

12+

ОЛЬГА СОЗДАНОВА

ВЗРОСЛЫЙ У РУЛЯ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КОМПАС ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТАЛ ИГРАТЬ В ЧУЖИЕ ИГРЫ

Как найти свой путь к истинной свободе и счастью



Ольга Созданова

Взрослый у руля

<https://litres.ru/74147728>

ISBN 9785006995130

Аннотация

Эта книга для тех, кто:

- Устал повторять одни и те же ошибки в отношениях и работе;
- Не может сказать «нет» без чувства вины;
- Живёт по чужим сценариям и ожиданиям;
- Выгорает, спасая других, или попадает в роль Жертвы;
- Хочет понять механизмы своего поведения и изменить их;

20 глав практик. 60+ упражнений. Опыт психолога с 10000+ консультаций.

Взрослый у руля — это осознанная жизнь вместо автопилота.

Содержание

Предисловие	5
Введение	8
Аннотация	12
Глава 1.	19
Глава 2.	27
Глава 3.	38
Глава 4.	51
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Взрослый у руля

Ольга Созданова

© Ольга Созданова, 2026

ISBN 978-5-0069-9513-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Как я пришла к тому, чтобы написать эту книгу

Пятнадцать лет назад я окончила Дальневосточный Федеральный университет по специальности педагог-психолог. Помню, как держала в руках диплом и думала: «Теперь я знаю всё о психологии».

Как же я ошибалась.

Первые годы работы показали: между теорией из учебников и реальной жизнью людей — пропасть. Клиенты приходили с запросами: «Помогите мне измениться», «Я хочу, но не могу», «Почему я снова в этой ситуации?». И классические техники работали... но не всегда. Что-то ускользало.

Я училась дальше. Москва, Санкт-Петербург, Владивосток — курсы, супервизии, сертификации. Семейная психология, клиническая психология, психологическое консультирование. Транзактный анализ был с 3 курса института. Но потом что-то щёлкнуло.

Эрик Берн говорил просто о сложном. Он не прятался за терминами, не делал из психологии эзотерику. Он показывал: вот три части вас (Родитель, Взрослый, Ребёнок), вот как они взаимодействуют, вот где вы теряете выбор — и вот как его вернуть.

За пятнадцать лет практики у меня было больше 5000 консультаций. Работа с подростками, с семьями, судебно-психологические экспертизы, сопровождение горя, травм, разводов. Я видела людей в самых сложных точках их жизни. И каждый раз, когда человек начинал понимать, КТО у него внутри сейчас «у руля» — начинались изменения.

Не волшебные. Не мгновенные. Но устойчивые.

Я создала Центр психологической экспертизы, диагностики и коррекции родительско-детских отношений. Запустила мастерскую взросления «дВЕРЬ В СЕБЯ» для подростков и взрослых. Веду курс для родителей «семЬЯ ЕСТЬ». И каждый раз вижу одно и то же: когда человек понимает свои внутренние механизмы — он перестаёт быть заложником автоматических реакций.

Эта книга — результат пятнадцати лет работы. Здесь нет сложных терминов ради терминов. Здесь нет «волшебных таблеток». Здесь — практический компас, который поможет вам:

- Понять, почему вы реагируете именно так (а не иначе)
- Увидеть, где вы теряете выбор — и как его вернуть
- Научиться делать малые шаги, которые приводят к большим переменам
- Перестать играть в чужие игры и начать жить свою жизнь

Мой жизненный девиз: «Если тебе не нравится то, что ты

получаешь — измени то, что ты делаешь».

Эта книга — ваш первый шаг. Практический, понятный, работающий.

Если вы захотите углубиться — у меня есть вторая книга «Книга сценарных перемен: Путеводитель к себе» для глубокой работы с собой. Её можно проходить самостоятельно, с моим сопровождением или в рамках курса.

Но начните с этой. Здесь — фундамент. Здесь — ключи к себе.

Добро пожаловать в путешествие от игр к свободе.

Ольга Созданова,
психолог, педагог-психолог, семейный и
клинический психолог, действительный член
Общероссийской Профессиональной
Психотерапевтической Лиги
г. Уссурийск, 2026

Введение

Как читать эту книгу: ваш путеводитель к себе

Эта книга — для думающих взрослых, кто хочет понять свои реакции, научиться говорить «да» или «нет», перестать застревать в одних и тех же сценариях, улучшить отношения и самочувствие.

Здесь соединяются два подхода — Транзактный анализ (ТА) и гештальт-терапия — на понятном языке, с историями из практики и упражнениями для самостоятельной работы.

ВАЖНО: Когда книга поможет, а когда нужен специалист
Эту книгу можно читать самостоятельно

Она подходит для психически здоровых взрослых, которые переживают психологические трудности и хотят бережно наладить контакт с собой.

Книга НЕ заменяет психотерапию

Она дополняет личную работу со специалистом и может стать мягким стартом к изменениям.

Если вам очень плохо:

Если у вас острое состояние, есть мысли о самоповреждении или вы в ситуации насилия — пожалуйста, обратитесь за срочной помощью к специалистам и в экстренные службы

вашей страны.

СЛУЖБЫ ПОМОЩИ (Россия)

- 8 (800) 333-44-34 — Единый телефон доверия

Психологическая помощь для взрослых и детей. Звонки бесплатны по всей России.

- 8 (495) 989-50-50 — Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России

- 8 (800) 2000—122 — Всероссийский детско-родительский телефон доверия. Работает круглосуточно.

- 8 (800) 7000—600 — Всероссийский телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия. Круглосуточно.

- 8 (499) 901-02-01 — Телефон доверия Центра «Сёстры». Работает с 10:00 до 20:00 с понедельника по субботу.

- 8 (924) 262-76-87 — Центр психологической экспертизы, диагностики и коррекции родительско-детских отношений. Приморский край, город Уссурийск. Работает с 10:00 до 20:00 с понедельника по субботу.

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

1. Выберите темп

Рекомендую: одну главу в неделю. Можно и в своём ритме — книга не про скорость.

2. Заведите «дневник внимания»

Формат свободный: тетрадь, приложение, голосовые за-

метки, или приобретите специальный дневник «Автор своей жизни», который я для вас подготовила.

Записывайте 5—7 строк в день:

- Дата / время
- Ситуация (факт)
- Тело (где / как ощущается)
- Чувство (шкала 0—10)
- Мысль / интерпретация
- Потребность / намерение
- Шаг поддержки (действие до 10 минут)

3. Делайте эксперименты

В каждой главе:

- Мини-теория (2—3 стр.)
- История из сказок (пример)
- Практика
- Вопросы в дневник

Не обязательно делать всё — выбирайте по отклику.

4. Возвращайтесь к упражнениям

Повторяйте то, что сработало. Изменяйте под себя.

5. Не спешите

1% в день — уже курс. Маленькие шаги накапливаются.

НАПУТСТВИЕ

Эта книга — не про «исправить себя». Она про «познакомиться с собой» так, чтобы жизнь стала понятнее и легче.

Вы будете опираться на две практические оптики:

- Транзактный анализ (ТА) отвечает на вопрос: «Что во мне сейчас говорит и как мы общаемся?» Он помогает распознать повторяющиеся сценарии и менять их на более живые.

