

12+

Ольга Созданова

Мы у руля



Ольга Созданова

Мы у руля

<https://litres.ru/74374838>

ISBN 9785007104029

Аннотация

Что, если один вечер в неделю вы будете не выяснять отношения — а исследовать их? Без обвинений. Без правых и виноватых. С двумя ручками и одним дневником. Этот дневник — практический компас для двоих. 12 глав, построенных на транзактном анализе и гештальт-терапии: от диагностики ваших ролей и каналов близости — до контракта пары и письма, которое вы прочитаете друг другу через год. Приложение к книге «Взрослый у руля».

Содержание

ПАРНЫЙ ДНЕВНИК «МЫ У РУЛЯ»	5
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЁТЕ	6
ЧАСТЬ 1. УЗНАТЬ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Мы у руля

Ольга Созданова

© Ольга Созданова, 2026

ISBN 978-5-0071-0402-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПАРНЫЙ ДНЕВНИК «МЫ У РУЛЯ»

Практический компас для двоих

Приложение к книге Ольги Создановой «Взрослый у руля»

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЁТЕ

Привет. Вернее — привет вам обоим.

Если вы держите в руках этот дневник — значит, кто-то из вас решился. Предложил. Может быть, волновался — «а вдруг откажется?» Может быть, второй удивился — «зачем нам тетрадка?» А может, вы оба давно хотели что-то изменить, но не знали, с чего начать.

Вот с этого.

Этот дневник — не терапия. Не экзамен. Не попытка выяснить, кто прав, а кто виноват. Это пространство, где два человека могут посмотреть друг на друга по-новому. Без привычных ролей, без автопилота, без «ну ты же знаешь, какой (ая) я».

Здесь 12 практик. Каждая — отдельный вечер (или утро, или выходной — как вам удобнее). Вы можете проходить по одной практике в неделю или в своём ритме. Единственное правило: не торопиться и не пропускать.

Правила работы

1. Безопасность. Всё, что написано и сказано в рамках

дневника, — остаётся между вами. Это не материал для ссоры через неделю. Не аргумент в споре. Не повод для упрёка.

2. Честность. Если ты не готов (а) отвечать на какой-то вопрос — скажи: «Мне нужно время». Это лучше, чем писать «правильный» ответ.

3. Каждый пишет за себя. Не подглядывай, пока партнёр не закончил. Не комментируй, пока не попросят. Не исправляй чужие ответы — даже мысленно.

4. Право на паузу. Если стало слишком — рука на руке, глоток воды, пять вдохов. Вы не на марафоне. Вы — дома.

5. Без оценок. Здесь нет правильных ответов. Есть ваши.

Что вам понадобится

— Этот дневник

— Две ручки (лучше разного цвета — так интереснее)

— Вечер без телефонов

— Немного смелости

— Друг друга

Как устроен дневник

Часть 1. УЗНАТЬ — вы исследуете, как устроены ваши отношения: кто какую роль играет, как вы обмениваетесь вниманием, каким способом каждый из вас выражает и принимает любовь, какие детские сценарии приносите в пару.

Часть 2. ГОВОРИТЬ ЧЕСТНО — вы учитесь разговаривать по-другому: разбирать ссоры без обвинений, обозначать

границы, просить без масок.

Часть 3. ПРАКТИКОВАТЬ БЛИЗОСТЬ — вы создаёте новые ритуалы: благодарность, забота на языке партнёра, договор о будущем.

Готовы? Тогда — поехали. Вместе.

Ваша Ольга

ЧАСТЬ 1. УЗНАТЬ

Глава 1. ТРИ ГОЛОСА В НАШЕЙ ПАРЕ

Кто рулит, когда мы вместе?

В каждом из нас живут три голоса — три эго-состояния, как назвал их Эрик Берн.

Родитель — голос правил, забот и контроля. «Надо», «Должен», «Я лучше знаю». Но ещё и «Я позабочусь», «Иди, я укрою».

Взрослый — голос осознанности. «Что сейчас происходит?», «Что я могу с этим сделать?», «Давай разберёмся».

Ребёнок — голос чувств, желаний и творчества. «Хочу», «Мне страшно», «А давай?!» Но ещё и «Я обижусь», «Мне никогда не дают...»

