

ЛИЦЕНЗИЯ НА СЧАСТЬЕ



**ДУМАЙ КАК ВЗРОСЛЫЙ.  
КАЙФУЙ КАК РЕБЁНОК.**



12+

**Анна Протасова**  
**Думай как взрослый.**  
**Кайфуй как ребёнок**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65081543](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65081543)*

*SelfPub; 2023*

*ISBN 978-5-532-95890-6*

### **Аннотация**

Никто не портит нам жизнь также виртуозно, как мы сами. Бесконечная самокритика, отсутствие поддержки в свой адрес и нелюбовь к себе знакомы многим. Меж тем, отношения с собой влияют на все сферы жизни. Именно они определяют, сколько иметь денег, кого выбирать в партнеры, как выглядеть и какими болезнями болеть.

Внутри каждого человека уживаются три состояния Я: Внутренний Ребенок, Родитель и Взрослый. Автор книги покажет, как эти три части личности влияют на разные сферы – любовь, деньги, здоровье, красоту и жизнь в целом. Действенные рекомендации и упражнения помогут разобраться в причинах трудностей, отключить самокритику и взрастить любовь к себе.

Анна Протасова – практикующий психолог с 15-летним стажем. В книге автор освещает классические и современные разработки психологической науки, приправляя их примерами

из практики и собственной жизни. Будет полезно всем, кто интересуется психологией и саморазвитием.

# Содержание

Введение	5
Гармоничное трио	11
Счастливый Внутренний Малыш	15
Счастливый Внутренний Родитель	24
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Анна Протасова**

## **Думай как взрослый.**

## **Кайфуй как ребёнок**

### **Введение**

Хотим мы этого или нет, наше прошлое влияет на настоящее. Этот факт подтверждают многочисленные исследования, проведенные психологами, физиологами и нейробиологами. Установки родителей и других значимых людей, отголоски травм, пережитых в детстве, формируют наше восприятие самих себя, других людей и жизни в целом.

Сценарий моей судьбы предполагал трагическую развязку. Скорее всего, я должна была провести жизнь в одиночестве либо с человеком, с которым плохо и больно. Вероятно, в конце меня ждали сумасшествие, либо суицид, либо смерть от онкологии. И я верно к этому шла.

В моей жизни был брак с женщиной, отношения с которым закончились задолго до свадьбы, и логичным завершением этой истории стал развод. Потом я долгое время вообще не могла построить никаких отношений, потому что была сильно ранена и не знала, как с этим справиться.

Безответная любовь, потеря целей и смыслов, долговая

яма, связь с абьюзером – я снова и снова делала захватывающий фильм из собственной жизни. Он был наполнен горечью, скорбью, драматизмом. Я наносила себе душевные раны, зализывала их и опять бралась за острую бритву, принося в свои будни болезненные события.

К счастью, еще в школе я выбрала профессию психолога. Поэтому головой я давно понимала, что только я ответственна за то, что со мной происходит. Но понимать и осознавать – это разные процессы. И далеко не всегда они совпадают.

Долгие годы психотерапии, психологические группы, марафоны, курсы, профессиональное обучение постепенно позволили мне ослабить пути жизненного сценария, а также помогли справиться с аналогичными проблемами моим клиентам.

Из недолюбленной и несчастной девчонки, погрязшей в долгах, страданиях, чувстве вины и стыда, с полным отсутствием понимания собственной ценности я превратилась в счастливую женщину. Не в одночасье. Это был долгий и порой болезненный путь. Но сейчас, оглядываясь назад, я точно знаю, что он того стоил.

Практически за каждым горе-событием я обнаруживала решения, которые приняла в далеком детстве. И многие из них мне удалось изменить, тем самым преобразив настоящее.

Я рассчиталась с долгами, порвала с абьюзером, осуществила давнюю мечту – зимнее путешествие в теплые края.

Я поменяла старенькую хрущевку на новую квартиру. О написании книги я задумалась около десяти лет назад, но никогда не относилась к данной затее всерьез. И раз вы читаете эти строки, значит, еще одно мое желание исполнилось.