- Гештальт-терапия отвечает на вопрос: «Что со мной происходит прямо сейчас и чего я хочу?» Она укрепляет контакт с реальностью, собой и другими.

Мы будем рассказывать простыми словами, без академических сложностей.

Никаких «надо». Только «попробуй и прислушайся».

Начинайте.

Аннотация

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Ну почему я опять это сделал?» Или: «Я же знал, что так будет — но всё равно...»

Это не слабость характера и не невезение. Это значит, что у руля был не тот, кто нужен.

Внутри каждого из нас живут три голоса:

Родитель — хранитель правил: «надо», «нельзя», «так положено»

Ребёнок — источник чувств: «хочу», «боюсь», «весело»

Взрослый — тот, кто видит реальность и выбирает

Когда Взрослый у руля — вы осознанно строите свою жизнь. Когда руль захватывает Критик или напуганный Ребёнок — вы живёте на автомате, попадаете в одни и те же ситуации и потом удивляетесь: «Как опять?»

Эта книга — для тех, кто устал играть в чужие игры.

Здесь вы найдёте:

Простое объяснение Транзактного анализа — без терминов и академичности

Примеры из известных сказок — от Колобка до Шрека (оказывается, они все про эго-состояния)

Практики, которые работают — дневники, диалоги, телесные техники (с QR-кодами на аудио и видео)

Развенчание мифов о психологии, которые мешают измениться

Малые шаги — не «перестройте всю жизнь», а «сделайте следующий шаг до 15 минут»

Вы узнаете:

- Почему вы говорите «да», когда хотите сказать «нет»
- Откуда берутся одни и те же конфликты с близкими
- Как перестать жить на чужих ожиданиях
- Что делать с чувством вины, которое съедает изнутри
- Как вернуть себе выбор — даже в самой застрявшей ситуации

Эта книга — не учебник. Это ваш практический компас. Вы можете читать её самостоятельно, можете пройти с сопровождением автора, можете использовать как основу для изменений.

После прочтения вы:

- Поймёте, кто чаще всего у руля вашей жизни

- Научитесь ловить момент, когда теряете выбор
- Получите инструменты для малых, но устойчивых перемен
- Перестанете жить на автомате

Автор — Ольга Созданова — практикующий психолог с 15-летним стажем, более 5000 консультаций по вопросам отношений, личностных кризисов и родительства. Работает в интегративном подходе: Транзактный анализ + Гештальт-терапия + авторские техники.

Если вы хотите углубиться в работу с собой — обратите внимание на вторую книгу автора:

«Книга сценарных перемен: Путеводитель к себе» — для глубокой трансформации и работы со сценариями жизни.

Эта книга изменит не всю вашу жизнь сразу.
Но она вернёт вам руль — и это уже начало.

Для кого эта книга:

- Для тех, кто устал от повторяющихся ситуаций
- Для тех, кто хочет понять себя (без 10 лет терапии)
- Для тех, кто готов делать малые шаги
- Для тех, кто хочет жить осознанно, а не на автомате

Не для кого:

- Для тех, кто ищет «волшебную таблетку»
- Для тех, кто хочет только читать, но не пробовать практики
- Для тех, кто не готов встретиться с собой честно

Взрослый у руля — это не про «стать идеальным».

Это про то, чтобы перестать жить на автопилоте и вернуть себе выбор.

Добро пожаловать в путешествие к себе.

Почему вы снова здесь?

Вы открыли эту книгу неслучайно.

Может быть, вы устали от одних и тех же ссор с близкими. Или заметили, что на работе вас «не слышат» — хотя вы говорите правильные вещи. Или поймали себя на мысли: «Я же знал, что так будет — но почему-то опять согласился».

Может быть, вы уже читали психологические книги. Слушали подкасты. Ходили к психологу. И что-то даже менялось — но потом откатывалось обратно.

Знакомо?

Тогда вы в правильном месте.

О чём эта книга

Это книга о том, как перестать жить на автопилоте и вернуть себе руль.

Вы узнаете, почему вы попадаете в одни и те же ситуации. Почему говорите «да», когда хотите сказать «нет». Почему срываетесь на близких — а потом жалеете. Почему откладываете важное — и делаете срочное.

Вы познакомитесь с тремя внутренними голосами (Родитель, Взрослый, Ребёнок), которые есть у каждого человека — и научитесь различать, кто сейчас у руля.

Вы увидите, как работают психологические игры — те самые ловушки, в которые мы попадаем снова и снова. И главное — как из них выйти.

Чего здесь НЕТ

Здесь нет сложных терминов. Нет длинных теорий. Нет волшебных таблеток «сделай так — и всё наладится».

Зато здесь есть:

- Сказки, которые вы знаете с детства (и которые, оказывается, про вашу жизнь)
- Практики, которые работают (если их делать, а не просто читать)
- Честные ответы на вопросы, которые вы боялись задать

Как читать эту книгу

Можно по порядку — от первой главы до последней.

Можно выборочно — открыть оглавление и найти то, что болит сейчас.

Можно медленно — по главе в неделю, с практиками.

Главное — не просто читать.

После каждой главы есть практики и вопросы в дневник. Если вы их пропустите — книга останется просто книгой. Если сделаете — она станет инструментом изменений.

Для кого эта книга

Для тех, кто:

- Устал от одного и того же
- Хочет понять, почему так происходит
- Готов делать малые шаги (не ждёт мгновенных чудес)
- Хочет вернуть себе выбор

Эта книга — практический компас. Она не заменит психотерапию (если вам нужна глубокая работа — приходите на консультации или возьмите мою вторую книгу «Книгу сценарных перемен: Путеводитель к себе»).

Но она даст вам то, с чего можно начать прямо сейчас.

Одно важное правило

Если в процессе чтения вы поймаете себя на мысли: «Это не про меня, это про моего мужа/жену/маму/начальника» — остановитесь.

Эта книга — про вас.

Не про то, как изменить других. А про то, как вернуть себе руль — и выбрать, что делать дальше.

Готовы?

Тогда начинаем.

Ольга Созданова

Глава 1.

Три голоса внутри: кто сейчас у руля О том, как Родитель, Взрослый и Ребёнок управляют вашей жизнью

МИНИ-ТЕОРИЯ (простыми словами)

Вы замечали, что иногда с собой спорите? Причём голоса разные.

Утром собираетесь на работу:

«Опять всё не успеваешь! Надо было вчера подготовиться!»

«Спокойно. У меня есть 20 минут. Выхожу сейчас — нормально.»

«Не хочу туда... вдруг опять что-то не так скажу...»

Это не признак «раздвоения». Это три эго-состояния, которые описал Эрик Берн:

РОДИТЕЛЬ — вместилище правил, норм, опыта взрослых из вашего детства. Здесь «надо», «нельзя», «так положено», «молодец» или «как ты мог».

ВЗРОСЛЫЙ — тот, кто видит реальность. Собирает фак-

ты, взвешивает, выбирает следующий шаг.

РЕБЁНОК — вместилище чувств, желаний, страхов. Всё живое: «хочу», «боюсь», «весело», «обидно», «устал».

Все три нужны. Но качество вашей жизни зависит от того, кто сейчас у руля.

