

ОТРАЖЕНИЯ СОЛНЦА

ДИАЛОГИ ОБ ИГРОВОЙ ПРИРОДЕ ВСЕГО



Дмитрий Свердлик, Екатерина Оруджева

Дмитрий Свердлик

**Отражения солнца. Диалоги
об игровой природе всего**

«Автор»

2026

Свердлик Д.

Отражения солнца. Диалоги об игровой природе всего /
Д. Свердлик — «Автор», 2026

Эта книга - результат большого пути поиска жизненных смыслов. Психолог Дмитрий Свердлик и журналист Екатерина Оруджева формулируют основные принципы жизненной "игры" в форме диалога, чтобы каждый читатель смог присоединиться к размышлениям. После каждой главы есть небольшая практическая часть - тесты или упражнения, которые позволяют посмотреть на себя по-новому и жить свою счастливую жизнь, полную радости и возможностей.

© Свердлик Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вместо предисловия	5
Диалог 0.	6
Диалог 1. Ритм двух сил и природа Игры	7
Тест: Насколько ты жертва?	11
Диалог 2. Жертва и выход из треугольника Карпмана.	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Дмитрий Свердлик, Екатерина Оруджева

Отражения солнца. Диалоги об игровой природе всего

Вместо предисловия

Я снова сижу в машине на берегу Волги. Это мой способ не развалиться на части. На душе тяжело. Только что я поругалась с мужем при других людях. У меня довольно часто возникает это тяжелое чувство безысходности. С детства в семье меня называли «истеричка». Это звучало как объяснение всего: если я плачу, если я злюсь, если мне больно. Как будто у меня внутри одна-единственная программа, и она называется «истерика». Я в очередной раз прокручиваю привычный набор мыслей:

а точно ли я нормальная ?

а могла ли я поступать иначе?

а вдруг я вообще...

И всё это — по кругу, по кругу, по кругу. Это как жвачка, у которой уже давно нет вкуса, но ты продолжаешь жевать, потому что челюсти привыкли работать.

Я, когда мне невыносимо плохо, приезжаю к Волге и сижу в машине, потому что это единственное место, где мне не нужно никому объяснять, что со мной происходит. «Хорошо быть рекой, - думаю я. - У реки не бывает вопросов к себе». Я смотрю на воду: меня раздражает не то, что мне плохо. Меня раздражает то, что это ничего не меняет.

А что, если это мой способ жить, единственный, который я выучила слишком рано и слишком хорошо ?

Я не люблю слово «травма», оно звучит так, будто меня сейчас разложат на папки и подпишут диагнозы. Но факт: во мне есть привязанность к вине, самокритике и страданию. И я снова и снова в это играю.

Как это можно изменить ? Как выйти из системы, где каждый неверный шаг воспринимается мной как доказательство аксиомы «меня нельзя любить».

Меня впервые посетила мысль, которая кажется мне кощунственной, но интересной.

а если я не обязана так жить ?

а если всё это — не “я”, а всего лишь привычная роль?

а если есть другая роль — и другой сценарий?

В тот период я начала учиться у психолога Дмитрия Свердлика. Мы много разговаривали о мире, о людях и об устройстве мира. Я задавала вопросы и слушала. Эта книга выросла из наших разговоров. Из попытки понять: что такое Игра жизни, в которую мы вовлечены с рождения — и в которую можно, оказывается, учиться играть. Мы решили оставить её в том виде, в каком она случилась: как беседу. Потому что именно разговор оказывается одним из самых точных способов прикоснуться к чему-то настоящему. Здесь нет готовых ответов. Есть приглашение поразмышлять вместе. В конце каждой главы — задания, тесты или просто несколько вопросов к самому себе, чтобы вы, дорогой читатель, стали третьим участником нашей беседы.

Екатерина Оруджева

Диалог 0.

Катя: Дима, как ты пришел к теме Игры?