В возрасте 36 лет я вышла замуж за прекрасного человека, отношения с которым, не кривя душой, могу назвать лучшими в моей жизни. Вместе с мужем мы организовали бизнес, за два месяца заработали первый совместный миллион, провели медовый месяц на райском острове и сейчас всерьез думаем о строительстве собственного дома.

Я не живу в вечном блаженстве. Воплощение мечтаний связано с трудом, падениями, взлетами, переживаниями и постоянной работой над собой. Но я выстраиваю ту жизнь, которой хочу жить. И это чертовски приятно – знать, что любая задумка способна сбыться. Надо только найти подходящий именно мне рецепт ее осуществления.

За 15 лет практики в качестве психолога я неоднократно наблюдала, как в нашей совместной работе такие «рецепты» находят мои клиенты. Они отказываются от отживших свой век решений и убеждений и принимают новые. А вслед за этим открывают для себя небывалые возможности и не тратят время и силы на то, что не приносит им радости и пользы.

В серии книг «Лицензия на счастье» я хочу на доступном языке рассказать об удивительном направлении психологии, которое помогло мне и сотням моих клиентов изменить жизнь к лучшему. Свою работу я основываю на мето-

дах транзактного анализа. Автором этого направления был американский психолог и психиатр Эрик Леннард Берн, и он ставил перед собой задачу создать теорию, которая будет понятна как профессору, так и 8-летнему ребенку. Такие же требования он предъявлял к разработкам своих учеников.

Простая и интуитивно-понятная терминология ТА позволяет мне общаться с клиентами на одном языке, так как они довольно быстро осваивают нужные понятия и начинают использовать их в обычной жизни.

К сожалению, не все переводчики прониклись задачей Эрика Берна, поэтому некоторые его книги на русском языке читаются тяжело. А многие прекрасные труды и разработки современных последователей ТА до сих пор остаются известны лишь в узких кругах психологов, глубоко изучающих это направление.

В своей серии книг мне бы хотелось познакомить читателей не только с классикой транзактного анализа, но и с некоторыми более современными разработками. Сделать это я планирую на языке, доступном даже ребенку, чтобы каждый мог внедрить полученные знания в повседневность, стать хозяином собственной жизни и начать изменения к лучшему вне зависимости от степени своего знакомства с психологией вообще и транзактным анализом, в частности.

Я не претендую на научную новизну и не даю громких обещаний, что после прочтения ваша жизнь наладится сама собой. Нет. Из книг представленной серии вы получите зна-

ния и методы, которые позволят вам взглянуть на проблемы под другим углом. Вы поймете, что не одиноки в своих бедах и что они решаемы. Качественно прорабатывая книгу за книгой, делая практические упражнения, вы неизбежно получите инсайты, которые постепенно будут вести вас к изменениям.

Перед вами первая книга серии. В ней я рассказываю об основах – трех состояниях, в которых в разное время бывает каждый человек. Именно от того, как уживаются между собой Внутренний Ребенок, Родитель и Взрослый, зависят важные сферы: самооценка, самочувствие, здоровье, деньги, отношения с окружающими и многое другое.

Вы узнаете о том, как выглядят и проявляются эти состояния у вас и у других людей, как научиться ими управлять, как найти баланс между «хочу» и «надо», что происходит, когда какое-то из трех состояний выключается или, наоборот, проявляется слишком сильно, как на самом деле формируются ограничивающие убеждения и почему не работают аффирмации.

В книге я изложу классический вариант теории личности Берна и дополню его современными разработками. Я расскажу, как применять эти знания с пользой для себя и поделюсь примерами из практики и жизни. Также здесь будет описано влияние состояний Я на такие сферы, как деньги, любовь, здоровье и красота. Вы найдете практические упражнения, которые помогут навести порядок внутри себя и увидеть, как

три грани вашей личности влияют на судьбу. А значит, вы откроетесь переменам.

Книга написана для широкого круга лиц, но также будет полезна и для практикующих психологов.