Существует миф:

«Взрослый должен быть всегда у руля, а Ребёнка и Родителя надо заглушить»

Нет. Если заглушите Ребёнка — потеряете желания и энергию. Если заглушите Родителя — потеряете границы и опыт. Задача — чтобы Взрослый слышал обоих и выбирал, а не чтобы кто-то исчез.

ИСТОРИЯ ИЗ СКАЗКИ: Три поросёнка

Вспомните сказку. Три брата-поросенка, волк и три домика.

Ниф-Ниф и Нуф-Нуф: построили домики из соломы и прутьев — быстро, чтобы скорее бежать играть.

Это Ребёнок у руля: «Хочу веселиться! Зачем тратить время? Построим быстро и побежим!»

Никакого Взрослого: они не оценили риски. Никакого Родителя-заботы: некому было сказать «подождите, а вдруг волк?»

Результат: волк сдул их домики.

Наф-Наф: *строил из кирпича. Долго, тяжело, братья*

смеялись.

Это Взрослый у руля: «Волк в лесу есть. Я слышал про него от других. Мне нужен крепкий дом. Да, это дольше. Зато безопасно.»

Он учёл желание Ребёнка (потом поиграем), опыт Родителя (волк опасен) — и сделал выбор.

Результат: все спаслись.

А теперь представьте, если бы у Наф-Наф был Родитель-Критик у руля:

«Вы безмозглые! Опять всё делаете не так! Из-за вас всех съедят!»

Что было бы? Паника, стыд, ссора. Но домик из кирпича от этого быстрее не построен бы.

Мораль: *Ребёнок даёт желание и энергию. Родитель — границы и опыт. Но выбор и план — за Взрослым.*

ЕЩЁ ОДИН ПРИМЕР: Красная Шапочка

Помните, как всё начиналось?

Мама говорит: «Иди к бабушке, отнеси пирожки. Но не сворачивай с дороги и ни с кем не разговаривай!»

Это Родитель-забота даёт правила (они потом пригодились бы).

Красная Шапочка идёт по лесу, собирает цветы, встречает Волка и рассказывает ему, где живёт бабушка.

Это Ребёнок у руля: «Ой, какие цветочки! Ой, какой ми-

лый зверь, расскажу-ка ему всё!»

Взрослого нет. Она не включает: «Стоп. Мама предупредила. Волк в лесу — это опасность. Выбор: не говорить, куда иду.»

Результат: Волк съел бабушку (потом, правда, дровосеки спасли — но это уже другая история).

Что было бы, если бы Взрослый включился?

Красная Шапочка встречает Волка:

Ребёнок внутри: «Ой, какой красивый! Хочу пообщаться!»

Родитель внутри: *«Мама говорила не разговаривать с незнакомцами.»*

Взрослый включает: *«Вижу крупного зверя с зубами. Мама предупреждала. Выбор: вежливо пройти мимо. Ребёнку скажу: цветы соберу у бабушки в саду.»*

Сказка закончилась бы через абзац. Но Красная Шапочка и бабушка остались бы целы.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС?

Вы живёте не в сказке. Но механизм тот же.

Когда Ребёнок захватывает руль — вы действуете импульсивно: соглашаетесь на всё, покупаете ненужное, срываетесь на близких. Потом думаете: «Ну почему я так?»

Когда Родитель-Критик у руля — вы себя грызёте: «опять не так», «надо было лучше», «ты никогда не умеешь». Или наоборот — поучаете всех вокруг.

Когда Взрослый у руля — вы видите факты, чувствуете эмоции (свои и чужие), но не тонете в них. Выбираете шаг — и корректируете по ходу.

ПРАКТИКА 1: «Дневник трёх голосов» (3 минуты)

Зачем: Научиться различать, кто сейчас говорит — и возвращать руль Взрослому.

Как делать:

Три раза в день (утро, обед, вечер) останавливайтесь на минуту. Записывайте:

Ситуация Что случилось (Факт)

Родитель — Надо, нельзя, молодец, опять ты..

Ребёнок — Хочу, боюсь, обидно

Взрослый — Факт+выбор (Что реально? Что делаю)

Пример:

Ситуация: Подруга просит посидеть с её ребёнком завтра

Родитель — «Надо помочь! Хорошие люди не отказывают»

Ребенок — «Не хочу! У меня свои планы!»

Взрослый — «У меня встреча завтра в 16:00. Могу до 15:30 или предложить послезавтра»

Что заметите через неделю: вы начнёте ловить момент, когда теряете руль — и сможете его вернуть.

ПРАКТИКА 2: «Три стула» (10 минут)

Зачем: Дать каждому голосу высказаться — и принять решение из Взрослого.

Что нужно: 3 листа бумаги с надписями: Родитель, Взрослый, Ребёнок (положить на пол треугольником).

Как делать:

1. Выберите ситуацию, где вы застряли (не можете решить, откладываете, боитесь).

2. Встаньте на лист «Ребёнок».

Скажите вслух (или запишите):

— Чего я хочу?

— Чего боюсь?

— Что было бы классно?

3. Перейдите на лист «Родитель».

Скажите две версии:

— Критик: «Что не так? Почему это опасно?»

— Забота: «Как поддержать? Какие рамки помогут?»

4. Перейдите на лист «Взрослый».

Соберите факты:

— Что у меня есть? (время, люди, ресурсы)

— Какой следующий малый шаг до 15 минут?

— Как я пойму, что достаточно?

5. Запишите решение:

«Взрослый выбирает: [действие] до [срок]. Ребёнку награда: [что]. Родителю: спасибо за [забота/опыт].»

Пример:

Ребёнок: «Хочу записаться на курс рисования! Боюсь, что

скажут „поздно начинать“ и буду хуже всех.»

Родитель-критик: *«В твоём возрасте учиться рисовать? Смешно. Лучшие займись чем-то полезным.»*

Родитель-забота: *«Попробуй сначала бесплатный пробный урок — посмотришь, твоё ли это.»*

Взрослый: *«Мне 38 лет, есть 2 часа в неделю. Реальный шаг: записаться на пробное занятие в субботу. Если не зайдёт — не страшно, пробовать новое — это нормально. Ребёнку награда: после занятия — кофе в любимой кофейне.»*

ВОПРОСЫ В ДНЕВНИК:

- В каких ситуациях чаще всего у меня Родитель-Критик захватывает руль?
- Где я действую из Ребёнка — и потом жалею?
- Как звучит мой Взрослый? (Вспомните хотя бы одну ситуацию, когда вы были спокойны, видели факты и выбирали)
- Что мне помогает вернуть Взрослого в момент стресса?

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ:

Ошибка 1: «Надо избавиться от Критика — он только мешает»

Как на самом деле: Критик когда-то вас защищал (от ошибок, от боли, от стыда). Не убирать, а благодарить — и давать паузу: «Слышу тебя. Беру на заметку. Но сейчас решает Взрослый Я.»

Ошибка 2: «Ребёнок — это инфантильность, надо взрос-

леть»

Как на самом деле: Без Ребёнка нет радости, мотивации, творчества. Задача — дать ему безопасное поле, а не заглушать.

