



БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ

базовый гайд на тему зрелости

мы все думаем,
что достаточно просто вырасти и
стать старше, но так ли это?



О ЧЕМ ПОЙДЕТ РЕЧЬ

Как мы представляем взрослость

Почему важно быть взрослым

Идеализированный “Взрослый”

Истинный Взрослый

EGO и SELF

Психотерапия, Эвдемонизм, Агрессия

Какие книги прочитать

Контакты

ВЗРОСЛЫЙ И “ВЗРОСЛЫЙ”

Многие люди имеют очень требовательные представления о том, что такое быть взрослым. Чаще всего такие люди производят впечатление уравновешенных и рациональных людей. Но практически всегда эта конструкция оказывается шаткой и ненадежной.

Так или иначе такие люди оказываются в ситуациях, когда их переполняют эмоции или когда их переполняют диаметрально противоположные цели или ценности. И когда не получается справиться с эмоциями или сделать выбор и принять решение - их переполняют чувство стыда и стресс.

И вместо того, чтобы отказаться от своего идеализированного представления том, как правильно должны поступать взрослые, эти люди хотят быть:

- «более сосредоточенными»
- «более рациональными»
- «более серьёзными» в решении своих проблем.

Они удваивают свои усилия, чтобы стать тем, кого они считают правильным и хорошим взрослым, чтобы соответствовать своему представлению об идеализированной взрослой жизни.



ВЗРОСЛЫЙ И “ВЗРОСЛЫЙ”

Давайте назовем Идеализированного Взрослого - “Взрослый”, а Истинного Взрослого - Взрослый. Внешне разница только в кавычках, но в реальности разница размером в пропасть.

Как размышляет Идеализированный Взрослый? “Взрослый” считает, что просто нужно «повзрослеть» и «взять себя в руки». Нужно собраться. Но как можно взять себя в руки, когда ты, например, проживаешь утрату, разлуку, потерю или разрыв отношений?

До каких пор можно брать себя в руки, чтобы наконец стать совершенным?

Как именно надо брать себя в руки, чтобы эмоции не возникали в психике и в теле?

И как это - наконец-то повзрослеть? Стать еще на 2 см выше ростом или заработать еще пару десятков тысяч евро? Или - справиться со всем в одиночку? А что это такое - взять себя в руки - и чтобы что? “Взрослые” себе таких вопросов не задают.



ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ

Часто люди, которые имеют идеализированное представление о том, как это быть взрослыми, выглядят как нервный мальчик или девочка, которым невероятно хорошо удаётся притворяться взрослыми мужчиной или женщиной.

Очень часто “взрослые” убеждены, что надо просто быть эффективными, продуктивными и решительными. Но когда это не работает, даже если они удваивают или утраивают усилия, они считают, что:

- с ними что-то не так
- надо поменять способы достижения эффективности и продуктивности

Но это приводит исключительно к подавленному и обессиленному состоянию. Убеждение “Взрослого” заключается в том, что “хорошие”/”правильные” взрослые – это те, кто всегда остается на вершине своих достижений. Скатывание вниз как будто показывает, что с ними что-то не так. Их убеждение заключается в том, что скатиться вниз - это перестать быть взрослым, Но так ли это?



ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ

Как становятся “Взрослыми”? Часто следуя родительским установкам. Наши родители конечно же хотели развивать в нас самостоятельность, упорство и самообладание. Но некоторые дети принимают родительские установки близко к сердцу. Они воспринимают их буквально. Поступая так, они создают представление о том, что значит быть “Взрослым”, которое радикально расходится с тем, какие мы есть или могли бы быть.

Как говорил Джеймс Холлис, “самое сильное психологическое воздействие на ребенка оказывает та жизнь, которую НЕ прожили его родители”. Такой сценарий часто запускает ложного “Взрослого” в нас, запуская надежду на то, что мы можем спасти родителей, прожив их жизнь, забывая при этом, что мы не проживем в итоге свою жизнь.