Дмитрий: 20 лет назад, получая первое высшее образование — а оно было техническое, — я вдруг понял, что мне интересно, как устроен этот мир не только с физической точки зрения, но и с метафизической. Я увлекся философией и эзотерикой, но по сути информации было очень мало и я собирал ее просто по крупицам. Сейчас, мне кажется, было бы интересно встретиться с тем собой, пообщаться, и рассказать о том, к чему я пришел в своих практических исследованиях за эти годы. Я бы хотел говорить именно об Игре, потому что геймификация сейчас повсюду. Даже бизнес геймофицируется: приложения доставки и магазинов, работа курьером, таксистом, да и в больших компаниях - бонусы, баллы, рейтинги... Это естественный процесс на самом деле, потому что вселенная имеет природу игры.

Катя: Наверное, лет 15 назад я узнала, можно получить ученую степень «Магистр игр и игротехник». Есть такая наука на стыке социологии, психологи и антропологии.

Дмитрий: Конечно! Да! Долгое время, благодаря Дарвину считалось, что труд, это самая высшая деятельность человека. А игровая деятельность — это, в основном, про детей. И, возможно, на тот момент, именно так и было. Было такое устройство мира, что эта мысль позволяла выжить, но сейчас другое время — принятия игровой природы жизни. На мой взгляд, форма игры наиболее энергоэффективная. Мы видим, что структуры, которые используют игровую природу, становятся максимально эффективны. Меня больше, конечно, интересует не социально-экономические эффекты, а психологические. Как каждый из нас, понимая законы Игры, может сделать свою жизнь более счастливой и изобильной.

Катя: Мне это тоже интересно: научиться играть по-новому. Ведь так можно?

Дмитрий: Да. Об этом и поговорим.

Диалог 1. Ритм двух сил и природа Игры

Катя: Давай начнем с самого начала. Что нужно, чтобы началась Игра?

Дмитрий: А как ты думаешь?

Катя: Наверное, нужен кто-то или что-то еще, кроме «Я».

Дмитрий: Верно, но... Давай начнём с того, с чего вообще всё начинается. С Единого. С чего-то изначального всеобъемлющего — с Абсолюта. И тут сразу попадаем в ловушку: про него, по сути, сказать нечего.

Катя: Как это нечего?

Дмитрий: Язык — инструмент определения и разделения: он определяет одно через отличие от другого. А Единое — это всё. Любая попытка описать его будет лишь намёком, искажением. Физики, кстати, говорят о чем-то похожем: о точке большого взрыва, из которой всё произошло. Но самое забавное, что про это «всё» ничего нельзя сказать прямо.

Можно провести аналогию с океаном. Сам океан — это Единое. А волны, пена, движение — это его природа, это и есть Игра, неотделимая от самой его сути. Само слово «игра» происходит от корня «эг» — движение, колебание. Ведические тексты, кстати, так и описывали Вселенную — как океан. А его движение и есть Игра. Оно неотделимо от океана — это его природа.

И здесь, наверное, важно вовремя остановиться — иначе мы начнем просто сотрясать воздух.

«Игра — это процесс, цель которого на один короткий миг встретиться с Абсолютом».

Катя: Как же нам с этим работать?

Дмитрий: Любой физик скажет: Вселенная «кипит». Каждое мгновение рождается пара — условно «добро» и «зло», в кавычках. Позитивная частица и негативная. И каждую секунду происходит разделение и объединение — видимо, Вселенная хочет себя познать и поэтому выделяет из себя разнообразие.

Катя: Знаешь, я сейчас подумала: при желании вообще весь мир можно поделить надвое и посмотреть, что с одной стороны и что с другой. Хорошо и плохо, чёрное и белое, верх и низ, плюс и минус. И мир сразу становится простым, понятным обывателю. Но мне кажется, тут есть второе дно. С одной стороны, деление надвое познаётся легче всего. Не зря в математике исторически сначала появляется «один» и «много», и только потом счёт. А с другой стороны, когда ты проходишь сквозь всё многообразие и возвращаешься в ту же точку, ты видишь эту двойственность уже иначе. В каждой из половин — огромное поле, и видно их слияние, их глубокое взаимопроникновение, невозможность отделить одно от другого.

Дмитрий: Двойственность проявляется даже в самом понятии «двойственность».

Катя: Смешно, но так и есть, по-моему. Ребёнок, который только учится отделять — «я и мама», «я и мир», «вот моя рука», — формирует первые зачатки «я». А человек, который всю жизнь занимался наукой, искусством, духовными практиками, расскажет про ту же двойственность совсем иначе. Он увидит себя как часть этой двойственности.

