

**Д**опустим, вам от 20 до 45 лет и вы уже достаточно взрослый. Допустим, в вашей жизни все идет как надо: есть муж/жена, квартира, дети, работа. Или что-то из этого у вас уже есть, а к чему-то вы пока стремитесь. А может, у вас уже больше опыта: не один брак и почти взрослые дети? Либо вы еще не были в браке: что-то не клеится или отдается предпочтение карьере и финансовому благополучию, а потом, имея крепкую основу, можно подумывать о семье и детях.

Как бы то ни было, все эти ситуации может объединять одно чувство: «я живу жизнью, которая вроде логична и понятна, но как будто я ее не выбирал». Мы живем и не задумываемся, реализовываем какой-то план, совершенно не давая себе отчета — почему именно так? Кто придумал, что надо так жить, и возможно ли как-то по-другому?

Бывает, что на каком-то этапе жизни человек понимает: я несчастен. Совершенно непонятно, когда все пошло «не так» и как сделать свою жизнь лучше. Появляется ощущение, что плывешь по течению и неизвестно, куда тебя вынесет этот поток.

Будучи не в силах что-то изменить, мы злимся на себя, близких, окружение и даже государство, ждем от них помощи, поддержки, любви и заботы. Но не всегда получаем.

Вот тут-то и рождается ощущение, что вы не управляете своей жизнью. Можно поискать ответы в религии: есть Бог, он все знает, ведет по жизни и рано или поздно приведет вас к заслуженному счастью. Но когда же это произойдет? Можно начать обвинять партнера в том, что он сделал вашу жизнь невыносимой, что вы стараетесь для семьи, но никто вас не ценит и не рассыпается в благодарностях. Можно обратиться к стареющим родителям и вспомнить все то грустное и плохое, что было в вашем детстве и, возможно, происходит сейчас, в чем, по-вашему, виноваты родители. Или всегда есть запасной вариант: в том, что вы плохо живете, виновато правительство вашей страны. Вот если бы было как у других! Тогда вы были бы счастливы.

Хорошо, допустим, «виноватых» в вашей несчастливой жизни вы нашли. И можно даже бесконечно ждать, что они все и изменят, но сколько вы готовы ждать? А что, если всех вокруг вас такая жизнь устраивает и никто ничего не собирается менять? Выходит, вы заложник обстоятельств?

Это-то и называется незрелой позицией в жизни. Можно быть взрослым по факту достижения совершеннолетия или зрелого возраста, но ничего, кроме цифр в паспорте и усталости от жизни, это не приносит. А можно быть эмоционально и психологически зрелой личностью, которая живет той жизнью, что ей нравится. Которая не обижается, не жалуется, не ждет, что другие ей помогут, а делает сама свою жизнь счастливой.

В этом воркбуке мы с вами проанализируем вашу жизнь: что вас в ней сейчас не устраивает, что идет не так? Найдем причины, почему это сложилось именно таким образом. Понимание и осознание того, что происходило и происходит сейчас в вашей жизни, даст гораздо больше, чем прямые советы и руководство к «новой счастливой жизни». А также сконструируем план изменений, которые вы сможете привнести в вашу жизнь, будучи тем самым психологически взрослым, зрелым человеком.

## Как понять, что пора взрослеть?

1. В некоторых ситуациях и с некоторыми людьми вы буквально чувствуете себя ребенком.
2. Порой вы обижаетесь на друзей и близких, а после ждете, что они извинятся и исправятся.
3. Вы часто ждете оценки или одобрения от самых важных для вас людей, и в целом важно, чтобы общество оценивало вас положительно.
4. Бывает, что вас кто-то ругает, отчитывает, проявляет агрессию, а вы не можете ответить, вам в этот момент страшно или стыдно, словно все слова вылетают из головы.

## ЧАСТЬ 1. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА ВЗРОСЛЕТЬ?

5. Часто вы сами себя ругаете и редко бываете собой довольны.
6. Вы жалуетесь маме, папе, партнеру или друзьям на свою жизнь, окружение или работу.
7. Вас не устраивает ваша работа, но вы все равно продолжаете заниматься нелюбимым делом.
8. Вы страдаете в отношениях с партнером, но не можете ничего изменить.
9. Вам сложно дается воспитание детей, они часто не слушаются — и это выводит вас из себя.
10. Жизнь кажется сложной, полной недоброжелателей и препятствий.
11. Вам кажется невозможным изменить свою жизнь прямо сейчас.