Ошибка 3: «Взрослый должен быть всегда»

Как на самом деле: *В стрессе Взрослый отключается — и это нормально. Вернуть его можно через тело, например: стопы на пол, три глубоких выдоха, назвать пять предметов вокруг.*

ПАМЯТКА

Три эго-состояния есть у каждого — и это здоровая норма

Родитель = правила и забота (когда адекватен)

Ребёнок = энергия и чувства (когда его слышат)

Взрослый = факты и выбор (когда у руля)

Признак, что НЕ Взрослый у руля:

- Вы говорите/делаете на автомате
- Потом думаете: «Зачем я это сказал?»
- Чувствуете: вину, стыд, злость — но не на что конкретно

Как вернуть руль Взрослому:

1. СТОП (пауза 10 секунд)
2. Вопрос: «Кто сейчас говорит?»
3. Факт: «Что здесь реально?»
4. Выбор: «Что я делаю следующим?»

Глава 2.

Поглаживания:

почему нам нужно внимание (и как мы его добываем)

О том, как психологический голод управляет вашей жизнью

МИНИ-ТЕОРИЯ (простыми словами)

Представьте: вы весь день работали, устали, пришли домой. Рассказываете близкому человеку о важном событии. А он:

- Вариант А: «Ага» (не отрываясь от телефона)
 - Вариант Б: «Да ты что! И как ты? Расскажи подробнее!»
- Чувствуете разницу?

Это не про «обидчивость». Это про потребность в поглаживаниях — так в Транзактном анализе называют единицы внимания и признания.

Эрик Берн говорил: Психологический голод так же реален, как физический. Без внимания человек не выживает. Младенец без касаний и взгляда умирает — даже если его кормят.

Взрослые — тоже. Только добывают поглаживания по-разному.

Поглаживания бывают:

Позитивные — «Ты молодец», улыбка, объятие, «я рад тебя видеть».

Негативные — критика, окрик, скандал.

И вот парадокс: негативное поглаживание лучше, чем никакого.

Ребёнок, которого не замечают, начнёт шалить — чтобы хоть как-то заметили и накричали. Взрослый, которого игнорируют, может провоцировать конфликты — потому что ссора даёт ощущение «я существую».

Ещё бывают:

- Условные: «Молодец, что убрал» (за действие)
- Безусловные: «Я люблю тебя просто так» (за существование)

Качество вашей жизни зависит от того:

1. Умеете ли вы просить поглаживания («Обними меня», «Скажи, как я справился»)
2. Умеете ли вы давать их (искренне, без манипуляций)
3. Умеете ли вы их принимать (не обесценивать: «Да ладно, ерунда какая»)

Существует миф:

«Если человек взрослый — он не должен нуждаться во внимании. Это инфантильно»

Нет. Потребность в поглаживаниях — это не слабость и не зависимость. Это часть человеческой природы.

Проблема не в том, что вы хотите внимания. Проблема — если вы:

- Добываете его через манипуляции (игры)
- Не умеете просить прямо
- Обесцениваете то, что получаете («Да они просто из вежливости»)

Здоровая позиция: «Мне важно твоё внимание. Я могу попросить. Я могу дать. Я могу принять.»

ИСТОРИЯ ИЗ СКАЗКИ: Гадкий утёнок

Вспомните сказку Андерсена.

Утёнок родился не таким, как все. И с первых дней жизни получал только негативные поглаживания:

- Мать: «Какой ты большой и странный»
- Братья и сёстры: клевали, отталкивали
- Куры на птичьем дворе: «Фу, какой уродливый!»
- Даже дикие утки: «Ты настолько странный, что лучше держись от нас подальше»

Что делал утёнок? Он не переставал искать поглаживания. Приходил к людям, к птицам, пытался быть полезным старушке (вариант «Радуй других» — драйвер, о котором мы поговорим позже).

Но позитивных поглаживаний не было. Только критика и отвержение.

И вот ключевой момент: утёнок едва не погиб. Не от холода или голода — а от отсутствия признания. Он лёг на лёд, решив, что лучше умереть.

А потом увидел лебедей. И услышал: «Посмотрите, какой прекрасный!»

Что изменилось? Он сам — нет. Он всегда был лебедем. Изменился источник поглаживаний.

ЕЩЁ ОДИН ПРИМЕР: Дюймовочка

Помните, как начинается сказка?

Женщина очень хотела ребёнка. Получила крошечную девочку — и безусловно любила: «Какая ты прекрасная, моя малышка!»

Дюймовочка росла в атмосфере принятия. Ей не нужно было «заслуживать» любовь — она просто была.

Но потом её украла жаба. И вот тут начались условные поглаживания:

- Жаба: «Будешь женой моего сына — и мы тебя примем»
- Майский жук: «Ты красивая... хотя, знаешь, другие жуки говорят, что ты уродина. Извини, не могу с тобой остаться»
- Мышь: «Я тебя приютила — теперь ты должна выйти за Крота. Иначе неблагодарная»

Дюймовочка теряла себя. Она уже готова была согласиться на брак с Кротом (которого не любила) — лишь бы получить хоть какое-то признание и безопасность.

Что её спасло? Ласточка — которая дала безусловное поглаживание: «Ты добрая. Ты помогла мне просто так. Я помогу тебе.»

И в финале — страна эльфов, где Дюймовочку приняли такой, какая она есть. Безусловно.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС?

Вы не в сказке. Но механизм тот же.

Если вы голодаете по поглаживаниям — вы будете:

- Соглашаться на неподходящие отношения (лишь бы не одному)
- Перерабатывать, чтобы услышать «молодец»
- Провоцировать скандалы (потому что ссора — это тоже внимание)
- Обесценивать комплименты («Да ладно, любой бы справился»)

Если вы не умеете давать поглаживания — вы будете:

- Удивляться, почему близкие «обижаются на ерунду»
- Говорить «я же показываю делами» (но человеку нужны и слова)
- Критиковать, думая, что «помогаю стать лучше»

Если вы обесцениваете то, что получаете — вы будете:

- Отмахиваться от похвалы («Да это мелочь»)
- Не верить в искренность («Говорят из вежливости»)
- Постоянно чувствовать себя «недолюбленным» — даже если вокруг полно заботы

ПРАКТИКА 1: «Дневник поглаживаний» (5 минут в день, 7 дней)

Зачем: Увидеть, сколько поглаживаний вы получаете, даёте — и как с ними обращаетесь.

Как делать:

Каждый вечер заполняйте таблицу:

Получил (а) — Какие поглаживания вы получили сегодня (слова, жесты, взгляды)

Дал (а) — Какие поглаживания вы дали другим

Обесценил (а) — Какие поглаживания отклонил (а)

(«Да ладно, ерунда»)

Не попросил (а) — Где хотели поддержки — но промолчали

Пример:

Получил (а) — Коллега сказал: «отличная презентация»

Дал (а) — Сыну: «Ты сегодня сам собрал портфель — молодец!»

Обесценил (а) — На комплимент коллеги ответил: «Да там всё просто было»

Не попросил (а) — Хотел, чтобы жена спросила, как прошёл день — но не попросил

Что заметите через неделю:

- Сколько поглаживаний вы не замечаете
- Как часто обесцениваете то, что получаете

- Кому вы недодаёте внимания
- Где молчите вместо того, чтобы попросить

ПРАКТИКА 2: «Три искренних поглаживания в день» (21 день)

Зачем: Научиться давать поглаживания — и увидеть, как меняется атмосфера вокруг.

Как делать:

Каждый день давайте три искренних поглаживания разным людям.