Дмитрий: Всё верно. Любая история начинается с того, что из общего что-то выделяется. «Жили-были» — мы из всего многообразия людей выделяем конкретных. Происходит аристотелевское «А» и «не-А»: есть то, что мы рассматриваем, и есть всё остальное. А ради чего вообще все начинается?!

Катя: Ради Игры?!

Дмитрий: Вот тут забегу вперед. Игра — это процесс, цель которого на один короткий миг встретиться с Абсолютом.

У каждого из нас есть локальная цель — выиграть, добежать, стать первым, и есть глобальная, скрытая: вернуться туда, к этому Единому

Катя: А если кто-то скажет: «Я туда не хочу»?

Дмитрий: Скорее всего, ему просто так кажется. Природа у нас такая — мы как маленькие мамонты на льдине, потерянные, хотим к маме. Отсюда же, по-моему, и наше вечное стремление изучать мир. Эта бесконечная неудовлетворённость. Человек — самый неудовлетворённый вид. Сколько бы ни было денег, женщин, мужчин, домов и земель — мы всё равно ищем что-то еще. Внутри каждого есть какая-то невероятная тяга к счастью, тяга туда: в состояние единства с Абсолютом.

Катя: И тут парадокс, потому что то, что мы ищем постоянно ускользает, по причине того что Абсолют невозможно описать, так?

Дмитрий: Да, чтобы куда-то попасть, надо это понять и описать, а Абсолют описать невозможно в принципе. Возьми любовь — одну из граней этого Абсолюта, очень близкую к нему. Сколько томов написано о любви! Всё время, что существует человечество, оно пишет о любви — сначала к божественному, потом к человеку, к природе, теперь к роскоши и благам. И до сих пор никто не сказал точно, что такое любовь. А при этом каждый чувствует: вот это любовь, а вот это — нет. Я тебе точно могу сказать: пока существует человечество, поиски не прекратятся.

Катя: то есть мы вечно изобретаем и открываем что-то новое, потому что не можем поймать главное.

Дмитрий: Ага. И самое разумное, что можно сделать, — раз мы не можем описать «это», описать это через что-то, что бы хотя бы ненадолго возникло ощущение понимания Единого. И тут возникает ритм двух. Мы условно разделяем Единое на два. Природа неделима, но без деления мы ничего не поймём. Сначала разделить, потом соединить и осмыслить. Анализ, синтез.

Катя: Инь и ян, мужское и женское, левое и правое полушарие мозга...

Дмитрий: Да, наш мозг — отличный пример такого деления. Левое полушарие — логическое, структурное: оно хочет всё загнать в границы, определить, сделать понятным и ограниченным. Это проявление силы сжатия, силы определения. А правое полушарие — творческое: оно стремится преодолеть границы, ищет новое. Творчество — это всегда выход за рамки. И там, где эти две силы встречаются и соединяются, — происходит нечто. Рождается проблеск, инсайт, ради которого Игра и затевается.

Эти две силы можно еще назвать Силой Жизни и Силой Смерти. Сила Смерти — это не физическая гибель, конечно, это метафора. Сила, которая максимально сжимает, ограничивает, определяет, стабилизирует. Где меньше всего жизни? В камне. Это сила кристаллизации, окостенения. Слово «смерть», кстати, по одной из версий, родственно слову «мера» — отмерять, ограничивать. При этом камни, кстати, нельзя назвать абсолютно мёртвыми.

А Сила Жизни — это сила расширения и творчества. И вся наша жизнь, вся Вселенная — это динамическое взаимодействие этих двух сил. Задача мастера Игры, о котором мы будем говорить позже, — научиться виртуозно балансировать между ними. Стать художником, который знает, сколько точно положить краски на холст, чтобы то, что он творит стало искусством.

Катя: Мне очень интересна тема Жизни и тема Творчества, но есть чувство, что Сила Смерти — сила запретов, правил, ограничений — именно она создаёт устойчивость и стабильность.

