

Архипов И. О.

18+

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

или

популярно о Транзактном анализе

Илья Олегович Архипов Жизненный путь, или Популярно о Транзактном анализе

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39290387
SelfPub; 2018*

Аннотация

Задумывались ли вы о судьбе, причинах происходящего в вашей жизни, о том, как жить лучше? Современный Транзактный анализ – популярное направление практической психологии, дающее ответы на большинство вопросов! Много прояснится для вас, после прочтения этой книги, написанной практикующим психологом! Узнайте о том, как изменить свой сценарий жизни, научиться бесконфликтному общению, перестать обесценивать себя и окружающих!

Содержание

Введение	5
Будь в порядке	7
Отношения с психологом	11
Почему важно «быть Взрослым»	15
Игровые отношения	18
Провокативный треугольник	23
Ваш жизненный сценарий	29
Как изменить судьбу	34
Все ли сценарии жизни описаны в сказках Пушкина?	40
Чувственная экономика	46
Загадки времени	51
Как не обесцениться	56
Не быть пассивным	62
Секреты эмоций	67
Как не поддаться рэкету	72
Конфликты интересов	77
7 бесконфликтных шагов	83
Защитить себя	88
Гармония семейных отношений	93
Как перестать быть зависимым	99
Методика МАК для психологов	103
Транзактный анализ фильма	106

Вредные советы как не быть собой	108
Новые типы личности	115
Заключение	119

Введение

«Человек – это не ответ. Человек – это вопрос». (Тиллих П.)

На протяжении нескольких лет моей жизни, был знаменательный период изучения Транзактного анализа (ТА) – теории личности и системы психотерапии, разработанной Э. Берном и его последователями.

За это время я стремился переосмыслить то, чему меня учили, результатом чего стали публикации, оформившиеся в данную книгу.

Сразу оговорюсь, что на данный момент не являюсь сертифицированным тренером по ТА, и в большей степени исповедую авторский подход, опирающийся на логику (Система «Синтезология»). Поэтому, допускаю, что некоторые нижеизложенные мысли могут не соответствовать высоким международным стандартам, принятым в Транзактном анализе, а также не охватывают всю полноту знаний ТА.

Однако, книга будет полезна для людей, интересующихся психологией, саморазвитием, решением проблем в собственной жизни, поможет познакомиться со многими полезными идеями.

Для более глубокого изучения темы, рекомендую труды Э. Берна, С. Карпмана, К. Стайнера, официальные учебники и сертифицированные курсы.

Книга распространяется на безвозмездной основе с целью популяризации ТА.

© Архипов Илья Олегович

Будь в порядке

Притча: «Один старик нашел в лесу прекрасную белую кобылицу. Он привел ее к себе домой, и стал за ней ухаживать. И все соседи говорили: «Надо же, как тебе повезло! Ведь такая красивая кобыла, это же целое сокровище!» А старик отвечал: «Не знаю, повезло мне или нет, но знаю, что надо теперь для лошади строить конюшню», и вместо рассуждений шел строить конюшню.

В один далеко не прекрасный день лошадь убежала. И все соседи опять собрались у старика, рассуждая: «Ох, какое невезение! Лошадь сбежала, какая потеря!». А старик сказал: «Не знаю, везение это или невезение, знаю только, что конюшню мне можно не строить».

Через неделю лошадь вернулась, и не одна, а привела с собой целый табун коней. И соседи завистливо ахали: «Ну как де повезло опять старику!» А старик рассудительно ответил: «Не знаю, хорошо это или плохо, но знаю, что теперь мне надо учиться разводить коней».

На следующий день его сын стал объезжать одного из коней, упал и сломал ногу. Соседи опять запричитали: «Ах, какое несчастье! Как же ты теперь справишься со всем своим разросшимся хозяйством?» Старик отвечал: «Не знаю, счастье это или несчастье, знаю только, что надо ехать за доктором, и лечить ногу сыну».

Через несколько дней царь этой страны объявил набор в армию, и из той деревни забрали всех молодых парней, оставив только сына старика со сломанной ногой. Соседи, сыновей которых забрали в армию, горюя и причитая, пришли к старику: «Как тебе повезло, что у твоего сына оказалась сломана нога! Зато он остался дома!».

С помощью этой притчи, возможно проследить основные жизненные позиции, так, как это принято в Транзактном анализе – направлении психотерапии, основанном Эриком Берном. Транзактный анализ – это теория личности и систематическая психотерапия для личностного роста и изменения личности.

В транзактном анализе есть табличка, называемая ОК Коррал, разработанная Эрнстом – диаграмма, в которой четыре жизненные позиции связаны с определенным социальным поведением. Рисуеться она в виде квадрата, каждый квадрат иллюстрирует тип поведения и отношения человека к другим и себе.

Правый верхний квадрат – Здоровая позиция, Счастливая, связанная со способностью достижения. Она называется ОК-ОК, все хорошо со мной, все хорошо с тобой, Ты Окей, Я Окей.

В нашей притче, эту позицию иллюстрирует Старик – он всегда Окей, что бы не случилось, он деятельный, разумный и реагирующий в соответствии со своим пониманием.

Люди пытаются его провоцировать выйти из такой Окей-

ной позиции, хотят втянуть его в игру, чтобы он почувствовал себя не Окей, – тогда бы они смогли его пожалеть, или сказать, а «вот ты ничего не смыслишь» и т.п.

Ели бы старик, потеряв лошадь, стал сетовать на свою жизнь: «какой я жалкий», «я не знаю, что мне делать, а без лошади плохо», тогда бы он перешел во вторую позицию – Я не ОК, Ты – ОК. Старик бы взглянул на соседа – «у него лошадь есть, а у меня нет», «сосед благополучный, а я жертва беспомощная, кто бы мне помог?».

Другой не Окейный вариант поведения старика – «лошадь не потерялась, ее украли» – так подумал старик! И скорее всего, украл сосед – гад он такой! Надо пойти к ему и устроить скандал, чтобы лошадь больше не крал и не прятал! В этой позиции старик чувствует себя правым, он Окей, – другой человек не Окей, старик в этой позиции готов бы был преследовать любого, на кого можно проявить гнев. Еще вариант такой позиции – старик бы стремился отделаться от людей, которые сетуют по его лошади – послал бы их по грибы, или влез в драку.

И третий, последний вариант поведения – когда старик занял позицию Я не ОК, Ты не ОК, «да всё кругом и внутри – не ОК», «никто мне не поможет, и сам я ничего сделать не могу». Старик в полной безнадежности, без желаний и возможностей что-то менять.

А в какой позиции чаще всего находитесь Вы? Пребываете в безнадежности, подавляете других, или по-детски жде-

те, чтобы вам помогли?

Лучший вариант – находиться в позиции полного благополучия, на равных с окружающими. С ощущением полной собственной Окейности, я и рекомендую читать данную книгу!

Отношения с психологом

На эту тему есть много неоднозначных вопросов: «Как происходит процесс терапии? Можно ли решить проблему за один сеанс?».

Некоторые начинающие психологи, психотерапевты, учителя, работники помогающих профессий горят искренним желанием помочь другому человеку. И часто, представления о такой помощи искажены магическим мышлением. В этом заслуга «эры экстрасенсов», популярных в 90-е «великих магов и колдунов», массовых целителей, обещающих волшебным образом зарядить воду, или внушением избавить от любой проблемы. Российский менталитет во многом склонен верить в великие родительские фигуры, такие как цари, вожди, и, похоже, целители здесь не исключение.

Получается, что значительная часть населения ищет таких чудо-избавителей. Как говорится в эзотерических кругах, «подобное притягивает подобное», а тут похоже – и комплементарное, такие чудотворцы находятся. Некоторые психологи так же вдохновляются их примером, метят на роль исцеляющего «волшебными пассами психотерапии», именующимися на профессиональном жаргоне «техниками».

Охота за «секретными техниками психотерапии», по всей видимости, основное занятие новичка-психолога, ведь хочется помочь всем и сразу, и логично, что абсолютно на

всех людей времени не хватит, если не научиться «причинять добро» экспресс-методами.

Как же на самом деле протекает безопасный процесс терапии?

«Спешка хороша при ловле блох» – гласит народная поговорка, а применительно к психологическому консультированию интересно понять, а какие преимущества дает спешка?

Для клиента, это явно – выгода финансовая, экономия. Если можно исцелить фобию за 2500 «в один момент», зачем платить 25000 и ходить 3 месяца?

Для психолога, быстрое излечение, скорее всего вопрос амбиции, и личной гордости, мол я такие сложные проблемы решаю за один сеанс!

С точки зрения заинтересованности в долгосрочной терапии, тоже у каждого лагеря есть свои мотивы. Для терапевта, конечно выгодно, чтобы клиент ходил продолжительное время, это удобно как с финансовой точки зрения, так и дает прогнозируемость будущего, может даже снижает тревогу в какой-то степени.

Если посмотреть с точки зрения клиентов – большинство из них женщины. А женщинам, в отличие от мужчин, намного важнее процесс, нежели результат. Возможность эмоционально поделиться переживаниями, доверить свои сокровенные чувства кому-то – немаловажный мотив. Не всегда такими секретами можно поделиться даже с любимым человеком, супругом.

Вырисовывается такая картина – процесс психотерапии, словно отношения с женщиной, спешка и просто технические действия не работают, важна душа, эмоциональное наполнение процесса.

Это согласуется с тем, чему меня учили в Транзактном анализе: «Исцеляют правильно выстроенные отношения между клиентом и психологом». Именно особенность такого рабочего альянса, глубокая связь на самых эмоционально ранимых уровнях, мистическое соучастие двух Личностей дают эффект роста и развития, позволяют клиенту решить проблемные ситуации и завершить незавершенные стадии развития.

Как вы думаете, возможно ли за 1 сеанс достичь терапевтического альянса? Даже если сравнить с влюбленностью, влюбленность – это не глубина, да, это эйфория, но она ограничена идеалистическими представлениями, верой в идеал, которая так похожа на веру в исцеление прикосновением или одним сеансом с психологом. До глубины пары влюбленных еще предстоит пройти, когда они минуют быт, трудности и столкнутся с недостатками партнера.

Так и терапевтический альянс – требует обоюдного усилия, его нужно создать, поддерживать, и только тогда все станет возможным, тогда перемены случатся.

Сколько сеансов с психологом необходимо?

Не уверен, измеримы ли отношения в количественных показателях. На мой взгляд, здесь вопрос о качестве такой свя-

зи. Традиционно принято считать, что минимум 3-4 сеанса формируются базовое доверие между психологом и клиентом, затем начинается работа, степень глубины ее растет. Клиент не робот, ему нужно время чтобы раскрыться, психике нужно время, чтобы допустить такие изменения. После данные изменения нужно воплотить в жизнь – это тоже время.

Еще важен момент завершения – разве можно, создав такую глубокую связь ее сразу разрывать? Не будет ли разрыв травмой для клиента? Я считаю, что будет, поэтому в конце терапии должны быть несколько завершающих сессий, направленных на расставание и самостоятельное становление без поддержки психолога.

Какой подход вам ближе – решайте сами. Желать мгновенного чудо-исцеления, или работать над собой в безопасной атмосфере альянса – ваш выбор, который вы в состоянии сделать сами, ведь вы разумный человек, обладающий умственными способностями!

Почему важно «быть Взрослым»

Что же происходит дальше в процессе психотерапии? Конечно же диагностика, составление плана лечения. Сказать по правде, чаще всего диагностика происходит параллельно установлению альянса к с клиентом, а далее гипотезы проверяются, подтверждаются.

Я бы хотел остановиться на начальной стадии психотерапии. Эрик Берн, в направлении транзактного анализа, назвал ее Деконтаминацией.

Контаминация – это состояния «загрязнения» ошибочными или неактуальными представлениями, основанными чаще всего на детском опыте или слепой вере в чужие установки. Эту стадию работы активно пропагандируют в когнитивной психологии, в которой считается, что когниции (мысли,мыслеобразы) вызывают эмоциональные реакции и ответственны за поведение. К слову сказать, концепции Транзактного анализа во многом когнитивны, и при этом они развивались самостоятельно и отдельно от направления когнитивно-поведенческой терапии.

Для начала вспомним теорию личности Берна, а именно структурную модель эго-состояний. Анализируя поведение, Берн выявил, что человек может вести себя как Родитель, Взрослый, Ребенок. Эго-состоянию Родителя будут свойственны определенные паттерны поведения (Контроли-

рующий, Заботливый), мысли-убеждения (когниции с доминантой долженствования, ориентация на общественные ценности). Эго-состоянию Ребенка будут свойственны так же поведение (Адаптивное, Спонтанное), мысли (когниции с преобладанием магического мышления, ориентация на свой чувственный опыт (если я так чувствую значит это истина)). Эго-состоянию Взрослого будет свойственно осознанное поведение, рациональное мышление, нахождение в ситуации здесь-и-сейчас.

Так вот контаминация, это когда эго состояние Взрослого загрязнено ошибочными паттернами мышления Родителя или Ребенка, когда вместо того, чтобы по-Взрослому посмотреть на ситуацию, оценить риски и возможности, человек действует импульсивно (например, из эго состояния Ребенка преобладает ХОЧУ, а из Родителя НАДО), по запрограммированному сценарию.

Деконтаминация подразумевает осознание в себе рациональных и иррациональных побуждений, оценку убеждений и поведения, выявление областей обесценивания. Тем самым эго-состояние Взрослого очищается, укрепляется, наполняется энергией. Человек учится пользоваться своим разумом эффективно, жить осознанно и автономно.

Приведу список когнитивных искажений мышления, при которых требуется «очищение» Взрослого эго-состояния:

– обесценивание (проблемы, значимости, возможностей, способностей);

- навешивание ярлыков (тыжпсихолог);
- персонализация (считать себя причиной проблемы без учета фактов (я плохо думаю поэтому люди умирают));
- долженствование (я должен/а улыбаться);
- туннельное мышление (акцент на негативном аспекте ситуации «стакан наполовину пуст»);
- сверхгенерализация (сверхобобщение негативных выводов «все мужики козлы, т.к. мне попался один такой»);
- магнификация/минимизация (оценивание себя и других с преувеличением негативного, уменьшением позитивного);
- чтение мыслей (человек думает, что знает мотивы другого, додумывает, придумывает);
- эмоциональное обоснование (если я так чувствую, значит это так);
- катастрофизация (предсказание негативного будущего);
- дихотомическое мышление (черно-белое мышление, третьего не дано).

С каждым конкретным «загрязнением» следует работать специфическим образом, общие подходы заключаются в осознании ограничивающего убеждения, автоматически возникающих мыслей. Психолог помогает проверить лимитированные мысли на рациональность/иррациональность, изменить слепую веру в убеждение на более осознанную и автономную мысль.

Игровые отношения

Знакомы с чувством, что собеседник не договаривает, а интуиция шепчет «что-то тут не чисто»? Я в работе с клиентами постоянно с этим сталкиваюсь, особенно, если дело касается семейной терапии.

