

ГЛАВА 1

**СТРУКТУРА  
ЛИЧНОСТИ  
ЧЕЛОВЕКА**

**О**коло 10 лет назад я работала в крупном международном концерне менеджером среднего звена в отделе маркетинга. На тот момент я находилась в подчинении у двух руководителей. Один был начальником отдела, второй — заместителем генерального директора. С заместителем генерального директора у меня были прекрасные взаимоотношения. Она была строгая, но очень справедливая. Если я совершала ошибки или у меня были недочеты в работе — мы сразу все проговаривали, я чувствовала свою ответственность за работу. Вопросы решались быстро и эффективно. Когда я общалась с Анной (имя изменено), меня всегда переполняло чувство ответственности и взаимного уважения. Анна говорила не всегда приятные вещи, но я их воспринимала абсолютно адекватно и чувствовала себя менеджером (маленьким управленцем своей зоны ответственности), а не просто винтиком большой машины.

В то же время отношения с моим прямым руководителем совершенно не ладились. Когда мы разбирали рабочие вопросы, я чувствовала себя маленькой девочкой. Совместные планерки могли довести до слез. История повторялась с другими коллегами. Возможно, вы тоже проходили через это чувство, когда начальник

## **8** F#ck! Почему все не так?

**Как стать взрослым ресурсным человеком**

приглашает в кабинет обсудить проект, а вы ощущаете себя как в школе на вызове к директору? Отвратительное чувство. Еще в то время меня поражало, насколько разным может быть общение с руководителями. После взаимодействия с одной из них я чувствовала невероятный прилив сил и мотивацию, после общения с другой мне не хотелось делать ничего. Во втором случае чувство ответственности за зону моих компетенций было равно нулю. Согласитесь, странная история? Я, один и тот же человек, настолько по-разному могу относиться к своей работе. Этот вопрос всегда возникал в моей голове, но ответа я так и не находила. Я объясняла это тем, что у заместителя генерального директора, Анны, врожденный талант управленца, а вторая начальница, мягко говоря, обделена им.

Разгадка этого феномена моих ощущений пришла ко мне гораздо позже. Я хочу поделиться информацией, которая сначала перевернула мою жизнь, а потом жизнь моих клиентов. Мы рассмотрим ответы на следующие вопросы:

- Почему мужчина с одной женщиной ведет себя как рыцарь, а с другой — лежит на диване и пьет пиво?
- Почему так страшно начать свой бизнес?
- Почему с одним мужчиной девушка чувствует себя легкой и воздушной, а с другим — становится нервной и требовательной?
- Почему перед начальством человек чувствует себя маленьким ребенком?
- Почему есть люди, которые зарабатывают большие деньги, а кто-то сводит концы с концами?
- И еще тысяча и одно «почему».

Давайте рассмотрим предложенную теорию транзактного и структурного анализа Эрика Берна. Его гипотеза заключается в том, что наше Эго (*от лат. ego — «я»*) состоит из трех частей:



Рис. 1. Внутренний Ребенок.  
Внутренний Родитель.  
Внутренний взрослый

Давайте рассмотрим, как Эрик Берн поясняет возникновение этих состояний<sup>1</sup>.

1. *Каждый взрослый человек когда-то был ребенком. Воспоминания детства сохраняются в последующей жизни как полные состояния Эго (археопсихические реликты) = Внутренний ребенок.*

2. *Каждый взрослый человек обладает нормально функционирующим мозгом, способным воспринимать и верно оценивать реальность. Восприятие и испытание реальности — не изолированная «способность», а функция осмотрительного состояния Эго (неопсихическое функционирование) = Внутренний Взрослый.*

3. *Каждый взрослый человек имел некогда родителей или тех, кто заменил ему родителей. Состояние Эго может полностью принимать на себя контроль за поведением индивида (экстеропсихическое функционирование) = Внутренний Родитель.*

Получается, что в каждом из нас присутствуют все три Эго-состояния, и все три состояния управляют нами: реакциями и поведением. Но действовать одно-

<sup>1</sup> Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии. Москва : Эксмо, 2015.