Другой сценарий - когда с нами происходило что-то, что внушило нам, что только кто-то другой в силах сделать нашу жизнь счастливой. И мы всю жизнь живем в ожидании того чудесного кого-то, кто спасет нас, в это время при этом изображая из себя “Взрослого” и забывая жить свою жизнь, потому что все свое время тратим на ожидание.



“ВЗРОСЛЫЙ”

ДОЛЖЕН БЫТЬ
ИДЕАЛЬНЫМ

ДРУГИЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ
ИДЕАЛЬНЫ

СПРАВЛЯЕТСЯ СО
ВСЕМ САМ

НЕ ПРОСИТ
О ПОМОЩИ ДРУГИХ

ДОЛЖЕН ЗАРАБАТЫВАТЬ
МНОГО

ДОЛЖЕН МНОГО ЗНАТЬ
ИЛИ ДАЖЕ ВСЕ

ИЩЕТ
ГАРАНТИИ

ЖИВЕТ ПРОШЛЫМ
ИЛИ БУДУЩИМ

НАПОЛНЕН
СТРАХОМ

ЖИВЕТ В ФАНТАЗИЯХ ИЛИ
ФАНТАЗИЯМИ О СЕБЕ

ПОДАВЛЯЕТ
АГРЕССИЮ

СПАСАЕТ
ДРУГИХ

ХОЧЕТ ВСЕМ
ПОНРАВИТЬСЯ

У “взрослого” всегда есть наготове заготовленные с детства убеждения, которым если не следовать в определенных ситуациях, можно получить выученную реакцию другого/других. Как будто весь мир и все люди - это осуждающие глаза ваших родителей. Это выглядит так, что вам кажется, что весь мир смотрит на вас осуждающе.

Этот «обеспокоенный взгляд» и есть та самая боль, от которой “Взрослому” нужно защищаться. Этот «обеспокоенный взгляд» означает, что ничто не кажется безопасным. А когда ничто не кажется безопасным, приоритет любого человека — сделать то, что, как он знает, принесет ему чувство большей безопасности. То есть сделать то, что всегда работало. И никогда не приводило к счастью.



ВЗРОСЛЫЙ

ПРИЗНАЕТ СВОИ
ОГРАНИЧЕНИЯ

ПРИНИМАЕТ СВОЮ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ОТЛИЧАЕТ СВОЮ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ОТ ЧУЖОЙ

ЭВДЕМОНИЗМ

ЗАРАБАТЫВАЕТ
ДОСТАТОЧНО

СПРАВЛЯЕТСЯ С
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ

НАПОЛНЕН
ИНТЕРЕСОМ

ВЫДЕРЖИВАЕТ БОЛЬ,
ГРУСТЬ, ГНЕВ

ЖИВЕТ В
НАСТОЯЩЕМ

ПРИНИМАЕТ СВОЮ
АГРЕССИЮ

РАЗРЕШАЕТ СЕБЕ БЫТЬ
НЕСОВЕРШЕННЫМ

ОТЛИЧАЕТ СВОИ ЖЕЛАНИЯ
ОТ ЧУЖИХ

Здоровое представление о взрослости подразумевает, что все мы иногда скатываемся вниз по своей лестнице. Это не делает нас детьми. Это делает нас страдающими взрослыми.

Взрослые люди пугаются. Они пугаются. И когда это происходит, часть их скатывается вниз по лестнице, и пока эта часть не будет решена, им будет трудно успокоиться.

