**Структура личности по Э. Берну**

Психология начинается с теории личности, как театр с вешалки. В основе любой теории лежит структура личности человека.

Структура личности – это то, как данное направление видит человека и его психику.

Транзактный анализ изначально рассматривает любого человека как нормального, способного к изменениям и развитию.  Слева вы видите "снеговичок". Это схематически изображенная структура личности по Эрику Берну.

В структуре есть 3 компонента, эго-состояния:

1. Р (родитель).
2. В (взрослый).
3. Д (дитя).

Каждое из них отражает эмоциональный опыт разных периодов жизни, воспоминания и образы важных людей либо же осознанность в настоящем времени.

**Эго-состояние Родителя**

Психология и [психотерапия](http://www.koob.ru/psychotherapy/) построена на том, что от рождения (а в современных концепциях ещё до него) и до конца нашей жизни мы получаем определённые знания о мире, людях и себе.

Когда мы рождаемся на свет, мы еще ничего не знаем о мире. До того времени, как мы становимся способными осознавать себя и получать собственный опыт (до 3-х лет), источником знаний и опыта являются взрослые люди из ближайшего окружения. Они должны привить базовое чувство безопасности, обозначить для нас названия наших чувств, дать стартовые установки о том, «что такое  хорошо и что такое плохо».

Эти знания и представления могут прививаться как сознательно, так и неосознанно. Кроме того, их можно транслировать как словесно, так и невербально – мимикой, жестами, даже настроением.

Наблюдение за важными взрослыми в детстве создает стойкий эмоциональный образ этих людей. Это называется интроект. У нас в подсознании «записаны» как на пленку масса интроектов (родители, опекуны, учителя, семейный врач, бабушки, дедушки…).

К чему эти три абзаца? К тому, что эго-состояние Родителя это и есть интроекты и тот опыт, который мы приняли от взрослых в раннем детстве.

Внутренний Родитель может быть в двух ипостасях:

1. **Контролирующий** – это внутренний критик, который обесценивает, ругает и наказывает нас в нашем сознании. Когда в нас активен Контролирующий Родитель (КР), мы можем злиться на других, на их несовершенство. В этой структуре живут запреты и предписания, указания о том как необходимо и как категорически нельзя, а также стойкие представления о том, что нам будет за «неисполнение». КР – это конкретный взрослый человек, который контролировал, наказывал и зачастую не объяснял причин.
2. **Заботливый** – это мягкий, дипломатичный, заботящийся Родитель. Тоже родом из детства и тоже на примере реального заботливого человека. Из этого эго-состояния мы отдыхаем, несмотря на загрузку на работе, едим когда голодны, поддерживаем себя в трудные времена. И также мы заботимся о других людях, находясь в ЗР. Тут «прописаны» рекомендации, пожелания, поощрения и педагогические наказания. Но при этом в Заботливом Родителе больше рационального.

Внутренний Родитель – очень важная наша часть, необходимая для того, чтобы с нами все было хорошо и для того, чтобы мы могли взаимодействовать с другими людьми. Однако нередко внутренний Родитель доминирует в структуре личности. И тогда человек может жить как будто не своей жизнью, находясь в конфликте между собой и своими интроектами.

Важно помнить, что Родитель является частью личности, но не частью нашего опыта. Это опыт других людей, которые жили свою жизнь. У них формировались свои страхи, убеждения. Учитывать их стоит, но это должно быть на уровне выбора, а не автоматической реакции.

**Эго-состояние Ребенка**

Как я писала ранее, мы приходим в мир «чистым листом». И уже со второго триместра беременности получаем первый эмоциональный опыт. В этой статье я не стану вдаваться в подробности, поверьте здесь на слово. Этот опыт маленькие дети получают постоянно, ведь им все в новинку.

Самый важный эмоциональный опыт для ребенка – это опыт общения с родителями. В реакции родителей на ребенка заложена его будущая картина мира. Неважно, что транслируется вербально родитель, важно с какими чувствами он это делает. Дети не имеют достаточно развитого рационального мышления, но отлично чувствуют разницу в эмоциональном отклике.

