Три голоса внутри нас: *Родитель, Взрослый и Ребёнок*

Вам тоже порой кажется, что внутри вас живёт сразу несколько разных людей? Один из них постоянно что-то требует, другой сомневается в себе, а третий всё время пытается всё контролировать в жизни.

В психологии есть интересная концепция, которая помогает понять эти внутренние противоречия. Она называется теорией эго-состояний Эрика Берна, основателя транзактного анализа.

Согласно этой модели, в каждом из нас можно выделить три эго-состояния: Родитель, Взрослый и Ребёнок.

01

Внутренний Родитель — тот, кто знает, как правильно.

Он формируется под влиянием наших родителей, воспитателей, учителей и других значимых взрослых. Именно от них мы перенимаем правила, установки, запреты и представления о том, каким должен быть человек.

Внутренний Родитель может говорить:

> *— Мало ли чего ты хочешь*
> *— Что о тебе подумают люди?*
> *— Не надо привлекать к себе внимание*
> *— Яйцо курицу не учит*
> *— Нечего обижаться на правду*

Но у Родителя есть и другая сторона. Он может быть заботливым, поддерживающим, защищающим. Именно он напоминает нам о безопасности, ответственности, обещаниях и границах.

Проблема возникает тогда, когда критикующий голос Родителя становится все громче, а голос заботливого Родителя практически не слышен.

02

Внутренний Ребёнок — тот, кто чувствует, хочет и мечтает.

Это наша эмоциональная, спонтанная, творческая часть. Она отвечает за любопытство, непосредственность, удовольствие, фантазию и способность удивляться.

Именно Ребёнок может вдруг захотеть танцевать посреди комнаты, купить красивое платье просто потому, что оно понравилось, отправиться в путешествие или попробовать что-то совершенно новое.

Но у него есть и уязвимая сторона. Он может бояться отвержения, расстраиваться из-за критики, искать одобрения и болезненно реагировать на ограничения.

Когда мы постоянно подавляем свои желания, запрещаем себе проявлять чувства и стараемся соответствовать чужим ожиданиям, наш внутренний Ребёнок постепенно теряет возможность свободно проявляться.

03

Внутренний Взрослый — тот, кто умеет выбирать.

Это не просто наш биологический возраст и не количество прожитых лет.

Взрослый — это наша способность воспринимать реальность такой, какая она есть, анализировать ситуацию, отделять факты от иллюзий и принимать решения осознанно.

Он не запрещает себе хотеть, но и не следует на поводу у каждого своего импульса.

Например, Внутренний Ребёнок хочет немедленно купить красивую сумку. Родитель начинает ругать и ограничивать в бюджете: *«Куда тебе ещё одна?»*

А Взрослый может сказать: *«Мне действительно нравится эта сумка. Давай посмотрим на наш бюджет и решим, можем ли мы сейчас позволить себе эту покупку».*

Он не обесценивает желание, но учитывает обстоятельства.

Именно Взрослый помогает нам не жить исключительно по старым установкам и не принимать каждое решение под влиянием сиюминутных эмоций.

А какое соотношение между ними считается правильным?

Здесь важно понимать: не существует идеальной формулы, по которой у каждого человека должно быть определённое количество процентов Родителя, Взрослого и Ребёнка.

Все три состояния необходимы.

- Нам нужен Родитель, чтобы заботиться о себе, соблюдать границы и нести ответственность.
- Нам нужен Взрослый, чтобы анализировать происходящее, делать выбор и принимать последствия своих решений.
- И нам нужен Ребёнок, чтобы чувствовать, хотеть, играть, творить, любить и получать удовольствие от жизни.

Представьте, что в вашей жизни слишком много внутреннего Родителя. Тогда всё превращается в список обязанностей. Нужно работать, готовить, убирать, помогать, соответствовать, быть хорошей. А на собственные желания времени как будто никогда не остаётся.

Если же решения принимает исключительно Ребёнок, может быть сложно учитывать последствия своих поступков и выдерживать необходимые ограничения.

А если мы стараемся жить только из Взрослого, постоянно всё анализируя и контролируя, то рискуем превратить жизнь в бесконечный проект, в котором нет места спонтанности и лёгкости.

Задача не в том, чтобы избавиться от какого-то из этих состояний, а в том, чтобы научиться слышать каждое из них и давать им возможность проявляться там, где это уместно.

И небольшой вопрос к вам

А если прямо сейчас прислушаться к себе, чей голос вы чаще всего слышите внутри?

— *Того, кто постоянно говорит, что вы должны и обязаны?*

— *Того, кто боится ошибиться, ищет одобрения и хочет, чтобы его любили?*

— *Или того, кто способен остановиться, посмотреть на ситуацию со стороны и спросить себя: «Что я могу сделать в этой ситуации?»*