Дмитрий: Да, конечно. Социуму нужна стабильность — иначе мы бы все жили хаотично. Социум — это тоже игра. Игра ради успеха. Чем лучше человек следует правилам и ограничениям, тем он более «успешен» в рамках системы. Но настоящая, глубинная цель любой Игры, любого действия — переживание единства с тем самым Абсолютом, состояние счастья и полноты. Проблема в том, что нет единого универсального алгоритма для всех и каждого. Поэтому игра ставит перед нами видимую, умоглядную цель — «успех». И в погоне за ним мы можем... случайно наткнуться на подлинное состояние.

Есть такая притча. Люди пришли к мудрецу и пожаловались на бедность. Мудрец сказал: «Идите в лес». Они пошли в лес, нашли деревья, срубили их, продали дрова — стало чуть легче. Потом они подумали: «Мудрец не говорил нам: “идите в лес, нарубите дров и продайте”». Он сказал просто: “идите в лес”. Значит, там есть что-то ещё». Они пошли в лес снова — и нашли редкое сандаловое дерево. Продали ценную древесину — и разбогатели. И так они возвращались в лес снова и снова, и находили серебро, золото и прочее пока в конце концов не нашли философский камень, исполняющий любое желание. Весь путь был нужен, чтобы прийти к главному.

Катя: А что заставляет нас вообще начинать эту погоню за успехом? Какая сила стоит у истоков самого разделения?

Дмитрий: Незнание своей природы порождает страх смерти. Именно страх заставляет нас отделяться, ограничивать себя, соответствовать чему-то. Вспомни библейскую историю: после грехопадения, после вкушения плода с дерева познания добра и зла люди вдруг осознали свою наготу и начали прикрываться. Это и есть момент осознания своей отделённости, а точнее, забвения своего единства с миром.

Когда мы отождествлены с чем-то малым — с этим телом, с этой личностью — мы боимся его потерять. Но если наше сознание объединено с чем-то большим, с тем же Абсолютом, страх исчезает. Для листка его отпадение от дерева — смерть. Для дерева — лишь часть процесса жизни.

Первый и самый глубокий опыт отделения и страха смерти мы переживаем в момент рождения. Покидая утробу, мы покидаем состояние «абсолютного рая», где потребности удовлетворяются мгновенно, и попадаем в мир громких звуков, боли, холода и неизвестности. Это и есть прообраз смерти — смерть, как окончание прежнего состояния и рождение нового.

Катя: Но в современном, относительно безопасном мире, где дикие звери не ходят по улицам города, а дома стали надежным укрытием от непогоды, физическая смерть отступает на второй план. Ей на смену приходит другой страх — отчуждения от общества, вероятность остаться в одиночестве.

Дмитрий: Совершенно верно. Сегодня доминирует страх социальной «смерти» — страх изгнания из общества. Для современного человека, чья жизнеспособность вне цивилизации практически равна нулю, изгнание переживается как нечто, очень похожее на физическую смерть. Уже в Древней Индии изгнание из страны приравнивалось к казни, а в средние века отлучение от церкви для многих было даже страшнее физической смерти. Так исторически сложилось.

«Умение признавать свои ошибки — признак зрелого, осознанного человека».

Наша психика выстраивает целую систему предупреждений. Мы понимаем: чтобы нас не изгнали, нами должны быть довольны. Если мы совершим ошибку, нарушим правило — возможно, нами будут недовольны, и нас могут изгнать. Это, повторюсь, механизм, заложенный в нас нашими далёкими предками. Так выстраивается цепь: Ошибка → Недовольство → Изгнание → Смерть. В упрощённом виде подсознание считывает это как: «Ошибка = смерть». Понятно, что социум терпим к ошибкам. Мы готовы прощать, давать второй шанс, возможность исправиться, но страх, если он не осознаваем, побеждает. Мы не можем не ошибаться. Сама природа жизни, Вселенной — это изменение. Даже механизм копирования ДНК даёт сбой — и это порождает мутации и развитие. В итоге мы попадаем в невыносимый внутренний конфликт: ошибаться нельзя, но ошибки неизбежны.

Катя: И каков выход из этого почти шизофренического состояния?

