



БУТИ ДОРОСЛИМ

базовий гайд на тему зрілості

ми всі вважаємо,
що достатньо просто вирости і
стати старшим, але чи це так?



ПРО ЩО ПІДЕ МОВА

Як ми уявляємо дорослість

Чому важливо бути дорослим

Дорослий

Істинний Дорослий

EGO та SELF

Психотерапія, Евдемонізм, Агресія

Які книги почитати

Контакти

ДОРΟΣЛИЙ ТА “ДОРΟΣЛИЙ”

Багато людей мають дуже вимогливі уявлення про те, що таке бути дорослим. Найчастіше такі люди справляють враження врівноважених та раціональних людей. Але практично завжди ця конструкція виявляється хиткою та ненадійною.

Так чи інакше такі люди опиняються у ситуаціях, коли їх переповнюють емоції або коли їх переповнюють діаметрально протилежні цілі чи цінності. І коли не вдається впоратися з емоціями чи зробити вибір і прийняти рішення – їх переповнюють почуття сорому та стрес.

І замість того, щоб відмовитися від свого ідеалізованого уявлення про те, як правильно мають чинити дорослі, ці люди хочуть бути:

- «зосередженими»
- «раціональнішими»
- «серйознішими» у вирішенні своїх проблем.

Вони подвоюють свої зусилля, щоб стати тим, кого вони вважають правильним і добрим дорослим, щоб відповідати своєму уявленню про ідеалізоване доросле життя.



ДОРΟΣЛИЙ ТА “ДОРΟΣЛИЙ”

Давайте назвемо ідеалізованого дорослого – “Дорослий”, а істиного дорослого – Дорослий. Зовні різниця тільки в лапках, але насправді різниця розміром у прірву.

Як міркує ідеалізований дорослий? "Дорослий" вважає, що просто потрібно "подорослішати" і "взяти себе в руки". Потрібно зібратися. Але як можна взяти себе до рук, коли ти, наприклад, проживаєш втрату, розлуку чи розрив стосунків?

Доки можна брати себе в руки, щоб нарешті стати досконалим?

Як саме треба брати себе в руки, щоб емоції не виникали у психіці та в тілі?

І як це - нарешті подорослішати? Стати ще на 2 см вище за ввишки або заробити ще пару десятків тисяч євро? Або – впоратися з усім самотужки, А що це таке – взяти себе в руки – і щоб що? "Дорослі" собі таких питань не ставлять.



ЧОМУ ВАЖЛИВО БУТИ ДОРОСЛИМ

Часто люди, які мають ідеалізоване уявлення про те, як це бути дорослими, виглядають як нервовий хлопчик чи дівчинка, яким неймовірно добре вдається вдавати з себе дорослих чоловіка чи жінку

Дуже часто “дорослі” переконані, що треба просто бути ефективними, продуктивними та рішучими. Але коли це не працює, навіть якщо вони подвоюють чи потроюють зусилля, вони вважають, що:

- з ними щось не так
- треба поміняти способи досягнення ефективності та продуктивності

Але це призводить виключно до пригніченого та знесиленого стану. Переконання "Дорослого" полягає в тому, що "хороші"/"правильні" дорослі - це ті, хто завжди залишається на вершині своїх досягнень. Скочування вниз ніби показує, що з ними щось не так. Їхнє переконання полягає в тому, що скотитися вниз - це перестати бути дорослим, Але чи так це?



ЧОМУ ВАЖЛИВО БУТИ ДОРОСЛИМ

Як стають "Дорослими"? Часто дотримуючись батьківських настанов. Наші батьки звісно хотіли розвивати самостійність, завзятість та самовладання. Але деякі діти приймають батьківські настанови близько до серця. Вони сприймають їх буквально. Вчиняючи так, вони створюють уявлення про те, що означає бути "Дорослим", яке радикально розходиться з тим, які ми є чи могли б бути.

Як говорив Джеймс Холліс, "найсильніший психологічний вплив на дитину надає те життя, яке не прожили його батьки". Такий сценарій часто запускає хибного "Дорослого" в нас, запускаючи надію на те, що ми можемо врятувати батьків, проживши їхнє життя, забуваючи при цьому, що ми не проживемо у результаті своє життя.