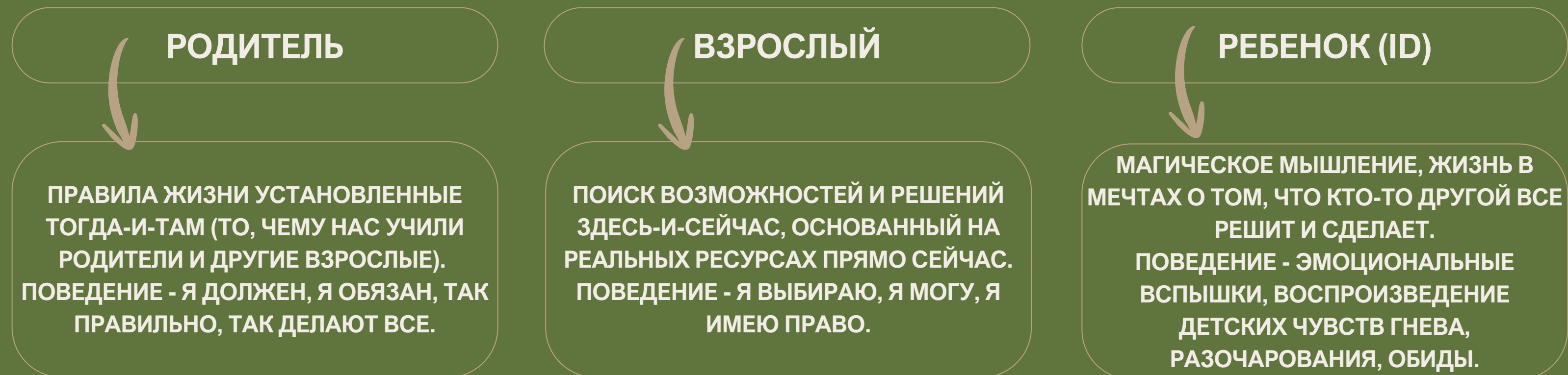
Но это не конец света. Истинный Взрослый знает, что иногда бывают провалы. Иногда бывают потери, неудачи, горе, смерть в конце концов. Взрослый живет в реальном мире, далеко от мира фантазий или мира требований взять себя в руки.



EGO ИЛИ SELF

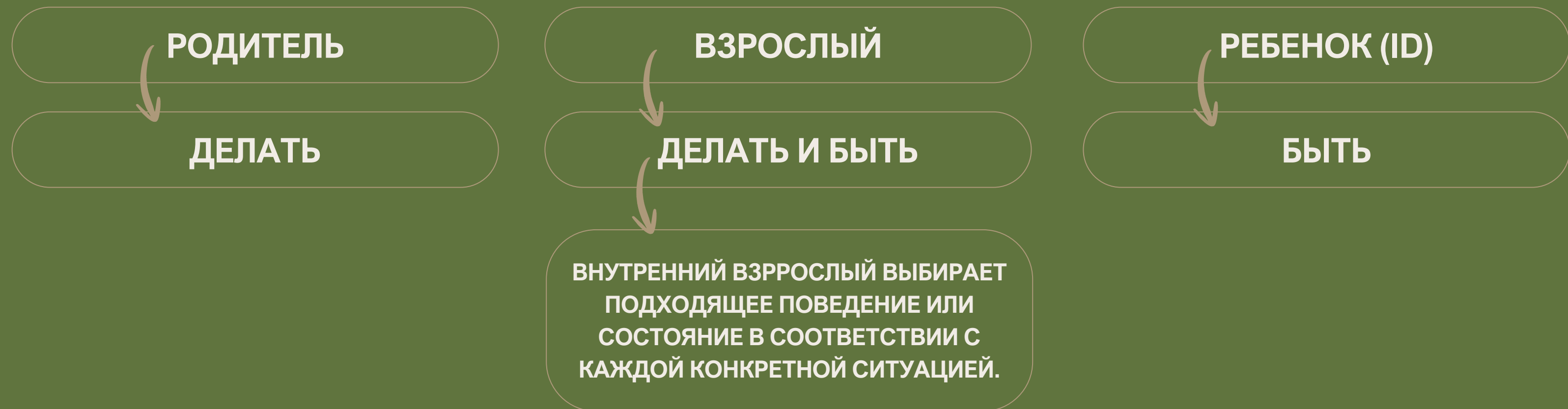
Я люблю теорию Self в Гештальте и теорию EGO состояния в Транзактном анализе, которые как нельзя лучше объясняют и дифференцируют функцию Взрослого от функций Ребенка или Родителя, которыми часто мы подменяем понятие Взрослого.