Дмитрий: Возникает стремление объяснить причину нашей ошибки: мы-то хорошие — просто ветер дул в неправильном направлении... и вообще это Вася виноват. Мы не можем признать ошибку, ведь это равно смерти. Значит, нужно найти внешнюю причину: «Это не я, это он!», «Виноваты обстоятельства», «Так получилось». Мы перекладываем ответственность

за неудачу на внешние факторы. Тут рождается позиция *Жертвы*. И что самое коварное — почти никто из находящихся в этом состоянии не признает, что он Жертва. Спроси любого — и он скажет: «Я хозяин своей жизни!», но, по ощущениям, подавляющее большинство людей большую часть жизни проводят именно в этой позиции — просто потому что так устроен страх.

Умение признавать свои ошибки — признак зрелого, осознанного человека. Мудрый знает, что ошибок не существует. Есть лишь опыт. Опыт — и есть сама суть обучения и развития.

Как говорил один успешный бизнесмен: «Я жду от своих сотрудников, что они удвоят количество своих ошибок». Имея в виду, что только так можно расти.

Катя: А Сила Жизни. Что это? Что противоположено страху.

Дмитрий: Любовь... хотя... Я подумал: может быть, обозначить это иначе. Потому что есть сила, сдерживающая движение — страх, а есть стимулирующая его. Любовь — это, возможно, и то, и другое.

Катя: То есть и страх, и что-то ему противоположное — будет проявлением любви?

Дмитрий: Любовь неделима, она универсальна, она близка Абсолюту. Поэтому в позитивном ключе — как противоположность страху — можно иметь в виду желание, устремление, намерение. То, что двигает вперёд. Нет, все эти слова — «стремление», «желание» — они не достаточны.

Катя: Это нечто противоположенное страху...?

Дмитрий: Есть очень хорошее слово — «экспансия». Понимаешь, что такое экспансия? Это страстное желание выйти за границы. Не обязательно захват чего-то. Экспансия в широком значении. Например, экспансия космоса, освоение космоса — это стремление наружу, центробежная сила. Страх — это то, что удерживает границы: сжимается, стремится упростить систему, сохранить статус-кво. А экспансия — то, что расширяет систему.

Маленький ребёнок очень экспансивен. Он хочет вылезти из кровати. Ему, конечно, страшно — но экспансия сильнее, поэтому он пытается вставать, ходить. Это качество игрока. Тогда игра — это... Ох, слушай, я, кажется, еще одно классное определение игры нашел.

Катя: Какое? Давай!

Дмитрий: Игра — это процесс живого взаимодействия субъекта с объектом. Объектом может быть любая система. Субъект — это тот, кто говорит «я». Объект — любая система, из которых состоит мир. Игра — процесс взаимодействия. А в высших формах — даже процесс любви. И если вернуться к тому, с чего мы начали рассуждение... Страх сжимает и заставляет прятаться. Экспансия расширяет и побуждает идти дальше. Игра продолжается ровно там, где ты способен выдержать этот ритм — и сделать следующий ход не из страха, а из живого движения.

Тест: Насколько ты жертва?

Инструкция: оцените, насколько каждое из приведенных ниже утверждений соответствует вашим типичным реакциям и переживаниям.

Используйте шкалу от 1 до 10, где:

1 – Это абсолютно не про меня

10 – Это абсолютно про меня, всегда или почти всегда

Если утверждение проявляется ситуативно, выберите промежуточное значение, наиболее точно отражающее частоту или интенсивность его проявления.

1. Для меня характерны двойные стандарты. Я могу предъявлять к себе и к окружающим (партнеру, детям, коллегам) разные требования, считая допустимым для себя то, что недопустимо для других, или наоборот.

2. Я испытываю регулярную потребность в одобрении со стороны. Мне важно слышать подтверждение, что я хороший, правильный, полезный. Отсутствие такой обратной связи вызывает дискомфорт.

3. Мне часто свойственны сильные сомнения в себе: в своих действиях, способностях, решениях.

4. У меня отсутствует четкое и устойчивое чувство собственной ценности. Мне трудно сформулировать, в чем заключается моя уникальность и польза для других.