Все примеры, описанные в книге, приведены с согласия клиентов и людей, с которыми это происходило.

Если вам понравится книга, пожалуйста, оставьте о ней отзыв на ЛитРес. Этим вы поможете другим людям понять, что книгу стоит прочесть.

Следующая книга серии "Живи и чувствуй" находится [здесь](#).

Я ВКонтакте: <https://vk.com/annaprosoul>

# Гармоничное трио

Войдя в эту жизнь ребенком, я сталкивалась с разными ситуациями, личностями окружавших меня взрослых и, как умела, адаптировалась к ним. Когда умер отец, я научилась прятать печаль, чтобы не ранить маму. А еще поняла, что сближаться с другими людьми чревато болью. В моей семье было принято выражать злость, которая ни к чему не ведет, но нельзя было использовать настоящий гнев для защиты своих границ и отстаивания интересов. Я переняла и это. Также я поняла, что петь и знать кучу песен, пусть и не полностью – это хорошо. И я полюбила петь.

Множество поведенческих, эмоциональных, умственных и телесных реакций я выучила в детстве. И уйму решений касательно себя, других и жизни в целом я приняла. Как и все дети. Я сохранила эти знания, умения и решения в Детской части личности и периодически ими пользуюсь. Как и любой другой человек, бывший когда-то ребенком.

У меня были родители, а также тёти, дяди и бабушки. Я знакомилась с новыми людьми – как маленькими, так и взрослыми. И у них я тоже узнавала о жизни и что-то перенимала. У моего папы было много друзей, и это дало мне разрешение быть общительной и дружелюбной. Мои мама и бабушка всегда заботились о том, чтобы у нас была вкусная еда, а вот уделять внимание эмоциональной стороне вопро-

са они не считали важным, поэтому и для меня забота о питании является естественной, а заботе о чувствах пришлось самостоятельно учиться в сознательном возрасте.

В моей семье было важно иметь образование, и передо мной не стоял вопрос о том, идти учиться или нет. Эти и другие ценности, навыки заботы, контроля, понятия безопасности, полезности моя психика уложила в Родительское состояние Я. Точно так же, как это происходит у других людей.

С самого рождения у меня были личностные особенности, которые не связаны с родителями и обстоятельствами. Темперамент, мышление, чувства, потребности, понимание мира, которые позволяли ориентироваться в ситуации «Здесь и сейчас». Главная опора моей личности, которая учитывает множество факторов и позволяет выбрать реакцию на происходящее вокруг – это Взрослое состояние.

Когда мне было два года, я запела в общественном транспорте. Мама была против публичных песнопений и пыталась меня остановить. Однако были люди, которые умилялись и радовались моему творчеству. Из своего тогдашнего Взрослого я выбрала дать свободу Внутреннему Ребенку, которому хотелось петь, и продолжила. Из нынешнего Взрослого я понимаю, что уже не вызову такого же умиления, если вдруг запою в общественном транспорте сейчас. Поэтому пою дома.

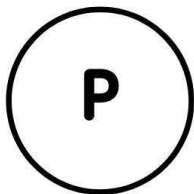
В книге «Игры, в которые играют люди» Эрик Берн писал, что у каждого из нас есть 3 состояния Я – эго-состояния. Он

утверждал, что любой человек, будучи ребёнком, научился определенным реакциям, принял некие решения о себе, других и жизни в целом и сохранил их в Детском эго-состоянии.

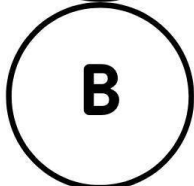
Также дети наследуют реакции, решения и убеждения у родителей (или людей, которые их заменили). Это наследие мы носим в Родительском эго-состоянии.

Человек рождается со специфическим набором качеств, которые позволяют ему быть и ориентироваться в «Здесь и Сейчас», исходя из настоящей ситуации, учитывая собственные особенности, опыт, реальные ресурсы, силы и способности, имеющиеся на данный момент, а также множество других факторов. Это состояние подвижно и изменяется по мере взросления ребенка. Оно называется Взрослым эго-состоянием.