В семье очень наглядно заметно, как протекают психологические игры, кто находится в каких ролях, и как они постоянно меняются. Психологическая игра – это способ коммуникации, основанный на выученном в детстве способе реагирования. В игре обязательно присутствует скрытый смысл общения, переключение между ролями, чувства смущения. Игра, как правило, заканчивается расплатой – плохим настроением, испорченными отношениями, денежными потерями, травмами, тюрьмой, и т.п. Конечно, люди играют в игры не просто так, а получают драйв, кайф, много впечатлений, удовлетворяют таким образом свои потребности в значимости, подтверждают правоту своих убеждений. Например, если «Опять начальник заметил мои ошибки», человек убедится в том, что «Всегда мне не везет, мир не справедлив». И даже не задумается, что не прав он сам.

Лично я, когда осознал пагубность манипулятивных психологических игр, для себя четко решил – надо их прекращать! Иначе добром это не кончится.

Почему люди играют в игры – хорошо объяснил Эрик

Берн, в своих книгах. Стивен Карпман упростил его «формулу игры» до трех ролей, которыми можно объяснить любое взаимодействие в семье, группе. Эти роли: Спасатель, Преследователь, Жертва. Метод такого анализа называется Драматический треугольник Карпмана.

Спасатель – делает то, что его не просят, спешит «догнать и причинить добро».

Преследователь – принижает достоинства другого человека, «нападает», указывает на то, какой человек плохой, издевается, негативно критикует.

Жертва – игнорирует свои способности что-то изменить, ждет помощи со стороны, ничего при этом не делая, чувствует беспомощность.

Недавно меня поймали в такой треугольник, хоть я и предвидел подобный исход событий. На этом примере я постараюсь объяснить, как не играть в игры.

Знакомая девушка сняла комнату в квартире с хозяйкой – в одной комнате внучка, в другой бабушка, в третьей – моя знакомая. И сразу пожаловалась мне, как психологу на то, что «хозяйка навязчивая приставала, а внучка социофобка», что у них конфронтация, а сама она страдает от внимания бабули. Я ей объяснил про созависимые отношения, и как нужно отстаивать свои границы с бабушкой, чтобы не играть в ее игры. Но бестолку.

Итак, сцена 1. Бабушка – Спасатель. Она хочет, чтобы ее внучка нашла себе парня, всячески заботится о ней, опекает,

но при этом боится, что внучка перестанет с ней общаться.

Внучка – Жертва. Не учится, не работает, сидит на шее бабушки, замкнута, нет друзей, малообщительна.

Игра часто повторяется по схеме: бабуля хочет принести добро внучке (Спасатель), внучка замыкается (Жертва), потом она «закипает», переключается в роль Преследователя – орет на бабу, угрожает, что закончит суицидом. Бабуля становится Жертвой. Обе чувствуют себя погано. Обе убеждаются, в своей правоте. Бабуля в том, что «внучке надо помочь, иначе она сделает себе хуже», внучка убеждается в том, что «жизнь несправедлива, никто меня не понимает, бедная я».

Сцена 2. Девушка – Спасатель. Не последовав ни одному моему совету насчет поведения с бабулей, моя знакомая придумала хитрый ход. Она пригласила меня в гости, на новоселье, ну и мол, между делом пообщаешься с бабулей, ведь внучку надо спасти, «мы за нее так переживаем». Меня лично удивило ее переключение из Жертвы «странной хозяйки» к Спасательству внучки. Ради такого моего подвига, мне была обещана награда в виде ужина.

Сцена 3. Я – Спасатель. Умом я понимал, что внучка (она совершеннолетняя), должна сама мне позвонить, и тогда мы сможем обсудить ее проблему, и установить доверительные отношения. Но я не устоял под натиском знакомой девушки, и принял ее приглашение, пообещав заодно пообщаться с ее соседями. И вот, в назначенный день, девушка внезапно

пишет, что бабуля «психанула и все отменила, боится, вдруг внучка на нее обидится». И тут я невольно почувствовал переключение в роль Жертвы обстоятельств, ведь и ужин мне тоже отменили. А девушка заняла роль Преследователя по отношению ко мне, опасаясь эфемерной мести бабули.

Как же перестать играть в игры?

Стивен Карпман предложил способ выхода из игры, заменяя одну из неосознанных ролей – осознанной позицией. Он назвал его Треугольник Победителя.

Если вы чувствуете себя в роли Жертвы, пребывая в беспомощности, вам следует перейти в позицию Уязвимого. Уязвимый человек признает свои проблемы, при этом пытается изменить положение вещей, просит помощи и действует согласно рекомендациям.

Если вы чувствуете себя в роли Преследователя, обвиняете других в своих проблемах, вам следует перейти в позицию Уверенного. Уверенный человек признает значимость другого человека, чувствует свою ценность, и при этом не стремиться никому нанести вред.

Если вы чувствуете себя в позиции Спасателя, считаете, что знаете «как другие должны жить», вам следует перейти в позицию Заботливого. Заботливый узнает потребности другого человека, и предлагает помощь именно в том, о чем просят, ни больше, ни меньше.

Анализ психологических игр и Треугольник Победителя – помогут вам избежать неприятной расплаты, и наладить

взаимоотношения с другими людьми!

Провокативный треугольник

Фрэнк Фарелли, являясь практикующим психиатром, «случайно» открыл свое направление провокативной терапии. Однажды ему осточертели надоедливые жалобы пациента, который играл со всеми в «да, но» – «Да, я понимаю, что это нужно, но мне это не поможет». Тут терпение Фрэнка лопнуло, он сказал пациенту «все что о нем думает» – «Ты действительно никчемный, безнадежный, и тебе уже ничто не поможет». И самое интересное – вдруг пациент обрел мотивацию измениться, и начал доказывать, то он не такой. Фарелли, в дружеской манере продолжал преувеличивать проблемы клиента, подшучивал и дразнил его. Итог – «безнадежный» пациент начал выздоравливать.

Я слышал, что некоторые эНЭЛПеры старались моделировать Фрэнка, дабы прикоснуться к его величию и понять – что же помогает исцелению в таком, «ужасном» и, со стороны кажущимся не этичным подходе. У меня родилась собственная модель, а так как я специализируюсь в направлении транзактного анализа, ее основой стал Треугольник Карпмана (Драматический треугольник).

Мы уже разобрали, что Стивен Карпман – выдающийся транзактный аналитик, в свое время, разрабатывавший ТА совместно с Эриком Берном. Он предложил рассматривать психологические игры людей, сведя их трем ролям – **Жерт-**

ве, Преследователю, Спасателю . А для выхода из игр, он предложил **Треугольник победителя** , в котором, к каждой из ролей нужно добавить «принцип реальности», или энергию эго-состояния Взрослого, признать игнорируемые области

Что же делать, если ваши старания выйти из игры таким образом, никак не останавливают другого игрока?

Предлагаю вам свой вариант вывода игроков из психологических игр, который я назвал Провокативный треугольник. Такую провокативную терапию игр можно применять и к самому себе.

Суть метода:

1) Нужно определить в какой из трех ролей находится ваш оппонент, или вы сами;

2) Через преувеличение, метафору, или переопределение содержания – довести до абсурда качества игровой роли оппонента, или ваши собственные. Делается это с намерением озадачить собеседника, привести его к озарению – а что же собственно в данный момент происходит, и где потерялась былая осознанность.

Обязательно преподносить метод в дружеской манере, и с долей юмора!

1. Роль Жертвы

Если ваш собеседник, не по-настоящему жертва обстоятельств, а «бесконечно жалуется на жизнь» – есть повод заподозрить, что вас приглашают в игру. Если вы уже дали «де-

сять тысяч» советов, а оппонент твердит – «это мне не поможет» – вероятно, вы уже в игре с ним. Если вы сами себе жалуетесь день ото дня, но ничего не хотите менять в своей жизни – вы играете сами с собой.

Вывод из роли: **Провокация Жертвы**

Для этого определите какие из качеств в себе человек игнорирует. Скорее всего это будет способность что-то изменить. Дальше вы бережно «раздуваете» эту его неспособность. Например, человек твердит: «Я хочу похудеть, но не могу». Вы ему уже дали 10 советов «Сядь на диету, перестань есть на ночь, займись спортом, сходи к психологу» – и все бесполезно. В ответ «Все это мне не поможет». И тогда вы преувеличиваете его неспособность и качества, с которыми она связана: «Да, действительно ты права, ты никогда не будешь выглядеть стройной, ни один метод в мире не сможет тебе помочь, ведь это неизлечимо, и на всю жизнь. Просто смирись!»

И, вуаля – человек может опешить, и задуматься о последствиях того, что же с ним происходит, осознать, что все-таки проблема важная, и ее нужно решать!

2. Роль Преследователя

Если ваш собеседник «наезжает», твердит о том, что вы делаете неправильно – это приглашение к игре «волк и овцы». Если вы яростно защищаете свои позиции, твердя «не виноватая я, он сам пришел» – вы уже в игре. Если вы мучаете себя день ото дня мыслями «Сегодня я такой слабак,

завтра же я обязан начать бегать по утрам» – вы играете сами с собой.

Вывод из роли: **Провокация Преследователя**

Для этого поймите – что игнорирует в себе человек в этой роли. Например, он не понимает, что причиняет вам вред, не осознает, что «вышел из себя», что его поведение подобно поведению «насильника». Например, вам твердят «Ты ничемное существо, не способное на ответственные поступки». А вы можете ответить провокативно: «Да, нападай, кусай меня сильнее, ты, наверное, хочешь пол литра моей крови выпить, или же всю сразу тебе в баночку налить, без этого ты не сможешь успокоиться? Продолжай нападать, скажи – что еще со мной не так, насладись этим, не стесняйся, мучай».

И, вуаля – человек может опешить и задуматься, что же он делает на самом деле, зачем он причиняет боль другому, если можно и без этого договориться!

3. Роль Спасателя

Если ваш собеседник не просто «свидетель чуда, а его очевидец», и он вас хочет спасти от всех ваших грехов настоящего, прошлого и будущего – скорее всего, это приглашение к игре «я спасу тебя во имя всего святого». Если вы уже второй час говорите ему «мне достаточно, я все понял, а можно я уже пойду» – скорее всего вы в игре и вас активно спасают. Если вы сами себя жалеете за то, что «разрешил себе Тирамису» перед важным соревнованием – «Я заслужил сладкое, ничего, что не сделаю вес и не выйду на ринг, иногда можно

дать себе расслабиться, кушай дорогой» – скорее всего вы играете сами с собой.

Вывод из роли: **Провокация Спасателя**

Для этого выясните – что обесценил этот человек в себе, какие такие качества он игнорирует, может он нетерпеливый, и думает, что самый умный, знает все лучше других. Или он такой добросердечный, что может помогать, не спрашивая разрешения, мол «итак видно кому нужна помощь». Например, вам дают непрошенный совет: «Тебе нужно срочно постричься по-другому, я же тебе советую только хорошее». Вы даже стали защищаться, и приводить разные аргументы, «я художник и я так вижу» – но не помогает, советы сыплются один за другим. И тогда вы можете преувеличить игнорируемые качества собеседника: «О, великий профессор стиля, я восхищаюсь твоим неиссякаемым талантом к чтению мыслей и предсказанию того, что может улучшить мою жизнь! Особенно приятно видеть, как ты тактично уважаешь мое право на собственную точку зрения и возможность жить своим умом».

И, вуаля – человек может задуматься почему он так себя ведет, и не дает другим жить как они хотят, ведь у каждого есть свобода выбора!

Дорогие читатели, желаю вам экологичного применения этих техник, не во вред другим, надеюсь, что вы станете меньше играть в психологические игры, начнете чувствовать настоящие потребности людей, и осознаете свои собствен-

ные!

Ваш жизненный сценарий

Знакомо ли вам чувство, когда все валится из рук, когда желаемое уже почти рядом, но остается недостижимым? Когда есть возможность прекрасно провести время, но вы не даете себе насладиться радостью, пока не переделаете сотню дел? И так происходит не раз, и не два – а регулярно, постоянно, и странные мысли о злом роке, плохой карме лезут в голову.

Открою вам секрет – сверхъестественное здесь не при чем. Такие симптомы – указание на свойственный всем людям жизненный сценарий.

Как мы создаем свою жизнь

Сценарий жизни – неосознанный жизненный план, который зарождается в раннем детстве под влиянием значимых взрослых, и подкрепляется соответствующими решениями в процессе жизненного пути.

Представьте свою жизнь, от момента рождения, как историю, или сказку, а может вам больше нравятся романы. У каждого литературного произведения есть начало, и у жизненного сценария – тоже.

Выдающийся советский психолог Выготский утверждал, что важнейшая роль в становлении психики ребенка принадлежит влиянию родителей и значимых взрослых, от которых ребенок получает «систему описания мира», через знаки и

символы языка, культуры.

Западные ученые, в частности психотерапевт, транзактивный аналитик Эрик Берн, и его последователи – выделяют несколько типов сценарных посланий, которые ребенок получает от своих родителей.

И если вы вспомните свою жизнь, как роман, разбитый по главам, то первая глава становления вашего жизненного сценария – невербальные послания от родителей и взрослых. Это доречевые послания, о которых, возможно, вы не помните. Будучи младенцем, вы ощущали тепло мамы, заботу отца, их прикосновения, тембр голоса, то, как они обращались с вами. И тут закладываются первые сценарные решения. Ребенок, хоть и маленький, но делает свои собственные выводы, и сначала на инстинктивном уровне, на уровне рефлексов. Например, ребенок, который не получал достаточно ласки в детстве – может решить, на своем уровне осознанности – что его не любят, что он никому не нужен. И, получив этому решению достаточно подтверждений из внешней среды – может утвердиться в нем на всю жизнь, и вырасти неудачником.

В журнале «Proceedings of the National Academy of Sciences» описывается, как психологи из Висконсина провели исследование – сравнительный анализ развития детей из биологических и усыновленных семей. Согласно их выводам – нехватка или полное отсутствие телесного контакта и любви, вскоре после рождения привели к тому, что структуры

мозга таких детей не могут развиваться в должной мере.

Вторая глава романа – когда вы начали воспринимать вербальные послания, понимать их смысл. Здесь важную роль играет модель воспитания и культура. Например, 3-4х летний ребенок может в детстве захотеть стать похожим на любимого героя из мультфильма. Казалось бы, такое незначительное событие, а способно направить жизненный путь совсем в другое русло. Ведь не все герои совершенны, а, следовательно, и сценарий жизни будет не идеальным. Так же не идеальны и получаемые ребенком речевые установки от родителей.

Сценарий – и ресурс и проблема

Хорошо знать природу явления, но гораздо важнее понимать к чему ведет ваш сценарий жизни! Ведь, бывают и трагические сценарии, с печальным концом. Если вы хотите написать остальные главы вашего романа счастливыми, радостными и полными любви – самое время задуматься, и начать жить осознанно.