Інший сценарій - коли з нами відбувалося щось, що вселяло нам, що тільки хтось інший може зробити наше життя щасливим. І ми все життя живемо в очікуванні того чудесного когось, хто врятує нас, у цей час при цьому зображуючи з себе "Дорослого" і забуваючи жити своє життя, тому що весь свій час витрачаємо на очікування.



"ДОРΟΣЛИЙ"

МАЄ БУТИ
ІДЕАЛЬНИМ

ІНШІ МАЮТЬ БУТИ
ІДЕАЛЬНИМИ

СПРАВЛЯЄТЬСЯ
З УСІМ САМ

НЕ ПРОСИТЬ
ПРО ДОПОМОГУ ІНШИХ

МАЄ ЗАРОБЛЯТИ БАГАТО

ПОВИНЕН БАГАТО ЗНАТИ
ЧИ НАВІТЬ УСЕ

ШУКАЄ
ГАРАНТІЇ

ЖИВЕ МИНУЛИМ
АБО МАЙБУТНІМ

НАПОВНЕНИЙ
СТРАХОМ

ЖИВЕ У ФАНТАЗІЯХ ЧИ
ФАНТАЗІЯМИ ПРО СЕБЕ

ПРИГНІЧУЄ
АГРЕСІЮ

РЯТУЄ ІНШИХ

ХОЧЕ ВСІМ
СПОДОБАТИСЯ

У "дорослого" завжди є наготові заготовлені з дитинства переконання, яким якщо не слідувати у певних ситуаціях, можна отримати вивчену реакцію іншого/інших. Начебто весь світ і всі люди - це очі ваших батьків, що засуджують. Це виглядає так, що вам здається, що весь світ дивиться на вас засуджено.

Цей «стурбований погляд» і є той самий біль, від якого «Дорослому» треба захищатися. Цей «стурбований погляд» означає, що нічого не здається безпечним. А коли ніщо не здається безпечним, пріоритет будь-якої людини — зробити те, що, як вона знає, принесе їй більшу безпеку. Тобто зробити те, що завжди працювало. І ніколи не призводило до щастя.



ДОРОСЛИЙ

ВИЗНАЄ СВОЇ
ОБМЕЖЕННЯ

ПРИЙМАЄ СВОЮ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

ВІДРІЗНЯЄ СВОЮ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ВІД ЧУЖОЇ

ЕВДЕМОНИЗМ

ЗАРОБЛЯЄ
ДОСТАТНЬО

СПРАВЛЯЄТЬСЯ З
НЕВИЗНАЧЕНІСТЮ

НАПОВНЕНИЙ
ІНТЕРЕСОМ

ВИТРИМУЄ БІЛЬ, СМУТОК,
ГНІВ

ЖИВЕ В
ТЕПЕРІШНЬОМУ

ПРИЙМАЄ СВОЮ
АГРЕСІЮ

ДОЗВОЛЯЄ СОБІ БУТИ
НЕДОСКОНАЛИМ

ВІДРІЗНЯЄ СВОЇ БАЖАННЯ
ВІД ЧУЖИХ

Здорове уявлення про дорослість має на увазі, що всі ми іноді скочуємося вниз своїми сходами. Це НЕ робить нас дітьми або “не такими”. Це робить нас дорослими, які страждають.

Дорослі люди лякаються. Вони лякаються. І коли це відбувається, частина їх скочується вниз сходами, і доки ця частина не буде вирішена, їм буде важко заспокоїтися.

Але це не кінець світу. Дорослий знає, що іноді бувають провали. Іноді бувають втрати, невдачі, горе, смерть зрештою. Дорослий живе у реальному світі, далекому від світу фантазій чи світу вимог взяти себе у руки.



EGO АБО SELF

Я люблю теорію Self у Гештальті та теорію EGO стану в Транзактному аналізі, які якнайкраще пояснюють та диференціюють функцію Дорослого від функцій Дитини або Родителя якими часто ми підміняємо поняття Дорослого.

Важливо тримати в зоні усвідомлення ці три постаті та співвідносити кожен ситуацію чи емоційний стан з тим, з якої ролі я зараз дію чи відчуваю.