5. В межличностных отношениях я склонен(на) к «маятнику доверия»: сначала я безоглядно доверяю человеку, затем, после разочарования, перехожу к полному недоверию, и цикл повторяется.

6. Получая одобрение или комплимент, я часто сомневаюсь в его искренности, задаюсь вопросами: «Не льстит ли он?», «Чего он на самом деле хочет?».

7. Я одновременно сильно жажду одобрения и очень боюсь критики. Это противоречие создает внутреннее напряжение.

8. Мне сложно воспринимать замечания и корректирующую обратную связь, даже когда она дается конструктивно.

9. Мои действия часто мотивированы желанием получить положительную оценку от значимых людей, а не внутренним интересом или целью.

10. Мне трудно сделать первый шаг к изменениям. Если же я его делаю, то начинаю торопить события, и моей главной целью становится получение внешнего одобрения, а не реального результата.

11. Я стремлюсь к идеальному результату в своей работе, часто из страха, что у кого-то возникнут ко мне претензии или замечания.

12. Я испытываю жажду стабильности и предсказуемости. Любые перемены, даже потенциально позитивные вызывают у меня сильное напряжение и тревогу.

13. Мои жизненные цели и смыслы часто формулируются в негативном ключе: «избежать страданий», «не упустить шанс», «сохранить то, что есть».

14. Я чувствую, что не заслуживаю своих успехов. Если мне что-то удастся, я склонен(на) объяснять это случайностью и сомневаюсь, что смогу повторить этот результат.

15. Мне часто кажется, что я недостаточно компетентен(на) в профессиональных вопросах, даже при наличии большого опыта и пройденных обучений.

16. Я испытываю страх применять свои знания на практике, мне кажется, что для этого необходимо пройти еще множество курсов.

17. Я склонен(на) приобретать новые курсы и тренинги, но при этом откладывать их прохождение или не завершать их.

18. Мне страшно, что мои услуги или продукты никому не нужны, особенно по желаемой мной цене. Мне сложно назвать реальную цену, и я часто готов(а) сразу предложить скидку.

19. Я ощущаю, что за удовольствием или периодом благополучия обязательно последует «компенсирующее возмездие» — что скоро станет хуже, чем обычно.

20. У меня периодически возникает ощущение, что мир настроен ко мне враждебно.

21. Мне часто хочется пожаловаться на несправедливость жизни или поступков других людей.

22. У меня периодически возникает сильное желание «спасти» кого-то, помочь не дожидаясь просьбы, взять на себя ответственность за чувства и поступки других людей.

23. В моем эмоциональном фоне присутствуют вспышки гнева или раздражения, которые сменяются состоянием бессилия и ощущением, что я ничего не могу изменить.

24. Большую часть времени я чувствую напряжение и усталость без видимых объективных причин (таких как аврал на работе).

25. У меня, как правило, есть хроническое «не смертельное» заболевание или проблема со здоровьем, которая часто обостряется.

26. В моем финансовом поведении есть цикличность: периоды жесткой экономии сменяются вспышками расточительности или безудержной щедрости, что иногда приводит к долгам.

27. В свободное время мое внимание обычно направлено вовне (соцсети, новости) без конкретной цели, а не на внутренние процессы.

28. В моем жилом или рабочем пространстве есть неотремонтрованные зоны или скопление старых, грязных или испорченных вещей, от которых я не избавляюсь.

29. В моей жизни постоянно присутствует какая-либо «заноза» — нерешенная проблема (в отношениях, с детьми, здоровьем, карьерой), которая отравляет жизнь

30. Мой личный доход меня не устраивает. При этом я скорее жалуюсь на ситуацию (на начальство, условия), чем предпринимаю активные и целенаправленные действия для ее изменения.

31. Я постоянно неудовлетворен(на) своим социальным статусом, при этом чувствую беспомощность и неверие в возможность что-либо изменить в этой сфере.

32. Я испытываю страх перед ответственностью и неготовность длительно занимать руководящие должности. Мне проще переложить обязанности на других.

33. В отношениях мне свойственны резкие перепады: от вспышек ревности и сильной заинтересованности до полной потери интереса к человеку. Часто я испытываю зависть, сопровождающуюся чувством несправедливости.