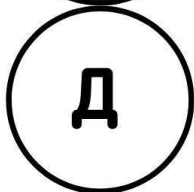
В транзактном анализе принято схематично обозначать разные состояния Я кружочками и писать с большой буквы, когда речь идет об эго-состояниях: Внутренний Ребенок, Внутренний Родитель и Внутренний Взрослый (см. рис. 1). Поэтому в книге я, вслед за Эриком Берном, буду писать с заглавной буквы состояния Я и с маленькой, когда говорю о реальном, внешнем ребенке, родителе и взрослом человеке.



Родительское состояние Я



Взрослое состояние Я



Детское состояние Я

*Рис. 1. Состояния Я в транзактном анализе*

# Счастливый Внутренний Малыш

Несмотря на возраст, я все еще иногда веду себя так же, как в детстве, испытываю те же чувства, реагирую на что-то, как маленькая. Например, иногда я дурачусь, кривляюсь, строю рожицы, или заворожено рассматриваю детские игрушки в магазинах, а порой на меня нападает игривое настроение и хочется скакать от радости. Наверняка и в вашей жизни есть подобные моменты. Может быть, когда-то вы заливисто хохочете, поёте, рисуете или любите танцевать в свое удовольствие.

Иногда в жизни случаются моменты, когда я надуваю губы и обижаюсь, или “не хочу ничего решать, а хочу платье”. В иной раз мне хочется забраться под одеяло, чтобы меня обняли и погладили по спинке. Может быть, вы ловили себя на мысли, будто вы становитесь маленьким рядом с кем-то большим, или когда-нибудь испытывали неловкость и стеснение. Все это проявления Внутреннего Ребенка.

Может быть, ваши воспоминания совсем не похожи на вышеописанные, но вы четко понимаете, что в вашем поведении есть кое-что, чему вы научились, когда были маленьким. Делать, чувствовать, реагировать так же, как в детстве, вы можете в любом возрасте, благодаря Детскому Состоянию Я.

В детстве человек познает мир, учится приспособливаться к нему, делает выводы. Распространенное заблуждение ро-

дителей о своем чаде: “Он(а) еще ничего не понимает”. Ребенок понимает. Только толковать может по-разному, исходя из возраста и особенностей. Он с рождения имеет чувства, эмоциональные и телесные реакции на то, что его окружает. Он уже встречается с опасностями и мужественно преодолевает трудности собственного развития и внешнего мира.

Выживание ребенка зависит от взрослых. До определенного возраста он не может заботиться о себе самостоятельно, поэтому его главная задача – получить любовь, принятие и заботу. Ради этого ребенок может пойти на многое, он адаптируется к окружающему его миру и людям. Зачастую в ущерб себе.

Детская психика нежна, чувствительна и ранима и видит себя причиной всего, что творится в мире. Ребенок не думает, что у мамы плохое настроение из-за усталости после тяжелого дня. Ему кажется, что он что-то сделал или с ним что-то не так, раз мама грустит или сердится. Малыш боится, что если мама и папа поссорились, то обязательно из-за него.

Ребенок впитывает, как губка, послания, так или иначе прилетающие к нему извне. Бросила мама в сердцах: “Да как же ты мне надоел!”, а ребенок решил, что он – плохой и лучше бы его не было на свете. Посмотрел папа на дочку как-то косо, потому что просто устал, а дочка решила, что она – некрасивая и не нравится папе.

Это не всегда и не обязательно так буквально. Много зависит еще и от личности самого ребенка, его особенностей,

отношений между ним и родителями в целом. Но если ребенок получает какое-то послание регулярно, то, скорее всего, он его усвоит и примет решение о себе, жизни или других людях.

В своей работе я встречалась с чудесами, когда человек вспоминал, что при рождении на него с брезгливостью посмотрела медсестра, и он на протяжении всей жизни где-то в глубине души чувствовал себя каким-то не таким, ведь его появлению были не рады.