временно они не могут. Они управляют человеком в зависимости от окружающей действительности и того, что происходит в его жизни.

Представьте, что в вашей голове есть комната, где одновременно сидят маленький ребенок, адекватный взрослый человек и родитель, который всех учит жизни. Как они выглядят? Какие образы приходят вам в голову? Во что одет ребенок, какое у него настроение? Как выглядит взрослый? Какого он пола? Родитель, какой он? В эту комнату внезапно вламывается человек с гранатой. Такой страшный и ужасный, грозный террорист. Как отреагируют личности, которых вы представили? Что сделает ребенок? Скорее всего, он испугается и заплачет. Что сделает взрослый? Один из вариантов — проанализирует ситуацию, позвонит в полицию. Что сделает родитель? Начнет успокаивать ребенка или объединится со взрослым? Так происходит и с нашей психикой. В зависимости от внешних обстоятельств, которые происходят в нашей жизни, к пульту управления сознанием приходит то родитель, то ребенок и, в редких случаях, адекватный взрослый. Так называемая «смена власти» объясняется потоком психической энергии, катексиса. Активация этих ролей происходит бессознательно. Наша задача — увидеть в себе и осознать каждую из ролей и, как следствие, научиться ими управлять.

*Зачем управлять ролями? Для того, чтобы взаимодействовать с миром из адекватного состояния. Пример: если вас вызывает на беседу руководитель, вам важно находиться в состоянии адекватного взрослого, а не маленького ребенка. Только из «правильно» выбранной роли вы сможете выстраивать эффективные коммуникации! Для этого предлагаю разобраться, какие функции для нашей личности несет в себе каждая из вышеназванных ролей.*

## Внутренний ребенок

**В**нутренний ребенок — это часть нашей личности, которая отвечает за наши эмоции. Внутренний ребенок бывает естественный, травмированный и приспособившийся.

Наш естественный ребенок — это то, какими мы пришли в этот мир. Эта часть нашей личности несет в себе следующие состояния и эмоции:

- радость
- счастье
- любопытство
- воодушевление
- восторг
- непосредственность
- интерес
- доверчивость
- игривость
- потребность в игре
- веселость
- вера в чудо
- наслаждение
- желания
- творчество
- мечтательность.

Все наши позитивные чувства генерируются именно этой частью нашей личности, естественным ребенком. То есть когда у вас возникает интерес к чему-либо, например: вы захотели себе новую машину или новое платье. Это ваш естественный внутренний ребенок генерирует желание. Естественный внутренний ребенок отвечает за ваше «хочу». Именно из этой части Эго у каждого человека появляется жизненная энергия. Естественный внутренний ребенок — это тот драйвер, который позволяет мечтать, творить. Благодаря этой части эго мы танцуем, когда слышим понравившуюся музыку, подпеваем в машине любимому исполнителю, начинаем заниматься хобби. Внутренний ребенок делает нашу жизнь яркой и красочной.

Помимо позитивных функций, внутренний ребенок также отвечает за генерирование следующих состояний:

- лень
- страх
- потеря интереса
- стыд
- тревожность
- неумение распоряжаться финансами.

Эта часть личности создает состояния, которые мешают вам быть эффективными. Например: вы решаете для себя, что сегодня нужно лечь спать пораньше. Но внутренний ребенок может занять пункт управления вашим сознанием и сказать: «А давай посмотрим социальные сети, одним глазком?» Проходит два часа, а вы до сих пор скроллите ленту. Бывало такое? Или ваш внутренний ребенок захотел иметь красивое тело. Вы принимаете решение начать ходить в спортзал. Но на следующий день ваш внутренний ребенок, если он управляет личностью, говорит: «Давай не пойдем? Луч-

ше посмотрим дома кино». Для внутреннего ребенка это естественно — не желать заниматься чем-то рутинным. Его истинная задача — побуждать интерес к жизни. Играть! Все, что вне игры, ребенка не интересует. Ко мне довольно часто приходят на личную консультацию с таким запросом: «Быстро загораюсь, но не довожу дело до конца. Перегораю». На самом деле человек не перегорает. Дело заключается в том, что Взрослая часть не взяла «пульт управления сознанием» тогда, когда это было важно.