Эрик Берн описал 6 основных сценарных процессов, которые свойственны всем людям и проявляются в их жизни. Вы можете начать понимать свой сценарий жизни, на примере этих процессов.

Задумайтесь о том, как вы достигаете своих целей, почему вы их не достигаете, и «примерьте» описанные варианты поведения на ситуации собственной жизни. Для этого задайте себе вопрос – «Что мешает мне добиться поставленной це-

ли?» – и сравните свой ответ с 6-ю вариантами.

1. Условие для радости. «Я не получу то, чего хочу, пока не будет выполнено условие».

Люди, находящиеся в таком процессе твердо убеждены – «делу время-потехе час». И казалось бы – ну и что плохого, звучит разумно. Жаль, это не позволяет достичь желаемого. Хочет человек поехать на курорт, мог бы легко запланировать путевку, взять и поехать. Но нет, всегда находятся отговорки. – «Я не смогу поехать, пока не улажу дела». А дела уже 10 лет подряд на том же уровне. Когда будет с делами все хорошо – найдется другая причина, чтобы не позволять себе то, что хочется здесь и сейчас.

2. Расплата за хорошее. «Сейчас я радуюсь достигнутому, но после за это заплачу».

У таких людей жизнь представляется, словно черно белая, и за каждой белой полосой – идет черная. – «Это прекрасный вечер в компании друзей, но завтра мне будет плохо». И даже если плохо не будет – то надо себя как-то наказать, ведь за все хорошее приходится платить!

3. Без возможностей. «Я никогда не получу то, что хочу».

Такие люди не верят в собственные силы, не ищут возможности. Игнорируется сама вероятность достижения желаемого. А если наступает результат – то не тот. «Это хорошо, но не то, чего я хотел на самом деле». – «Я никогда не смогу похудеть, что бы не делала».

4. На те же грабли. «Всегда со мной одно и то же».

Человек совершает выборы, а получает такой же результат, как и раньше. Не делает соответствующих выводов, снова повторяет ошибку, снова, и снова получает тоже самое.

– «Я выхожу замуж 3-й раз, и как узнаю человека, оказывается – он такой же, как мой бывший».

5. Почти достиг. «Я достигну цели лишь на 80%».

Такие люди берутся за дело, не доводят его до конца, бросают, переключаются на следующее. И каждый раз – «Я был почти у цели, я почти отправил его в нокаут». Вспоминается детская поговорка – «почти – не считается», цель так и остается не достигнутой.

6. Без мотивации. «Я не знаю зачем что-то делать».

Бывает, что человек вообще не умеет и не хочет ставить целей, значит ему комфортно там, где он есть. Иногда человек достигает цели, а потом не знает, что делать дальше, чувствует растерянность. – «Вырастил ребенка, посадил дерево, построил дом – в чем смысл дальнейшей жизни?»

Как примириться со своим сценарием

Хорошая новость в том, что «судьбу» можно изменить. Вы не перепишите полностью свое прошлое. Зато у вас есть инструменты для работы с настоящим. Осознав свойственные вам сценарные процессы, вы можете противопоставить им контрсценарий, выработать такой тип поведения, который будет компенсировать недостатки. Будьте внимательны к себе – и все у вас получится!

Как изменить судьбу

Что движет людьми? Почему одни люди могут изменить свою судьбу, а другие становятся жертвой обстоятельств? Оказывается, существует «внутренний моторчик», который включается в сложных сценарных ситуациях, запуская ту или иную программу действий.

Разберем, как можно положительно повлиять на свой сценарий.

Сразу оговорюсь, что сценарная ситуация подразумевает привычное поведение, свойственное данному человеку на протяжении жизни. Чаще всего активизируется шаблон детской стратегии, который внезапно и автоматически проявляет себя, диктуя человеку – как ему поступить, чтобы сохранить свое благополучие.

И причина автоматических реакций скрывается в детстве. Мама, папа, и другие значимые для ребенка взрослые, давали разные послания своему любимому дитя – разрешения, запреты, программы, предписания. Особенно сильный отпечаток в возрасте до 3 лет оставляли невербальные запреты.

Однако, при всем при этом – каждый человек принимает сценарные решения самостоятельно, это подчеркивал Э. Берн, а также его последователи Б. и М. Гулдинг. Последние выделили 12 сценарных приказаний, оказывающих наибольшее влияние на судьбу ребенка:

«Не существуй. Не будь собой. Не будь ребенком. Не расти. Не делай этого (Не делай ничего). Не будь значимым. Не расти. Не принадлежи. Не будь близким. Не будь здоровым (Не будь здоровым психически). Не думай. Не чувствуй».

Это большая проблема, если ваш ребенок, не получив желанного внимания, вдруг поймет для себя «Я не значимый, раз на меня не обращают внимания». А если вы, будучи ребенком, получили подобный «подарок» – это печальное событие могло негативно повлиять на вашу жизнь. Люди, обращаясь к психологу, чтобы разобраться «Почему я сижу серой мышкой на складе товаров, когда мои одноклассники управляют предприятиями?» – иногда понимают, что это следствие сценарного решения, принятого неосознанно в раннем детстве. И это еще не самое интересное.

Ребенку чаще всего неприятно жить с внутренними ограничениями. Запреты – словно камни, привязанные к ногам пловца, и тянущие его на дно. А личность растет и развивается, узнает что-то новое, учится мыслить логически. И в процессе развития, человек вырабатывает для себя определенные стратегии, которые ему помогают жить. Пока камни судьбы тянут вниз, малыш находит себе «Карлсона» – моторчик, который будет тянуть его вверх, и помогать справляться с трудностями.

Эта внутренняя движущая сила, внутренний водитель, называется в Транзактном анализе Драйвером. Драйвер – совокупность несовершенных убеждений человека, восприня-

тых ребенком как непреложные, помогающих ему сохранять ощущение благополучия, и выстраивающие жизнь по сценарному процессу.

Например, один из родителей, не вербально демонстрировал поведение, при котором ребенок понимал «Я не значимый». Родитель еще и говорил: – «В жизни главное уметь терпеть трудности, даже если очень тяжело – нужно терпеть».

И ребенок, уже имея зачатки мышления, формирует для себя «волшебную палочку-выручалочку» – то, как он будет поступать в сложной ситуации. Папа не разрешил мальчику выражать чувства, ребенок для себя решил – «Если я буду (...) – это папе/маме понравится». Вместо «(...)» можно подставить один из пяти драйверов, т.к. психологи определили, что основных «рабочих стилей» людей всего пять: «Будь лучшим (совершенным)», «Радуй других», «Будь сильным», «Старайся», «Спеша».

Такие убеждения, порой – основа контрсценария. Это не полное избавление от своего сценария, а решение действовать «с точностью до наоборот». «Родители пьют – займусь спортом». «Ругаются – буду тихим». «Они говорят, что я болезненный – стану совершенным йогом». Иными словами – нет сознательного выбора, а есть противопоставление, как способ «изменить судьбу».

Итак, человек привыкает использовать 1-2 ведущих драйвера в своей жизни. А каждый драйвер, вдобавок связан с

одним из сценарных процессов.

Например, «Если меня не полюбят – я БУДУ СИЛЬНЫМ, и НИКОГДА не получу желаемого», «Если я буду РАДОВАТЬ ДРУГИХ – то меня не накажут ПОСЛЕ того, что я сделал», «Если я БУДУ ЛУЧШИМ, то стану самостоятельным, а ПОКА НЕ стану таким – не расслаблюсь». «Если не буду СТАРАТЬСЯ – меня не накажут, хотя у меня ВСЕГДА не получается соответствовать требованиям». «Если я БУДУ ЛУЧШИМ, и ПОСПЕШУ – может смогу догнать конкурентов, ведь я ПОЧТИ это сделал».

Если вы нашли в себе соответствующие убеждения, и драйверное поведение, которое вам свойственно – не отчаивайтесь. Для каждого драйвера есть антидот, который поможет вам жить без крайностей, и выработать осознанную стратегию, ту, что будет наиболее благоприятна в данный момент!

1. Вам свойственно «Быть сильным»? Знайте, что вы платите за это бесчувственностью, терпением и страданием.

Ваш антидот: учитесь открыто говорить о своих желаниях, выражайте чувства, говорите другим людям больше искренних и приятных слов!

2. Стремитесь «Быть лучшим (свершенным)»? Значит вы одержимы идеальным результатом, высочайшими стандартами к себе и другим, а платите за это нервным напряжением и работой на износ.

Антидот: признайте – вы достаточно хороши. Вы есть

– и это прекрасно. Примите принцип сперматозоида – вы уже успешный человек, раз из миллиона папиных клеточек, только ваша достигла маминой!

3. Обожаете «Радовать других»? Негативной стороной этого стиля может быть ваша личная безрадостность.

Антидот: порадуйте себя. Разрешите себе радоваться, наслаждаться и сегодня, и завтра. Не переживайте – завтра вы тоже сможете радовать себя! Например, хорошими и приятными словами и мыслями. Выделите ваши сильные стороны, то что вам в себе нравится – и не ленитесь радовать себя, говоря какой вы хороший, какая вы прекрасная!

4. Вы только и делаете, что «Стараетесь (пытаетесь)? Тут к гадалке не ходи – скорее всего ваша результативность не на высочайшем уровне. Фокусировка на попытках мешает приложить максимум волевых усилий, и достигнуть 100% результата.

Антидот: хватит пытаться, делайте! Четкий план действий, мониторинг процесса, и обещание себе доводить дела до конца – вот, что поможет вам достигать, а не пытаться!

5. Любите «Спешить»? Значит вам часто говорят – «вечно ты в суете, и опять опаздываешь».

Антидот: успокойтесь. Быть здесь-и-сейчас, внимательно осознавая каждую деталь – прекрасный способ расслабиться, утихомирить беспокойный ум. Зачем спешить – пребывайте в размеренном ритме, в том, который поможет правильно рассчитать усилия, и затраченное время!

Желаю вам успешной работы над собой, а также счастливой и гармоничной жизни, которую вы будете проживать в ладах со своим сценарием!

Все ли сценарии жизни описаны в сказках Пушкина?

Э. Берн – гениальный человек, психолог и психиатр, основоположник Трансактного анализа и концепции сценариев жизни.

Вот, что пишут о сценарии жизни Ян Стюарт, В. Джойнс, 1996: «Сценарий вашей жизни уже написан вами. Вы начали писать его, едва родившись, а к четырем годам определили основные моменты его содержания. К семи годам вы внесли все существенные детали, а с семи до двенадцати совершенствовали его, добавляя отдельные положения. В юношеском возрасте вы усовершенствовали ваш сценарий, придав ему реальные черты.»

Согласно Э. Берну, существует ограниченное количество способов проживания сценария, которые названы паттернами или образцами сценарного процесса. Они универсальны для любого пола, возраста и даже национальной культуры. Эрик Берн проиллюстрировал каждый способ темой из древнегреческих мифов:

«Никогда» – Иллюстрируется мифом о Тантале;

«Пока не» – В его основе лежит миф о подвигах Геракла;

«Всегда» – В его основе миф о пряхе Арахне;

«После» – миф о Дамокле, «Дамоклов меч»;

«Снова и снова» (Почти) – Коринфский царь Сизиф;

«Открытый конец» – сценарий без предписаний, этот сценарный паттерн описывается мифом о Филемоне и Бавкиде – «Раньше мы делали все сами, а теперь только смотрим, как все происходит само собой».

Получается 6 сценариев, 1 из которых «открытый конец» не несет четкой программы, и 5 – с четкой программой жизни.

Другой гениальный человек – великий русский поэт и писатель А. С. Пушкин – написал 5 прекрасных сказок, которые, на мой взгляд – описывают 5 жизненных сценариев.

Такой вывод, я сделал, анализируя сказки Пушкина. Сначала мне был интересен юнгианский анализ сказок, потом я попробовал применить транзактный анализ – и тут меня осенило – все сценарии были описаны Пушкиным в поэтической форме! Не знаю каким образом у него это получилось, можно только строить догадки про коллективное бессознательное и символы, которые он оттуда смог получить, благодаря своему дару. Но перейдем к фактам.

1. Сценарий «Никогда» или «Сказка о попе и работнике его Балде».

«Такое поведение означает крайнюю степень нерешительности и безволия в выборе. Вы никогда не будете способны делать то, что вы больше всего хотите делать или получить». Обычно у такого человека драйвер-установка «Будь сильным», но как бы ни трудился человек, жизнь подтвер-

ждает основную идею – «Я никогда не буду иметь то, к чему стремлюсь», а все потому, что он не знает, чего именно хочет».

Что мы видим в сказке? Балда «Работает за семерых, но не знает, чего именно хочет, ему все сойдет – и работать за еду, и гонять чертей, и настучать по лбу – лишь бы что-нибудь, но не то, что ему нужно. А что нужно, он не знает, такой он по жизни – все может, но не знает, чего хочет, а потому никогда не получает то, что ему нужно. Балда все сделал, что нужно попу, потратил свою силу, работая на других людей, оправдывая чужие ожидания. Но сам он не приобрел ничего нового, кроме опыта, и подтверждения своих установок – что он сильный и надо быть таким дальше. Жизнь Балды не изменилась.

Для сценария «Никогда» разрешение наступит, когда человек определит, что он действительно хочет, и последовательно будет идти к СВОЕЙ цели.

2. Сценарий «Пока не» или «Сказка о царе Салтане».

Обычно, человек со сценарием «Пока не» имеет драйверную установку «Будь совершенством», и он не может расслабиться, пока не переделает всех дел: «Вы не можете иметь награды, пока Вы не заплатили за нее высокую цену». «Пока что-то не случится, добра не жди». «Вы не можете испытать радости, пока сполна не настрадались». «Вы не сможете радоваться и отдохнуть, пока не выполните Вашу работу. «Существует многочисленное количество вариантов этого сце-

нарного поведения, но в каждом мысль о том, что ничто хорошее не наступит до тех пор, пока что-то менее хорошее не закончится».

В сказке, Гвидон всю жизнь стремиться к совершенству, к новым достижениям, ПОКА НЕ докажет что-то своему отцу, или себе. Он начинает свои «подвиги Геракла» после того как выбивает дно бочки – тут же спасает лебедя, затем мчится в царство Салтана, узнает там что нравится царю, добывает это себе, потом распространяет слухи о своих достижениях – о замке, о белочке, о богатырях, о царевне-месяце. Он не может расслабиться всю жизнь – сплошное стремление к совершенству и жизнь по сценарию.

Для сценарного поведения «Пока не» разрешением будет девиз – «Жить и радоваться сегодня, не ждать окончания работы». Находить радость в каждом шаге, мгновении, которые приближают к цели.

3. Сценарий «Всегда» или «Сказка о рыбаке и рыбке».

У людей, живущих по сценарию «Всегда», обычно встречается драйвер «Старайся». Человек, имеющий сценарный паттерн «Всегда», часто задает себе вопрос: «Почему это всегда случается со мной». Одним из вариантов поведения является сохранение первоначального неудовлетворительного положения вместо того, чтобы достигнуть лучшего. Берн его иллюстрирует мифом об Арахне, которая вечно вынуждена ткать, по проклятию богини.

