в мире.

Всё это — тренировка. Я не осознаю её. У меня нет учеб-

ника и нет учителя, который объясняет: «Смотри, это лицо. Это голос. Это твоя рука». Я просто выделяю сигналы из хаоса, и мой мозг ищет в них закономерности. Каждый повторяющийся паттерн усиливает одни нейронные связи и ослабляет другие.

Масштаб этой стройки трудно вообразить. В первые месяцы жизни мой мозг создаёт до миллиона новых синапсов в секунду. Синапс — это место контакта между двумя нейронами — нервными клетками, через которое они передают сигналы друг другу. Так вот: миллион таких контактов в секунду. Это пик, который никогда больше не повторится. К двум годам у меня будет примерно вдвое больше синапсов, чем у взрослого. Это невероятная избыточность, заготовка под любую возможную среду.

Затем начинается великая чистка — синаптический прунинг. Связи, которые используются часто, укрепляются и покрываются миелином — изолирующей оболочкой, которая ускоряет передачу сигналов в десятки раз. Связи, которые не используются, отмирают. Это не поломка, а оптимизация: мозг оставляет то, что работает, и удаляет то, что не пригодилось.

Миелинизация — процесс покрытия нервных волокон изолирующей оболочкой — идёт неравномерно. Первыми

созревают сенсорные и моторные зоны — поэтому я учусь видеть и хватать раньше, чем читать и считать. Последними — зоны, отвечающие за самоконтроль, планирование и способность смотреть на себя со стороны. Их миелинизация продолжается до 25 лет и дольше. Именно поэтому подросток может понимать последствия своих действий, но не всегда способен остановиться — «тормоза» ещё не полностью готовы.

Параллельно с этим работает апоптоз — запрограммированная клеточная смерть. Миллионы нейронов, которые не нашли себе места в формирующихся сетях, тихо исчезают. Это не трагедия, а часть плана: мозг создаёт нейроны с огромным запасом, а затем оставляет только те, которые включились в работу.

Это и есть нейропластичность в действии: мозг не просто учится — он физически перестраивается под ту среду, в которую попал. Если среда отзывчива и предсказуема, он строит одну архитектуру. Если хаотична или враждебна — другую. И это не метафора. Это буквально: у двух младенцев, родившихся в один день, через год будут два разных мозга — с разной плотностью синапсов в разных зонах, с разной степенью миелинизации, с разными нейронными путями.

Здесь важно понять: эти нейронные конфигурации и есть

физическая архитектура наших моделей. Модель — не абстрактное «представление о мире», которое существует где-то в сознании отдельно от тела. Модель имеет материальный носитель. Это конкретные нейронные пути, конкретные сигналы, конкретные связи между клетками. Когда мы говорим «модель обновилась», мы говорим о том, что одни связи усилились, другие ослабли, третьи исчезли, а четвёртые возникли впервые. Психическое изменение — это всегда нейронное изменение. И наоборот: нейронное изменение — это изменение модели.

Именно поэтому так трудно менять старые модели. Они не просто «привычки» или «убеждения». Они — протоптанные дороги в мозге. По ним сигнал идёт быстро, легко, с минимальными затратами энергии. А новые модели — это едва заметные тропинки. Чтобы они стали дорогами, нужны тысячи повторений. Тот самый цикл «прогноз → данные → обновление», который мы описываем. Не раз, не два — сотни и тысячи раз.

Пройдёт несколько лет, и я буду видеть лицо матери мгновенно, без усилий. Я буду узнавать её голос в шумной комнате. Я буду чувствовать тепло её руки и знать, что это — она. И я буду думать, что это «просто происходит». Что видеть, слышать, чувствовать — это «естественно».

Но это не естественно. Это построено. Каждый из этих навыков — результат тысяч повторений, тысяч микро-обучений, тысяч циклов «прогноз → данные → обновление». Я не помню, как я этому учился. Я не помню мир без лиц, без голосов, без узнавания. Но этот мир был. И я построил из него тот мир, в котором живу сейчас. В буквальном смысле построил — нейронными связями, синапсами, миелином.

Смена оптики.

