

В своем внутреннем мире ни один здоровый человек не является однородным, внутри нас живет множество различных «Я», их можно назвать персонажами или субличностями. Некоторым так трудно это представить, что они говорят: «Да что Вы, нет у меня никаких частей! Я же не шизофреник! Я не разговариваю сам с собой. Я чувствую себя целостным». Это примерно то же самое, что сказать: «Да нет у меня никаких печенок и желудков! Я же целостный».

Чтобы понять природу психологических трудностей личности в каждом конкретном случае, нужно разобраться в этом многоголосие внутренних персонажей, а для этого полезно знать структуру психики в целом. **Структура психики** – это абстрактная модель, существующая в нашем представлении, а не нечто физическое в нашем организме, поэтому разные авторы предлагают различные модели, которые, как правило, дополняют, а не исключают друг друга.

Чтобы давать объяснения клиентам, очень удобно использовать модель **Эрика Берна**, основателя транзактного анализа. Он строил свою теорию так, чтобы основные термины были понятны 8-летнему ребенку. Соответственно, по Эрику Берну, наша **психика**

включает Внутреннего Родителя, Внутреннего Взрослого и Внутреннего Ребенка. Внутренний Родитель связан с образами наших родителей и заботящихся о нас фигур такими, какими мы их помним в нашем детстве. Эта часть нашей психики содержит правила и заперты, некоторые из них оправданы, некоторые иррациональны, чрезмерны и даже вредны. Внутренний Родитель в своих репликах использует слова «нужно», «должен», «обязан». Внутренний Взрослый – это та часть нас, которая рационально анализирует факты, тестирует реальность. Используемое слово – «считаю». Внутренний Ребенок – это мы сами в детстве, используемые слова – «хочу», «люблю», «нравится». В этой нашей части находится творческая энергия, спонтанность, живость, способность радоваться.

В норме Внутренний Взрослый должен быть достаточно сильным, чтобы его не затопляло содержание Внутреннего Родителя и Внутреннего Ребенка. Если затопление происходит, в такой момент человек теряет рациональный взгляд на ситуацию. Очень важно, чтобы границы Внутреннего Взрослого с Внутренним Родителем и Внутренним Ребенком были гибкими, но не прорванными. Вторжения Внутреннего Родителя на территорию Внутреннего Взрослого представляют собой предрассудки, а вторжения Внутреннего Ребенка – иллюзии. И то, и другое мешает продвигаться в жизни, приводит к ситуациям: «Сделать хотел грозу, а получил козу».

В транзактном анализе существуют специальные техники, позволяющие восстановить границы и укрепить Внутреннего Взрослого. В других психотерапевтических направлениях выполняются та же задача, только несколько другим путем.

Две наиболее известные модели психики принадлежат основателю психоанализа **Зигмунду Фрейду**

. Согласно первой из них человеческая психика состоит из бессознательного, предсознательного и сознательного. Бессознательное в просторечии называют подсознанием, что не совсем корректно именно по той причине, что модель психики абстрактная и бессознательное не находится где-либо в физическом пространстве, а значит, и не может быть над или под чем-то. То, что неприемлемо для нашего сознания, вытесняется в бессознательное. В предсознательном находится то, что уже близко к осознанию, это похоже на промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Согласно второй модели Зигмунда Фрейда в нашей психике существуют Супер-Эго (или Сверх-Я), Эго (Я) и Ид (Оно). Супер-Эго – это голос нашей совести, цензура, т.е. набор норм, правил, запретов. Эго – то, что мы лучше всего осознаем, Ид - наши самые первозданные и глубинные желания.

Основатель аналитической психологии **Карл Густав Юнг** предложил свою модель психики, состоящую из Эго (центра сознания), Сознания, личного бессознательного и коллективного бессознательного. Коллективное бессознательное содержит в себе опыт всего человеческого рода, некие универсальные символы, которые отражены в том числе в религиях, мифах, сказках, традициях и обрядах.

Французский психоаналитик **Джойс МакДугалл** сравнивала психоаналитический процесс со сценой, на которую выходят персонажи нашего внутреннего театра. Открывается занавес, и они начинают свое взаимодействие. Персонажами могут быть все значимые фигуры из нашего прошлого и настоящего, мы сами во всех наших возрастах. Они могут ссориться и мириться, плакать и смеяться, любить и ненавидеть, кричать и молчать. Если дать слово всем персонажам, расшифровать все значимые послания, становится понятно, какую пьесу они разыгрывают, и мы осознаем свой жизненный сценарий и видим пути его изменения.

Источник:

[Сайт психоаналитика Елены Лазаренко](#)