Когда два человека живут вместе, их три голоса встречаются с тремя голосами партнёра. Шесть голосов на одной кухне. Шесть голосов в одной спальне. Шесть голосов в одном разговоре о том, кто забирает ребёнка из садика.

Помнишь Карлсона и Малыша? Карлсон — вечный Свободный Ребёнок: «Пустяки, дело житейское!» Малыш рядом с ним — то восхищённый Ребёнок, то тревожный Адаптивный Ребёнок («А вдруг мама узнает?»). Фрекен Бок — Кон-

тролирующий Родитель в чистом виде. Но где Взрослый? Его почти нет — поэтому в доме хаос.

В паре — так же. Если оба в Ребёнке — весело, но посуда не мыта. Если оба в Родителе — порядок, но холодно. Если один в Родителе, другой в Ребёнке — привычно, но кто-то всегда «сверху», а кто-то «снизу».

Взрослый у руля — это когда оба видят, из какого голоса говорят, и могут переключиться.

Практика 1.1. Кто я в нашей паре?

Инструкция: Каждый заполняет самостоятельно. Отметьте, что вам свойственно чаще всего.

Партнёр 1: _____

В наших отношениях я чаще всего бываю:

- ☐ Заботливым Родителем (опекаю, решаю за двоих, «давай я сам (а)»)
- ☐ Контролирующим Родителем (критикую, поправляю, «ты опять...»)
- ☐ Взрослым (обсуждаю, предлагаю, слышу)
- ☐ Свободным Ребёнком (шучу, играю, чувствую)
- ☐ Адаптивным Ребёнком (подстраиваюсь, молчу, терплю)
- ☐ Бунтующим Ребёнком (сопротивляюсь, делаю назло, «а я всё равно...»)

Когда я устал (а) или в стрессе, я переключаюсь в:

...

Когда мне хорошо с тобой, я в состоянии:

...

Партнёр 2: _____

В наших отношениях я чаще всего бываю:

☐ Заботливым Родителем (опекаю, решаю за двоих, «давай я сам (а)»)

☐ Контролирующим Родителем (критикую, поправляю, «ты опять...»)

☐ Взрослым (обсуждаю, предлагаю, слышу)

☐ Свободным Ребёнком (шучу, играю, чувствую)

☐ Адаптивным Ребёнком (подстраиваюсь, молчу, терплю)

☐ Бунтующим Ребёнком (сопротивляюсь, делаю назло, «а я всё равно...»)

Когда я устал (а) или в стрессе, я переключаюсь в:

...

Когда мне хорошо с тобой, я в состоянии:

...

Практика 1.2. Наши привычные «танцы»

Инструкция: Обсудите вместе и запишите. Вспомните типичные ситуации.

Ситуация: бытовой вопрос (уборка, финансы, быт)

Кто обычно в роли Родителя?...

Кто обычно в роли Ребёнка?...

Как это выглядит (что каждый говорит/делает):

...

...

Ситуация: принятие решений

Кто обычно решает?...

Кто обычно соглашается?...

Как это выглядит:

...

...

Ситуация: конфликт

Кто обычно нападает?...

Кто обычно замолкает?...

Как это выглядит:

...

...

Практика 1.3. Вызвать Взрослого

Инструкция: Выберите одну из описанных выше ситуаций. Перепишите «танец» так, как он мог бы выглядеть, если бы оба были во Взрослом.

Ситуация:...

Как обычно:

Партнёр 1 говорит/делает:...

Партнёр 2 говорит/делает:...

Как из Взрослого:

Партнёр 1:...

Партнёр 2:...

Вопросы для размышления

Удивило ли тебя то, какую роль ты играешь чаще всего?

Хочешь ли ты сменить эту роль — или тебе в ней удобно?

В какие моменты вы оба оказываетесь во Взрослом? Как это ощущается?

Чей голос из детства ты слышишь, когда переключаешься в Родителя или Ребёнка?

Что вы можете сделать на этой неделе, чтобы Взрослый появлялся чаще?

Глава 2. КАРТА ПОГЛАЖИВАНИЙ ПАРЫ

Внимание — кислород отношений.