Если хотя бы половина из этих пунктов описывает вашу жизнь, то вряд ли вы можете назвать себя взрослым, уверенным в себе человеком. Но с этим точно можно работать, и вы начинаете прямо сейчас.

Какого же человека можно назвать взрослым? Употребляя это слово, я имею в виду гармонично развитого, психологически и эмоционально зрелого человека.



### ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ

Прочтите утверждения в левом и правом столбике и выберите из двух одно, которое больше подходит для вас сейчас. Не то, которое правильнее, или то, к чему вы стремитесь, а как есть. Будьте честны с собой.

<b>1</b>	Я часто чувствую себя счастливым человеком и знаю, что это моя заслуга <input type="radio"/>	Чувствую, что жизнь несправедлива ко мне, часто чувствую тяжесть жизни и редко ощущаю себя счастливым человеком <input type="radio"/>
----------	--	---

## САМ СЕБЕ ВЗРОСЛЫЙ

<b>2</b>	<p>Я знаю, что мой характер неидеальный, в нем есть и сильные, и слабые стороны, но я принимаю его и не борюсь с собой</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>	<p>Есть вещи, которые я очень хочу в себе изменить, чтобы они не мешали мне начать жить счастливой жизнью</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>
<b>3</b>	<p>Я могу быть сильным человеком и слабым в разных ситуациях. Считаю это нормальным.</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>	<p>Я считаю себя сильным человеком и не люблю быть слабым / Считаю себя слабым человеком и постоянно ищу опору, на кого можно было бы положиться</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>
<b>4</b>	<p>Я люблю ставить цели и почти всегда достигаю их, несмотря на неудачи в пути. У меня почти всегда есть цель, к которой я иду</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>	<p>Мне трудно ставить цели и достигать их. То ли не хватает способностей, то ли силы, то ли целеустремленности</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>
<b>5</b>	<p>Не считаю, что мне кто-то должен помогать, и я тоже не обязан никому помогать. При необходимости я умею просить о помощи и умею ее принимать</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>	<p>Я люблю, когда мне помогают. Считаю, что близкие должны помогать друг другу, и обижаюсь, если мне отказывают в помощи</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>
<b>6</b>	<p>Я стараюсь строить открытые, честные отношения, где не терплю то, что мне не нравится, а говорю об этом партнеру прямо и готов(а) идти навстречу</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>	<p>Мои отношения меня не вполне устраивают. Я долго терплю и молчу, а потом взрываюсь. Мне кажется, я чаще уступаю, чем мой партнер</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>
<b>7</b>	<p>Я могу строить дружеские/партнерские отношения с новыми людьми, если мне это нужно. Мне достаточно легко это делать</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>	<p>Я бы хотел иметь больше друзей и знакомых, но мне сложно знакомиться с новыми людьми. Поэтому общаюсь с узким кругом людей</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>

**П**сихология как наука возникла в XIX веке. Родоначальником считается Вильгельм Вундт, который в 1879 году открыл первую психологическую лабораторию. С тех пор множество ученых-исследователей разрабатывали разные теории личности, которые помогали людям понять, **что такое психика, из чего она состоит и как функционирует**. Благодаря им миллионы людей могут лучше понимать себя, свои поступки и эмоции.

Я предлагаю вам познакомиться с теорией **трансактного анализа Эрика Берна**. Согласно этой теории личности каждый человек в любой момент времени действует из одного из трех эго-состояний (ролей, субличностей) — Внутренний Родитель, Внутренний Взрослый и Внутренний Ребенок. Каждой субличности свойственен свой набор жестов, мыслей и фраз. Они появляются каждая в свое время для решения определенных задач, а во взрослом возрасте «соседствуют» внутри нашей психики и сменяют друг друга несколько раз в течение дня без нашего осознания. Каждая из субличностей уместна в своей ситуации, а вовсе не везде, как это у нас происходит автоматически. Чтобы поведение было комфортным и наилучшим для вас в любой ситуации, нужно уметь управлять этими субличностями:

- познакомиться с ними;
- научиться их замечать и различать;
- выбирать подходящую к ситуации субличность и менять их при необходимости.

## **Внутренний Родитель: критикующий и заботливый** //

Эго-состояние Внутреннего Родителя вы можете узнать по следующим признакам:

1. Стоите, уперев руки в бока или скрестив на груди.
2. Машете указательным пальцем, поучая кого-то.
3. Нахмуренные брови, недовольное выражение лица.

## САМ СЕБЕ ВЗРОСЛЫЙ

Внутренний Родитель использует слова «надо», «должен», «мало ли что ты хочешь», «правильно/неправильно» и др.