Правила:

1. Конкретно: не «Ты хороший», а «Ты сегодня терпеливо объяснил мне эту задачу — спасибо»
2. Без «но»: не «Молодец, но в следующий раз лучше»
3. Без ожидания ответа: просто дали — и всё

Варианты:

- Словами: «Мне приятно с тобой работать», «Ты вчера поддержал меня — это было важно»
- Жестами: обнять, положить руку на плечо (если человек это принимает)
- Действиями: принести кофе

Записывайте в дневник:

День	Кому дал(а)	Что сказал/сделал	Как отреагировал
1	Дочь	«Ты сегодня сама убрала игрушки — я горжусь»	Улыбнулась, обняла

Что заметите через 21 день:

- Люди начнут давать вам поглаживания в ответ (не потому что должны — а потому что атмосфера меняется)
- Вам станет легче просить о поддержке
- Вы перестанете обесценивать — потому что сами будете чувствовать ценность внимания

ПРАКТИКА 3: «Прямая просьба» (когда нужно)

Зачем: Научиться просить поглаживания прямо — без манипуляций и обид.

Как делать:

Когда вам нужно внимание, поддержка, признание — попросите прямо.

Формула:

«Мне сейчас нужно [что]. Ты можешь [конкретное действие]?»

Примеры:

- «Мне сейчас нужна поддержка. Ты можешь просто обнять меня?»
- «Я волнуюсь перед выступлением. Скажи, пожалуйста, что у меня получится»

• «Я устал. Можешь сказать, что я сегодня хорошо справился?»

Что НЕ работает:

• Намёки: «Ну вот, опять никому не интересно...»

• Обиды: (молчит и ждёт, что догадаются)

• Требования: «Ты должен меня поддержать!»

Что заметите:

• Большинство людей готовы дать поглаживание — если знают, что нужно

• Вы перестаёте обижаться — потому что берёте ответственность за свою потребность

ВОПРОСЫ В ДНЕВНИК:

1. Какие поглаживания я получал (а) в детстве? (условные или безусловные? много критики или поддержки?)

2. Как я сейчас добываю внимание? (прямо прошу / делаю что-то ради похвалы / провоцирую конфликты / замыкаюсь?)

3. Кому я недодаю поглаживания? (и почему?)

4. Какие поглаживания я обесцениваю? («Да ладно, ерунда» — почему мне трудно принимать?)

5. Что изменится, если я начну просить прямо?

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ:

Ошибка 1: «Если мне нужно внимание — значит, я слабый/зависимый»

Как на самом деле: Потребность в поглаживаниях — это норма. Проблема не в потребности, а в способе её удовлетворения (манипуляции или прямая просьба).

Ошибка 2: «Я даю поглаживания, но мне не отвечают взаимностью»

Как на самом деле: Возможно, вы даёте условные («Молодец, что сделал»), а человеку нужны безусловные («Я ценю тебя просто так»). Или вы даёте, ожидая ответа — это уже манипуляция.

Ошибка 3: «Я не умею принимать комплименты — всегда чувствую неловкость»

Как на самом деле: Это значит, в детстве вам мало давали безусловных поглаживаний. Начните с малого: на комплимент просто скажите «Спасибо» (без «но» и оправданий).

Ошибка 4: «Лучше вообще не просить — вдруг откажут»

Как на самом деле: Отказ — это не катастрофа. Это информация: «Сейчас человек не может». Вы можете попросить позже или у другого. Молчание гарантирует, что вы не получите ничего.

ПАМЯТКА

Потребность в поглаживаниях — это нормальная человеческая потребность (как голод или жажда)

Негативное поглаживание лучше, чем никакого — поэтому люди иногда провоцируют конфликты

Поглаживания бывают:

- Позитивные / негативные
- Условные (за действие) / безусловные (за существование)

Три навыка здорового обращения с поглаживаниями:

1. ПРОСИТЬ прямо: «Мне нужна поддержка. Ты можешь обнять меня?»

2. ДАВАТЬ искренне: конкретно, без «но», без ожидания ответа

3. ПРИНИМАТЬ: не обесценивать («Спасибо» — и всё)

Признак нездорового паттерна:

• Вы добываете внимание через скандалы, жалобы, болезни

• Вы обесцениваете то, что получаете

• Вы молчите, обижаетесь — и ждёте, что догадаются

Малый шаг: Сегодня дайте одно искреннее поглаживание — и примите одно, не обесценивая.

Глава 3.

Транзакции: что происходит, когда мы говорим О том, почему разговор вдруг идёт не туда — и как ЭТИМ управлять

МИНИ-ТЕОРИЯ (простыми словами)

Вы когда-нибудь начинали обычный разговор — а заканчивали ссорой? И думали: «Как мы вообще сюда докатились?»

Или наоборот: говорили о деле — а собеседник вдруг обиделся. Хотя вы «ничего такого» не сказали.

Это не случайность. Это транзакции — единицы общения.

Каждый раз, когда один человек обращается к другому, происходит транзакция:

- Стимул (один говорит)
- Реакция (другой отвечает)

Но вот в чём фокус: важно не только ЧТО вы говорите, но и ИЗ КАКОГО эго-состояния (вспоминаем Главу 1: Ро-

дитель, Взрослый, Ребёнок).

Эрик Берн выделил три типа транзакций:

1. Параллельные (дополняющие)

Стимул и реакция идут по одной линии. Разговор течёт гладко.

Пример:

Взрослый → Взрослый: «Который час?» — «Три часа»

Ребёнок → Ребёнок: «Хочешь мороженое?» — «Давай!»

Правило: Пока транзакции параллельные — общение продолжается бесконечно (хоть весь день).

2. Пересекающиеся

Стимул идёт к одному эго-состоянию, а реакция — из другого. Линии пересекаются. Общение прерывается, начинается конфликт.

Пример:

- Стимул (Взрослый → Взрослый): «Ты не видел мои ключи?»

- Реакция (Ребёнок обиженный → Родитель-Критик: «Вечно ты меня во всем обвиняешь!»)

Что случилось? Вы спросили факт, а получили эмоцию. Линии пересеклись — разговор сорвался.

3. Скрытые (с двойным дном)

На поверхности — одно, на глубине — другое. Это основа

психологических игр.

Пример:

На уровне слов (Взрослый → Взрослый):

Продавец: «Эта модель, конечно, дорогая. Возможно, вам лучше посмотреть попроще?»

На скрытом уровне (Родитель → Ребёнок): «Тебе это не по карману, да и не поймёшь ты ценности»

Реакция покупателя (из уязвлённого Ребёнка): «Бе-ру!» (хотя не планировал)

Существует миф:

«Главное — ЧТО ты говоришь, а не КАК»

Нет. В общении интонация, контекст и эго-состояние важнее слов.

Фраза «Ты хорошо выглядишь» может быть:

- Поглаживанием (Взрослый → Взрослый, искренне)
- Манипуляцией (скрытая транзакция: «льщу, чтобы получить услугу»)
- Сарказмом Родитель-Критик → Ребенок: «Ну да, „хорошо“»

Человек всегда считывает скрытый уровень — даже если не осознаёт.

ИСТОРИЯ ИЗ СКАЗКИ: Кот в сапогах

Вспомните сказку. Кот — мастер скрытых транзакций.