В транзактном анализе есть красивое слово — «поглаживание» (stroke). Это любая единица внимания, которую один человек даёт другому. Улыбка — поглаживание. «Как прошёл день?» — поглаживание. Объятие — поглаживание. Даже критика — поглаживание (негативное, но всё же: «Я тебя вижу»).

Клод Штайнер, ученик Берна, обнаружил поразительную вещь. В детстве нас учат экономить поглаживания. Пять неписаных правил, которые мы впитываем из воздуха:

- Не давай поглаживаний, даже если хочешь («Не захваливай — избалуешь»)
- Не проси поглаживаний, даже если нужны («Сам (а) себя похвали»)
- Не принимай поглаживаний, даже если дают («Да ладно, ерунда»)
- Не отвергай ненужные поглаживания («Скажи спасибо, тебе доброе слово говорят»)
- Не давай себе поглаживаний («Нескромно»)

Помнишь «Цветик-семицветик»? У девочки Жени было семь лепестков — семь желаний. Шесть она потратила на пустяки. И только седьмой — на другого человека. Мальчика, который не мог ходить. Это и есть настоящее поглаживание: увидеть другого, заметить его потребность и дать то, что важно ему, а не то, что удобно тебе.

В паре мы часто даём поглаживания «от себя» — так, как привыкли. Но партнёру нужны другие. Он протягивает руку — а ты вместо прикосновения говоришь: «Я же ужин приготовил (а)». Ты говоришь «люблю» — а он ждёт, что ты просто сядешь рядом и помолчишь.

Практика 2.1. Какие поглаживания я получаю

Инструкция: Оцените от 0 (почти никогда) до 5 (каждый день).

Партнёр 1:

Тип поглаживания От партнёра (0—5) Хочу больше?

— Слышу слова поддержки,
похвалы, признания ... ☐ Да ☐ Нет

— Чувствую прикосновения,
объятия, физическую близость ... ☐ Да ☐ Нет

— Получаю помощь в делах
без просьбы ... ☐ Да ☐ Нет

— Чувствую, что мне уделяют
безраздельное внимание ... ☐ Да ☐ Нет

— Получаю подарки, знаки
внимания, «я подумал (а) о тебе» ... ☐ Да ☐ Нет

Партнёр 2:

Тип поглаживания От партнёра (0—5) Хочу больше?

— Слышу слова поддержки,
похвалы, признания ... ☐ Да ☐ Нет

— Чувствую прикосновения,
объятия, физическую близость ... ☐ Да ☐ Нет

— Получаю помощь в делах
без просьбы ... ☐ Да ☐ Нет

— Чувствую, что мне уделяют
безраздельное внимание ... ☐ Да ☐ Нет

— Получаю подарки, знаки
внимания, «я подумал (а) о тебе» ... ☐ Да ☐ Нет

Практика 2.2. Поглаживания, которые я даю

Инструкция: Теперь оцените, что вы ДАЁТЕ партнёру. А потом — сравните карты.

Партнёр 1 — что я даю:

Тип Как часто (0—5) Пример

Слова

Прикосновение

Помощь в делах

Время и внимание

Подарки и знаки

Партнёр 2 — что я даю:

Тип Как часто (0—5) Пример

Слова

Прикосновение

Помощь в делах

Время и внимание

Подарки и знаки

Практика 2.3. Сравнение карт

Инструкция: Положите дневник между собой. Посмотрите на ответы друг друга. Обсудите.

Где совпадение? (Я даю то, что тебе нужно):

...

Где разрыв? (Я даю одно, а тебе нужно другое):

...

Самое большое открытие:

Партнёр 1:...

Партнёр 2:...

Практика 2.4. Закон щедрости Штайнера

Штайнер предлагал отменить экономию поглаживаний.

Его «закон щедрости»:

— давай поглаживания, когда хочешь;

— проси, когда нужны;

— принимай, когда дают;

— отказывайся от тех, что не подходят;

— давай себе — не стесняйся.

Инструкция: Прямо сейчас — дайте друг другу по одному поглаживанию. Тому, которое партнёр отметил как желанное.

Что я дал (а):

Партнёр 1:...

Партнёр 2:...

Что я почувствовал (а), получая:

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.