В сказке Пушкина о рыбаке и рыбке, можно увидеть этот

сценарий – всю жизнь старик старается угодить своей бабке, он вечно наступает на одни и те же грабли – слушает бабушку и делает, как она велит, и в итоге оба остаются у разбитого корыта, не получая того, к чему стремились. А старик получает подтверждение тому, что он старательный, и все делает, что от него зависит.

Для сценарного паттерна «Всегда» разрешением будет осознание, что не следует повторять одни и те же ошибки и пора измениться.

4. Сценарий «После» или «Сказка о золотом петушке».

Человеку, живущему по сценарию «После» часто характерен драйвер «Радуй других». Девиз такого человека: «Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду заплатить за это». «За сладкую жизнь надо платить». Берн иллюстрировал этот сценарием мифом «Дамоклов меч».

В сказке «О золотом петушке» царь Дадон уже стар, чувствует постоянную угрозу смерти, вдобавок этому – его воины стали пропадать. Дадон хочет наслаждаться сейчас, пусть с проблемами разбираются другие – его сыновья, золотой петушок. Дадон околдован Шамаханской царицей и ему плевать на то, что он должен мудрецу или кому-то еще, неважно, что над ним навис дамоклов меч угрозы – он впал в детское состояние и главное для него – радовать царицу, доминирует драйвер «Радуй другх».

Для сценарного паттерна «После» разрешением будет – «Жить и радоваться сегодня, разрешив себе также радовать».

ся и завтра». А также – «меньше подстраиваться под других, принимать и уважать себя».

5. Сценарий «Почти» или «Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях».

У человека, живущего по сценарию «Почти» можно встретить сочетание драйверов «Старайся» и «Радуй других». Берн иллюстрировал его мифом о Сизифе, в котором Коринфский царь Сизиф был обречен закатывать камень на гору, но у него это никогда не получалось. Девиз человека с таким сценарием: «Я почти сделал это, но не до конца»!

В сказке по этому сценарию живет царица, которая постоянно старается выглядеть лучше и этим радовать других – так, чтобы никто не был ее милее. И для достижения своей цели она готова стараться любыми методами, безнравственными и садистскими. Но она как Сизиф – кажется, что ее цель достигнута, она устранила конкурентку, а тут зеркальце опять и снова – «Ты прекрасна, спору нет; Но царевна всех милее». И царица опять за прежнее, и всё никак не доведет дело конца.

Чтобы освободиться от сценария «Почти», человеку рекомендуется принять убеждение, что он уже достаточно хорош – и начать действовать здесь и сейчас, больше концентрироваться на своих желаниях, меньше подстраиваться под других, принимать и уважать себя. А также – ощутить радость победы, насладиться ею без обесценивания результата.

Чувственная экономика

Часто слышу – «Мой муж скупой на чувства. Поэтому я с ним тоже не церемонюсь». А ведь это прямой путь к конфликтам с окружающими, ссорам в семье, и собственной эмоциональной неудовлетворенности! И проблема здесь даже не в поведении партнера, а в том, что у каждого человека – своя собственная экономика чувств и эмоций.

Как вы знаете – «Скупой платит дважды». И этот принцип непременно работает в экономике чувств. У каждого человека от природы есть потребности, и есть мотивация на удовлетворение этих потребностей. Эрик Берн предложил простую и понятную модель «ПСС», popisывающую что движет людьми, и что их мотивирует.

П – потребность в признании другими людьми.

С – потребность в стимулах извне.

С – потребность в структурировании времени.

Каждый из этих элементов – жизненно необходим человеку. Поэтому, когда вы общаетесь, то другой ждет от вас, что вы:

1) Окажете ему признание, и он поймет, что значим для вас. Здесь действует принцип «На меня обратили внимание – значит я важен»;

2) Дадите ему положительные или отрицательные стимулы – будь то ласковое слово, или телесный контакт. Здесь

действует принцип «Отсутствие стимулов хуже, чем стимулы низкого качества»;

3) Заполните его «временной вакуум» так, чтобы время проходило незаметно. Здесь действует принцип «Чем ближе к эмоциональной близости – тем рискованнее, и интереснее».

И если вы, или ваш партнер, в своей коммуникации не удовлетворяете «ПСС» друг друга – есть повод говорить об эмоциональной экономике, основанной на дефиците.

Клод Стайнер считает, что причиной экономии положительных стимулов, является систематическое убеждение друг друга в том, что общий запас позитивных стимулов – ограничен. Такие стимулы в Транзактном анализе называются «поглаживания». Внутренние убеждения, которые мешают делиться ими друг с другом – «фильтром поглаживаний». Например, когда человек искренне уверен: «Если хорошим настроением часто делиться – это истощит мои эмоции».

Важно понимать, что «фильтр» формируется с детства, и чрезвычайно сильно портит отношения с другими людьми. Если продолжать игнорировать значимость положительных эмоций для себя и других людей – вам не стать в их глазах приятным собеседником, нежным партнером, или заботливым другом.

Чтобы начать изменять эмоциональную экономику в себе, осознайте, какие из предложенных запретов свойственны вам, и вашим близким:

- не давай «поглаживаний», даже когда хочешь;
- не проси «поглаживаний», даже если нуждаешься в них;
- никогда не принимай «поглаживания»;
- не смей отвергать «поглаживания», даже если они неприятны;
- не давай «поглаживаний» себе самому.

С точки зрения Клода Стайнера, родители могут дать одно из этих правил с целью контроля над своими детьми, или из благих побуждений, например, когда папа внушает сыну «Не верь, не бойся, не проси», чтобы вырастить из него настоящего мужчину.

Итак, если мы хотим жить эмоционально грамотно, и насыщено – нам следует преодолеть экономию «поглаживаний» и изменить наш «эмоциональный фильтр»!

Как преодолеть экономию поглаживаний

1. **«Хочешь быть богатым – делись»**. Самое главное – поймите, и постарайтесь донести до ваших близких – экономить на положительных чувствах не нужно! Они вовсе от этого не иссякают. Наоборот, чем больше их выражаете – тем больше их становится, тем качественнее и прекраснее общение, и глубже эмоциональная близость!

2. **«Стань банкиром»**. Максимально наполняйте свой эмоциональный «банк поглаживаний». Пусть в нем будут положительные стимулы на все случаи жизни, и столько, чтобы хватило на других, и на себя!

3. **«Себя надо любить»**. Это очень важное правило – лю-

бить себя, говорить себе много хорошего. Каждый день хвалите себя, подчеркивая то, что вам в себе нравится! Когда вы сможете без перерыва хвалить себя хотя бы 5 минут подряд – можно начать стремиться к 15-ти! :)

4. **«Все люди, и я – Окей»**. Примите для себя жизненную позицию – со мной, и с другими людьми все в порядке. А значит, их не нужно лечить, с ними можно и нужно сотрудничать, и если хочется – свободно награждать похвалами и комплиментами!

5. **«Просить – не стыдно»**. Если вы почувствовали себя плохо, не экономьте на просьбах, – просите у друзей, у знакомых, у кого угодно. И вас обязательно поддержат. Иногда мы страдаем, а другие даже не знают про это. Расскажите – это первый шаг к исцелению!

6. **«Я – хозяин ситуации»**. Если вас критикуют, дают вам «эмоциональные пинки» – вы в праве отказаться от них, вы можете их не принимать на свой счет. Просто разрешите себе отказываться, выйдите из «психологической игры», и похвалите себя за осознанность, за ваши сильные качества, и просто за то, что вы есть!

Практически, предлагаю вам заключить с собой контракт на 4-х недельный «Марафон поглаживаний» и тренировать таким образом все возможные запреты. На каждом этапе «Марафона» желательно поддерживать себя «самопоглаживаниями».

В первую неделю рекомендуется делать акцент на том,

чтобы давать позитивные «поглаживания» другим людям и улучшать качество своих «поглаживаний», получая от других обратную связь.

Во вторую неделю – делать акцент на том, чтобы просить позитивные «поглаживания» у других людей, осознавать свою реакцию в момент прощения, экспериментировать с различными способами просить.

В третью неделю – давать «самопоглаживания» себе, увеличивая каждый день любовь к себе и разнообразя способы ее проявления.

В четвертую неделю – вы закрепляете достигнутое на предыдущих трех этапах, осознаете, чего вам хочется и в каком количестве. Зная то, каких стимулов вы хотите, каких не хотите – вы учитесь отказываться от не нужных.

Например, если вас поругали, а вам этот стимул не нужен – просто скажите себе, «я не принимаю этот «пинок», дайте себе «самопоглаживание», противоположное «пинку» и прекратите обращать внимание на негатив, и источник негативного стимула – переключитесь на позитив.

Для усиления понимания того, как изменяется ваш «фильтр», рекомендуется вести дневник, и анализировать прошедший день «Марафона».

Делитесь положительными эмоциями, становитесь свободнее, спонтаннее и осознаннее в чувствах!

Загадки времени

Необъяснимое чувство тревоги может накатывать в периоды, когда человек остается наедине с собой, без телевизора, книг, любимого смартфона. Пустота ума, в такие моменты, стремится заполниться хоть чем-нибудь, кроме внутреннего диалога. Что же стоит за страхом одиночества, почему уму так необходимо занятие, и главное структура?

Я уже рассказывал о модели «ПСС» (потребность в признании, стимулах, структуре), а именно о жажде признания и стимулов. В этой статье вы узнаете о внутреннем «голоде» по структуре времени, и о том, как использовать эти знания себе на пользу.

Порядок – ключевое слово, которое очень любит рациональный ум. Он страшится неизвестности, и стремится предсказать возможное развитие событий. Жаждет впечатлений, которые для него сродни пищи – есть, о чем подумать, чем заняться, что спланировать. Такой ум, в основном, ориентирован на цели, и их достижение. Другое состояние ума, назовем его эмоциональный ум – ориентирован в большей степени на процесс и получение эстетического наслаждения. В обоих случаях – присутствует осознание того, что действия происходят, стимулы поступают, ответные реакции возникают. И все вместе приносит некую внутреннюю удовлетворенность, мол все идет как надо.

Если вы когда-нибудь принимали участие в собраниях, не имеющих четкого плана действий, вспомните, что вы думали и чувствовали в тот момент. Скорее всего у вас был вопрос «Чем же мы будем заниматься?» и легкое чувство дискомфорта от предстоящей неопределенности. А представьте каково на необитаемом острове...

У каждого человека есть свой излюбленный способ структурирования времени, который в той или иной мере удовлетворяет его личные потребности. Чаще всего, он будет связан со сценарием жизни, и подтверждает его.

Эрик Берн выделяет шесть способов структурирования, которыми люди занимают свое время:

- 1) уход;
- 2) ритуал;
- 3) времяпровождение;
- 4) деятельность;
- 5) игры;
- 6) интимность.

Не все они одинаково эффективны для достижения целей. В некоторых количество и качество получаемых стимулов максимально, в других минимально.

Осознать, как же я проживаю свою собственную жизнь – впустую, или насыщенно, и как я могу изменить жизнь к лучшему – очень важно для личной эффективности.

Как научиться распоряжаться своим временем?

Определите, в каком из приведенных способов вы пребы-

ваете чаще, в каком реже. В этом вам может помочь схема в виде круга, разделенного на 6 частей. Интуитивно распределите 100% своего времени на эти части, и отразите на диаграмме круга в процентном соотношении.

Выберите наиболее характерный для вас способ структурирования, и попробуйте усилить в жизни тот, который по цифре «больше» вашего. Например, вы определили, что вы избегаете контактов с людьми, это процесс «Ухода». Тогда перейдите к «Ритуалам», более интенсивному общению. В таком случае, вы заметите как возрастает на каждом уровне качество и количество получаемых вами стимулов, близится эмоциональная интимность, становится все интереснее жить.

1. **«Ушел в себя, вернусь не скоро»**. Уход – это избегание контакта с другими людьми. Внутренняя реальность, иногда, единственное пристанище страдающего ума. Характерно автоматическое мышление, и такой способ структурирования, часто активен во время стресса.

Конечно, если вы медитируете, и вам там ресурсно – все окей!

2. **«Ритуал ритуалу рознь»**. Социальный ритуал – это обмен простыми «Привет», «Как дела». Незначительно, но извне начинают поступать положительные стимулы. Какой никакой – контакт с другим человеком и прелюдия к длительному взаимодействию.

Конечно, если долго повторять одно и то же «Здравствуй-

те» – далеко не уедешь!

3. **«Приятно поговорить с умным человеком».** Времяпровождение – такое занятие которое, как и ритуалы, вполне предсказуемо, зато несет новую информацию, и впечатления. Вполне можно получить негативные «пинки» и приятные «поглаживания» в процессе обсуждений «на лавочке», или на форуме.

Конечно, если весь день просидеть в чате – дел никаких не сделаешь!

4. **«Эй, ухнем».** Деятельность – целенаправленное взаимодействие с людьми, в котором есть четкая цель и мотив на ее достижение. Такой «командный спорт» сплочает людей, побуждает к доверительным отношениям, и ориентирует на конкретный результат.

Конечно, когда общая цель достигнута – каждый сам за себя!

5. **«Не играй с огнем».** Игры, или иначе психологические игры – своеобразный способ общения, в котором у «игроков» есть скрытый мотив, не проявляемый на социальном уровне. Это коммуникация с «двойным дном», когда один человек, например, хочет искренне познакомиться, а другой просчитывает «многоходовочку» как бы поудачнее использовать другого в своей жизни. Игры проигрываются, часто без полного осознания происходящего, иногда на эмоциях. В процессе игры происходит переключение ролей, и каждый получает массу стимулов – как надежд, так и разочарований.

Конечно, с теми, кто заигрался обязательно наступит расплата, иногда – довольно трагичная!

6. **«Открой свое сердце».** Интимность – в психологическом смысле, – это взаимодействие, в котором люди могут «говорить по душам», выражать свои искренние, аутентичные чувства. Общение протекает свободно, и без цензуры. Каждый получает максимальные по силе и качеству «поглаживания». Интимность – одна из составляющих идеала транзактного анализа – состояния Автономии.

Конечно, если открыть душу не тому человеку – могут в нее и плюнуть!

Стать хозяином собственного времени – хороший способ ограничить его власть над собой. Теперь, вы обладаете таким инструментом, и можете отследить «пожирателей времени» в своей жизни, исключить те способы структурирования, которые для вас не эффективны, сознательно устремиться к целям, которые перед собой ставите!

Как не обесцениться

«Большинство людей в действительности не хотят свободы, потому что она предполагает ответственность, а ответственность большинство людей страшит». (З. Фрейд)

Вы когда-нибудь хотели, чтобы ваши желания исполнялись, стремились достигнуть поставленных целей? Я уверен, многие из вас ответят – да. И это прекрасно, приближаться к желаемому, и получать его!