Помимо естественного ребенка, в личности живет ребенок травмированный. Если честно, я не знаю ни одного человека, у которого не было травм. Даже несмотря на благополучное детство, травмы все равно появляются. Зачастую это происходит из-за отсутствия базового чувства безопасности и недостатка любви. Об этом подробно мы будем говорить в главе «Род». Как травмированный ребенок управляет вашей личностью? Какие внутренние чувства он провоцирует?

- Одиночество
- Неуверенность
- Страх
- Обида
- Манипуляция
- Нерешительность
- Инфантилизм
- Страх брать ответственность
- Желание спрятаться от мира
- Чувство, что мне кто-то должен (партнер, государство, начальство и т. д.)

#### *Пример 1*

Ирина работает в компании уже 8 лет на одной должности. Ее не устраивает заработная плата, а также пропал интерес к тому, чем она занимается. Уже два года

назад Ирина закончила курсы ногтевого сервиса. Начинать идти в собственное дело ей страшно. Она не уверена в своих навыках. В этом примере мы с вами можем увидеть, что Ирина находится в позиции ребенка. Ее внутренний травмированный ребенок боится, что у него не получится, боится остаться без денег, боится рисковать. То есть ее личностью управляет ребенок и вызывает соответствующие чувства.

Как это работает? В ее детстве была ситуация, когда Ирина проходила через подобные чувства. В школе за проявленную инициативу в одном проекте, который не совсем получился, она была подвержена унижению со стороны учителя, одноклассников и в дальнейшем родителей. Ее психика запомнила травмирующий опыт. Соответственно, во взрослом возрасте травмированный ребенок ей говорит: «Я там была. Мне было плохо. Второй раз я туда не пойду». Соответственно, событие, которое было в детстве, влияет на ее взрослые выборы. Психика любым возможным способом старается уберечь ее от пройденной боли.

#### *Пример 2*

Анастасия, 36 лет, замужем, 2 детей. Постоянные конфликты с мужем на фоне того, что он уделяет ей мало внимания. Когда человек находится в позиции ребенка, у него складывается ощущение, что ему недостаточно уделяют внимания, его не любят и т. д. Все эти чувства берут свое начало из травмы. В детстве мать Анастасии много работала, девочка часто находилась дома одна. Боль детского опыта транслируется на партнера.

*Когда человек находится в позиции ребенка, его мысли, реакции и чувства определяются этой ролью. Он начинает вести себя как маленький ребенок. Состояние ребенка — «мне все должны». В таком случае сколько*

*бы человек ни получал от мира, ему всегда будет мало. Его потребность в любви никогда не будет удовлетворена извне. Внутренняя боль ребенка будет управлять человеком.*

Почему так происходит? Когда ребенок рождается на свет, ему необходимы ресурсы для того, чтобы выжить. Как минимум еда, кров, забота, которая обеспечивается родителями или лицами, заменившими родителей. Когда в детстве происходит травма, недополученные чувства любви травмированный ребенок захочет компенсировать за счет окружающего мира. Состояние «мне должны» нормально для реального ребенка. В то время как для человека старше 18 лет мысль-форма «мне должны» указывает на то, что большую часть времени жизни у «пульта управления» сознанием находится его внутренний ребенок.

Приспособившийся ребенок похож на травмированного в своих проявлениях, но между ними есть отличие. Я ввела это понятие для того, чтобы наглядно показать разницу в реакциях. Приспособившийся ребенок появляется тогда, когда человек в раннем детстве сталкивается с ситуациями, в которых ему для выживания необходимо выработать новые модели поведения.