РОДИТЕЛЬ

ПРАВИЛА ЖИТТЯ ВСТАНОВЛЕНІ ТОДІ-І-ТАМ (ТЕ, ЧОМУ НАС НАВЧАЛИ БАТЬКИ ТА ІНШІ ДОРΟΣЛІ).
ПОВЕДІНКА - Я МУШУ, Я ЗОБОВ'ЯЗАНИЙ, ТАК ПРАВИЛЬНО, ТАК РОБЛЯТЬ ВСІ.

ДОРΟΣЛИЙ

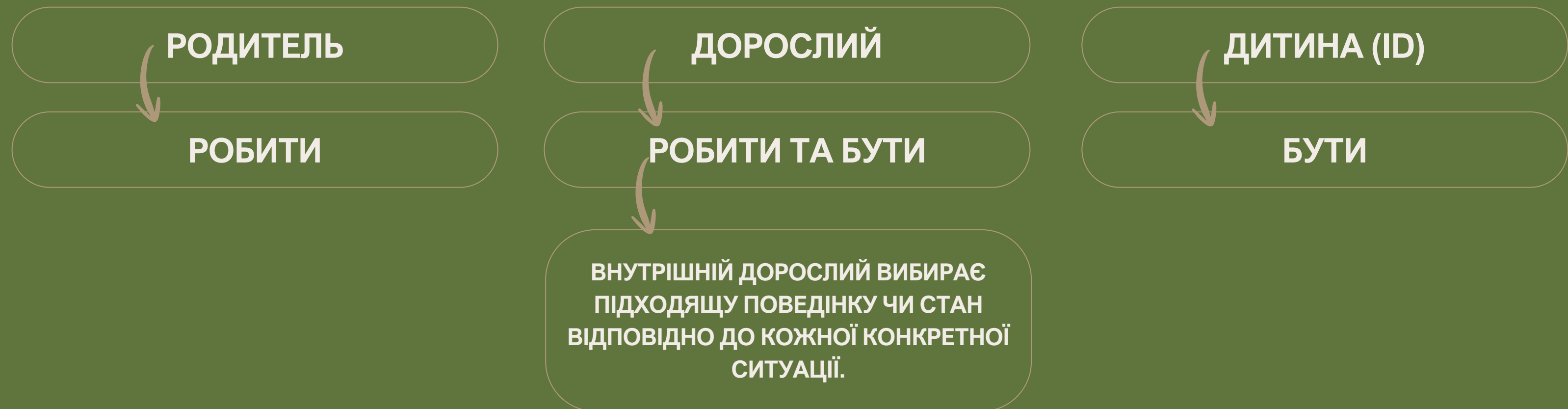
ПОШУК МОЖЛИВОСТЕЙ І РІШЕНЬ ТУТ І ЗАРАЗ, ЗАСНОВАНИЙ НА РЕАЛЬНИХ РЕСУРСАХ ПРЯМО ЗАРАЗ.
ПОВЕДІНКА – Я ОБИРАЮ, Я МОЖУ, Я МАЮ ПРАВО.

ДИТИНА (ID)

МАГІЧНЕ МИСЛЕННЯ, ЖИТТЯ У МРІЯХ ПРО ТЕ, ЩО ХТОСЬ ІНШИЙ ВСЕ ВИРІШИТЬ ТА ЗРОБИТЬ.
ПОВЕДІНКА - ЕМОЦІЙНІ СПАЛАХИ, ВІДТВОРЕННЯ ДИТЯЧИХ ПОЧУТТІВ ГНІВУ, РОЗЧАРУВАННЯ, ОБРАЗИ.

EGO АБО SELF

Кожна з функцій нашої особистості має уявлення про те, як правильно бути дорослим. У Внутрішнього Родителя, який тримається за правила і треба/повинен, своє уявлення про поведінку, у Внутрішньої Дитини, яка тримається за емоції і хочу - своє. Кожен із них існує у вкрай полярному стані, і лише Внутрішній (Істинний) Дорослий вибирає золоту середину.





ВАЖЛИВО ПРО ІД

Про дитячу частину нашої дорослості важливо сказати, що з одного боку наша дитяча частина може нас підводити, забираючи у світ фантазій, магічного мислення, перекладання відповідальності та реагуючи спалахами емоцій. Саме так працює ця частина у парі з Ідеалізованим “Дорослим”.

