18+

Анастасия Романова

Повторяющийся сценарий в отношениях

Анастасия Романова

Повторяющийся сценарий в отношениях

https://litres.ru/74959457
ISBN 9785007178198

Аннотация

Главная задача этой книги — не найти виноватого и не поставить диагноз другому человеку. Задача — увидеть последовательность событий, понять, что удерживает вас в этом цикле, и определить, какие действия находятся под вашим контролем.

Содержание

Важное примечание 6
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Повторяющийся сценарий в отношениях

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-7819-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Повторяющийся сценарий в отношениях

Практическая книга-тетрадь из 21 урока: как распознать цикл, вернуть ясность и изменить собственную реакцию

Введение: Почему одни и те же отношения могут переживаться по-разному, но развиваться одинаково

Иногда человек замечает: отношения каждый раз начинаются по-разному, но заканчиваются похожим образом. Сначала появляется сильное внимание, надежда и ощущение особой связи. Затем возникают неопределённость, дистанция, конфликты или нарушение договорённостей. После этого следуют попытки всё исправить, примирение и крат-

кое облегчение. Через некоторое время цикл повторяется.

Такой повторяющийся сценарий может возникать:

— в романтических отношениях;
— в дружбе;
— в отношениях с родственниками;
— в рабочих связях;
— в общении с клиентами, руководителями и партнёрами;
— в повседневных ситуациях, где человек снова и снова действует против собственных интересов.

Рабочая формула книги:

триггер → внутренняя реакция → импульс → действие → краткосрочный результат → долгосрочная цена → новый выбор.

Повторяющийся сценарий не всегда означает, что другой человек действует намеренно. Иногда он связан с несовпадающими потребностями, неумением говорить о сложном, избеганием ответственности, тревогой, зависимостью от одобрения или небезопасной динамикой. Однако вам не обязательно точно знать мотив другого, чтобы признать последствия его поведения и определить собственные границы.

Важное примечание

Эта книга предназначена для самонаблюдения и развития навыков общения. Она не заменяет психологическую, медицинскую, юридическую или кризисную помощь.

Если в отношениях присутствуют угрозы, физическое или сексуальное насилие, преследование, принуждение, финансовый контроль, изоляция, шантаж или страх за свою безопасность, не пытайтесь исправить ситуацию только с помощью разговоров и упражнений. В таких обстоятельствах приоритетом являются безопасность, поддержка доверенных людей и помощь профильных специалистов.

Как работать с книгой

Работайте не со всей жизнью сразу, а с одним конкретным сценарием.

Выберите отношения или ситуацию, в которой вы замечаете повторяемость. Не нужно сразу решать, останетесь вы в этих отношениях или уйдёте. Сначала соберите факты.

Во время выполнения упражнений разделяйте:

Факт: что было сказано или сделано.

Интерпретацию: как вы объясняете это поведение.

Влияние: что это вызвало в вашем состоянии и действиях.

Решение: что вы можете сделать теперь.

Пример:

Факт: человек отменил встречу за час до начала и не предложил новую дату.

Интерпретация: «Он специально хочет заставить меня ждать».

Влияние: я расстроился (ась), несколько раз написал (а) ему и отменил (а) свои планы.

Решение: в следующий раз я не буду резервировать весь день без подтверждения и предложу один конкретный срок для ответа.

Карта 21 урока

В книге будут рассмотрены следующие темы:

1. Что такое повторяющийся сценарий.

2. Как отделять факты от интерпретаций.
3. Как заметить начало цикла.
4. Какие эмоции поддерживают сценарий.
5. Какой импульс запускается первым.
6. Что вы получаете сразу и чем платите позже.
7. Как формируется роль преследующего и отдаляющегося.
8. Как распознать эмоциональные качели.
9. Как отличить конфликт от устойчивого паттерна.
10. Как сформулировать прямую просьбу.
11. Как установить границу.
12. Как выдержать паузу и неопределённость.
13. Как не путать редкое тепло с устойчивой близостью.
14. Как разговаривать после конфликта.
15. Как оценивать изменения по действиям.
16. Как применять навыки в бизнесе.
17. Как распознавать сценарии в повседневной жизни.
18. Как перестать возвращаться в цикл автоматически.
19. Как восстановить опоры и поддержку.
20. Как принять решение о дальнейшем формате отношений.
21. Как составить личный план изменений.