Новорожденным младенцем он не знал, что причин такого выражения лица медсестры могло быть очень много. Возможно, у нее болела голова, или же в первый рабочий день она не ожидала увидеть столько крови, от которой у нее помутнело сознание. Мы не знаем наверняка, но то, что мы знаем точно – все дети рождаются в приблизительно одинаковом состоянии и вряд ли этот ребенок был неприятнее, чем все остальные.

Тот ребенок не имел ни знаний, ни взрослого мышления, чтобы провести анализ ситуации. Он просто почувствовал, что с ним что-то не так, раз на него странно смотрят. Это отпечаталось штампом несоответствия в душе и теле. Позже штамп въедался все сильнее, когда подросший ребенок слышал что-то о своей внешности от окружающих.

Психика навела порядок и отправила моменты из осознанной части памяти в неосознанную. Долгое время человек ничего об этом не помнил, но штамп в виде негативного

впечатления о себе остался с ним на всю жизнь.

Чувствуя себя “не таким”, человек принимает ряд решений о том, что ему можно, а что нельзя: как чувствовать себя и вести с теми, кто “такой, как надо”, каких людей выбирать в партнеры, как организовывать жизнь, как и чем оправдывать свое существование, какое отношение окружающих вызывать к себе, сколько иметь денег, в каких условиях жить и т.д.

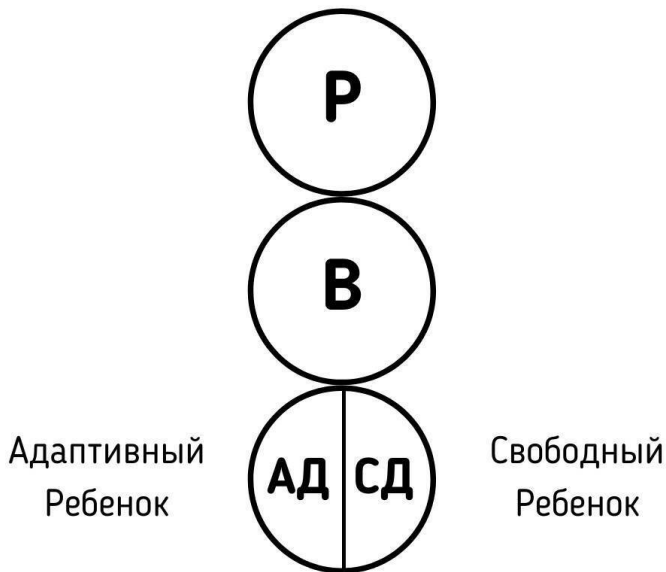
Ответы на эти вопросы человек начинает искать в самом раннем возрасте – тогда, когда он имеет весьма ограниченные знания о мире, о людях, имеет мало жизненного опыта и маленький рост, с которого видно далеко не все. Совершенно естественно, что часть выводов оказывается ошибочной. Как и в случае с медсестрой.

Детские травмы, боли, обиды, родительские запреты и разрешения – все это запечатлелось в Детском эго-состоянии. Здесь же хранится любовь окружающих, приятное тепло, которое испытывает ребенок в ответ на заботу, свобода творческого самовыражения, радость и колоссальное количество энергии, которой обладают дети.

Для того, чтобы подойти к мыслям и чувствам своего Внутреннего Ребенка, можно задать вопрос: «Что я думал о себе?»