Правда подходы к желаемому у людей разные. Если вы сейчас вспомните свою цель, можете спросить себя – «На что больше всего я обращаю свое внимание – на способы достижения цели, или на глубину своих страданий, от того, что цель не достигнута»? Я уверен, что ответ на этот вопрос вы найдете, прочитав статью.

Мера ответственности

Существует устойчивый стереотип, что эгоисты – плохие люди, а альтруисты – хорошие. Одни живут только для себя, другие – улучшают мир. У этих определений есть и обратная сторона – то, что игнорируется и обесценивается, а именно – мера ответственности. Ответственность означает признание за собой определенных обязательств – за себя, за свои поступки и слова, за других людей. Это качество традиционно приписывают взрослым людям, и на мой взгляд – ответ-

ственность свойственна развитой личности.

Как вы полагаете, что получится, если эгоист, который сосредоточен на собственных интересах, перестанет игнорировать потребности других людей?

А если альтруист, внезапно вспомнит о своих собственных потребностях и ответственность за самого себя, свое здоровье и благополучие?

То, что я вижу в обоих крайностях – это процесс игнорирования возможностей и способностей. Ведь можно быть разным, уникальным, быть то одним, то другим. Вселенная изобилует возможностями, они есть у альтруиста, и у эгоиста, и у вас.

А то, что мешает использовать эти возможности, называется игнорированием, или обесцениванием.

Что такое обесценивание

Обесценивание – внутриспсихический процесс, лимитирующий мышление (За развитие теории пассивности и обесценивания, Джеки и Аарон Шифф и получили Премию Эрика Берна).

Понять, как мы обесцениваем других людей – не сложно, для этого достаточно сознательно, или бессознательно принижать достоинства других людей, считать, что они не имеют способностей, не могут думать, или действовать.

Нас же интересует внутренняя составляющая, и психологический процесс обесценивания, а главное то, как это явле-

ние нам портит жизнь, мешает решать проблемы.

Очень часто мы игнорируем свои потребности, желания, чувства, мысли, идеи. Появился неприятный стимул в теле – «а, и ладно, само пройдет». А потом прошла неделя, другая, месяц – и уже хроническое заболевание. Было желание сделать комплимент человеку, или выразить искренние чувства, подумали, что «ему итак хорошо» или «а вдруг он что-то не так подумает» – и больше вы с ним не общаетесь, упущена возможность дружбы, или отношений.

Обесценивание очень сильно напоминает стратегию страуса, в любой непонятной ситуации – сунь в голову в песок – и проблем как бы и нет, в песочке тепло и хорошо. Голове. А остальное можно игнорировать.

Уровни обесценивания

Вспомните, пожалуйста, ситуацию, которая часто с вами повторяется, может есть некая особенность в общении с определенными людьми, или вы ставите цели, затем останавливаетесь на пол пути. Сейчас мы попробуем понять – на каком из уровней обесценивания находится корень вашей проблемы.

1. Игнорирование самого факта существования проблемы.

Иногда, человек просто не осознает, то что с ним происходит – это проблема. Раз выпьет, два, три раза в день, потом запоями – и все хорошо «да это ж не проблема совсем, ну пью, все пьют, чем я хуже других». Или регулярные ссо-

ры в семье, которые не считаются проблемой, которую нужно решать, а так, просто неприятные стимулы – «покричит и успокоится».

Если мы не осознаем сам факт наличия проблемы, то другие уровни – вне сферы нашего внимания.

2. Игнорирование значимости проблемы

На этом уровне, человек осознает, что у него есть проблема. Но это так, проблемка мелкая, которая не требует внимание, есть дела и поважнее. Например, мама знает, что преподаватель в школе ничему не учит ее ребенка, они там на уроках мультики смотрят, в смартфонах играют, а учитель болтает по телефону весь урок. И мама думает – «да, моего ребенка плохо учат, но это ерунда, сам захочет, почитает, зачем заставлять».

То, что проблема не значима, подразумевает, что нет возможностей ничего изменить.

3. Игнорирование возможности решения проблемы

Человек осознает значимость проблемы – и сидит сложа руки. Он не ищет варианты, потому, что считает, что ничего не может изменить. Мама из предыдущего примера может подумать: «Ребенка нужно хорошо учить, но вся система образования такая, ничего не поделаешь, я всего лишь винтик в системе».

И последний уровень игнорирования заставляет задуматься «кто же я, и что я могу».

4. Игнорирование собственных способностей решения

проблемы

Как ни странно – у каждого здорового человека есть мозг, который является суперкомпьютером, способным решать сложнейшие задачи. А это значит, что у каждого есть способности – влиять на ситуацию, изменять свою жизнь. Бывает, что человек видит много возможностей – заболевший может обратиться в поликлинику или вызвать врача, недовольный гражданин может написать письмо в администрацию или пойти к депутату, когда недостаток финансов – можно устроиться на другую работу, или взять кредит для открытия своего дела. Возможностей – миллионы.

Но некоторые люди, видя эти возможности, убеждены, что они не для них, что недостойны этой работы, или «не смогу написать нужное письмо правильно». А следствие – проблема не решается, цели не достигаются.

Как жить счастливо

Мы рассмотрели уровни игнорирования, и вы можете проанализировать свою ситуацию, и определить – на каком уровне решения проблемы застряли именно вы, какие элементы игнорирования вам свойственны в жизни?

Вы могли заметить, что за каждым уровнем скрываются специфические убеждения – запишите их, и примите решение перестать игнорировать проблемы.

Я уверен, как только вы возьмете ответственность за свои способности, осознаете возможности решения проблем, признаете то, что проблема важная, и ее нужно решать

– ВЫ ТОЧНО СМОЖЕТЕ ПОВЛИЯТЬ НА СВОЮ ЖИЗНЬ, И ИЗМЕНИТЬ ЕЕ
К ЛУЧШЕМУ!

Не быть пассивным

Знакомо ли вам состояние полного бездействия в сложной ситуации? Или поведение человека, который создает массу шума, при этом ничего не делает, чтобы решить проблему? Часто так и бывает – человек ведет себя до ужаса неэффективным способом, а это значит – быть беде.

Я уже рассказывал вам про обесценивание, теперь расскажу вам, как это явление проявляется в поведении, а именно – в пассивном поведении.

Под пассивностью подразумевается отсутствие намерения решить проблему, с перекладыванием ответственности на другого человека, или саму ситуацию. Пассивное поведение возникает в момент стресса и не приводит к разрешению ситуации.

Как я уже упоминал, одной из внутренних причин этого явления, является обесценивание – наличия проблемы, ее значимости, возможностей решения, и своих собственных способностей. Две других причины – чувство грандиозности происходящего и ограниченное мышление.

Ограниченное, или лимитированное мышление – состояние ума, при котором сознание зафиксировано на малом количестве вариантов. Действуя по принципу «Зачем включать мозг и думать», человек выбирает один из знакомых, привычных способов решения задачи, тот, который помогал ко-

гда-то раньше, возможно в раннем детстве. В такие моменты отсутствует понимание, что сейчас ситуация совершенно иная, и решения ребенка в 6 лет и в 30 – решения с разным уровнем сложности

Чувство грандиозности – еще более интересное явление внутреннего мира, приводящее к пассивному поведению. Представьте, что вы готовите еду, она начинает подгорать на сковороде, а в это время вам приходит удивительной силы чувство значимости бытия, и вы начинаете думать: «Вселенная так великолепна, в ней миллиарды звезд и галактик, а мы... лишь крошечные песчинки». И только дым, застилающий кухню, и резь в глазах, заставляет вас вернуться в здесь-и-сейчас к тем проблемам, которые в момент грандиозности, вам казались абсолютно не значимыми.

Если вы вспомните свои личные примеры про обесценивание, то найдете в них так же преувеличение, и лимиты мышления.

Почему нужно уметь определять в себе и других пассивное поведение? Пример жизни Обломова был бы как нельзя кстати, но я приведу свои. Ведь, если не прекратить пассивность – быть беде.

4 типа пассивного поведения

1) *Ничегонеделание* – поведение полного бездействия, вся энергия уходит на притормаживание ответной реакции. Человек, как маленький ребенок, в замешательстве.

Например, разбился в офисе цветочный горшок, из-за то-

го, что человек не закрыл плотно окно. Человек посмотрел на осколки – и сидит дальше, словно не заметил, ничего с этим не собираясь делать – может кто-то другой сделает. Виновато же окно.

А если, как в анекдоте – проигнорировать не закрытое окно на подводной лодке? Тогда точно быть беде!

2) *Сверхадаптация* – поведение, при котором, человек подстраивается под других – под коллектив, под систему, под мнение окружающих.

Не дай бог такой коллектив, но «Если все пьют – и мне придется выпить, ведь так у нас принято». И ничего, что язва все чаще обостряется, факт болей игнорируется, зато чувство грандиозной принадлежности к мнению большинства – великолепно.

Как вы уже догадываетесь, еще пару затяжных корпоративов – и быть беде!

3) *Возбуждение* – поведение, при котором люди чувствуют дискомфорт, и проявляют его в виде беспорядочной деятельности, не приводящей к решению проблемы.

Офисный работник узнает по звонку из УК, что у него дома сорвало кран, который тек, но он долго откладывал, чтобы его заменить, и вдруг он залил соседей снизу. Сидя за компьютером, он приходит в возбуждение, не зная, как поступить и начинает усиленно работать, печатать текст, звонить всем подряд по работе, ничего не делая с проблемой, о которой ему сообщили. Или ходит часами по комнате взад-впе-

ред.

А если УК в следующий раз не вмешается, и не перекроет воду вовремя – точно быть беде!

4) *Беспомощность или насилие* – такое поведение случается, когда накопленная пассивностью энергия вдруг вырывается наружу, а человек не принимает ответственность за то, что происходит.

В случаях насилия, будь то упавший горшок, боли в животе, залитые соседи – человек агрессивно обвиняет других: «Какого черта вы расселись, мне что ли горшок за вас поднимать?», «Врачи – бездари, не способны мне помочь!», «Краны дебилные продают – да я засужу производителей, накажу соседей, чтобы они молчали!»

При беспомощности, человек представляет, что жизнь закончилась, теперь-то точно конец, безысходность жизни: «Пора увольняться», «Я умру», «Пусть меня разорят суды».

Как вы уже понимаете, при агрессии, и при беспомощности – может случиться большая беда!

Как обезопаситься от пассивного поведения

1. Признать:

- проблема существует;
- я учитываю степень ее серьезности;
- я признаю то, что можно сделать для ее решения;
- я определенно сам могу что-то сделать с проблемой;

2. Я делаю свою часть задачи. Чужого на себя не взваливаю, от своей ответственности не отказываюсь;

3. Можно усилить себя, свою ответственность, используя местоимение «Я», и позитивные утверждения «Я смогу», «Я обладаю способностями и возможностями», «Я знаю, что делать и сделаю это», и т.п.;

4. Научиться определять пассивное поведение в других людях, и в себе (в проявлениях обесценивания, грандиозности, лимита мышления);

5. Применять технику «Мозговой штурм» для поиска максимального количества альтернативных вариантов;

6. Культивировать в себе внутреннюю жизненную позицию «Я Окей, Ты Окей», подразумевающую, что с вами все в порядке, вы достойны, и другие люди благополучны, и достойны уважения.

И тогда вы точно сможете избежать беды! Будьте счастливы, и успехов в жизни!

Секреты эмоций

Часто бывает сложно выразить эмоцию, иногда это сделать просто невозможно из-за социального окружения, норм, принятых в обществе. В такие моменты мы можем подавить в себе энергию, которая ищет выхода. Если так делать систематически – такая привычка может стать хронической проблемой, проявиться в виде повышенной тревожности, депрессии, недовольстве собой и окружающими.

В человеке можно выделить ряд базовых эмоций, которые считаются первичными. Эти эмоции свойственны даже младенцу, и он может свободно их выражать, тем самым достигая собственных целей. Это эмоции: страх, гнев, печаль, радость.

Страх может помочь избежать проблем в будущем. Если ребенок долго находится без мамы рядом, он может испугаться – позвать маму, закричать. И ситуация изменится.

Если ребенку неприятно, например, из-за процедур, он может **проявить гнев**, и показать всем своим видом, что ему неприятно, тем самым стремясь решить проблему в настоящем – убрать раздражающий фактор.

Печаль может помочь забыть то, что произошло, и нельзя вернуть. Если игрушка сломалась – ребенок может искренне расстроиться, опечалиться, и, выразив эту энергию – забыть об утрате, переключиться на новый объект.

Радость – дает чувство того, что все идет как нужно, жизнь движется в правильном русле, и ничего не нужно менять.

Если эти базовые эмоции спонтанно проявляются у взрослого человека, он умеет их выразить, тем самым освобождаясь от проблемы – все в порядке.

Другая ситуация, если взрослый человек повинуется голосу внутреннего критика, который может сказать – «Сейчас тебе нельзя радоваться, это неприлично», и вместо радости человек чувствует стыд, за то, что он хотел проявить неуместное, с точки зрения общественных норм, поведение. Так можно подавить страх, и гнев, и печаль.

Первичная эмоция длится какие-то мгновения и минуты, столько сколько нужно для решения ситуации. Эмоция, приходящая на смену может длиться днями, неделями, месяцами.

Замещающие эмоции, такие как вина, стыд, раздражение, презрение, смущение, и т.п. – не помогают решить проблему, накапливаются, словно человек их коллекционирует. С каждой подобной ситуацией, замещающего чувства становится все больше и больше, происходит своеобразное вымогательство энергии, без решения ситуации. Человеку становится хуже и хуже, раздражение и озлобленность растет. Когда накоплено много таких замещающих эмоций, человек их может обменять, например, на скандал, ссору, насилие. После подобной разрядки становится чуть легче, но причина

все равно остается, и человек продолжает жить как раньше.

Если не начать работать с подавленными эмоциями – эмоциональное состояние будет усугубляться.

Рекомендации по исцелению своих эмоций:

1. Осознайте какую из четырех базовых эмоций вы подавляете

Для этого можете спросить себя: – «Выражение какой их эмоций в данный момент поможет решить данную ситуацию раз и навсегда»?

Если нет возможности выразить эмоцию сейчас – то, что подавлено нужно обязательно выразить дома, в спокойной обстановке.

Например, вы можете протанцевать вашу эмоцию. Подберите музыку, соответствующую подавленной эмоции, и проживите ее в танце. Идеальным вариантом будет составление музыкального ряда, в котором первые композиции соответствуют подавляемым гневу, печали, страху, а последняя заканчивается ресурсной музыкой радости и искреннего счастья.

2. Признайтесь себе в том, что действительно чувствуете

Если ситуация связана с отношениями, примените формулу «Когда ты делаешь X, я чувствую Y, потому, что думаю Z».