Важно держать в зоне осознания эти три фигуры и соотносить каждую ситуацию или эмоциональное состояние с тем, из какой роли я сейчас действую или чувствую.



EGO ИЛИ SELF

Каждая из функций нашей личности имеет свои представления о том, как правильно быть взрослым. У Внутреннего Родителя, который держится за правила и надо/должен, свое представление о поведении, у Внутреннего Ребенка, который держится за эмоциях и хочу - свое. Каждый из них существует в крайне полярном состоянии, и только Внутренний (Истинный) Взрослый выбирает золотую середину.





ВАЖНО ПРО ID

Про детскую часть нашей взрослости важно сказать, что с одной стороны наша детская часть может нас подводить, унося в мир фантазий, магического мышления, перекладывания ответственности и реагируя вспышками эмоций. Именно так работает эта часть в паре с Идеализированным “Взрослым”.

Но с другой стороны, детская часть очень важна - она отвечает за наши мечты, желания, за наш интерес, за нашу эмоциональную живую и задорную часть. И в паре с Истинным Взрослым, наша детская часть наполняет нас энергией. Это источник витальности и аутентичности.

**КОГДА ID ПОДАВЛЕНО, ЧЕЛОВЕК ЖИВЁТ «В ГОЛОВЕ»,
ТЕРЯЕТ КОНТАКТ С ТЕЛОМ, ЖЕЛАНИЯМИ, УДОВОЛЬСТВИЯМИ.**

**КОГДА ID ДОМИНИРУЕТ — ИМПУЛЬСИВНОСТЬ,
ХАОС, ТРУДНОСТИ С ГРАНИЦАМИ И САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ.**



ВАЖНО ПРО РОДИТЕЛЯ

Наш внутренний родитель (Personality) тоже может иметь две стороны, формируя либо “Взрослого”, либо Взрослого.

С одной стороны функция Внутреннего Родителя дает нам опоры из прошлого опыта, знаний, представлений о мире и людях. Эта часть помогает нам быть дисциплинированными, мотивированными, ответственными. Но с другой стороны, когда отсутствует баланс и регуляция со стороны Внутреннего Взрослого, Personality может сделать нас гиперответственными: компульсивно-обсессивно действующими, сверх требовательными к себе.

КОГДА PARSONALITY ДОМИНИРУЕТ - ЧРЕЗМЕРНАЯ ВЕЖЛИВОСТЬ, КОНТРОЛЬ, РАЦИОНАЛЬНОСТЬ, СТРАХ СПОНТАННОСТИ, СТЫДА ИЛИ “НЕЛОВКОСТИ”, ПОДМЕНА ЖИВЫХ ЧУВСТВ “УМНЫМИ” СЛОВАМ “Я НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ, НО ЗНАЮ, КАК НАДО.”

КОГДА PARSONALITY ПОДАВЛЕНА - ТРУДНОСТИ С САМООРГАНИЗАЦИЕЙ, СОПРОТИВЛЕНИЕ ЛЮБЫМ ПРАВИЛАМ (“НЕ ХОЧУ, НЕ БУДУ, НЕ МОГУ ПОДЧИНЯТЬСЯ”), ТРУДНОСТИ В ПОСТРОЕНИИ ДЛИТЕЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ, С УДЕРЖАНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ, МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ КАК “ВЕЧНЫЙ ПОДРОСТОК”: МНОГО ИДЕЙ, НО НЕТ РЕАЛИЗАЦИИ



ВАЖНО ПРО EGO

Чтобы не путать понятия, я назову здесь функцию взрослого функцией EGO. И в Гештальте, и в Транзактном анализе, функция Взрослого или Эго самая важная. По сути - это регулятор или фасилитатор между Внутренним Родителем и Внутренним Ребенком. Именно Эго функция (или Истинный Взрослый) решает - что сейчас важнее или чья потребность в приоритете - Родителя или Ребенка. Что сейчас важнее - работать или отдыхать? Брать себя в руки или сделать паузу? Отдать предпочтение НАДО или ХОЧУ?