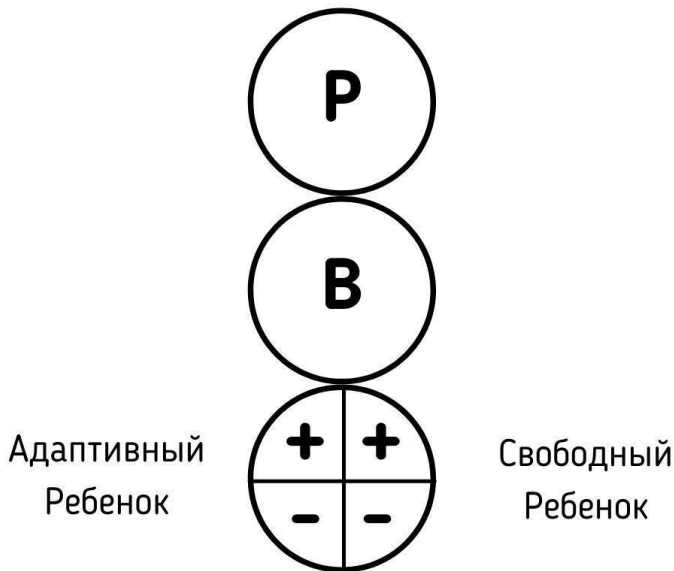
Человеческая психика устроена очень мудро, в ней нет ничего случайного, и у Детского эго-состояния есть свои функции: свободное самовыражение и способность адапти-

роваться. Схематично это изображается так (рис. 2):



*Рис. 2. Функциональные состояния Я в транзактном анализе: Свободный и Адаптивный Ребенок*

У этих функций Детской части личности есть позитивные и негативные проявления (рис. 3):



*Рис. 3. Функциональные состояния Я в транзактном анализе: позитивный и негативный аспекты Свободного и Адаптивного Ребенка*

Состояние Позитивно-Свободного Ребенка позволяет нам петь, танцевать, радоваться жизни, рисовать, писать стихи и рассказы, плакать, когда грустно, смеяться, когда весело, сердиться, когда нам что-то не нравится. Это состояние полно творческой энергии и силы жизни.

Состояние Негативно-Свободного Ребенка – это состоя-

ние, когда при выражении своей свободы не учитывается свобода и границы других людей. Например, когда человек бьет другого, потому что ему так хочется, или плюётся на улице, громко отхаркивая, не учитывая, что кому-то может быть неприятно это видеть, бросает мусор не в урну, а куда попало.

Соблюдать правила и учитывать интересы и границы других нам помогает состояние Адаптивного Ребенка. При этом из состояния Позитивно-Адаптивного Ребенка мы соблюдаем правила ровно настолько, насколько это действительно необходимо, чтобы чувствовать себя органично в обществе. Приходить на работу и встречи вовремя, умываться по утрам, одеваться в соответствии со случаем.

Состояние Негативно-Адаптивного Ребенка может проявляться двумя способами:

### 1. Сверхадаптация.

Человек адаптируется всегда и ко всему, даже когда это не идет ему на пользу. Чаще всего сверхусилия никому не нужны. Например, такой человек может приходиться на встречу за полчаса до назначенного времени, не умеет спокойно выразить несогласие, лишь кивает и не задумывается о своих чувствах и потребностях.

### 2. Бунт.

Бунт отличается от негативных проявлений Свободы тем, что он направлен не на борьбу ЗА что-то, а на борьбу ПРОТИВ. Человек толком может не понимать, чего он хочет, но

будет выражать несогласие словами или действиями. Например, постоянные опоздания; фразы типа “Я не буду этого делать никогда” в случае, если предлагается сделать что-то вполне обычное; когда человек на все говорит “НЕТ” – это бунт.

Прежде чем начинать работу по изменению детских решений, важно наладить контакт с Внутренним Ребенком, так как те решения принимал именно он. Важно помнить, что у этих решений были свои причины и когда-то они действительно помогли ребенку адаптироваться к ситуации, в которой он находился. Хотя бы поэтому они заслуживают уважения, бережного отношения и признания силы, творческих и мыслительных способностей того ребенка.

При этом устанавливать контакт с Внутренним Ребенком только с меркантильной задачей изменить свою жизнь и стать машиной по достижению успеха – цель провальная. Ваш Внутренний Ребенок будет это чувствовать и сопротивляться, или просто молчать.

Важно найти контакт с Ребенком ради контакта. Ведь это очень трогательная и нежная часть личности, которая хорошо чувствует, любима она или нет. Сделать главной задачей заботу о Внутреннем Ребенке – обязанность каждого, кто хочет по-настоящему изменить детские решения, а вслед за ними – взрослую жизнь.

