

Многие из нас заблуждаются, думая, что если мы хотим стать лучше, нам надо избавиться от некой неудовлетворяющей части себя: гнева, ревности, зависти, застенчивости, лжи, попытки понравиться окружающим в ущерб своим интересам и прочее.

Такое поведение в транзактном анализе является содержанием Адаптивного Ребенка – части личности, которая стремится быть удобной и неконфликтной по отношению к другим, поддается влиянию, оправдывается, просит прощения, льстит, слушается, соблюдает правила хорошего тона, ведомая.

«Я хочу избавиться от этой части», «Мне эта часть не нравится, и я хочу, чтобы она умерла», – такие запросы не редкость в моей психотерапевтической практике. Признаюсь, я и сама в свое время хотела «убить» своего Адаптивного Ребенка, который, как мне казалось года три назад, препятствует моему личностному росту и профессиональному развитию.

Однако, очень скоро я поняла, что сделать это невозможно.

Так, транзактный аналитик Tony White в качестве иллюстрации к своей статье «Integrating one's suicidality» привел схему «суицидальной амбивалентности» и предложил поразмышлять о возможности «убийства» одной части другой, и к каким последствиям это может привести.

По сути, «убить» Адаптивного Ребенка означает изолировать его в себе.

Например, не интегрированный (непринятый) гнев обязательно заявит о себе в различных ситуациях. Особенно, это касается пассивно-агрессивных людей, которые не проявляют свой гнев открыто или не могут сказать «нет» кому-то, а предпочитают совершать непреднамеренные ошибки.

Убить Адаптивного Ребенка

Автор: Ксения Панюкова

Так, один из моих клиентов не любил мыть посуду. И когда жена просила его об этом, он складывал помытую посуду так близко к краю стола, чтобы одна-две тарелки или чашки «случайно» падали на пол. Таким образом, клиент выражал свой не интегрированный гнев, полагая, что он вовсе не злится.

Тони Уайт предлагает не убивать часть своего Ребенка, а сделать обратное – полюбить его и развивать с ним позитивные отношения.

Одна из важных задач психотерапии – интеграция тех частей личности, которые нам не нравятся. Принять их – трудная задача, но необходимая. Если этого не сделать, то ваш Адаптивный Ребенок в фоновом мало осознаваемом режиме доставит вам массу проблем в отношениях с другими людьми. И будет отчасти прав.

Источник:

kseniyapanyukova.com