Например, при ссоре в семье, осознайте, что вы чувствуете, когда ваш партнер действует, приводя вас к неприятной

эмоции. Дайте обратную связь партнеру о своих чувствах, когда он так делает. Нет необходимости обмениваться ярлыками «какой он плохой», нужно четко заявить о своих чувствах, вызванных конкретным действием партнера: «Когда ты поздно приходишь домой (X), я чувствую страх (гнев (Y)), потому что думаю, что ты мне изменяешь (Z)». Можно так же спросить партнера – что чувствует он по поводу ваших слов.

3. Найдите повторяющиеся ситуации

Скорее всего, вы найдете ряд ситуаций, в которых вы чувствовали замещающую эмоцию, и не могли выразить подавляемую. Если вам сложно отстаивать свои границы, проявить гнев на агрессора – следует поискать самые ранние ситуации, в которых вы чувствовали тоже самое. В моей практике был случай, когда клиент вспомнила, что маленькой девочкой хотела ударить маму за то, что она ей не купила игрушку, которую она хотела. Тогда маленькая девочка понимала, что маму бить нельзя, и вместо этого стала винить себя за то, что она плохая дочь. Потом это вылилось в стремление всем нравиться и угодить, ставя свои потребности и свое «Я» на последнее место.

Когда вы найдете первичную ситуацию, связанную с текущим опытом, ее нужно исцелить. Для этого вспомните себя в той ситуации, ассоциируясь с тем, что вы чувствовали. Затем измените точку зрения, посмотрите на себя в ситуации со стороны – сверху, сбоку, словно вы наблюдатель. Проиграйте

те ту ситуацию, как на киноплёнке, только вы при этом смотрите, что с вами на картинке происходит. Затем подумайте – чего не хватает каждому из участников ситуации, какое качество им было нужно тогда, и дайте им это. Например, моя клиент дала своей маме чувство любви и заботы, посветив на нее лучом света. В конце определите, чего не хватало вам – и добавьте этот ресурс себе. Переместите восприятие обратно в «вид из глаз», проживите эту ситуацию несколько раз уже измененными, с необходимыми ресурсами.

Эти техники помогут вам быть в гармонии со своими чувствами, налаживать бесконфликтные отношения, и стать свободными от запрограммированного поведения.

Как не поддаться рэкету

Плохое настроение, мрачные мысли, ужасные картинки рисуются в уме – эта адская смесь все больше вгоняет в стресс и депрессию. Знакомо? Я расскажу вам, как обезвредить эту мину замедленного действия и научиться управлять своим состоянием!

Недавно работал с клиентом, девушкой, которая полгода ходит психоаналитику, а плохое настроение и суицидальные мысли – продолжают ее мучать. И я ее обучил этой простой методике, и о чудо – настроение стало улучшаться, плечи расправились, мысли изменились, а главное – человек обрел инструмент самопомощи и укрепления своего позитивного состояния.

Эрскин и Зальцман, в 1979 году открыли одну удивительную вещь, пытаясь объяснить почему люди испытывают длительные негативные эмоции. Они определили, что за внутреннее состояние, отвечает целая система, а так как она была напрямую связана с негативными паттернами сценария, и чувствами-вымогателями – они назвали ее Системой Рэкета, или динамической системой сценария.

Система Рэкета – само подкрепляющаяся, искаженная система чувств, мыслей и действий, которая используется людьми, находящимися в стрессовой сценарной ситуации.

И как вы, думаете, что я выявил у своего клиента? Да, ту

самую систему. А именно – девушка мыслила о себе «я никудышная», она чувствовала «вину, стыд» за свое поведение, в теле были зажимы, скованность, и неприятные ощущения. У нее были соответствующие фантазии – «С дочкой произойдет беда, с ней будет не все в порядке, как и с мамой», а также всплывали негативные воспоминания, на которых девушка фиксировалась – как ее не любили бабушка, родители, муж.

И если вы внимательно посмотрите – каждый элемент этой системы поддерживал другой, получался гордиев узел из негативных мыслей, эмоций, воспоминаний. Не удивительно, в таком случае чувствовать себя крайне некомфортно.

Что мы делали для исцеления, и что рекомендую вам?

Вспомните стрессовую ситуацию. Вам понадобится лист бумаги, его следует расчертить на 2 колонки. Первую назовите «Проблемный(ая) Я», вторую – «Прекрасный(ая) Я».

В первой колонке напишите по пунктам:

1. Убеждения:

– о себе;

– о другом человеке в той ситуации;

– о жизни и мире в целом;

2. Чувства-эмоции, возникающие при стрессе;

3. Ваше поведение, жесты, мимику;

4. Ваши фантазии о том:

– Что может случиться плохого?

– Что может случиться хорошего?

5. Запишите воспоминания, которые всплывают в стрессовой ситуации.

Первая колонка готова. В ней вы скорее всего увидите – негативные мысли о себе/других, неприятные эмоции, и всплывающие из памяти похожие сцены, когда вам так же было плохо. Плюс тело будет чувствовать себя неудобно.

Что делать дальше? А дальше, главное понять, что у вас есть как пять подкрепляющих «негатив» пунктов, так и пять способов изменить свое состояние к лучшему!

Каждый из пунктов – это уже инструмент, и, если вы начнете менять п.1, мысли – система рэкета начнет разваливаться. А если вы сядете прямо, почувствуете стопами пол, и улыбнетесь – уже 2 элемента системы будут выведены из строя! И так будет с каждым!

Поэтому, дальше вам стоит заполнить такие же пункты во втором столбике, только переписать их позитивно.

1. Если убеждения о себе были, как у моего клиента, «я никчемная мать», попробуйте найти позитивное намерение в своих убеждениях, например, «ну я же мама», «я заботливая и вырастила дочь», «я бываю разной, и хорошей и не очень, зато я стремлюсь быть лучше».

То же самое сделайте с убеждениями о других и о мире – перепишите их на позитивный лад, и старайтесь приучить себя думать позитивно!

2. Чувства. Задайте себе вопрос – эта обида, это чувство

вины, помогает мне решить эту ситуацию? Ну конечно нет. Спросите себя – а какая эмоция, могла бы помочь мне тотально прожить эту ситуацию. Часто, искренние эмоции подавляются. Можно хотеть радоваться, а вместо этого себя сдерживать и раздражаться. Может быть страшно, бывает гнев рвется наружу, или печаль хочет помочь справиться с горем, а мы вместо горевания отвлекаем себя на самобичевание. Важно знать, полезная эмоция длится ровно столько, сколько нужно, чтобы решить ситуацию! Все остальное – эмоциональное вымогательство и вампиризм. Запишите то, что может помочь вам!

3. Подумайте – как вы можете изменить свое поведение. А позу? Мимику на позитивную? Если есть негативные ощущения в теле – можете просто понаблюдать их, осознавать, внимательно их исследовать. А если в этот момент начнете еще позитивно думать – то можете увидеть, как они начнут меняться сами. Запишите, как вы можете управлять своим телом!

4. А теперь представьте ваши фантазии и постарайтесь их изменить. Дайте волю воображению, направляя его в позитивном ключе. Представьте – какие хорошие варианты могут произойти? Пусть их будет несколько, все разные, и все позитивные. Вы – творец своей судьбы и креативный директор своей жизни! Запишите позитивные фантазии!

5. Теперь сосредоточьтесь на вашем прошлом, спросите себя – какие хорошие воспоминания были в моем детстве?

Как у меня получалось позитивно решать такие ситуации в детстве? Кто мне в этом помогал? Как меня хвалили, за то, что я могу! Моя клиент, например, с удивлением вспомнила, что не всегда, оказывается, ее тюкали в детстве, было и много хорошего, о котором она напрочь забыла вспоминать! Запишите свои приятные и поддерживающие воспоминания!

И вот – вы уже во всеоружии! Практикуйтесь каждый день, меняя по чуть-чуть свою систему рэкета на систему автономии, радости и счастья! Важно продолжать работать в этом направлении, и, если трудности остаются – обращаться за советом к психологу.

Конфликты интересов

Довольно неприятно слышать про рукоприкладство, бранные слова, испорченные отношения. А именно ими чаще всего описывают львиную долю человеческих страданий. Столкновение интересов, мнений и ценностей – то, что чаще всего приводит к межличностным конфликтам.

Конфликт так и переводится с латыни – столкновение. И если мы вспомним картины ДТП, то сразу поймем негативный характер явления, и то, как в него вовлекаются разные стороны. Во всяком случае психология утверждает, что в конфликте полностью, или частично отсутствует согласие между сторонами участниками.

Конфликт – процесс проявления противоречий между двумя, или более, субъектами, сопровождающийся негативными эмоциями и характеризующийся импульсивными способами решения этих противоречий.

Конфликты настолько распространенное явление, что затрагивают практически все сферы жизнедеятельности человека. Конфликты могут быть: между целыми нациями; между группами, объединенными общей идеей, или принадлежностью к определенной структуре; между личностью, и социальным окружением; может быть простой конфликт, между двумя людьми; бывают даже внутрличностные конфликты, когда человек с одной стороны хочет реализовать свое

желание, а с другой ему надо следовать некой внешней норме, что в свою очередь может привести к тревоге, депрессии.

К слову, говоря о внутриличностном конфликте, полезно будет запомнить простую формулу «Свое Надо – это чужое Хочу», и быть более внимательным к своим собственным желаниям, если они не ущемляют интересов других людей. О том, как отличить свои истинные желания, от желаний и целей, навязанных извне, тоже очень полезно иногда задуматься.

Уже после столкновения, конфликт может развиваться в сторону его решения, или же наоборот препятствовать всякому позитивному решению, еще больше укрепляясь в рамках проблемы.

Причины конфликтов, чаще всего коренятся в самих людях, а именно – в восприятии, и картине мира. У каждого человека есть субъективное представление того, как устроен мир, что в нем хорошо и плохо, что наиболее ценно, и то, кем является сам человек.

Попробуйте, ответить себе на три «простых» вопроса:

«Кто Я?»

«Что я здесь делаю?»

«Кем являются другие люди?»

Ответы на них – будут характеризовать вашу идентичность, жизненную позицию, определять, что для вас ценно, и то, как вам нужно относиться к окружающим. Если, например, человек вернулся с военных действий, и он на эти во-

просы себе отвечает «Я стрелок. Я убиваю людей. Другие люди враги» – как вы думаете, легко ему будет избежать межличностных конфликтов в обществе?

Именно субъективное восприятие человеком реальности определяет действительность либо как угрожающую ему, либо как дружественную. В первом случае мы имеем конфликтную личность, во втором – здоровое базовое доверие миру.

Конечно, бывают и реалистичные конфликты, направленные на защиту своей территории, близких, детей и собственных принципов. Однако, если в картине мира заложено «стрелять на поражение», то во вполне безобидной ситуации «случайно зацепил плечом» может последовать неадекватное действие, доводящее конфликт до судебных разбирательств, или больничной койки.

Поэтому, очень важно уметь отслеживать момент возникновения конфликта, не раздувать его дальше, а найти в себе силы и знания – погасить его, прийти к взаимовыгодному решению.

Керстин Лунгстрем и Том Сагерберг выделяют 4 фазы в процессе эскалации конфликта:

1. Разрыв

Присутствует взаимное недопонимание, скрытый смысл общения, и диалог «на разных языках». Люди чувствуют легкий дискомфорт, ищут варианты оправданий. Игнорируется сам факт наличия конфликта. Если ничего не делать – кон-

фликт нарастает;

2. Затруднение

Нарастает раздражение и взаимный дискомфорт. Люди акцентируются на расхождениях в восприятии, пытаются еще как-то адаптироваться. И если игнорируют значимость происходящего – конфликт переходит на следующий этап;

3. Проблема

Конфликт проявляется на уровне осознания проблемы, чувствуется явная угроза происходящего. Люди могут приходить в возбуждение, «взрываться» эмоциями. Игнорируется возможность что-то изменить к лучшему;

4. Прокисшее тесто

Если тесто прокисло – этот процесс очень сложно остановить, разве что ухитриться его заморозить. И то, скорее всего «накал страстей» растопит льды сдерживания. Поэтому, в этой фазе конфликт проявляется «во всей красе», теряет здоровый смысл происходящего, стороны стремятся раздуть свой престиж, и со стороны можно наблюдать «петушиные бои». Это открытые ссоры, явная агрессия, акты насилия. Игнорируется любая, маломальская способность разрешить конфликт своими, или чужими силами.

Как не надо избавляться от конфликтов

Дж. Моррис описал 4 неэффективных способа, 4 стратегии решения конфликта, которые не продуктивны:

– Решение конфликта с **позиции силы**, или, когда третье лицо назначает победителя – это навязывание чужой точки

зрения, а значит, мнение одной из сторон нивелируется;

– **Уговоры сторонних наблюдателей** прекратить и разойтись по углам, тоже ни к чему хорошему не приведут, причина не будет устранена;

– **Компромисс**, который кажется привлекательным, в итоге тоже оказывается негативным, так как потребности сторон не были удовлетворены, «ни мне, ни тебе»;

– **Избегание** – самая разрушительная стратегия разрешения конфликта, приводящая к серьезным негативным последствиям.

Несколько простых советов для выхода из конфликта:

1) При первых симптомах раздора – признайтесь себе в наличии конфликта;

2) Постарайтесь переключить внимание на рамку решения. Ни в коем случае не игнорируйте возможности, и не застревайте в восприятии, что ничего нельзя сделать. Спрашивайте себя чаще не «Что за напасть всегда со мной происходит?», а – «Как мне избавиться от этой напасти?» Вопрос «что» вы можете прояснить с психологом и после. А если конфликт актуальный – думайте «как» из него выйти поскорее;

3) Используйте волшебное средство, и «бальзам на душу» – давайте положительные стимулы другим людям, и себе. В конфликтах часто «поглаживания» превращаются в «пинки». Ваша задача – изменить баланс сил с точностью до

наоборот, и перетянуть оппонента на «светлую сторону»;

4) 7 шаговая программа выхода из конфликтов Коре Кристиансен и Пии Блунд: Формулирование проблемы, Соглашение о сотрудничестве, Прояснение реальности, Выражение пожеланий, Мозговой штурм альтернативных решений, Взаимовыгодное решение, Мониторинг результатов.

7 бесконфликтных шагов

Непонимание со стороны коллег, нерешенные организационные вопросы, а также родственные склоки – все это следствие испорченной коммуникации и отсутствия навыка бесконфликтного общения.

Коре Кристиансен и Пия Блунд предлагают прекрасную программу решения конфликтных ситуаций, состоящую из 7 пунктов. Ее можно применять как для решения личностных проблем, так и для решения организационных конфликтов на уровне фирм.

Как решить конфликт за семь шагов

1. Формулирование проблемы.

Очень важно четко и грамотно сформулировать суть проблемы. Должно быть понятно участникам конфликта – над чем именно необходимо работать. Нужно выявить чья же это проблема, кого она затрагивает, и чьи усилия необходимы для ее решения. Прекрасно прояснить потребности сторон, чтобы в дальнейшем, найти пути их удовлетворения.

