



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
Глава 1	
Кто такой взрослый? .....	8
Глава 2	
Теория субличностей: Взрослый, Родитель, Ребенок по Э. Берну ...	15
Глава 3	
Откуда это появилось в нас? .....	25
Глава 4	
А наши родители зрелые? .....	32
Глава 5	
Религия и взрослость .....	38
Глава 6	
Современная Россия: кто здесь взрослый? .....	46
Глава 7	
Внутренний Родитель: искоренить Критикующего, взрастить Заботливого .....	52
Глава 8	
Травма и сила Внутреннего Ребенка .....	63
Глава 9	
Как быть взрослым? .....	74
Глава 10	
Профессиональная реализация «по-взрослому» .....	80
Глава 11	
Отношения «по-взрослому» .....	92
Глава 12	
Воспитание детей с позиции взрослого .....	101
Глава 13	
Взрослая позиция при планировании детей и при разводе .....	109
Глава 14	
Эмоциональная зрелость и эмоциональный интеллект .....	114
Глава 15	
Что происходит в 30 лет? И дальнейшие возрастные кризисы .....	119
Глава 16	
Индивидуация, самореализация и самоактуализация .....	126
Глава 17	
Сила — в осознании происходящего и в союзе трех ролей .....	130

# ВВЕДЕНИЕ

Эта книга написана на основе моего личного опыта взросления. Прошло почти 10 лет после тех событий, которые я описываю и с которых начались мои изменения. Осознанно я поняла, что пора взрослеть, всего 3–4 года назад. Да, взрослым не стать просто оттого, что тебе исполнилось 20 и даже 30 лет. Зрелым не стать от одного прочтения этой книги. Взросление — это процесс, и чем больше мы его осознаем, тем лучше он идет. Для психоземotionalного взросления нужны усилия, которые меняют ваши мысли, поведение и жизнь. Если постараться, будет результат.

Я прохожу свой путь взросления, большая часть которого позади и которым я хочу поделиться с вами. В книге я объединила личный и профессиональный опыт и рассказала о взрослении максимально просто. Вы найдете объяснение многих психологических процессов как в теории, так и в примерах из моей жизни и психологической практики. Также я собрала для вас тесты и упражнения для проработки собственных установок и привычек.

Меня зовут Анастасия Сагирова, я психолог и писатель. Это две мои большие цели и мечты, к которым я шла последние 7 лет. Получая образование за образованием, преодолевая свои страхи, комплексы, а порой и скептицизм окружения, я дошла до точки, из которой мне радостно смотреть на свою жизнь. Но так было не всегда.

Я второй раз в браке и точно знаю, что счастливая жизнь не дается кем-то сверху, а делается каждый день нашими руками. У меня двое детей, много родственников, подруги, коллеги, свой дом и сад. Частная психологическая практика, лекции, вебинары, блог, книги и учеба. И порой мне тяжело справляться со всем этим в повседневной жизни. Честно. Но я учусь.

После школы я, как и большинство ребят, пошла получать профессию, совершенно не понимая, кем я хочу работать и кем вижу себя лет через десять. Выбрала профессию социолога и поступила на факультет журналистики, социологии и психоло-

гии Казанского государственного университета. Удивительно, что спустя почти 15 лет после окончания моя деятельность проходит на стыке этих специальностей. Я не журналист, но веду блог и пишу книги, а психология занимает важное место в моей жизни, будучи не только профессией, но и образом жизни. Магия, не иначе! Но дело не только в чуде и случайности. Я расскажу вам, благодаря чему это удалось.

В 25 лет, будучи замужем, родив ребенка и живя с мамой, я поняла, что несчастна. Несчастлива прямо здесь и сейчас. Я задавала себе вопросы: разве такой должна быть жизнь? Разве об этом я мечтала в юности? Нет.

Вспоминаю момент, как стою посреди гостиной в доме у мамы, мы ссоримся с мужем (сейчас уже бывшим), годовалая дочь плачет навзрыд, и я вместе с ней. У меня нет сил утешить ни ее, ни себя. Произошел мощный флешбек: «Со мной было так же. Я не хочу, чтобы дочь чувствовала мою неспособность помочь ей в том возрасте, когда она особенно в этом нуждается».

После этого в моей жизни произошла череда событий: внезапно умерла мама, я подала на мучительный, болезненный развод, начались многочисленные переезды и кредиты, чтобы жить «нормально».