Сцена 1: Кот и хозяин (параллельная транзакция)

Кот говорит хозяину (Взрослый → Взрослый):

- «Дай мне сапоги и мешок — и я сделаю тебя богатым»

Хозяин отвечает (Взрослый → Взрослый):

- «Ладно, попробуем»

Результат: Разговор идёт гладко, договорились.

Сцена 2: Кот и король (скрытая транзакция)

Кот приносит дичь королю и говорит:

На словах (Взрослый → Взрослый): «Мой господин, маркиз де Карабас, велел передать вам этот подарок»

Скрытый уровень (хитрый Ребёнок → тщеславный Родитель короля): «Вот видите, какой щедрый и знатный господин! Вам стоит его уважать»

Король реагирует на скрытый уровень:

- «О, передайте маркизу мою благодарность!» (принимает игру)

Результат: Король поверил, что хозяин Кота — знатный вельможа. Скрытая транзакция сработала.

Сцена 3: Кот и людоед (пересекающаяся транзакция как оружие)

Кот приходит к Людоеду.

Первая транзакция (параллельная):

- Кот (Взрослый → Взрослый): «Говорят, вы умеете превращаться в любого зверя. Это правда?»

- Людоед (Взрослый → Взрослый): «Конечно! Смотри!» (превратился в льва)

Вторая транзакция (скрытая — Кот задевает тщеславие):

Кот (на словах — Взрослый, скрыто — бьёт по Родителю-гордости): «Впечатляет! Но вот в маленького зверя, наверное, не сможете? Это ведь сложнее...»

Людоед (из уязвлённого Ребёнка): «Ещё как смогу! Вот!» (превратился в мышь)

Результат: Кот съел мышь. Скрытая транзакция привела к нужному результату.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС?

Вы не обманываете людоедов. Но транзакции есть везде.

Пример 1: Пересекающаяся транзакция (почему разговор сорвался)

Ситуация: Вы приходите домой уставшим.

Ваш стимул (Взрослый → Взрослый):

- «Ужин готов?»

Реакция партнёра (обиженный Ребёнок → Родитель-Критик):

- «А сам что, не можешь приготовить?! Я тоже устал (а)!»

Что случилось?

- Вы спросили факт из Взрослого
- Партнёр услышал упрёк (отреагировал из Ребёнка)
- Линии пересеклись → конфликт

Как избежать: Добавьте контекст:

• «Я очень устал. Ужин готов? Если нет — давай закажем или я сам что-то быстрое сделаю»

Теперь это Взрослый → Взрослый + забота о Ребенке (своём и партнёра).

Пример 2: Скрытая транзакция (манипуляция)

Ситуация: Коллега просит остаться после работы.

На словах (Взрослый → Взрослый):

• «Не мог бы ты помочь доделать отчёт? Я один не успеваю»

Скрытый уровень (Ребёнок-жалобщик → Родитель-Спасатель):

• «Если откажешь — ты плохой человек. Хорошие люди помогают»

Ваша реакция (если попались):

• «Ладно, останусь» (из Спасателя — хотя у вас свои планы)

Как не попасться: Ответить из Взрослого (проигнорировать скрытый уровень):

• «Сегодня не могу — у меня встреча. Давай завтра с утра вместе доделаем?»

Пример 3: Параллельная транзакция (когда всё ок)

Ситуация: Друг делится переживанием.

Стимул (Ребёнок → Родитель-забота):

• «Мне так плохо... я не знаю, что делать»

Ваша реакция (Родитель-забота → Ребёнок):

• «Иди сюда, обниму. Расскажи, что случилось»

Результат: Общение течёт гладко. Линии параллельны.

ПРАКТИКА 1: «Поймай пересечение» (7 дней)

Зачем: Научиться видеть, где разговор «слетает с рельсов» — и возвращать его в конструктив.

Как делать:

Каждый день наблюдайте один разговор, который пошёл не так.

Записывайте в таблицу:

Ситуация — Что случилось

Мой стимул — Что я сказал (а) — и из какого эго-состояния

Реакция — Что ответил (и) собеседник — из какого эго-состояния

Где пересеклось — Почему разговор сорвался

Как можно было иначе — Из какого эго-состояния стоило ответить

Пример:

Ситуация — Муж не вынес мусор

Мой стимул — «Опять мусор не вынес!» (Родитель-Критик → Ребёнок)

Реакция — «Отстань! Сделаю!» (Ребёнок → Родитель)

Где пересеклось — Я говорила из Критика, он ответил обидой — конфликт

Как иначе — Взрослый → Взрослый: «Мусор полный. Вынесешь сейчас или после ужина?»

Что заметите через неделю:

- В каких ситуациях вы чаще всего уходите в Критика/Ребёнка
- Как это провоцирует пересечение
- Как один вопрос из Взрослого меняет весь разговор

ПРАКТИКА 2: «Ответ из Взрослого» (14 дней)

Зачем: Научиться возвращать разговор в конструктив — даже если собеседник говорит из Критика или Ребёнка.

Как делать:

Когда кто-то обращается к вам из Родителя-Критика или из Ребёнка-обиды — сделайте паузу 3 секунды и ответьте из Взрослого.

Формула:

1. СТОП (не реагируйте автоматически)
2. ФАКТ (назовите, что происходит)
3. ВЫБОР (предложите решение)

Примеры:

Стимул (от другого)

- «Ты опять опоздал! Всегда так!» (Критик)
- «Никто меня не любит...» (Ребёнок-жалоба)

- «Поможешь мне? Ну пожалуйста!» (Ребёнок → Спасатель)

Не верная реакция

- «Сам вечно...» (Ребёнок-обида)
- «Да брось ты!» (Критик)
- «Ладно...» (Спасатель)

Реакция из Взрослого

- «Да, опоздал на 10 минут. Пробка. В следующий раз выеду раньше»
- «Что случилось? Расскажи» (Забота)
- «Чем конкретно? Сколько времени? Сейчас могу 20 минут» (Взрослый)

Записывайте ежедневно:

- В каких ситуациях удалось удержать Взрослого
- Как изменился разговор

Что заметите:

- Когда вы не «ключёте на крючок» — разговор не превращается в конфликт
- Люди начинают сами переходить в Взрослого (потому, что вы задаете тон)

ПРАКТИКА 3: «Распознай скрытую транзакцию» (когда встречается)

Зачем: Научиться видеть манипуляции — и не попадаться на них.

Как делать:

Когда чувствуете дискомфорт в разговоре (хотя на словах всё вроде нормально) — остановитесь и спросите себя:

Три вопроса:

1. Что человек сказал словами? (открытый уровень)
2. Что я почувствовал (а)? (стыд, вину, страх, раздражение)
3. Какое скрытое послание здесь может быть?