Урок 1. Увидеть не отдельный конфликт, а повторяющийся сценарий

Один конфликт ещё не является системой. Люди могут ошибаться, уставать, забывать о договорённостях или неудачно выражать свои мысли.

Сценарий начинается там, где похожая последовательность повторяется и постепенно влияет на ваши решения.

Например:

1. Партнёр проявляет сильное внимание.
2. Вы быстро эмоционально вовлекаетесь.
3. Партнёр становится холоднее или менее доступным.
4. Вы начинаете искать объяснение и добиваться контакта.
5. Происходит конфликт.
6. Партнёр возвращается с теплом или обещаниями.
7. Вы чувствуете облегчение и снова надеетесь.
8. Прежняя проблема повторяется.

Важно: такой порядок не доказывает, что партнёр сознательно вами манипулирует. Но он показывает, что взаимодействие стало непредсказуемым и влияет на вас определённым образом.

Практика 1. Карта повторения

Выберите одну ситуацию.

Какие отношения или взаимодействие вы хотите рассмотреть?

_____

Что обычно происходит в начале?

_____

Что происходит после сближения или хорошего периода?

_____

Как вы реагируете на дистанцию, холодность или конфликт?

_____

Что обычно происходит после вашей реакции?

_____

Как заканчивается эпизод?

_____

Через какое время похожая ситуация возникает снова?

_____

Теперь сформулируйте сценарий одним предложением:

> «Сначала происходит _____, затем _____, после этого я _____, а потом _____».

Мой вариант:

_____

Перенос в бизнес

Сценарий может выглядеть так:

> Руководитель обещает новые полномочия, затем не даёт ясных условий, после этого просит срочно выполнить дополнительную работу, а после результата снова обещает пересмотреть вашу роль.

В таком случае важно смотреть не только на обеща-

ние, но и на повторяющуюся последовательность: обещание, неопределённость, дополнительная нагрузка, отсутствие закреплённого результата.

Перенос в повседневность

Например:

> Вы соглашаетесь помочь знакомому, несмотря на усталость, затем чувствуете раздражение, пытаетесь компенсировать это молчанием, а потом снова соглашаетесь, чтобы избежать чувства вины.

Здесь сценарий поддерживается не только поведением другого человека, но и автоматической реакцией на собственное неудобство.

Итог урока

Какой повторяющийся сценарий я хочу изучать в следующих уроках?

_____

— —

Урок 2. Отделить факт от объяснения

В напряжённых отношениях человек часто быстро заполняет пробелы объяснением:

— «Он специально молчит».
— «Она хочет наказать меня».
— «Руководитель использует меня».
— «Если я откажу, меня бросят».
— «Меня намеренно провоцируют».

Иногда такие выводы оказываются верными. Но иногда они усиливают тревогу и заставляют действовать до того, как собраны факты.

Ваша задача — не запретить себе интерпретации, а научиться видеть разницу между ними и наблюдаемыми событиями.

Практика 2. Три слоя ситуации

Вспомните один эпизод.

Факт

Что можно было бы записать на видео или процитировать

дословно?

_____

Интерпретация

Как я объясняю себе, почему это произошло?

_____

Чувство

Что я почувствовал (а)?

_____

Влияние

Как это изменило мои действия?

_____

Потребность

Что мне было нужно в тот момент?

Пример:

Факт: «Человек прочитал сообщение и ответил через два дня».

Интерпретация: «Он хочет, чтобы я нервничал (а)».

Чувство: тревога и раздражение.

Влияние: я отправил (а) ещё четыре сообщения.

Потребность: ясность и предсказуемость.

В этой записи можно оставить интерпретацию как гипотезу, но решение лучше строить на фактах и влиянии:

> «Я не знаю, почему человек не ответил. Но я знаю, что мне не подходит постоянная неопределённость».