В благодарность Внутренний Ребенок подарит вам огромное количество радостных моментов и доверительно расска-

жет очень много того, что позволит вам взять управление жизнью в свои взрослые руки.

# Счастливый Внутренний Родитель

Когда я была маленькой, у меня были мама и папа. А еще две бабушки, дедушка, тетя, дяди и двоюродная сестра. Они заботились обо мне, чему-то учили, осознанно и бессознательно передавали жизненный опыт и взгляды на жизнь.

Через их отношение к себе, ко мне, к другим людям, к жизни я узнавала, как следует выстраивать дальнейшую жизнь. Образы значимых в моей жизни людей, их особенности, поведение, реакции я поместила в своей психике. Так же поступает и любой другой человек, создавая собственного Внутреннего Родителя.

Не важно, любили ли вы родителей или стыдились и заикались не быть на них похожими, они навсегда остаются с вами и становятся частью вас – вашим Внутренним Родителем.

Внутренний Родитель – это часть психики, в которой содержатся образы всех людей, как-то оказавших влияние на становление конкретного человека – все те, кто когда-то был значим. В психологии принято называть эти образы интроектами.

Кроме родителей и ближайших родственников, здесь есть интроекты наших друзей, одноклассников и даже соседа дяди Коли, если он имел для нас какое-то значение.

Интроекты могут звучать в вашем внутреннем диало-

ге в виде поддерживающего: “Давай-давай, ты справишься” или уничижающего: “Ты, как всегда, облажался”. Они могут быть девизом по жизни: “Чтобы хорошо жить, надо хорошо учиться” или привычкой себя ругать: “Ну и дура же ты”.

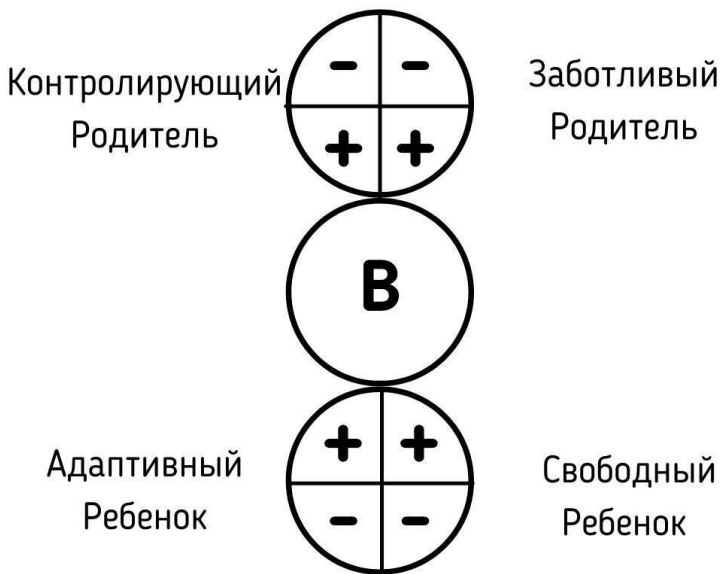
Благодаря Внутреннему Родителю, мы умеем заботиться о себе и других, контролировать в широком смысле этого слова, воспитывать своих детей. Из-за него мы надеваем шапку, когда на улице холодно, не пытаемся совать пальцы в розетки, идем к врачу, когда это необходимо.

Заботливый, нежный и любящий, сильный, стабильный и защищающий родитель – это то, что нужно ребенку для здорового развития. Внутреннему Ребенку нужен такой же Внутренний Родитель для того, чтобы чувствовать себя в порядке и безопасности. Из Родительского Эго-состояния мы можем любить, быть бережными по отношению к себе и другим, давать важные разрешения, заботиться о собственной безопасности.

