

ГЛАВА 1

**СТРУКТУРА
ЛИЧНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА**

Около 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 состояний¹.

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-

¹ 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

Внутренний 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 пойдём? 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 доведу 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
--------------------	---

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

ГЛАВА 2. Роли в жизни человека	57
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

ГЛАВА 3. Сознание, подсознание и мыслеформы	189
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