Перенос в бизнес

Факт:

> «Руководитель изменил приоритет задачи после начала работы».

Интерпретация:

> «Он специально создаёт условия, в которых я не смогу справиться».

Влияние:

> «Я потерял (а) время и не понимаю, какой результат теперь считается правильным».

Рабочий шаг:

> «Попросить письменно подтвердить новый приоритет, срок и критерии готовности».

Перенос в повседневность

Факт:

> «Друг трижды переносил встречу в последний момент».

Интерпретация:

> «Ему не нужны наши отношения».

Влияние:

> «Я перестал (а) планировать свои выходные и начал (а) ждать подтверждения».

Возможное решение:

> «Не резервировать всё время под встречу без подтверждения и обсудить, какой формат планирования удобен обоим».

Итог урока

Какой факт в моей ситуации я точно знаю?

_____

Какое объяснение пока остаётся только предположением?

_____

— —

Урок 3. Найти начало цикла

Любой повторяющийся сценарий имеет ранний момент, когда ситуация ещё не достигла максимального напряжения. Если научиться замечать эту точку, можно изменить реакцию до того, как начнётся привычный конфликт.

Началом цикла может быть:

— внезапное сообщение;
— обещание, которое вызывает надежду;
— изменение тона;
— отмена встречи;
— задержка ответа;
— критика;
— просьба, на которую вы не хотите соглашаться;
— ощущение, что другой человек стал холоднее;
— внутренний страх потерять контакт.

Не всегда начало находится во внешнем поведении. Иногда первым сигналом становится ваше внутреннее состояние.

Ранние признаки в теле

— напряжение в груди;
— тяжесть в животе;
— сжатая челюсть;
— желание немедленно ответить;
— ускоренное сердцебиение;
— невозможность сосредоточиться;
— постоянное желание проверить телефон;
— ощущение, что нужно срочно что-то исправить.

Практика 3. Мой ранний сигнал

Что обычно происходит непосредственно перед тем, как я начинаю тревожиться?

_____

Какой внешний сигнал я замечаю?

_____

Что происходит в теле?

_____

Какая мысль появляется первой?

_____

Какой импульс возникает?

_____

Если бы я заметил (а) этот момент на десять минут раньше, что мог (ла) бы сделать?

_____

Мини-протокол ранней остановки

Когда вы замечаете ранний сигнал:

1. Назовите его: «Я начинаю тревожиться».
2. Не делайте сразу то, что обычно делаете автоматически.
3. Запишите факт ситуации.
4. Определите, требуется ли немедленное действие.
5. Выберите один следующий шаг, а не десять.

Фраза для себя:

> «Сейчас я чувствую срочность, но срочность не всегда

означает настоящую необходимость».

Перенос в бизнес

Ранним сигналом может быть письмо с формулировкой «нужно было сделать ещё вчера». Вместо немедленного согласия можно сначала уточнить:

> «Что именно является приоритетом? Какой текущий процесс нужно остановить, чтобы выполнить эту задачу?»

Перенос в повседневность

Ранним сигналом может быть просьба, на которую вы хотите автоматически ответить «да», хотя уже чувствуете раздражение.

Пауза:

> «Я проверю своё расписание и отвечу вечером».

Это не отказ. Это возвращение времени для выбора.

Итог урока

Какой ранний сигнал я буду отслеживать на этой неделе?

— —

Урок 4. Понять, что поддерживает сценарий

Повторяющийся сценарий сохраняется не только потому, что кто-то делает что-то неприятное. Он также поддерживается тем, что каждый участник получает в короткой перспективе.

Например:

— вы соглашаетесь, чтобы избежать конфликта;
— другой человек получает удобство;
— вы на короткое время чувствуете спокойствие;
— позже появляется раздражение и усталость;
— затем возникает новый конфликт.

Или:

— партнёр отдаляется;
— вы начинаете добиваться контакта;
— он возвращается;
— вы оба чувствуете облегчение;

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.