То, что мы только что описали, — это работа перцептивного уровня ПГС. Сенсорные сигналы поступают через Марковское одеяло — так мы называем границу между системой и внешней средой. У системы есть сенсоры (зрение, слух, осязание), через которые она получает данные, и акторы (движения, крик, плач), через которые она воздействует на среду. Но всё, что происходит внутри — её модели, прогнозы, ожидания, — скрыто от внешнего наблюдения. Система строит прогнозы о том, что означают поступающие сигналы, и обновляет эти прогнозы при ошибке. На самом базовом уровне это происходит без участия сознания — просто через повторение и статистическое обучение нейронных сетей.

Но вот что важно: результат этого обучения — воспринимаемый мир — ощущается системой не как модель, а как

сама реальность. Мы не чувствуем, что «строим» лицо матери из паттернов света и тени. Мы просто видим её лицо. Мы не осознаём, что «выделяем» её голос из акустического шума. Мы просто слышим её. Интерпретация стала невидимой. Она стала тем, что мы называем «очевидным».

Это фундаментальное свойство генеративной системы: успешная модель становится прозрачной. Мы замечаем её только тогда, когда она даёт сбой — когда мы не можем узнать лицо в толпе, когда голос теряется в шуме, когда привычный запах исчезает. В этот момент модель на мгновение становится видимой — и мы понимаем, что она была построена, а не дана.

Но прозрачность — не единственное, что происходит с успешной моделью. Она ещё и автоматизируется.

Автоматизация — это перевод навыка с медленного, осознаваемого уровня на быстрый, неосознаваемый. Вспомните, как ребёнок учится ходить: сначала каждый шаг — это задача. Равновесие, перенос веса, координация рук и ног — всё требует полной концентрации. Малыш смотрит под ноги, балансирует, падает, встаёт. Проходит год, и вот он уже бежит по коридору, даже не замечая, что делает. Ходьба стала автоматической. Или возьмите ложку: сначала каша оказывается где угодно, только не во рту. Ребё-

нок сжимает ложку всей ладонью, переворачивает её, промахивается мимо тарелки. Проходят месяцы — и вот ложка уже летит куда надо, пока ребёнок разглядывает что-то за окном. Навык никуда не делся — он просто перестал занимать сознание. Он стал автоматическим.

То же самое произошло с восприятием, хотя здесь не было этапа, которым управляло сознание. Различение лица матери, её голоса, её запаха — всё это с самого начала тренировалось без моего ведома, просто через повторение. Пройдёт несколько месяцев — и мой мозг будет выделять лицо матери из потока фотонов за доли секунды. Я буду узнавать её голос в шумной комнате, ещё не успев понять, что я его узнал. Связь «запах → тепло → безопасность» закрепится так прочно, что будет срабатывать мгновенно и безотчётно. Ребёнок даже не заметит, что эта связь существует. Она просто станет частью того, что он называет «реальностью».

Это и есть здоровые автоматизмы — навыки, которые когда-то были новыми, трудными, требовавшими усилий, а теперь стали частью меня. Они высвобождают ресурсы для более сложных задач. Малыш не может позволить себе каждый раз заново учиться видеть лица или узнавать голоса — у него есть дела поважнее.

Но у автоматизации есть и теневая сторона. Некоторые автоматизмы формируются не в безопасной среде, а в среде непредсказуемой. Если мать то отвечает на крик мгновенно, то не отвечает вовсе — и младенец не может уловить закономерность, — его модель не закрепляет «мир отвечает». Она закрепляет другое: «связи между моими действиями и ответом нет». Или: «ответ непредсказуем». Став взрослым, такой человек может избегать обращаться за помощью не потому, что осознанно так решил, а потому, что автоматизм «просить — бесполезно» срабатывает быстрее, чем любая мысль. Он даже не заметит, что мог бы попросить.

Патологический автоматизм отличается от здорового тем, что он не гибок. Его нельзя «отключить», даже когда он больше не нужен. Он продолжает работать и в изменившейся среде — как старая программа, которую забыли обновить. И он остаётся невидимым: взрослый человек не знает, что он «не просит», он просто живет с фоновым ощущением, что справляться нужно самому, и даже не замечает, что у этого правила есть автор — тот самый младенец, который когда-то не дождался ответа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.