34. Когда я вижу успех других (например, подруги), у меня возникает мысль, что им просто повезло, и я склонен(на) обесценивать их личные качества.

35. Я редко испытываю и проявляю чувство благодарности, особенно по отношению к родителям. В моей благодарности часто звучит скрытое поучение или упрек.

36. У меня часто возникает желание сделать замечание, покритиковать или обвинить другого человека, даже если его поведение меня напрямую не касается.

37. Я склонен(на) утаивать информацию о себе (о занятиях, семье, увлечениях) из-за страха, что меня осудят или плохо обо мне подумают.

38. У меня есть потребность периодически демонстрировать окружающим наиболее успешные и «одобряемые» стороны моей жизни, чтобы быстро получить порцию восхищения.

39. В оценках себя и других я склонен(на) к крайностям: либо резко завышаю, либо резко занижаю.

40. Когда кто-то хвалит другого человека, у меня возникает желание добавить «ложку дегтя», найти изъян («Да, но...»).

41. Я испытываю страх перед конкуренцией в профессиональной деятельности или бизнесе.

42. Я люблю получать подарки, но сам(а) испытываю сильное напряжение при их выборе и вручении, потому что боюсь, что мой подарок плохо оценят.

43. Мое мышление часто носит черно-белый, категоричный характер: я делю людей, ситуации и явления на «хорошо» и «плохо».

44. Довольно часто я склонен(на) тратить все свои ресурсы (силы, время, деньги) на окружающих, пренебрегая собственными потребностями, что затем приводит к эмоциональному срыву и желанию оставить всех в покое.

45. Моя общая самооценка нестабильна и колеблется между ощущением «я король/королева» и чувством «я — ничтожество».

46. Мне свойственно оправдываться, иногда даже "авансом», без прямого обвинения. Я стремлюсь объяснить мотивы своих действий, даже когда меня об этом не спрашивают.

47. Мне очень трудно отказывать в просьбах, особенно значимым для меня людям, даже если их выполнение доставляет мне неудобства.

48. Мне сложно признать свою ошибку в споре и открыто сказать, что я был(а) не прав.

49. Мне трудно прямо просить о том, чего я хочу. Вместо этого я надеюсь, что другой человек догадается сам, и если этого не происходит, я обижаюсь и раздражаюсь.

Обработка результатов:

Посчитайте общую сумму баллов по всем 49 утверждениям. Разделите полученное число на 49, чтобы вычислить средний балл.

Интерпретация результатов:

1 — 1,01 Пройди тест заново, но уже более искренне или... провозгласи себя святым

1,01 — 4 Жертвенность в тебе есть, но ты многое уже осознал, проработал и готов к Игре на другом уровне

4 — 6 Если тебе больше 20 лет, то ты очень сильно привязался к роли Жертвы, можно начинать работу над собой

6 — 8 Признай, желательно во всеуслышание, что ты Жертва, и что так жить тебе удобно. Это только твой выбор - оставить все как есть или начать что-то менять.

8 — 10 Шанс измениться всегда есть, но работа предстоит огромная.

Анализ полученного результата, конечно, отчасти шуточный, его стоит интерпретировать только с точки зрения самопознания. Позиция Жертвы — нормальное явление для детей школьного возраста и подростков, но для людей старше 16 лет, эта модель поведения является не эффективной. Проживание большей части жизни в роли Жертвы для взрослого человека — источник бесконечных страданий. Как правило, это приводит к ощущению бессмысленности жизни, пессимизму, неудовлетворенности и апатии, а в острых фазах проявления - к агрессии/депрессии и проявлению психосоматических заболеваний. Хорошая новость: быть Жертвой или нет — только наш выбор.

Диалог 2. Жертва и выход из треугольника Карпмана.

Треугольник Карпмана (драматический треугольник) — это психологическая модель созависимых отношений, описанная Стивеном Карпманом.

Она включает три роли: Жертва, Агрессор (Преследователь) и Спасатель, которые манипулируют друг другом, переключаясь между ролями. Отношения в треугольнике деструктивны, основаны на скрытых мотивах и не решают реальных проблем. Участники могут меняться ролями: Спасатель становится Жертвой, если его помощь не оценили,

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.