Але з іншого боку, дитяча частина дуже важлива - вона відповідає за наші мрії, бажання, за наш інтерес, за нашу емоційну живу та задорну частину. І в парі з Істиним Дорослим наша дитяча частина наповнює нас енергією. Це джерело вітальності та автентичності.

**КОЛИ ІД ПРИДУШЕНО, ЛЮДИНА ЖИВЕ «В ГОЛОВІ»,
ВТРАЧАЄ КОНТАКТ ІЗ ТІЛОМ, БАЖАННЯМИ, ЗАДОВОЛЕННЯМ.**

**КОЛИ ІД ДОМІНУЄ – ІМПУЛЬСИВНІСТЬ,
ХАОС, ТРУДНОЩІ З МЕЖАМИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ.**



ВАЖЛИВО ПРО ВНУТРІШНЬОГО РОДИТЕЛЯ

Наш Внутрішній Родитель теж може мати дві сторони, формуючи або "Дорослого", або Дорослого.

З одного боку функція Внутрішнього Родителя дає нам опори з минулого досвіду, знань, уявлень про мир та людей. Ця частина допомагає нам бути дисциплінованими, мотивованими, відповідальними. Але з іншого боку, коли немає балансу і регуляції з боку Внутрішнього Дорослого, ВР може зробити нас гіпервідповідальними: компульсивно-обсесивно діючими, понад вимогливими до себе.

КОЛИ ВНУТРІШНІЙ РОДИТЕЛЬ ДОМІНУЄ - НАДМІРНА ВВІЧЛИВІСТЬ, КОНТРОЛЬ, РАЦІОНАЛЬНІСТЬ, СТРАХ СПОНТАННОСТІ, СОРОМУ АБО "НЕЗРУЧНОСТІ", ПІДМІНА ЖИВИХ ПОЧУТТІВ "РОЗУМНИМИ" СЛОВАМИ "Я НЕ ЗНАЮ, ЧОГО ХОЧУ, АЛЕ ЗНАЮ, ЯК ТРЕБА."

КОЛИ ВНУТРІШНІЙ РОДИТЕЛЬ ПРИГНІЧЕН - ТРУДНОЩІ З САМООРГАНІЗАЦІЄЮ, ОПІР БУДЬ-ЯКИМ ПРАВИЛАМ ("НЕ ХОЧУ, НЕ БУДУ, НЕ МОЖУ ПІДКОРЯТИСЯ"), ПРОБЛЕМИ У ПОБУДОВІ ТРИВАЛИХ ЗВ'ЯЗКІВ, З УТРИМАННЯМ ЗОБОВ'ЯЗАНЬ, МОЖЕ ВІЯВЛЯТИСЯ ЯК "ВІЧНИЙ ПІДЛІТОК": БАГАТО ІДЕЙ, АЛЕ НЕМАЄ РЕАЛІЗАЦІЇ



ВАЖЛИВО ПРО EGO

Щоб не плутати поняття, я назву тут функцію дорослого функцією EGO. І в Гешталті, і в Транзактному аналізі, функція дорослого або EGO найважливіша. По суті – це регулятор чи фасилітатор між Внутрішнім Родителем та Внутрішньою Дитиною. Саме його функція (Дорослого) вирішує - що зараз важливіше, або чия потреба у пріоритеті - ВР чи ВД. Що зараз важливіше – працювати чи відпочивати? Брати себе до рук чи зробити паузу? Віддати перевагу ТРЕБА чи ХОЧУ?

Коли функцію Его (Дорослого) порушено - ми не можемо прийняти рішення, ми робимо не ті вибори, ми застрягаємо в якійсь точці і не можемо вибратися звідти.

ЕГО ІНТЕГРУЄ СВОЇ ПОТРЕБИ (ВД) І ЗНАННЯ ПРО СЕБЕ (ВР), СТВОРЮЮЧИ КРАЩУ ВЕРСІЮ ОСОБИСТОСТІ

ЕГО – «СВІДОМА ЧАСТИНА ОСОБИСТОСТІ», ЯКА ВИЗНАЧАЄ, ЩО ЛЮДИНА РОБИТЬ У КОНКРЕТНІЙ СИТУАЦІЇ, І ВІДПОВІДАЄ ЗА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА СВІЙ ВИБІР.