В тот момент у меня была интересная работа, совершенно не связанная с моим образованием, в креативном бюро архитектуры и дизайна — крупные проекты, командировки. И несмотря на это, я пошла учиться новой профессии: переквалификации на психолога. Вспоминаю то решение сейчас, задним числом, я понимаю, что было 2 мотива. С одной стороны, мне нужно было найти хоть какое-то объяснение моей неудачной, несчастной жизни, моему непониманию себя. С другой — работа не придавала моей жизни смысла. Я размышляла: чем я бы хотела заниматься до 50, 80 лет? Чтобы работа была не «с 8 до 17», а делом жизни? Психология всегда меня манила, но я даже не представляла, что смогу быть хорошим специалистом.

Мыслитель и философ Конфуций сказал: «Выбери работу себе по душе, и тебе не придется работать ни одного дня в своей жизни». В этой фразе много иллюзий. Профессионалом не стать без большого количества знаний, а значит, по-

траченных на их получение времени и денег. Достаточно мало произведений искусства родилось без долгих, мучительных и кропотливых часов работы над ними. Но все же правда в этих словах Конфуция есть. Если пойти на риск и уйти с надежной, но нелюбимой работы, есть шанс найти не просто новую профессию, а работу, которую ты полюбишь, в которой найдешь большой смысл, от которой ты хоть и будешь уставать, но чувство удовлетворения перекроет все.

Тогда же я пошла к психологу на личную терапию. В России все еще считается, что к психологу ходят те, у кого есть лишние деньги. Но это не так. Зачастую это единственная возможность обрести надежного, принимающего, поддерживающего человека, кто поможет тебе узнать себя, понять, что ты хочешь, вытащить буквально «за волосы» из несчастной жизни в более комфортную. В то время мы жили вдвоем с дочерью — я работала, она ходила в детский сад. Папа и сестра поддерживали меня как могли, но все равно я чувствовала себя очень потерянной.

И вот спустя несколько лет я могу с уверенностью сказать, что мое взросление началось, когда я решила изменить свою жизнь. Откладывая из небольшой зарплаты деньги на психолога и учебу (помимо двух кредитов), принимая помощь от всех, кто предлагал, я начала менять свои привычки, установки, отношения с собой и людьми. Не буду обманывать вас и говорить, что сейчас я очень мудрая и все знаю. Нет. Ошибки случаются. Но это не выбивает почву из-под ног, как раньше, не лишает сна и радости. Уже не кажется, что жизнь сложная штука. Неприятности воспринимаются как кочки на дороге: «Упс!» — споткнулась и иду дальше.

В следующих 17 главах я расскажу вам, как делать свою жизнь счастливой, комфортной и интересной — не сказкой с яхтами, богатством, идеальным мужем и детьми, а такой, которая вдохновляет и имеет для тебя смысл.

До книги «Нам всем пора повзрослеть» я создала онлайн-курс на эту же тему. Я почувствовала, что нашла понятный способ объяснять, почему мы ведем себя так или иначе в разные моменты жизни, как эти шаблоны поведения появились у нас и как ими управлять. Участники этого курса начи-

нали менять свое поведение, восприятие, а значит, и течение жизни с первых дней! Дальше родился проект этой книги. Надеюсь, она будет так же полезна и вам.

Вы узнаете, какие внутренние субличности есть в каждом из нас. Как они мешают нам, а иногда помогают, как ими управлять и их контролировать. Давайте скорее разбираться! Все вопросы по книге вы можете задать мне на моей странице в Инстаграме: [https://www.instagram.com/online\\_psiholog\\_/](https://www.instagram.com/online_psiholog_/). Буду рада ответить!

**P.S.** Предлагаю вам читать эту книгу, вооружившись ручкой или карандашом: подчеркивать важные для вас предложения, фразы, излагать мысли на полях, а также проходить тесты и упражнения, которые я предлагаю. И не говорите мне, что в книгах писать нельзя! Чуть позже вы убедитесь, что можно. Приятного взросления!

# Глава 1

## КТО ТАКОЙ ВЗРОСЛЫЙ?

*Мы очень часто ведем себя инфантильно, ждем чего-то от других, обижаемся, перекладываем ответственность, не верим себе. Как заметить, что мы ведем себя как дети? Тест на соотношение внутренних ролей.*

Бывали ли у вас мысли, что вы не контролируете ситуацию? А может, вы замечаете, что порой ведете себя как ребенок, но ничего не можете с этим поделать? Что за странная история с этим взрослением? Почему психологическая зрелость не всегда приходит с возрастом?