Например, если два ребенка спорят какая игровая приставка лучше, потребностью может являться само желание игры. И если четко сформулировать проблему, то можно прийти к тому, что лучше всего пойти играть в футбол, а не в компьютерные игры.

2. Соглашение о сотрудничестве

Важно замотивировать обе стороны решать возникший конфликт. Ведь, если одна из сторон будет уклоняться, соперничество так и будет продолжаться. И здесь важный шаг навстречу друг другу – составить контракт, договоренность, о том, что мы будем стремиться прикладывать все возможные усилия, для решения конфликта. Так же хорошо обговорить, что вопрос будет решаться при взаимном уважении.

Например, возникла ссора о том кому идти в магазин. И сразу следует договориться друг с другом: – «Да, в магазин идти важно, и это необходимо сделать кому-то из нас, иначе нечего будет есть. Давай спокойно сядем и 5 минут подумаем, у кого на это больше сил и времени».

3. Прояснение реальности

Важно определить то, что объединяет стороны конфликта, прояснить взгляды на реальность и найти общие точки соприкосновения, чтобы на их фундаменте строить дальнейший процесс. Если этого не сделать, конфликт так и останется в рамке проблемы. Не имея общих ценностей, и схожего взгляда на вещи – один «слепец» будет видеть в слоне змею, т.к. взял его за хобот, а другой считать слона столбом, т.к. обхватил его ногу.

Например, мама и папа спорят куда отдать ребенка. Мама хочет, чтобы мальчик стал пловцом, а папа – боксером. Можно прояснить, что общее для них обоих – это забота о здоровье ребенка или же это желание вырастить известного чемпиона и фантазии о великом будущем. Если же общей

ценностью становится развитие дитя, поддержание его здоровья, то это хорошая отправная точка к тому, чтобы выявлять все возможные варианты для достижения цели.

4. Выражение пожеланий

На этом этапе открыто и искренне выражается своя точка зрения на проблему. Это должен сделать каждый из участников конфликта. Если косвенно в ней задействован ребенок – можно спросить его «Какой из видов спорта тебе больше всего нравится?» Если же продолжает присутствовать неоднозначность в позициях сторон – нужно продолжать прояснять ее, до той поры пока не устраниться любой намек на «двойное дно» намерений.

Например, в предыдущем примере, папа может недоговаривать, что в детстве хотел стать великим боксером, но не смог из-за здоровья. И теперь его миссию должен взять на себя сын. А мама может втайне думать «Отдать бы сына куда-нибудь, лишь бы не били, и подальше от компьютера».

5. Мозговой штурм альтернативных решений

Этот шаг – переломный момент, окончательно переводящий проблему в рамку ее решения. Фокус внимания смещается с «ой, как все плохо» на «какой из вариантов решения лучше». И чем больше будет предложено альтернативных вариантов, тем меньше «баран будет смотреть на новые ворота». Должны найтись минимум три варианта решения конфликта.

Например, если супруги спорят какой из автомобилей ку-

пить «БМВ» или «Ауди», полезно будет рассмотреть, для сравнения, как минимум три других марки, и модели автомобилей аналогичной ценовой категории. Ведь вполне может оказаться, что новые «японцы» превзошли в этом ценовом сегменте немецкие аналоги, да еще и мода на них образовалась весьма кстати.

6. Взаимовыгодное решение

Этап актуален, если на предыдущем этапе не был достигнут консенсус во мнениях. Если оба сошлись на «Ауди» – можно переходить к шагу 7. Если единого мнения не образовалось, нужно запастись терпением и продолжать переговоры в духе «Я Окей, Ты Окей» – «Каждый по-своему прав, но может мы что-то упустили, и есть идеальный вариант для нас обоих?»

Например, может оказаться, что сейчас скидки на новые «Ленд Ровер» прошлого года, и найдется «конфетка», которая всем по душе.

7. Мониторинг результатов

Казалось бы, все решили – и баста. А нет. Есть еще последний шаг – отследить результат, получить обратную связь, убедиться, что действительно конфликт решен, все довольны, интересы всех сторон соблюдены. Вообще замечательно – подвести итоги, и сделать выводы о том, «как мы смоли добиться результата», «как в дальнейшем не допускать подобных конфликтов», или «как можно ускорить их решения в будущем», в похожей ситуации.

Например, результаты «мозгового штурма» впечатлили членов семьи, или менеджера среднего звена, и в дальнейшем принято решение проводить его при каждом удобном случае, решая семейные задачи, или вопросы производства.

Способность к решению конфликтов это замечательно! Стоит помнить, что гораздо важнее – стараться не допускать конфликтных ситуаций, предотвращать их эскалацию. Помните о профилактике, живите в мире с другими людьми, и сами с собой!

Защитить себя

Часто ли другие люди вторгаются в ваше личное пространство? Умеете ли вы дать отпор агрессору?

Проблема личных границ – очень важная, и актуальная, уходит корнями к понятию базового доверия к себе и миру. Если такое доверие не сформировалось в детстве, границы человека могут быть чрезмерно жесткими. Или наоборот – человек с высокой приспособляемостью и установкой «радуи других», будет иметь мягкие границы, и ему будет сложно сказать «нет» неприятному собеседнику.

Психологические границы во многом зависят от восприятия себя и окружающих, вашей картины мира, и места, которое вы себе в ней определяете.

Принципы мирного воина, как отстаивать границы

1. «Кому надо – тот и делает»

Часто в семьях, особенно дисфункциональных, личные границы могут размываться, отсутствуют понятные контракты между членами семьи – кто за что отвечает, где чья личная сфера ответственности, сфера влияния. Например, отец может быть выпившим, или в плохом настроении – и требовать найти его портмоне, при этом он нарушает границы детей и жены, обвиняя их в том, что это они его спрятали.

Здесь нужно понимать три категории обладания, и три сферы ответственности: Мое, Ваше, Наше.

Мое – значит портмоне нужно мне, я за это должен отвечать.

Ваше – оно нужно другому человеку, и я могу за это не отвечать.

Наше – мы вместе собирались в кино, и нам нужно это портмоне, мы отвечаем оба.

Поэтому, первое, что нужно сделать для укрепления границ – определить чья это ответственность, и, если она не ваша – вы можете это озвучить, и не взваливать на себя лишнего.

2. «Сначала спросить разрешение»

К этому принципу желательно приучать детей с детства. И вовсе не для культивирования адаптивной покорности, а для того, чтобы они выросли с понятиями, что у них есть личные границы, и что у других есть личные границы. Важно именно, чтобы родители не только требовали соблюдения данного принципа, но и сами своим примером показывали, что уважают границы ребенка, например – спрашивали у него разрешения, когда входят в его комнату, или хотят отвлечь от важных занятий. С этим принципом связано умение говорить «нет». Когда ваши границы нарушены – вы должны уметь заявить об этом и дать понять другому человеку, что он перешел черту. Например, если вам наступили на ногу в общественном транспорте, вы можете продолжать терпеть, можете завязать драку, а можете обозначить свои границы, говоря: «Когда вы стоите на моей ноге, я чувствую

себя очень злым, отойдите, пожалуйста». А если вам самим нужно протиснуться к двери выхода – можно переть напролом, или прояснить границы других людей, спросить будут ли они выходить, попросить возможность пройти.

Поэтому, второе, что нужно сделать – научиться говорить «нет» и открыто заявлять о том, что вы чувствуете, спрашивать у другого человека можно ли потревожить его границы.

3. «Прояснить скрытый смысл»

Часто, наши психологические границы нарушаются исподтишка, двусмысленными фразами, тонкими намеками. Таким образом, манипулятор может стараться зацепить вас, «поймать на крючок», а когда вы среагировали – навязать свои правила игры, тем самым нарушив ваши границы. Помимо аспекта личной терапии, то есть проработки с психологом «крючков» на которые вас можно поймать (для кого-то это внешность, для кого-то карьера, финансы и т.п. сферы, в которых присутствует неудовлетворенность), можно посоветовать чудесный вопрос: «Что ты имеешь ввиду?». Суть техники в том, что при наличии подозрения на скрытый смысл – прояснить его, спросив об этом человека – показалось вам или нет. Другой способ – отвечать только на социальный смысл общения. Например, если вы мужчина, покупаете в киоске хот-дог, и просите сосиску с курицей, а рядом стоит подвыпивший мужик и комментирует «Чего не с говядиной берешь, настоящие мужики покупают с мясом» – можно усмотреть в этом скрытый «наезд», и ответить конфликтно.

Другой вариант ответить на социальном уровне – «Куриное мясо для здоровья мужчины гораздо полезнее».

Поэтому, третье, что необходимо – прояснить скрытый смысл общения, отвечать исходя из объективного понимания ситуации, не попадаясь на «крючки».

4. «Перестать жить в курятнике»

Позволяя нарушать свои границы, вы, в своей картине мира, представляете себя «ниже другого», а когда вы нарушаете границы – «выше другого». Доминантная модель свойственна нашему западному обществу с давних времен, если вы из числа тех, кого воспитали в духе «женщина слабее, и должна слушать мужчину» – вам будет сложно иметь адекватные границы с противоположным полом. Помимо изменения ограничивающих убеждений на позитивные, советую обратить внимание на «внутренний экран» своего ума – это то, что вы представляете в своем воображении. Когда вам кажется, что другой человек чрезмерно важный, доминантный, и вам сложно ему не подчиняться – измените образ этого человека в своем воображении на более веселый, юморной, безобидный. Например, одна знакома девушка никак не могла сдать экзамен по биохимии, который принимал важный декан, девушка очень боялась грозного учителя и никак не решалась пойти на сдачу. Когда она поработала с образом декана – он у нее изменился на «мужчину в фартуке и чепчике, химичащего у плиты». Она пошла на экзамен и отвечала уже не грозному декану, а тому, кто «химичит у пли-

ты» – так ее страх отступил, она успешно сдала экзамен.

Поэтому, четвертое, что необходимо для укрепления личных границ – изменить восприятие другого человека, перестать считать нормой принцип «кто выше тот и прав».

Гармония семейных отношений

Ваши родственники ведут себя, словно читают мысли? Скандалы возникают после того, как партнер приходит с грустной миной на лице? Эти и другие аспекты отношений негативно влияют на судьбу семьи.

Часто отношения портятся из-за элементарного неумения договориться друг с другом, собственных фантазий и представлений о том, почему так поступает другой член семьи. Чтобы избежать конфликтов и сохранить гармоничные отношения, предлагаю ряд полезных советов.

1. Сломать пусковой механизм

Скандал не происходит просто так. Есть элементы, или комбинация факторов, которые запускают негативную реакцию у другого человека. Это может быть хмурый взгляд, грубый голос, пренебрежительный жест или саркастическая ухмылка. Если жена жалуется как она устала, а муж машет рукой и говорит: «Да что там, подумаешь посуду вымыла за весь день, ерунда» – такое поведение может послужить пусковым механизмом ссоры.

Первым делом следует провести инвентаризацию этих кнопок «Пуск» у каждого члена семьи, составить список и понять – на какое поведение, мимику, жесты возникает негативная реакция. Когда такие элементы будут выявлены – следует их прекратить. Разумеется, если оба члена семьи

приложат соответствующие усилия, это станет возможным.

2. Оставить параноидальное мышление тем, кто действительно болен

Часто партнеры усматривают в действиях другого члена семьи негативное намерение, злой умысел или расчет. Жене может действительно начать казаться, что муж не зашел в магазин после работы, потому что он хочет доказать кто главный в семье. А муж устал и просто забыл. Или муж ревнует, представляя жену в окружении с любовниками, а на самом деле она детей ждет с вечерних тренировок. Эти параноидальные мысли не основаны на действительности, и скорее всего связаны с личными не проработанными психологическими проблемами.

Чтобы избавиться от них – достаточно поговорить по душам, и спросить: «У меня есть фантазия, что ты так сделал нарочно – так ли это?»

3. Перестать быть экстрасенсом

Чтение мыслей – бич современного общества. Люди не стремятся узнать мнение другого человека, спросить его точку зрения, а действуют так, словно знают истину и настоящие мотивы. Это может быть и по отношению к супругу, и к детям. Один раз в жизни мальчик прогулял урок, зато теперь на нем висит в уме мамы ярлык «злостный прогульщик», и как только он чуть раньше приходит из школы – мама знает, что сын задумал недоброе, не будет учить уроки, и нагло врет. А так ли это на самом деле?

Хороший повод для себя определить четкие критерии, по которым можно выявить врет человек или говорит правду. Психология – в помощь! Только делать это нужно не на расстоянии, сопровождая действие магическими пассами, а в доверительном диалоге, проясняющим потребности другого человека, то, чем он не удовлетворен, его истинные цели и желания.

4. Освоить волшебную формулу вербализации

Подавление искренних чувств и замещение их теми, которые можно выражать в семье – отдельная проблема. Супруги часто вообще не задумываются о чувствах другого. Да и к своим собственным порой невнимательны. Фокусом внимания становятся действия и собственные мысли по этому поводу, которые возводятся в абсолют. Если муж храпит, а жена просит его обратиться к врачу-сомнологу – он может подумать нечто плохое о жене, заявить, что у него все в порядке, это вовсе не проблема, а если ей мешает – пусть спит где хочет или купит беруши. Как вы догадываетесь, и жена и муж будут чувствовать себя после этого не лучшим образом.

Волшебная формула прояснения чувств помогает избежать этих неприятных последствий. Нужно всего лишь:

А) Сказать, что я чувствую;

Б) Описать то действие супруга, по поводу которого возникает чувство;

В) Рассказать о своих мыслях по поводу этого действия.

Жена, используя эту формулу могла бы сказать: «Дорогой, я чувствую сильное беспокойство, когда ты храпишь, потому, что думаю, что у тебя может, не дай бог, остановиться дыхание».

После такого послания, муж уже не сможет игнорировать происходящее. А если жена еще спросит: «Дорогой, что ты чувствуешь по поводу моих слов?» – ему реально придется задуматься о том, что происходит, возможно он даже начнет брать в расчет чувства супруги.

5. Заниматься общим делом

Отсутствие общих интересов – большая проблема для семейных отношений. Когда объединяют только четыре стены, да совместный опостылевший быт – страсти и возрастающей радости ждать не приходится. Если жена дома, а муж постоянно на рыбалке – можно заподозрить избегание близости, уход в привычную деятельность, подальше от взаимодействий. Но даже Доктор Хаус, со всеми его защитами от близости, оживает, когда дело доходит до разбора с коллегами проблемы пациента. А все потому, что его, и коллег объединяет общий интерес.

Поэтому, если стоит задача сохранить семью – следует искать как можно больше общих интересов, ритуалов. Они должны выполняться регулярно, и нравиться обоим. Может это будет поход в ресторан по воскресеньям, или в кино, музей, или в фитнес клуб, или это будет общий бизнес – обязательно найдите несколько объединяющих видов деятельно-

сти, которые сплотят вас как команду.

