

## Жить: хочу или надо?

Автор: Ольга Андреева

---

Помните, как вам жилось в детстве? Когда каждый день таил в себе множество открытий, интересных игр и развлечений? Как любая вещь, попадавшая в ваши руки, становилась игрушкой, будь то камушек, книга или кусок хлеба? Как интересно было изучать каждый предмет в этом большом мире, от далеких звезд и облаков до пальцев левой ноги?

Вспомните то чудесное время. Сколько было энергии, сколько сил! А как сладко вы засыпали, а какие волшебные были сны..

Тогда вы жили под девизом: Я ХОЧУ!

Что же случается, когда человек начинает взрослеть? Отовсюду он слышит требования родителей, воспитателей, учителей: ты должен, тебе надо, и вот он уже забывает, что он сам хотел...

И вроде бы требования разумные, и мы сами понимаем, что сделать что-то нужно, но куда-то пропадает, исчезает энергия, иссякает источник, из которого мы черпали силы прежде. И уже несложное дело кажется непосильным, хочется опустить руки или кричать от бессилия: не хочу! Не буду!!!

Почему же так происходит?

С позиций транзактного анализа это объясняется очень просто.

Внутренний Ребенок не дает энергию на те действия, которые он делать не хочет.

Как правило, выполнения этих дел требует внутренний Родитель (то есть теперь вы сами заставляете себя и требуете от себя, научившись этому от родителей и других

## Жить: хочу или надо?

Автор: Ольга Андреева

---

значимых людей из вашего детства).

Каждое действие рождает противодействие, поэтому «когда в товарищах согласья нет», и Родитель начинает требовать, а Ребенок сопротивляется, мы теряем энергию в этой внутренней борьбе. В войне с самим собой победителей, как правило, не бывает.

Итог: дела стоят на месте, Родитель начинает Ребеночка ругать, обвинять, из-за чего возникает чувство вины и депрессия, настроение на нуле или даже ниже... Хочется ли в таком настроении работать? Не-а. И замыкается порочный круг...

Что же делать? Вариантов несколько:

- обратиться за помощью к психологу и исследовать возникший внутренний конфликт, найти компромисс между «надо» и «хочу», и научиться жить легко и приятно;

- попробовать решить проблему самостоятельно: сменить нелюбимую работу, взять отпуск и позаниматься любимым делом, поучиться у своих или знакомых детей получать удовольствие от самых простых действий, порадовать себя какой-нибудь мелочью, отложить дело до тех пор, пока желание не возникнет само...

- сделать вид, что проблемы не существует. И заставлять себя дальше... пока от такой жизни не захочется выть на луну.

Решать Вам! И пусть Ваше решение будет решением Взрослого!