Когда функция Эго (Истинного Взрослого) нарушена - мы не можем принять решение, мы делаем не те выборы, мы застреваем в какой-то точке и не можем выбраться оттуда.

ЭГО ИНТЕГРИРУЕТ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ (ID) И ЗНАНИЯ О СЕБЕ (PERSONALITY), СОЗДАВАЯ ЛУЧШУЮ ВЕРСИЮ ЛИЧНОСТИ

ЭГО - «СОЗНАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЛИЧНОСТИ», КОТОРАЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ДЕЛАЕТ В КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ, И ОТВЕЧАЕТ ЗА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЙ ВЫБОР.

КЛЮЧЕВОЕ

Есть две ключевые на мой взгляд ветви, которые определяют стратегические модели Идеализированного Взрослого и Истинного Взрослого.

ИДЕАЛИЗИРОВАННЫЙ ВЗРОСЛЫЙ

- ДЕЛИТ МИР НА ЧЕРНОЕ И БЕЛОЕ, ЛЮДЕЙ НА ХОРОШИХ И ПЛОХИХ.
- УБЕЖДЕН, ЧТО ВСЕ, ЧТО ОН ДЕЛАЕТ, ЧУВСТВУЕТ, КАК ДУМАЕТ - ЭТО СТАТИЧНАЯ КОНСТРУКЦИЯ, КОТОРАЯ НЕ МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ, КОЛЕБАТЬСЯ И НАРУШАТЬСЯ.
- РИГИДНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ.
- ХОЧЕТ ВСЕ БЫСТРО И СРАЗУ

ИСТИННЫЙ ВЗРОСЛЫЙ

- МИР ПОЛОН КРАСОК, ТОНОВ И ПОЛУТОНОВ
- ЛЮДИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ХОРОШИМИ ИЛИ ПЛОХИМИ СТОРОНАМИ
- ВОЗМОЖНЫ РЕГРЕСС, ОСТАНОВКИ, ИЗМЕНЕНИЯ В ТУ ИЛИ ДРУГУЮ СТОРОНУ. ЕСТЬ ПРАВО НА ИЗМЕНЕНИЯ, БЫТЬ РАЗ
- ДАЕТ СЕБЕ ВРЕМЯ НА ИЗМЕНЕНИЯ

ПСИХОТЕРАПИЯ

Именно с нарушенной функцией Эго (Взрослого) часто работает психотерапевт. Когда вы приходите на терапию - с вами уже все в порядке. Вас не надо чинить, исправлять, добавлять вам что-то, учить. Вы все, абсолютно все, можете сами. Просто по каким-то причинам, что-то перестало работать.в вашу пользу. потому что нарушился баланс между Внутренним Родителем и Внутренним Ребенком. Им нужен истинный Взрослый, которого нужно немного или отогреть, или подрастить. А иногда и то, и другое.

И, возможно, у вас просто не было примера того, что такое быть Взрослым, как жить благополучную жизнь, как использовать свою агрессию в свою пользу, вместо того чтобы подавлять ее.

Истинный Взрослый стремится к счастью, благополучию, он знает, чего хочет и ищет, где это можно взять без ущерба для других. Быть Взрослым - это быть удовлетворенным своей Жизнью. Быть Взрослым - это поиск способов и знаний, что именно делает вас удовлетворенным.

ЭВДЕМОНИЗМ

Один из факторов, опреляющих нашу взрослость - это эвдемония. Согласно эвдемонической концепции, все блага, которых достигает человек, преследующий цели саморазвития, вызывают долговременное ощущение счастья. Эвдемония — недавно возникший термин для описания состояния психологического благополучия и счастья.

Истинный взрослый хорошо знает, какие у него ценности и про что они. Он стремится к счастью и благополучию, а не к успеху или одобрению. Эвдемонические чувства проявляются естественно и интенсивно. Эвдемония проявляется как открытость новому опыту, поиск новизны и изменений, а также личностный рост.