Почему про некоторых говорят: «30 (40, 50) лет — ума нет»? Ведь мозг есть у всех. Почему кто-то поступает мудро, предусмотрительно, рационально, а кто-то нет? От чего это зависит?

Все начинается, как обычно, в детстве. Ребенок растет и постепенно всему обучается: ходить, есть, одеваться, обслуживать себя. Некоторые дети умеют играть одни и сами придумывают игры и занятия. Другие — нет, потому что не возникает такой необходимости: с ними всегда мама, няня, воспитатели, учителя. Им придумывают занятия, говорят, что и как делать, таким детям не приходится учиться развлекать себя самим. Это может привести к несамостоятельности в будущем и ощущению «я не знаю, чем хочу заниматься».

Порой дети учатся под контролем взрослых, а иногда — через собственный опыт. Например, всем детям говорят, что трогать нож опасно. Кто-то верит маме и даже не пытается его трогать. Другие любопытствуют и, неаккуратно «посмотрев» нож, режутся. Будет больно, кровь, слезы. Но ребенок точно получит опыт.

Более гуманный и осознанный способ — дать ребенку под своим присмотром аккуратно потрогать нож, лезвие с двух сторон, показать, как работает острая часть и что она делает с хлебом и мясом. Дать ему что-то порезать. Удовлетворить любопытство

малыша. Тот же опыт будет усвоен, но с пониманием ситуации. И, скорее всего, обойдется без неосторожных порезов.

На протяжении жизни различные ситуации мы проходим по-разному: механически, если никто не помог нам пережить и осознать опыт (как если нам говорят «Не трогай!» — и все), или с пониманием ситуации, своих мотивов и чувств (как в примере, где мама объясняет, что такое нож, как он работает и почему трогать его опасно).

Вот еще пример: ребенок идет и врезается лбом в стол. Плачет. Если его никто не жалеет, не объясняет, что произошло, как будет усвоен опыт? Со временем ребенок, конечно, что-то поймет сам. Но до этого будет врезаться и плакать. А если родители объяснят, что с ним произошло? «Ты был очень захвачен игрой, бежал за мячиком, так сильно хотел его поймать, что совсем не замечал ничего вокруг! И забыл, что у нас здесь стоит стол и что у стола острые углы. Врезался, и было больно! К тому же еще и обидно, что мяч не поймал! Правда?»

Правда! Малышу эта ситуация стала намного понятнее. Он понял причину своей обиды и боли. Теперь он примерно представляет, как этого обидного обстоятельства можно избежать. И дальше вряд ли попадет в ту же ситуацию. А если и врежется снова, то не слишком расстроится. Он понимает ситуацию, видит свою роль в ней. Теперь принять ситуацию гораздо проще.

И так раз за разом в течение жизни. Растущий человек либо понимает, что происходит, либо просто принимает случившееся без осознания, если взрослые не объясняли, что произошло. «Так случилось неизвестно почему», — усваивает человек. Зима сменяет осень, лето сменяет весну — «просто потому что». Такое понимание жизни закрепляет детскую бессильную позицию. Кажется, что управление жизнью принадлежит каким-то внешним факторам: «Что-то в жизни происходит, я не понимаю почему и не могу повлиять на ситуацию».

Давайте разберемся с понятием «взрослость». Что я под ним понимаю? Синонимами будут «эмоциональная зрелость» и «гармонично развитый человек». Человек, который устроен в жизни, имеет хорошие, комфортные и близкие отношения, занимается любимым делом, достаточно независим, эмоционально устойчив и преимущественно счастлив.



## Тест

Определить, насколько вы подходите под описание гармоничного человека, позволит тест. Прочитайте утверждения в левом и правом столбиках и выберите то, которое больше подходит вам (ставьте галочку). Выбирайте не то, что вам больше нравится, не как «правильно», а как есть сейчас, по факту. Будьте честны с собой.