Вы находитесь в эго-состоянии Внутреннего Родителя, когда:

- 1) воспитываете кого-то, объясняете, отчитываете или наказываете;
- 2) критикуете и оцениваете, а также обесцениваете;
- 3) заставляете себя делать что-либо полезное (спорт, диета, работа, бытовые дела, даже уход за собой) через преодоление себя, насилие;
- 4) беспокоитесь об общественном мнении, оценке окружения;
- 5) живете не ради удовольствия, а ради служения «важным целям» (общественным, профессиональным, семейным);
- 6) с трудом меняете свое мнение, сложно встаете на сторону оппонента.

А также:

- 7) умеете позаботиться о себе и обслуживать себя;
- 8) знаете законы, нормы, правила, традиции;
- 9) помогаете себе и другим, ухаживаете за кем-то.

Проявлений Внутреннего Родителя очень много. Здесь я писала наиболее яркие, характерные признаки. Как видите из описания, Родитель бывает критикующим (первые 6 пунктов) и заботливым (последние 3 пункта). Если вы в основном строги к себе, к детям, чаще критикуете, чем говорите, что любите, и хвалите (не только партнера и детей, но и себя!), то ваш Внутренний Родитель критикующий.

Если вы чаще ведете себя как человек мягкий, заботливый, терпеливый (не терпите неудобства, а снисходительно относитесь к ошибкам и слабостям), то у вас преобладает заботливый Внутренний Родитель.

Несмотря на то что одно из проявлений обычно бывает заметнее, оба типа Внутреннего Родителя присутствуют в каждом человеке.

## **Внутренний Ребенок: естественный, адаптивный и бунтующий** //

Естественный (спонтанный) Внутренний Ребенок проявляется в вас, когда вы:

- 1) занимаетесь творчеством, хобби, делаете что-то для удовольствия;
- 2) радуетесь жизни, простым мелочам;
- 3) мечтаете, фантазируете, строите грандиозные планы;
- 4) учитесь, получаете знания, интересуетесь новым, необычным, вы любопытны и открыты миру.

Адаптивный (травмированный) Внутренний Ребенок проявляется, когда вы:

- 1) обижаетесь, чувствуете несправедливость, ждете извинений;
- 2) перекладываете ответственность на других, не видите свою роль в происходящем, обвиняете окружение в том, что с вами происходит;
- 3) ждете негативную оценку, критику и неодобрение;
- 4) нуждаетесь в чужой оценке, разрешении, одобрении и похвале;
- 5) зависите от чужого мнения, т.е. доверяете мнению других больше, чем своему;
- 6) боитесь чего-либо, опасаетесь, тревожитесь;
- 7) подстраиваетесь, угождаете в надежде получить одобрение, положительную оценку;
- 8) боитесь ставить цели, не умеете их достигать, думаете, что у вас ничего не получится, боитесь ошибки и провала;
- 9) не признаете свою вину, ошибки и отказываетесь нести за них ответственность;
- 10) ждете помощи, чувствуете себя бессильным, бесправным, хотите, чтобы о вас кто-то позаботился.

От этих пунктов уже не так весело, правда? Все наши страхи, сомнения, страдания и печали принадлежат адаптивному Внутреннему Ребенку.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Часть 1. Как понять, что пора взрослеть?</b> .....	3
Как понять, что пора взрослеть? .....	6
<b>Часть 2. Внутренний Родитель, Ребенок, Взрослый</b> .....	13
Внутренний Родитель: критикующий и заботливый.....	15
Внутренний Ребенок: естественный, адаптивный и бунтующий .....	17
Внутренний Взрослый .....	18
<b>Часть 3. Как работать с Внутренним Родителем?</b> .....	23
Как формируется Внутренний Родитель?.....	25
<b>Часть 4. Что делать с Внутренним Ребенком?</b> .....	37
Послания Внутреннему Ребенку .....	48
<b>Часть 5. Как быть взрослым?</b> .....	49
Сила Внутреннего Взрослого.....	55
Взрослость и ответственность .....	60
<b>Часть 6. Профессиональная реализация из взрослой части</b> .....	73
Что такое самореализация? .....	75
Откуда берется негативное отношение к работе? .....	76
<b>Часть 7. Как строить отношения из взрослой части?</b> .....	85
Из какой роли вы выступаете в отношениях? .....	87
Зачем вам семья?.....	90
<b>Заключение</b> .....	94
Что делать, если пока это все не получается? .....	94
Что почитать?.....	94