СЧАСТЬЕ

СОГЛАСНО ФИЛОСОФСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ ЭВДЕМОНИЗМА, СЧАСТЬЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСШЕЙ ЦЕЛЬЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

ЦЕННОСТИ

ОСНОВНАЯ ЦЕННОСТЬ - ОСМЫСЛЕННОСТЬ (НАПОЛНЕННОСТЬ СМЫСЛОМ). В ОТЛИЧИЕ ОТ ГЕДОНИЗМА, ГДЕ ФОКУС ТОЛЬКО НА ПОЛУЧЕНИИ ПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ.

БЛАГОПОЛУЧИЕ

ДОСТИГАЕТСЯ ЧЕРЕЗ САМОРЕАЛИЗАЦИЮ, ДОБРОДЕТЕЛЬ И ОСМЫСЛЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

АГРЕССИЯ

Здоровая агрессия - еще один важный фактор, которым обладает истинный Взрослый. Без понимания того, что такое созидательная агрессия, используя однобокое понятие агрессии, принимая анигиляционную (разрушающую) за агрессию в целом, человек рискует упустить миллион возможностей, если не все. Я перечислю основные факторы, определяющие здоровую агрессию (и это то, что отличает Взрослого от “Взрослого”)

- Умение использовать возможности окружения для саморазвития личностного потенциала (“Взрослый” это называет эгоизмом)
- Осознавание, называние, принятие и выражение своих чувств (“Взрослый” это называет слабостью)
- Исследование своих и чужих границ и умение отстаивать свои границы и не нарушать чужие (“Взрослый” это называет наглостью)
- Умение просить помощь у других (“Взрослый” это называет несамостоятельностью)
- Отказать в помощи другому, когда нет возможности (“Взрослый” это называет безответственностью)

ДВИГАТЬСЯ К ЦЕЛИ

ГОВОРИТЬ НЕТ

ЗНАТЬ ГРАНИЦЫ

КАК СТАТЬ ИСТИННЫМ ВЗРОСЛЫМ?

ПСИХОТЕРАПИЯ

Взрослеть можно только рядом с другим. В идеальных условиях мы взроем рядом с родителями. Но если наши родители сами не знали, что такое быть истинным взрослым, то научиться у них взрослости было сложно. И тогда психотерапевт может стать тем, рядом с кем можно пройти те этапы, которые не удалось пройти с родителями.

КОНТАКТ С ТЕЛОМ

Через тело мы получаем сигналы через ощущения. Тело постоянно посылает сигналы через ощущения, которые помогают адаптироваться к жизни, справляться со стрессом и развиваться.

ОДИНОЧЕСТВО

Обязательная часть взросления - это период монады. Стадия в жизни человека, когда он живёт один, покидает родительскую семью и учится быть самостоятельным, экономически и психологически независимым. Основная задача этого этапа — самопознание, формирование собственной идентичности и подготовка к созданию диадных (семейных) отношений в будущем.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Помогает лучше понимать себя и других, эффективно управлять эмоциями и выстраивать здоровые отношения, что ведет к большей успешности в работе и личной жизни.



КНИГИ ПОЧИТАТЬ

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

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ
ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕЗРЕЛЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Линдси К. Гибсон

ГРЕЗЫ ОБ ЭДЕМЕ. В ПОИСКАХ ДОБРОГО
ВОЛШЕБНИКА

Джеймс Холлис

МОИ КОНТАКТЫ



Instagarm

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

Вебсайт

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

YouTube

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

ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

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

ОСТАВЬТЕ СВОЙ ОТЗЫВ

Если вы нашли мой гайд полезным для себя - оставьте свой отзыв, пожалуйста.

Поделитесь своими мыслями и впечатлениями от полученной информации - это вдохновит меня на новые гайды, воркшопы и курсы для вас)

ОТЗЫВ МОЖНО ОСТАВИТЬ ЗДЕСЬ
<https://g.page/r/CYcYpd9Sigk8EAI/review>

ИЛИ ЗДЕСЬ