КЛЮЧОВЕ

Є дві ключові на мій погляд гілки, які визначають стратегічні моделі уявного дорослого і справжнього дорослого.

МНИМИЙ ДОРОСЛИЙ

- ДІЛИТЬ СВІТ НА ЧОРНЕ ТА БІЛЕ, ЛЮДЕЙ НА ДОБРИХ ТА ПОГАНИХ.
- ПЕРЕКОНАНИЙ, ЩО ВСЕ, ЩО ВІН РОБИТЬ, ВІДЧУВАЄ ТА ЯК ДУМАЄ - ЦЕ СТАТИЧНА КОНСТРУКЦІЯ, ЯКА НЕ МОЖЕ ЗМІНЮВАТИСЯ, КОЛИВАТИСЯ І ПОРУШУВАТИСЯ.
- РИГІДНЕ ІСНУВАННЯ.
- ХОЧЕ ВСЕ ШВИДКО ТА ОДРАЗУ

ИСТИННИЙ ВЗРОСЛЫЙ

- СВІТ ПОВНИЙ ФАРБ, ТОНІВ ТА ПІВТОНІВ
- ЛЮДИ ЗАЛЕЖНО ВІД СИТУАЦІЇ ТА ОБСТАВИН ЗОВНІШНІХ ТА ВНУТРІШНІХ МОЖУТЬ ПРОЯВЛЯТИСЬ ХОРОШИМИ ЧИ ПОГАНИМИ СТОРОНАМИ
- МОЖЛИВІ РЕГРЕС, ЗУПИНКИ, ЗМІНИ У ТОЙ ЧИ ІНШОЙ БІК. Є ПРАВО ЗМІН, БУТИ РІЗНИМ.
- ДАЄ СОБІ ЧАС НА БАЖАНІ ЗМІНИ

ПСИХОТЕРАПІЯ

Саме з функцією Его часто працює психотерапевт. Коли ви приходите на терапію – з вами все гаразд. Вас не треба лагодити, виправляти, додавати вам щось, вчити. Ви всі, абсолютно всі, ви все можете самі. Просто з якихось причин, щось перестало працювати на вашу користь. тому що порушився баланс між Персонеліті та Внутрішньою Дитиною. Їм потрібен істинний Дорослий, якого потрібно трохи або відіграти, або підростити. А іноді й те, й інше.

І, можливо, у вас просто не було прикладу того, що таке бути Дорослим, як жити благополучне життя, як використовувати свою агресію на свою користь, замість того, щоб придушувати її.

Істинний Дорослий прагне щастя, благополуччя, він знає, чого хоче і шукає, де це можна взяти без шкоди для інших. Бути Дорослим - це бути задоволеним своїм Життям. Бути дорослим - це пошук знання, що саме вас робить задоволеним.

ЕВДЕМОНІЗМ

Один з факторів, що визначають нашу дорослість - це евдемонія. Згідно з евдемонічною концепцією, всі блага, яких досягає людина, яка має на меті саморозвиток викликають довготривале відчуття щастя.

Евдемонія — термін, що недавно виник для опису стану психологічного благополуччя і щастя. Справжній дорослий добре знає, які у нього цінності та про що вони. Він прагне щастя і добробуту, але не до успіху чи схвалення. Евдемонічні почуття проявляються природно та інтенсивно. Евдемонія проявляється як відкритість нового досвіду, пошук новизни та змін, а також особистісне зростання.

ЩАСТЯ

ЗГІДНО З ФІЛОСОФСЬКИМ НАПРЯМОМ ЕВДЕМОНІЗМУ, ЩАСТЯ Є НАЙВИЩОЮ МЕТОЮ ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ

ЦІННОСТІ

ОСНОВНА ЦІННІСТЬ - СВІДОМІСТЬ (НАПОВНЕНІСТЬ ЗМІСТОМ). НА ВІДМІНУ ВІД ГЕДОНІЗМУ, ДЕ ФОКУС ЛИШЕ НА ОТРИМАННІ ПРИЄМНИХ ВІДЧУТТІВ.

БЛАГОПОЛУЧЧЯ

ДОСЯГАЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ, ЧЕСНОТУ ТА ОСМИСЛЕНУ ДІЯЛЬНІСТЬ.