Пример:

Слова

«Конечно, отдыхай. Я сама управлюсь»

«Ты такой умный, объясни мне»

«Я думал, ты сильнее»

Чувство

Вина

Тревога

Стыд

Скрытое послание

«Ты плохой, если не поможешь»

«Если не поможешь — значит, жадный»

«Докажи, что ты сильный» (манипуляция Ребёнком)

Как реагировать: Игнорируйте скрытый уровень — отвечайте на слова, из Взрослого:

- На «Я сама управлюсь»: «Хорошо, спасибо. Если что — зови»
- На «Ты такой умный»: «Сейчас занят. Вечером могу объяснить»
- На «Я думал, ты сильнее»: «Сегодня не могу. Попробуй завтра»

Что заметите:

- Манипуляция работает, только если вы на неё реагируете
- Ответ из Взрослого обезоруживает

ВОПРОСЫ В ДНЕВНИК:

1. В каких ситуациях я чаще всего ухожу из Взрослого? (когда устал? когда критикуют? когда просят помощь?)
2. С кем у меня чаще всего пересекаются транзакции? (партнёр? родители? коллеги?)
3. Какие скрытые транзакции я использую сам (а)? («Ну ладно, я сам (а)» ... вместо прямой просьбы)
4. Что помогает мне вернуться в Взрослого? (пауза? дыхание? вопрос «что здесь реально?»)
5. Как изменятся мои отношения, если я буду чаще говорить из Взрослого?

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ:

Ошибка 1: «Я всегда говорю из Взрослого — а люди всё равно обижаются»

Как на самом деле: Возможно, вы говорите слова из Взрослого, но интонация и контекст — из Критика. Люди считают скрытый уровень.

Ошибка 2: «Если я не буду реагировать на скрытые послания — меня сочтут бесчувственным»

Как на самом деле: Игнорировать скрытый уровень — не значит игнорировать человека. Вы отвечаете на слова, а не на манипуляцию. Это здоровее.

Ошибка 3: «Зачем анализировать каждый разговор? Это же ненормально»

Как на самом деле: Поначалу анализ нужен — чтобы увидеть паттерны. Через пару недель это станет автоматическим: вы будете чувствовать, где разговор «слетает» — и возвращать его.

Ошибка 4: «Я попробовал говорить из Взрослого — но собеседник не изменился»

Как на самом деле: Вы не можете контролировать реакцию другого. Но вы можете не включаться в конфликт. Это уже победа.

ПАМЯТКА

Три типа транзакций:

1. Параллельные — общение течёт гладко

2. Пересекающиеся — конфликт, разговор срывается

3. Скрытые — на словах одно, на деле другое (манипуляция)

Как распознать пересечение:

- Вы сказали одно, а получили совсем другое
- Вместо ответа на вопрос — обида, злость, защита

Как вернуть разговор в конструктив:

1. СТОП (пауза 3 секунды)
2. ФАКТ («Что здесь реально происходит?»)
3. ВЗРОСЛЫЙ («Отвечаю из Взрослого, игнорирую провокацию»)

Как распознать скрытую транзакцию:

- Слова — одно, чувство — другое (вина, стыд, тревога)
- После разговора думаете: «Почему я согласился?»

Малый шаг: Сегодня один раз поймите момент, когда разговор идёт не туда — и ответьте из Взрослого.

Глава 4.

Психологические игры: когда общение становится ловушкой О том, как мы попадаем в одни и те же сценарии — и как из них выйти

МИНИ-ТЕОРИЯ (простыми словами)

Вы замечали, что с некоторыми людьми одно и то же повторяется снова и снова?

- С мамой каждый разговор заканчивается вашим чувством вины
- С коллегой вы всегда оказываетесь тем, кто «спасает» его проекты
- С партнёром одна и та же ссора — слова разные, суть одна

Это не случайность. Это психологические игры.

Эрик Берн описал их так: «Серия скрытых транзакций с предсказуемым исходом».

Простыми словами:

- Есть крючок (приманка)

- Есть клёв (вы попадаетесь)
- Есть ход (разворачивается сценарий)
- Есть расплата (все остаются с плохими чувствами)

И самое главное: игроки получают то, что им знакомо — даже если это боль, обида, стыд. Потому что знакомое = безопасное для психики.

Формула игры:

Крючок + Клёв = Ход → Переключение → Расплата →

Выигрыш

Выигрыш — это не радость. Это подтверждение внутреннего убеждения:

- «Видишь, никому нельзя доверять» (Жертва)
- «Видишь, все неблагодарные» (Спасатель)
- «Видишь, все идиоты» (Преследователь)

Три самые частые игры:

1. «Да, но...» (обесценивание советов)
2. «Попался, негодяй!» (ловушка с последующим обвинением)
3. «Бедная я, бедная» (демонстрация беспомощности)

Существует миф:

«Психологические игры — это когда люди сознательно манипулируют»

Нет. Большинство людей играют неосознанно. Они искренне не понимают, почему снова в этой ситуации.

Игры — это усвоенные паттерны. Так было в детстве, так

работало. Теперь мозг воспроизводит паттерн автоматически.

Цель не в том, чтобы осудить играющих. А в том, чтобы увидеть игру — и выйти из неё.

ИСТОРИЯ ИЗ СКАЗКИ: Колобок

Вспомните сказку. Колобок убежал от бабушки и дедушки — и покатился по лесу.

По пути встречает зверей. И каждому говорит одно и то же:

«Я от бабушки ушёл, я от дедушки ушёл, от тебя, зверь, подавно уйду!»

Это игра «Поймай меня, если сможешь».

Крючок: Колобок дразнит, хвастается: «Ты меня не поймаешь!»

Клёв: Звери пытаются поймать — но он уходит. Заяц не смог. Волк не смог. Медведь не смог.

Ход: Колобок чувствует себя победителем. «Я самый ловкий!»

Но вот приходит Лиса. Она не клюёт на крючок. Не пытается поймать.

Вместо этого она начинает свою игру:

Лиса (крючок): «Ой, какая хорошая песенка! Только я плохо слышу. Сядь ко мне на нос — спой ещё разок».

Колобок (клёв): РадуетсЯ вниманию — садится.

Ход: Лиса съедает.

Расплата: Колобок погиб.

Выигрыш (внутреннее убеждение): «Видишь, мир опасен. Нельзя доверять».

Что пошло не так?

Колобок играл в одну игру («Поймай меня») — и она работала, пока звери клевали. Но Лиса запустила другую игру («Я восхищаюсь тобой») — и Колобок попался.

Как можно было иначе?

Не играть. Просто катиться мимо, не хвастаясь, не доказывая.

Но Колобку нужно было подтверждение: «Я ловкий, я особенный». Это и погубило.

ЕЩЁ ОДИН ПРИМЕР: Лиса и Журавль

Вспомните: Лиса пригласила Журавля в гости. Размазала кашу по тарелке. Журавль не смог клювом поест — ушёл голодным.

Лиса вроде бы пригласила в гости. Но на самом деле унизила.

Игра: «Попался, негодяй!»

Крючок: «Приходи, угощу» (приглашение).

Клёв: Журавль пришёл (поверил).

Ход: Лиса размазала кашу — зная, что он не сможет съесть.

Переключение: Журавль обиделся.

Расплата: Оба остались с плохими чувствами.

Выигрыш (для Лисы): «Видишь, я хитрее. Я победила».
Что сделал Журавль?

Не остался Жертвой. Пригласил Лису в ответ — и подал еду в кувшине с узким горлом. Лиса не смогла поесть.

Это не месть. Это зеркало. «Вот, чувствуешь, каково?»

Но игра продолжилась. Оба остались врагами.

Как можно было иначе?

Журавль мог сказать прямо (Взрослый → Взрослый): «Лиса, я вижу, ты размазала кашу по тарелке. Моим клювом это неудобно есть. Зачем ты это сделала?»