### *Пример 3*

У Оксаны отец был алкоголиком. В моменты, когда он напивался, присутствовало рукоприкладство в сторону матери. Что происходило с психикой ребенка в тот момент? Маленькая Оксана была в ужасе. *Когда страх настолько сильный, что сознание не может с ним справиться, происходит «приспосабливание».* Девочка думает: «Папа может убить маму. А мамочку я очень люблю». («Если мамы не станет, то что тогда будет со мной?» — этот вопрос даже не осознается психикой, но он есть.) Далее девочка, чтобы выжить, принимает решение:

«Мне нужно спасти маму». Таким образом, ее подсознание создает модель поведения: «Я должна спасти того, кого люблю, это необходимо, чтобы выжить. Я ценна для мамы в этот момент, когда спасаю. Я становлюсь любимой, только когда приношу пользу». Как это может повлиять на ее жизнь во взрослом возрасте? Оксана выросла, но модель поведения приспособившегося ребенка осталась с ней. Оксана выбирает тех мужчин, которых нужно спасать! То есть в сознании она не хочет себе алкоголиков и наркоманов, но ее подсознание, ее приспособившийся ребенок, выбирает именно проблемных мужчин, которых нужно спасать. Почему? Потому что срабатывает модель: «Я должна спасти того, кого я люблю, тогда я выживу». Такие мужчины необходимы ей для жизни. В созданной ею иллюзии только через спасение любимого человека она чувствует свою нужность и важность. Почему это происходит? Потому что к «пульту управления» в момент выбора партнера встал приспособившийся ребенок.

Еще раз хочу обратить ваше внимание: **пока человек не видит в себе эти части, очень сложно ими управлять. Задача этой главы — познакомить вас с различными частями вашего эго, чтобы в дальнейшем вы смогли осознанно выбирать роль, из которой вы живете и управляете своей жизнью.**

Роль, которая находится в доминанте, определяет:

- реакции
- мысли
- выборы
- тембр голоса, манеру разговора
- поведение
- вкусовые привычки
- стиль в одежде
- жесты

# Оглавление

Введение . . . . .	3
--------------------	---

<b>ГЛАВА 1. Структура личности человека . . . . .</b>	<b>7</b>
Внутренний ребенок . . . . .	12
Внутренний родитель . . . . .	21
Внутренний взрослый . . . . .	28
Взаимодействие ролей между людьми . . . . .	37

<b>ГЛАВА 2. Роли в жизни человека . . . . .</b>	<b>57</b>
Как начать любить себя? . . . . .	65
Внутренняя опора. . . . .	82
Теневая сторона личности . . . . .	88
Я и родители . . . . .	94
Я и мои дети. . . . .	120
Я и партнер . . . . .	127
Я и деньги . . . . .	159
Я и реализация (Предназначение). . . . .	182

<b>ГЛАВА 3. Сознание, подсознание и мыслеформы . . . . .</b>	<b>189</b>
Закон притяжения . . . . .	194

Почему желания не исполняются? . . . . .	198
Скрытая выгода от проблемы . . . . .	203
Фраза: «Как такое возможно?» . . . . .	205
Негативные убеждения . . . . .	207

## **ГЛАВА 4. Тело . . . . . 211**

Причины возникновения болезни . . . . .	212
Скрытая выгода от болезни . . . . .	217
Как болезни напрямую связаны с мыслеформами? . . . . .	220
Заземление . . . . .	223
Бережное отношение к телу . . . . .	225
Как смех может победить смерть, или Сила влияния положительных эмоций . . . . .	228

## **ГЛАВА 5. Род . . . . . 231**

Метод работы с родовыми травмами . . . . .	246
Процесс зачатия и чувства мамы. Как это влияет на жизнь человека? . . . . .	252

## **ГЛАВА 6. Душа . . . . . 257**

Как состояние Души влияет на взаимоотношения мужчины и женщины? . . . . .	274
Момент «здесь и сейчас». . . . .	278
Заклучение . . . . .	281
Благодарности . . . . .	284
Об авторе . . . . .	285