



По теории Эрика Берна каждый человек имеет внутри три состояния, которые активно проявляются в жизни.

Из них формируется отношение к самому себе, виды взаимодействия с другими людьми и многое другое.

Состояние "Я-ребенок" - это когда я ХОЧУ, мне интересно, мне нравится. Это состояние восторженности, творчества, исследования, изучения, познания, интуиции.

Мир чувств, переживаний.

Состояние "Я-родитель" - это контроллер: "НАДО. ДОЛЖЕН. ОБЯЗАН. ПОЛОЖЕНО. ПРАВИЛЬНО".

Это состояние с множеством запретов "НЕ СМЕЙ! НЕЛЬЗЯ! ОПАСНО! ДОЛЖЕН! Не ходи! Это плохо. Мы так не делаем. У нас так не положено. Это страшно. Это стыдно".

Внутренний морализатор, который руководствуется устоями, нормами, принципами, долгом, предписаниями.

Состояние "Я-взрослый" - это позволение себе.

МОГУ. Когда я не падаю в крайности (в "ребенка" или "родителя"), а хожу по золотой посередине, прихватив с собой детскую любознательность, интерес к жизни, творчество и родительскую осторожность, НЕ переходящую в страх и недоверие миру.

Мир логики, анализа, осмысленного принятия решений.

Я ВЫБИРАЮ жить так, как ХОЧЕТСЯ. Выбираю реализовывать свои желания, соотнося их с окружающим миром, близкими людьми.

Взрослый человек понимает: "Вот это делаю - ЗАЧЕМ?"



Внутренний ребенок в инфантильности:

- хаотичные желания
- эгоизм, нежелание соотносить свои потребности с потребностями окружающих
- распутство
- сбегание от трудностей в пользу легкого приятного
- сбегание от ответственности, обвинительная позиция (из-за вас я..., мне помешали, забрали, вот они...)
- протесты против родных (сделаю вот так - назло вам, чтобы вы знали), когда в этом уже нет никакого смысла
- борьба с ветряными мельницами, мифическими препятствиями, которых давно нет (я вам докажу...)
- обиды, манипуляции

Влияние трио "Ребенок, Родитель, Взрослый" на нашу жизнь

Автор: Святослав Стеценко

- сбегание от реальности в виртуальные миры (фантазии, книги, фильмы...)
- при столкновении с серьезными проблемами – убежание, абстрагирование (вкусная еда, алкоголь, игры)
- перенос самореализации из общества в микрообщество (философские, религиозные структуры, фэнтезийные клубы, фаны компьютерных игр...)
- проблемы с настойчивостью достижения целей, если путь оказался с серьезными препятствиями
- желание получить то что хочу любыми средствами, невзирая ни на что – вранье, давления на жалость, пустые обещания, уверения в будущих изменениях
- обвинения в своей слабой реализации – других людей, событий, ситуаций, страны, мира и т.д.
- желание получить что-то на халяву, прикладывания к этому минимум усилий
- тратить всю энергию/силы/время на МАНИПУЛЯЦИИ, игры, а не на реальные действия по решению ситуации, убежание от решения вопроса через собственные действия (желание что-то получить через других людей, а не сделать это самому)
- витания в облаках, идеях в отрыве от реальности, закрыться во внутреннем мире
- протестный взгляд на мир (это он мне чего-то не дал), делать что-то из протеста
- магическое мышление, тотальная вера в что-то другое ВЕЛИКОЕ, что дает/забирает блага (чрезмерный перенос ответственности на фазы луны/эгрегоры/карму/энергии/сущности).



Внутренний родитель в стагнации:

- делать то что НАДО в ущерб хочу/интересно/зажигает
- неумение соотносить свои потребности с потребностями окружающих – жить для

других, помогать другим в первую очередь, делать много для окружающих (общества, родственников, семьи) – и мало для себя самого