Я часто чувствую себя счастливым человеком и знаю, что это моих рук дело	Чувствую, что жизнь несправедлива ко мне, часто чувствую тяжесть жизни и редко ощущаю себя счастливым человеком
Я знаю, что мой характер неидеальный, в нем есть сильные и слабые стороны, но я принимаю его и не борюсь с собой	Есть вещи, которые я очень хочу в себе изменить, которые мешают мне начать жить счастливой жизнью
Я могу быть сильным или слабым в разных ситуациях. Считаю это нормальным	Я считаю себя сильным человеком и не люблю быть слабым / Считаю себя слабым человеком и постоянно ищу опору, на кого можно было бы опереться
Я люблю ставить цели и почти всегда достигаю их, несмотря на неудачи на пути. У меня почти всегда есть цель, к которой я иду	Мне трудно ставить цели и достигать их. То ли не хватает способностей, то ли силы, то ли целеустремленности
Не считаю, что мне кто-то должен помогать и я тоже обязан кому-то помогать. При этом я могу помогать, если чувствую, что на это хватает моих ресурсов. И также могу принимать помощь	Я люблю, когда мне помогают. Считаю, что близкие должны помогать друг другу, и обижаюсь, если мне отказывают в помощи

## Глава 2

# ТЕОРИЯ СУБЛИЧНОСТЕЙ: ВЗРОСЛЫЙ, РОДИТЕЛЬ, РЕБЕНОК ПО Э. БЕРНУ

*Три части внутри нас: Внутренний Взрослый, Внутренний Ребенок и Внутренний Родитель. Как и когда они проявляются?*

Психология как наука появилась в 1879 году. Тогда немецкий ученый Вильгельм Вундт создал первую психологическую лабораторию. С тех пор многие ученые-психологи создавали разные концепции личности, чтобы объяснить, как устроена наша психика.

Одним из первых «разложил» психику на «части» Зигмунд Фрейд. Он выделил в психике инстинкт (Ид), сознание (Эго) и рассудок (Супер-Эго). Ид — это наши инстинктивные желания, которые мы порой не осознаем, не можем вычлениить, но от которых очень зависим. Эго следит за тем, чтобы желания Ид удовлетворялись, но с оглядкой на реальный мир. То есть если Ид хочет немедленно получить свое, то Эго всегда учитывает реальность: возможно ли это сейчас? Если нет, откладывает удовлетворение этой потребности до лучшего момента.

Все бы хорошо, но у нас есть и Супер-Эго — внутренний контролер и надзиратель. Это не врожденная часть, а усвоенная человеком в течение жизни система норм и ценностей общества. Супер-Эго гасит желания Ид, не хочет давать им реализовываться. И тогда Эго мирит эти 2 части, чтобы всем было хорошо.

Есть еще много концепций личности, вы можете прочитать о них, к примеру, в книге Ларри Хьелла и Дэниэла Зиглера «Теории личности. Основные положения, исследования и применение».

Мы с вами обратимся к теории трансактного анализа Эрика Берна. Он предложил рассматривать личность как включающую в себя три субличности (можно назвать эго-состояниями или ролями): Внутренний Ребенок, Внутренний Взрослый и Внутренний Родитель. Внутренний Ребенок подразделяется на Естественного и Травмированного (который в свою очередь может быть Адаптивным или Бунтующим). А Внутренний Родитель может быть Критикующим и Заботливым.

На самом деле эти три субличности по функциям очень напоминают фрейдовские Ид, Эго и Супер-Эго. Так часто бывает в психологии: одни и те же процессы объясняются разными концепциями, называются разными терминами, но имеют схожую суть.

Итак, согласно концепции Берна в каждый момент времени мы действуем исходя из одной из трех ролей: Ребенок, Родитель или Взрослый.

Когда нами руководит **Внутренний Ребенок**, мы:

А. Обижаемся, чувствуем, что с нами обошлись несправедливо, хотим извинений.

Б. Не берем на себя ответственность за происходящее, перекладываем ее на других.

В. Злимся, расстраиваемся, если что-то идет не по плану.

Г. Не можем рассчитывать только на себя, ждем помощи, обижаемся, если ее не дают, постоянно хотим на кого-то опереться.

Д. Верим в мистицизм, карму, сверхъестественное, объясняем события какими-то внешними причинами, чтобы не замечать свою роль или не принимать ситуации такими, какие они есть.

Е. Учимся, получаем новую информацию, любопытствуем, испытываем живой интерес к новому.

Ё. Занимаемся творчеством — хобби не ради денег, а ради удовольствия.

Ж. Умеем радоваться «просто так», малым вещам, замечаем хорошее вокруг.

З. Отрицаем, не принимаем объективную реальность, злимся или уходим в мир фантазий.

И. Спорим и настаиваем на своем до последнего, даже когда чувствуем, что не правы, — главное, чтобы было «по-моему».