АГРЕСІЯ

Здорова агресія - ще один важливий фактор, який має справжній Дорослий. Без розуміння того, що таке творяча агресія, використовуючи однобоке поняття агресії, приймаючи аніглярційну (руйнівну) за агресію в цілому, людина ризикує упустити мільйон можливостей, якщо не всі. Я перерахую основні фактори, що визначають здорову агресію (і це те, що відрізняє дорослого від “дорослого”)

- Вміння використовувати можливості оточення для саморозвитку особистісного потенціалу (“Дорослий” це називає егоїзмом)
- Усвідомлення, називання, прийняття та вираження своїх почуттів (“Дорослий” це називає слабкістю)
- Дослідження своїх та чужих кордонів та вміння відставляти свої кордони та не порушувати чужі (“Дорослий” це називає нахабством)
- Вміння просити допомогу в інших (“Дорослий” це називає несаможиттєвостю)
- Відмовити у допомозі іншому, коли немає можливості (“Дорослий” це називає безвідповідальністю)

РУХАТИСЬ ДО ЦІЛІ

КАЗАТИ НІ

ЗНАТИ КОРДОНИ

ЯК СТАТИ СПРАВЖНІМ ДОРОСЛИМ?

ПСИХОТЕРАПІЯ

Зрости можна лише поряд з іншим. В ідеальних умовах ми виростаємо поряд із батьками. Але якщо наші батьки самі не знали, що таке бути справжнім дорослим, то навчитися дорослості у них було складно. І тоді психотерапевт може стати тим, поряд з ким можна пройти ті етапи, які не вдалося пройти з батьками.

КОНТАКТ ІЗ ТІЛОМ

Через тіло ми отримуємо сигнали через відчуття. Тіло постійно посилає сигнали через відчуття, які допомагають адаптуватися до життя, долати стрес і розвиватися.

САМОТНІСТЬ

Обов'язкова частина дорослішання – це період монади. Стадія в житті людини, коли вона живе одна, залишає батьківську сім'ю і вчиться бути самостійним, економічно та психологічно незалежним. Основне завдання цього етапу – самопізнання, формування власної ідентичності та підготовка до створення діадних (сімейних) відносин у майбутньому.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Допомагає краще розуміти себе та інших, ефективно управляти емоціями та вибудовувати здорові відносини, що веде до більшої успішності у роботі та особистому житті.



КНИГИ ПОЧИТАТИ

THE SCHOOL OF LIFE

AN EMOTIONAL EDUCATION

ALAIN DE BOTTON
and *The School of Life*

THE SCHOOL OF LIFE: AN EMOTIONAL EDUCATION

Alain de Botton

PERSONALITY IN ADULTHOOD:
A FIVE-FACTOR THEORY PERSPECTIV

Robert R. McCrae

MASTERING ADULTHOOD: GO BEYOND ADULTING
TO BECOME AN EMOTIONAL GROWN-UP

Fielding Lara E

HOW TO BE AN ADULT: A HANDBOOK ON
PSYCHOLOGICAL AND SPIRITUAL INTEGRATION

David Richo

ДОРΟΣЛІ ДІТИ
ЕМОЦІЙНО НЕЗРІЛИХ БАТЬКІВ

Ліндсі К. Гібсон

МРІЇ ПРО ЕДЕМ. У ПОШУКАХ ДОБРОГО ЧАРІВНИКА

Джеймс Холліс

МОЇ КОНТАКТИ



Instagarm

✓ <https://www.instagram.com/natashakohan>

Вебсайт

✓ <https://natashakohan.com/education/>

YouTube

✓ <https://www.youtube.com/@NatashaKohanPsy>

ЗАПИС НА КОНСУЛЬТАЦІЮ

Eeegram - @NatashaKohann
Whatsapp - <https://wa.me/447493426555>

ЗАЛИШТЕ СВІЙ ВІДГУК

Якщо ви знайшли мій гайд корисним для себе – залиште свій відгук,
будь ласка.

Поділіться своїми думками та враженнями від отриманої інформації - це
надихне мене на нові гайди, воркшопи та курси для вас)

ВІДГУК МОЖНА ЗАЛИШИТИ ТУТ
<https://g.page/r/CYcYpd9Sigk8EAI/review>

АБО ТУТ