Эго-состояние Ребенка – это эмоционально значимый опыт на разных периодах детства. Раньше сюда включали опыт от рождения до 16 лет, сегодня же сюда относят и опыт о рождения.

Если в Родителе находятся запреты и предписания о том как надо и как нельзя, то в Ребенке живут чувства и потребности, а также эмоциональный ответ на них и на их удовлетворение. Тут находятся страхи, надежды, мечты, желания. В Родителе послания содержатся в виде интроектов, а в Ребенке живем мы сами в виде деток разного возраста в разных состояниях.

Из Детского эго-состояния мы можем вести себя как в похожей ситуации в прошлом. Например, в нас живо воспоминание о том, что бывает если заблудится и когда мы оказываемся в такой ситуации, будучи взрослыми, мы реагируем как маленький ребенок из той ситуации в прошлом.

Как и Родитель, Ребенок бывает двух «видов»:

1. **Адаптивный**, в структуре которого выделяют еще и Бунтующего. Это Наш опыт из того времени, когда мы находились под влиянием реального Контролирующего Родителя (агрессивный отец, жестокая учительница). В этом состоянии много страха и подавления. Адаптивный Ребенок не спорит, позволяет возлагать на себя любую ответственность и боится. Главный страх в этом эго-состоянии – страх отвержения. Адаптивный Ребенок закладывается с очень ранних лет и укрепляется годами. Этим объясняется невозможность быстро вернуть нормальную самооценку. Кроме страха тут много вины, стыда, обиды.
2. **Бунтующий Ребенок** – это Адаптивный, которому надоело. Ярким примером активного Бунтующего Ребенка является подросток-неформал. Кстати, если присмотреться то неформалы – это дети подавляющих и сверхконтролирующих родителей. Долгое время это отличники и «бабушкина радость», но в возрасте 14-16 лет они как с цепи срываются и вот мамина умница одевает кожаную мини-юбку и идет пить дешевое вино. В Бунтующем Ребенке живет много гнева, страха, и желания принадлежать. Этот протест обычно формируется в возрасте 3-х лет (я сам), подростковом периоде и в кризисные возрастные периоды (каждые 10 лет).
3. **Свободный Ребенок** – это особенный Ребенок. Эго-состояние СР формируется в семьях, где ребенку можно все, что не опасно. Это творческая, чувствующая, жаждущая и очень живущая часть, из которой мы радуемся, веселимся и придумываем всякие классные идеи. СР – это спонтанная поездка в другой город, сочетание приятного с полезным, неожиданно хорошее настроение и креативный подход к идеям.

Находясь в активном Ребенке, мы, как и в случае с активным Родителем, не пребываем в контакте с реальностью. Мы реагируем как «там и тогда», как будто проживая «те» ситуации заново.

**Эго-состояние Взрослого**

Про это эго-состояние я не буду писать много. Это состояние осознанности, лишенное Детских чувств и спонтанности и не подвластное Родительским установкам.

Во Взрослом мы осознаем себя здесь и сейчас, и реагируем из актуального возраста, адекватно ситуации. Во Взрослом практически нет эмоций. Тем не менее, наш Внутренний взрослый способен «слышать» и Родителя и Ребенка и принимать взвешенное решение.

Это состояние формируется с 3-х лет, когда появляется первая осознанность и малыш начинает отделять себя от матери, выделяя среди мира. Там Взрослый пока очень нестабильный, но он уже есть.

Каждый из нас периодически «прыгает» между всеми эго-состояниями и это нормально. Взрослый человек большую часть времени находится во Взрослом состоянии. Но в стрессовых ситуациях или в ситуациях, похожих на значимые эпизоды прошлого даже самый рациональный из нас может «выпадать» из реальности и это нормально.

Проблемы возникают тогда, когда доминирует Родительское или Детское эго-состояние, либо тогда, когда постоянно присутствует внутренний конфликт между ними.