- верить в то, что ТАК ПОЛОЖЕНО, ТАК ПРИНЯТО, ТАК ПРАВИЛЬНО – не обновляя внутренние нормы со временем, когда изменились условия, социальный строй, формы/виды взаимодействия и много чего другого
- жизнь под линейку, жесткое следование выписанным предписанием авторитетов (авторитет всегда прав, ему виднее)
- трудоголизм
- жить в будущем (вот сейчас потружусь, а потом на пенсии отдохну)
- жить не для себя, своего удовольствия, существовать – страдальческий взгляд на мир (я живу ради детей, светлого будущего страны/общества/предприятия/мира/Бога/добра)
- удовлетворение желаний близких людей в приоритете над своими (сначала родителям/детям/жене/мужу, а я уж обойдусь, мне позже когда-нибудь купим, в сторонке постою, я сильный, я потерплю)
- делать то, что считается нормальным в окружении, оглаживаться на то, что принято в среде (а что люди скажут?)
- обращать внимания и акцентироваться только на тяжелые задачи, упорно трудится ради достижения чего-то, неумение расслабиться (получать что-то легко, из желания)
- отдых строго в дозированном варианте, запрет на многие удовольствия, вера в то что жизнь – борьба/труд/ноша
- маниакальное желание доводить любое дело до конца, даже когда потерял к нему интерес (Я же дал слово! Как я могу бросить на пол пути, что обо мне люди тогда скажут?)
- борьба с самим собой, своими слабостями, постоянное насилие над своим телом, интересами, желаниями ради идеи/задачи/долга.
- ощущение своей ЗНАЧИМОСТИ/ВАЖНОСТИ не через свои способности/сильные стороны/ знания/умения, а через ЖЕРТВЕННОСТЬ (тяжелый труд на благо кого-то или чего-то)
- постоянно думать, как лучше для других, о мире и т.д., и не соотносить это со своими желаниями/интересами
- точка самооценки находится в других – оценка себя по своим ДЕЙСТВИЯМ в сообществе, непринятие себя настоящего, страхи проявления себя неразумным/легким/беззаботным/игривым
- страхи БЫТЬ/ПРОЯВЛЯТЬСЯ так, как непринято в окружении, частое проживание стыда, когда проявился не таким, как хочется быть
- ВИНА за поступки, которые сам оцениваешь, как неправильные/плохие/неидеальные/недостаточные, желание соответствовать чему-то и вина за то, когда это не всегда получается
- жизнь в рамках, внутренней клетке ради мнимого ощущения безопасности/надежности, самооправдание собственного выбора
- жить по предписаниям родни
- жизнь в тревоге несоответствия, чрезмерный акцент на своем СТАТУСЕ в обществе, острая зависимость самочувствия от уважения в обществе
- видение жизни как на выживание (непосильный труд, никаких радостей не нужно, главное выжить), даже когда условия изменились в положительную сторону,

застывание в страхах

- депрессии из-за того, что не могу реализовываться, ввиду того что ОБЯЗАН, ДОЛЖЕН, НАДО
- неумение переключаться между трудом/отдыхом, постоянное эмоциональное и физическое напряжение
- фоновое раздражение на семью/работу/мир за то, что загнали в такую ситуацию, и, при этом, постоянный выбор повторять ситуацию, кардинально ничего в ней не меняя
- самопожертвование себя, ощущение что "жизнь-боль" – и так нормально, по-другому быть не может
- акцент на смирении, соглашаться с тем, что не устраивает, что тяжело, что забирает силы ради чего-то важного, неумение совмещать важные потребности, дупольярность (часто используемый стереотип мышления "ИЛИ 1 ИЛИ 2")
- категоричность, постоянное желание заставлять других людей жить по собственным правилам/нормам, закостенелые взгляды, видения своих правил, как самых правильных/истинных/нерушимых.



В то же время быть в состоянии ВЗРОСЛЫЙ:

- Акцент на МОГУ, ВЫБИРАЮ
- Соотносить свои желания с желаниями других, расставлять приоритеты в зависимости от времени/желания/ситуации
- прислушиваться к себе, своей душе, привносить побольше в свою жизнь интереса/любопытности/азарта/драйва
- разрешать себе дурачиться, делать то что хочется, не оглядываясь на то, что думает социум

- чувствовать свое право жить так, как хочется, быть собой
- позволять себе слабости, шалости, неразумные поступки – ибо жизнь для меня, я ее хозяин
- пересматривать правила/нормы/идеи/ценности – менять их под себя
- понимать, что только я хозяин своего внутреннего мира, и что мои установки/нормы/верования – существуют для меня, а не я для них
- осознанно брать вызов и достигать новых ступеней, вершин
- постоянно развиваться, учиться новому, меняться, трансформироваться
- умение быть настойчивым, целеустремленным и гибким одновременно
- акцент в выборе процессии на творчество, самореализацию
- умение совмещать увлечение с пользой, баланс ХОЧУ-ПОЛЕЗНО
- жизнь в первую очередь для себя, жизнь в настоящем времени
- совмещать то что НУЖНО, с тем что ХОЧЕТСЯ, осознанное решение и его пересмотр, когда ситуация изменилась в ту или иную сторону
- искать новые варианты решений возникающих вопросов, если старые решения оказались тяжелы, потеряли актуальность, эффективность, стали идти в разрез с текущими интересами (менять работу, когда перегорел старой, переходить на новые вершины, когда текущие завоеваны и перешли в рутину)
- плыть по реке жизни избирая направление, сторону, скорость и т.д., не борясь при этом с течением, сознавая зоны своего влияния, своей ответственности и выбирая то что хочется, к чему стремиться, жить своей головой
- быть гибким: менять взгляды на значимую для себя идею/цель, когда изменился сам (то, что раньше радовало/интересовало/казалось верным – перестало быть таковым)
- идти в страхи, брать вызовы, развиваться, улучшаться
- менять ситуацию, влиять на нее так, как хочется, зная свои возможности и пределы
- жить для души, направлять свою мысль на то, чтобы организовать свою жизнь так чтобы было жить ИНТЕРЕСНО, жить НА ПОЛНУЮ.

P.S.

Если у вас очень много из состояния ВЗРОСЛОГО – вы на верном пути развития и уже достигли в этом серьезных успехов.

Если же нет: в вашем подсознании и уме доминирует внутренний РЕБЕНОК И РОДИТЕЛЬ, то знайте что всё можно менять.

Меняешь себя – меняется жизнь.

Источник:

psy-practice.com