Это прерывает игру. Лиса либо признается («Хотела подшутить»), либо покажет истинное лицо («Да мне всё равно»).

В обоих случаях — ясность. Не игра.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС?

Вы не в сказке. Но игры — те же.

Пример 1: Игра «Да, но...»

Подруга жалуется на мужа. Вы даёте совет: «Поговори с ним спокойно».

Она: «Да, но он не слушает».

Вы: «Тогда попробуй написать письмо».

Она: «Да, но он не читает».

Вы: «Может, к психологу вместе?»

Она: «Да, но он не пойдёт».

Крючок: Жалоба («помоги мне»).

Клёв: Вы даёте советы (играете Спасателя).

Ход: Она обесценивает каждый совет.

Расплата: Вы устали, раздражены. Она осталась с проблемой.

Выигрыш (для неё): «Видишь, никто не может помочь. Я безнадёжна».

Как выйти:

Не давать советов. Спросить:

«Ты хочешь, чтобы я выслушала — или ищешь решение?»

Если она говорит «решение», но на всё «да, но...» — скажите:

«Я вижу, ты пока не готова менять ситуацию. Я рядом, когда будешь готова. А сейчас давай о другом?»

Это не бросание. Это выход из игры.

Пример 2: Игра «Попался, негодяй!»

Начальник даёт вам задачу с размытыми требованиями. Вы делаете — он критикует: «Не то! Я имел в виду другое!»

Крючок: Неясная задача.

Клёв: Вы делаете, не уточнив.

Ход: Вы ошибаетесь (по его мнению).

Переключение: Он обвиняет («Ты невнимателен!»).

Расплата: Вы чувствуете стыд, злость.

Выигрыш (для него): «Видишь, все некомпетентны. Только я всё правильно делаю».

Как выйти:

Уточнять с самого начала (Взрослый → Взрослый):

«Чтобы я сделал правильно: какой результат вы ждёте?

Какие критерии?»

Если он снова размыто — записать так, как поняли, и показать: «Я понял так. Верно?»

Это защита от игры. Либо он конкретизирует, либо покажет, что играет («Ты должен сам догадаться!»).

Пример 3: Игра «Бедная я, бедная»

Мама звонит: «У меня так болит спина... ну ничего, я потерплю... ты занимайся своими делами...»

Крючок: Жалоба + героизм («Я сама справлюсь»).

Клёв: Вы чувствуете вину — бросаете дела, едете к ней.

Ход: Приезжаете. Она: «Ой, зачем ты, я же говорила, не надо...» (но довольна).

Расплата: Вы устали, у вас осталось чувство вины («мало бываю»).

Выигрыш (для неё): «Видишь, я одинока. Дети про меня забывают» (получила подтверждение + внимание).

Как выйти:

Не клевать на вину. Спросить прямо (Взрослый):

«Мама, тебе нужна помощь? Я могу приехать в субботу или вызвать врача сейчас. Что выбираешь?»

Если она продолжает: «Да нет, ничего, я сама...» — скажите:

«Хорошо. Если будет нужна помощь — скажи прямо. Я приеду».

И не поддавайтесь вине.

ПРАКТИКА 1: «Узнай свою игру» (7 дней)

Зачем: Увидеть, в какие игры вы чаще всего попадаете — как игрок или как крючок.

Как делать:

Каждый день вспомните одну ситуацию, где вы остались с «плохим» чувством (вина, стыд, злость, обида, усталость).

Запишите:

Ситуация — Что случилось (коротко)

Крючок — Что было в начале (просьба, жалоба, предложение)

Клёв — Как я отреагировал (а) (согласился, дал совет, оправдался)

Ход — Что развернулось дальше

Расплата — Какое чувство осталось у меня (вина, злость, стыд)

Выигрыш — Какое убеждение подтвердилось («Видишь, все благодарные», «Я снова виноват»)

Пример:

Ситуация — Подруга пожаловалась на работу

Крючок — «Не знаю, что делать... так тяжело...»

Клёв — Я начала давать советы (Спасатель)

Ход — На каждый совет: «Да, но...»

Расплата — Я устала, раздражена

Выигрыш — «Видишь, я не могу помочь. Я плохой друг»

Что заметите через неделю:

- В какие игры вы попадаете чаще всего
- Какую роль играете (Спасатель? Жертва? Преследователь?)
- Какой крючок вас цепляет (жалоба? критика? лесть?)

ПРАКТИКА 2: «Выход из игры» (14 дней)

Зачем: Научиться не клевать на крючок — и выходить из игры на ранней стадии.

Как делать:

Когда чувствуете, что вас цепляет знакомая ситуация (просьба, жалоба, критика) — остановитесь.

Задайте себе три вопроса:

1. Что я чувствую?

(Вину? Тревогу? Желание спасти? Раздражение?)

Это сигнал: крючок заброшен.

2. Во что это может превратиться?

(Вспомните прошлый опыт: чем это обычно заканчивается?)

3. Что будет, если я не клюну?

(Человек обидится? Или найдёт другой способ?)

Теперь ответьте из Взрослого — не из роли.

Формула:

Вместо автоматической реакции (Спасатель, Жертва, Преследователь) — задайте вопрос или озвучьте границу.

Примеры:

Крючок

«Помоги, я не справлюсь...»

«Ты всегда так делаешь!»

«Не знаю, что делать...»

«Я же говорила, что так будет!»

Автоматическая реакция (клёв)

«Ладно, сделаю» (Спасатель)

«Нет! Ты сам!» (Защита)

Советы (Спасатель)

Оправдания (Жертва)

Ответ из Взрослого

«Чем конкретно помочь? Сколько времени?»

«Что конкретно тебя беспокоит?»

«Ты хочешь совет или просто выговориться?»

«Да, ты говорила. Что предлагаешь сейчас?»

Записывайте в дневник:

День 1

Ситуация: Мама пожаловалась на здоровье

Крючок: «Я потерплю...»

Моя реакция (клюнул или вышел): Спросила: «Нужна помощь?» Она: «Нет»

Результат: Не поехала, вины нет

Что заметите через две недели:

- Вы начнёте ловить крючок до того, как клюнули
- Игры будут прерываться — люди либо скажут прямо, либо отстанут
- Вы перестанете чувствовать вину, когда не спасаете

ПРАКТИКА 3: «Честный разговор вместо игры» (когда созрете)

Зачем: Перевести повторяющуюся игру в открытый диалог.

Когда использовать: Если с человеком важные отношения — и вы готовы к честности.

Как делать:

Выберите время, когда вы оба спокойны (не в момент игры).

Скажите:

«Я заметил (а), что у нас часто повторяется одно и то же. [Опишите паттерн]. Я не хочу так больше. Давай попробуем иначе?»

Пример 1:

«Мама, я заметила: ты жалуешься на здоровье, я бросаю всё и еду — а потом ты говоришь „зачем приехала“. Я чув-

ствую вину, ты чувствуешь себя обузой. Давай договоримся: если нужна помощь — скажи прямо. Если нет — я не буду угадывать».

Пример 2:

«Дорогой, я заметила: ты откладываешь дела, я начинаю напоминать, ты злишься. В итоге мы ссоримся. Я не хочу быть критиком. Давай договоримся: я напоминаю один раз, дальше — твоя ответственность. Если не сделаешь — я не вмешиваюсь, ты справляешься с последствиями».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.