Внутренний Родитель – это не статичная часть личности. Она изменяется по мере того, как мы знакомимся с людьми, чему-то учимся, проходим психотерапию и помещаем интроекты в свою психику. Именно поэтому важно заботиться об окружении. Часть этих людей может попасть в вашего Внутреннего Родителя и влиять на вас изнутри. Подумайте об этом, когда будете впускать в жизнь нового человека: хотите ли вы, чтобы он остался внутри вашей психики навсегда?

Из Родительского состояния Я мы заботимся о себе, любим, хвалим, поддерживаем себя, контролируем импульсы или ругаем, критикуем, ограничиваем, сравниваем с другими, запрещаем, пугаем, ненавидим. Ровно то же самое мы можем делать и по отношению к другим людям из Родительского Эго-состояния. В Родительском эго-состоянии хранятся наши ценности и убеждения.

Внутренний Родитель также может проявляться двумя способами: Заботливым и Контролирующим. У них есть позитивные и негативные проявления (рис. 4).



*Рис. 4.* Функциональные состояния Я в транзактном анализе

Так, позитивный Заботливый Родитель чаще добрый, поддерживающий, разрешающий, любящий, дающий заботы ровно столько, сколько необходимо. Например, хорошая мама, которая кормит ребенка столько, сколько ему нужно и тогда, когда ему нужно, откликается на его зов и ищет способы удовлетворить его потребности.

Негативный Заботливый Родитель может заботиться

чрезмерно или даже преследовать своей заботой. Он не интересуется, нужна забота или нет. Про таких родителей говорят, что они «душат» детей своей заботой. Например, мама взрослого сына, которая покупает ему носочки, не спрашивая его мнения. Другой случай – родители, которые решают за ребенка абсолютно все даже тогда, когда объективно ему можно предоставить право выбора. Они делают это из благих побуждений – дать ребенку все самое лучшее, но при этом лишают его права брать ответственность за свою жизнь, учиться принимать решения, ошибаться и исправлять ошибки. Таких родителей также называют гипер- или сверхопекающими.

Позитивный Контролирующий Родитель – это защита и необходимая степень контроля. Это состояние помогает маме следить за безопасностью ребенка, говорить ему «СТОП», когда он приближается к горячему утюгу или розетке.

Негативно Контролирующий Родитель проявляет сверхконтроль. Например, когда девушка поступает в ВУЗ и переезжает жить отдельно, родители наносят визит без предупреждения, чтобы проверить, как и с кем она проводит время. Это чрезмерная забота о безопасности, лишенная уважения к личности ребенка. Негативный Контролирующий Родитель может быть жестоким, безжалостно критикующим, держащим в ежовых рукавицах.

Вырастая, человек начинает относиться к себе как роди-

тель, который у него был, не осознавая этого. Чаще всего это проявляется во внутреннем диалоге, который может быть более-менее явным, а может быть совсем неслышным и выражающимся только в поведении или организации жизни.

Пример. В начале своей практики я не могла вовремя закончить сессию. При хорошем чувстве времени я из раза в раз затягивала работу с клиентами. Когда я обсуждала этот вопрос с супервизором, выяснилось, что мой Внутренний Родитель все время твердил, что я недостаточно хорошо поработала, много взяла денег и должна их более качественно отработать. Я доводила до изнеможения и себя и клиента, чтобы удовлетворить требования Внутреннего Родителя, но все равно не чувствовала, что сделала достаточно. После сессии Внутренний Родитель продолжал зудеть, что все было не так, как надо. Разобравшись и получив нужные поглаживания и поддержку от супервизора, я расслабилась и твердо решила, что впредь не буду брать на себя больше, чем могу унести. Внутренний зуд стих, работать стало легче и эффективнее.

Кроме супервизора, мне помог мой Внутренний Взрослый. О нем мы поговорим дальше.

Часто к мыслям Родителя легче всего подойти, спросив себя: «Что говорят во мне мать и отец?» На месте родителей могут быть и другие родственники, или даже друзья. Когда вы в Родителе, вы копируете их мысли, чувства и поведение. Вероятно, вы сможете определить человека, которого копи-

руете в конкретном случае.

# 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.