6. Правильно прощать и просить прощение

В семье постоянно идут взаимодействия между ее членами, и волей-неволей, чьи-то интересы могут быть задеты. Например, партнер может на вас обидеться за то, что вы забыли о годовщине вашего знакомства. Вроде вы ничего супругу не сделали – а получается, что виноваты. В такие моменты важно уметь понять чувства другого человека, и осознать, что ваше действие/бездействие вызвало их. Фактически, необходимо взять на себя ответственность за чувства другого человека, если они вызваны вашим поведением. Если вы сможете это сделать – останется только извиниться, и отношения вновь наладятся.

Извиняться – это тоже искусство. Это не просто сказать для отмазки «ну, прости».

Сначала нужно выяснить – за что просить прощения, что именно обидело другого человека. Можно ходить и думать, что супругу задело то, что муж забыл о годовщине знакомства. А окажется, что она обиделась вовсе из-за другого, например, потому, что муж вчера на празднике грубо ответил ее подруге.

Затем следует проговорить, что я действительно прошу прощения, за то, что те мои действия, вызвали у тебя эти неприятные чувства.

И в конце следует получить обратную связь, уточнить – приняты извинения или нет? Иначе досада может затаиться,

накопиться, а через некоторое время – вылиться уже в серьезную ссору.

Как перестать быть зависимым

Вы встречали маму, и сорокалетнего сынка, за которого она все делает, убирает, решает за него куда ходить, и что ему делать? Бывает, и обратная ситуация, когда такой сынок не может отпустить маму, и всячески окутывает ее заботой, старается сделать для нее как можно лучше, даже в ущерб отношениям в своей собственной семье, и даже, когда мама устала от такого внимания.

А теперь, давайте, представим, что сынок не работает, пьет, лупит свою жену – а жена продолжает с ним жить, и уже десятый год надеется, что поможет мужу исправиться, и все станет хорошо. А ведь не становится.

В такой ситуации, мужа можно назвать – зависимым от алкоголя. И он в своей зависимости не один – с ним всегда рядом друзья-собутыльники, жена, или мама, пытающиеся его поставить на путь истинный. И их можно назвать – созависимыми.

Созависимость – патологическая зависимость, в которой усилия направлены на контроль поведения другого человека, в ущерб своим собственным потребностям.

Иными словами, есть два психологически зависимых человека, которые устанавливают взаимоотношения друг с другом.

Аналитики, супруги Шифф объясняли такую зависимость

понятием симбиоз. По их мнению, нормальный симбиоз переживается мамой и младенцем, когда ребенок получает достаточно тепла и внимания, и мама о нем позитивно заботится. Тогда, вырастая, ребенок может отделиться от матери (стадия сепарации по М. Mahler) и дальше жить самостоятельной полноценной жизнью, со знанием, что с ним всё хорошо.

Если ребенок не получает достаточно тепла, или мама его воспитывает без должной заботы, может установиться нездоровый симбиоз, когда ребенок сам ничего не хочет решать, а мама за него все делает, при этом мама в себе подавляет эмоциональную часть, а ребенок – способность думать самостоятельно.

Чтобы жить полноценной взрослой жизнью, не брать чужие проблемы на себя, и решать свои проблемы – важно стать самостоятельной автономной личностью, а для этого, по мнению ряда психологов – важно завершить стадию отделения, которая не была пройдена в детском возрасте.

Приведу пример из своей практики и рекомендации по избавлению от созависимости

1. Хватит спасать и думать за других!

Женщина, 50 лет, назовем ее Т., позвонила и попросила принять ее сына, который много играл на ставках, и много проигрывал.

И первое, что я попросил – пусть он сам позвонит, или придет. Зависимые обычно не считают проблемой, то, что с

ними происходит, «ну проиграл квартиру, завтра выиграю». Созависимые берут роль «Спасателя» на себя. Эта роль подразумевает, что другой человек ни на что не способен, и они за него должны проделать всю работу, принудительно его вылечить, или помочь как-то иначе.

Делают они это не просто так, а потому, что так сложился их сценарий. Женщины могут рано утратить отца, или в детстве на них возложили ношу «Не быть ребенком» и заботиться о маленьких братьях. Так и оказалось, обратившаяся Т. воспитывала младших братьев, пока ее мама «много работала», а папа «часто выпивал».

Чтобы избавиться, от созависимости, нужно прояснять скрытый уровень общения и не играть в игры «спаси меня, я беспомощный дылда»!

2. Пора установить психологические границы!

Как оказалось, Т. вела себя так не только с братьями, сыном, но и с мужьями. Их было два, они часто пили, а после били ее. Т. терпела, все стирала, готовила, и продолжала заботиться о них, несмотря на всю их неблагодарность. Терпела ради детей, может и дальше бы терпела, если бы не подвернулась возможность переезда в другой город с хорошей работой, и тогда «пришлось развестись», т.к. первый муж был против переезда. А второго посадили.

Эта женщина не могла устанавливать четкие границы – она впитала в себя модель мужской доминации, и ей сложно было сказать «нет». Такое отсутствие границ, не позволяло

разделять и сферы ответственности, и личное пространство. Отсутствие их отражается и на решении проблем сына – она не делит на то, что может и должен сделать он, и чем может дополнительно помочь она.

Чтобы избавиться, от созависимости, следует устанавливать психологические границы и делать только свою часть задачи!

3. Необходимо понять важность себя и прекратить радовать «дядю»!

Т., в детстве, приняла сценарное решение – «Чтобы не быть ребенком, я буду радовать других». И она всю жизнь занимается тем, что радует – братьев, папу, мужей, начальников на работе. Она ставит себя на последнее место, и не может радовать себя.

Чтобы избавиться от созависимости – необходимо принять свою важность, и значимость безусловно. Любите себя, радуйте себя, живите в том числе и для себя!

Процесс избавления от созависимости, не так прост, как кажется, и в классической медицинской модели, его рассматривают, как диагноз на всю жизнь. Но, благодаря новым исследованиям, и подходу, описанному в этой статье – надежда есть! Год-полтора работы с психологом помогут вам завершить естественную стадию отделения и стать целиком автономной личностью!

Методика МАК для психологов

Цель тренинга: Осознание проявления эго-состояний по функциональной модели Транзактного анализа (ТА). Проживание каждого эго-состояния при работе с картами. Желательное количество участников – от 5.

Колода Метафорических ассоциативных карт (МАК) должна содержать картинки и слова, преимущественно глаголы, описывающие действия. На картинках желательно присутствие людей, животных, сказочных персонажей.

Исходная информация: объяснение участникам функциональной модели эго-состояний в ТА. В – Взрослый, КР – Контролирующий(Критикующий) Родитель, ЗР – Заботливый(Воспитывающий) Родитель, АД – Адаптивный ребенок (дитя), СД – Спонтанный (Естественный) ребенок.

Алгоритм методики:

1. Участники выбирают в открытую 5 карт, каждая из которых по их ощущениям соответствует одному из эго-состояний. Раскладывает их в порядке: карта, соответствующая В – в центре, АД, СД – снизу центральной, КР, ЗР – сверху. Карта АД находится по вертикали под КР, карта ЗР находится по вертикали над СД;

2. Далее, выбирают в открытую из колоды слов-глаголов, те слова, которые, по мнению участников, описывают каж-

дую из выбранных ими картинок эго-состояний. Карточек слов может быть 5-7. Следует оговорить, что можно выбирать слова, описывающие как позитивные, так и негативные качества каждого эго-состояния;

3. Группа делится на 3 подгруппы. В одной – участники, с ролю Родителя (КР, ЗР), во второй – с ролю Ребенка (АД, СД), в третьей – Взрослого;

4. Ведущий достает из колоды в закрытую карту. Каждая из подгрупп должна описывать эту карту с точки зрения своего эго состояния, используя до этого выложенные картинки и глаголы. По кругу участников происходит описание того, что изображено на карте, из разных позиций восприятия (КР, ЗР, АД, СД, В);

5. Роли участников меняются, достается в закрытую вторая карта, описывается как в пункте 4;

6. Роли меняются, достается в закрытую третья карта, описывается как в пункте 4;

7. На этом этапе каждый из участников побывал в роли эго-состояний Родителя, Ребенка, Взрослого. Дается указание всем перейти в роль Взрослого, каждый описывает свою картинку Взрослого и глаголы, которые с ним связаны;

8. Участники согласуют свои представления об эго-состоянии Взрослого, что к нему относится, что нет, сравнивая с другими эго-состояниями;

9. Предлагается изменить, по желанию, выбранные первоначально картинки, на другие, в том числе изменить/допол-

нить слова;

10. Групповое обсуждение проделанной работы, ответы на вопросы участников.

Дополнительные вопросы ведущего:

– *Как применять модель эго-состояний в жизни, общении?*

– *Какое эго-состояние самое результативное, почему?*

– *В какое из состояний вам сложнее всего «входить»?*

– *Какое эго-состояние неприятно наблюдать в других людях?*

– *Можно ли изменять свое эго состояние? Каким образом?*

– *Негативные и позитивные качества эго-состояний, с чем они связаны?*

Транзактный анализ фильма

(Краткий транзактный анализ фильма» Вторая жизнь Уве»)

Описание фильма из открытых источников: *«Кто же он такой, этот самый Уве? Пожилой въедливый ворчун, достающий соседей вечными придирками. Он впадает в ярость при виде брошенного не туда мусора или неправильно припаркованной машины. И кроет на чем свет стоит легкомысленную семейку новоселов, в которой папаша и гвоздя вбить не способен.*

Зато Уве умеет все: виртуозно втиснуть свой «сааб» между крыльцом и почтовым ящиком, починить батарею, выколотить скидку у самого прижимистого торговца. В доме и в гараже у него всегда идеальный порядок. Как и в мыслях. Вот только зачем ему пистолет или крюк в потолке, или пригоршня снотворных? Возможно, ответ знает приبلудный котище. Его, не склонный к сантиментам Уве, гнал-гнал, да так и не прогнал».

На мой взгляд – фильм добрый, со смыслом, смотреть интересно, рекомендую.

С психологической точки зрения, в фильме можно увидеть, как череда смертей близких родственников приводит к тому, что главный герой изолирует своего внутреннего ребёнка (состояние блокировки спонтанного дитя), и живёт в

основном родительскими установками, социальными нормами и правилами.

Его жена – полная противоположность, живет чувствами, свободно их выражает, полна радости жизни – в ней, в отличие от Уве, развиты качества Ребенка. Этим она вдохновляет Уве, оживляет его, мотивирует к активной жизни, а главное – дополняет те качества, которых не достает главному герою.

Когда жены не стало, смысл жизни потерялся. Нормы и долг, которые поддерживали его на работе, стали не актуальны после увольнения. И Уве решает умереть.

Внезапно приезжает семья, которая активизирует в нем качества ребенка, на некоторый период он чувствует себя нужным и более радостным, Уве преображается, и за процессом преобразования весьма интересно наблюдать – как борются в нем установки Родителя с чувствами Дитя.

Но любовь всей его жизни этим не вернуть...

Вредные советы как не быть собой

«если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир». (Франкл, 1990, с. 120)

Скучная часть. Как быть собой, если не знаю кто я?

«Быть собой» – заезженная фраза популярной психологии, до такой степени популярная, что подобный тезис уже многие люди считают мифом.

Антитезис выдвигается следующий: «Человек какой он есть в данный момент, такой он и есть, и нет там, где-то, настоящего или подлинного, человек всегда подлинный».

Я не ставлю задачей опровергнуть выдвинутый антитезис. Для кого-то он актуален, а значит помогает жить наилучшим с точки зрения человека образом, но у меня есть своя точка зрения на этот вопрос, и частично я ее раскрою в этой статье.

Есть такие понятия в экзистенциально-гуманистической психологии – идентичность и аутентичность. Аутентичность подразумевает свободу от социальных ролей, подлинное проявление чувств и мыслей, иногда – некую идеальную личность, которой можно стать. Изначально термин происходит от греческого слова «аутентикус», что буквально означало подлинность. В современном философско-этическом смысле Аутентичным считается поведение, которое соответствует принятой индивидом ценностной ориентации (хотя оно может расходиться с нормами и ценностями, признанными

в обществе или в его окружении).

Идентичность – свойство психики человека выражать для него то, как он представляет себе свою принадлежность к различным социальным, экономическим, национальным, профессиональным, языковым, политическим, религиозным, расовым и другим группам.

С пониманием идентичности, на мой взгляд, проще – вполне можно определить, отождествляет ли себя человек с той или иной социальной ролью. А вот с аутентичностью сложнее – в психологии нет единого определения – что такое подлинный человек. И нет четкого ответа на вопрос – «Кто я?». Каждый человек может определить для себя – кто он, но это определение вполне может быть идентичностью, а не аутентичностью.

Поэтому в поисках истинного в человеке мне хочется пойти от обратного – определить те элементы психического, которые можно назвать не аутентичными, а то, что останется после такого исключения – возможно, даст ответ на вопрос «что значит «Быть собой?»».

Не совсем скучная часть. Как не быть собой в разных направлениях психологии.

Человек по-настоящему становится человеком только в момент принятия решения. (А. Маслоу)

Не быть собой в Транзактном анализе

Эрик Берн, чтобы не быть собой «советует» – слушайте то, что вам говорят авторитеты и значимые взрослые, при-

нимая все сказанное за истину и на веру. Зачем что-то обдумывать и осмысливать, принимать решения в «здесь-и-сейчас», если можно обратиться к сказанному кем-то и поступить исходя из этого. Сделайте так – пусть тот, кто сказал – и отвечает.

Если голос «врага» в голове твердит – «не проявляй волю и самосознание – лучше выпей и расслабься, поддайся приятному соблазну, не обдумывая» – это хороший способ как не быть собой.

При возникновении эмоций и чувств – подавляй их, и ни в коем случае не проявляй, не показывай другим. Вместо выражения того, что на душе – лучше промолчи, а потом обидься, после чего обязательно погрузись в чувство вины – так ты гарантированно не будешь собой.

Когда возникло желание рассмеяться, похохотать, походить на руках по траве, и ты подумал «а что подумают люди» и ничего не стал делать из того, что искренне хотелось – все правильно сделал – это хороший способ не быть собой.

Не быть собой в Аналитической психологии Юнга

Чтобы не быть собой – предъяви людям маску «персоны», им незачем знать, что происходит у тебя «внутри» – пусть видят только то, что ты им хочешь показать!

Проблемы в семье, на душе кошки скребут, хочется кричать и орать? Не смей, – скажи людям что ты образцовый семьянин, с любящей женой, и добавь – какое у тебя сегодня классное настроение! Так ты сможешь не быть собой.

Почувствовал трансцендентность существования, осознал присутствие чего-то неземного и надличностного, попал в водоворот удивительнейших совпадений синхронистичности – не верь этим переживаниям, большинство людей знает, что сверхъестественного нет, коллективное бессознательное выдуманная концепция, самость – лишь идея того, чего не существует. И не важно, что ты чувствуешь – не говори никому, а лучше забудь и не смей об этом вспоминать, ведь так ты сможешь не быть собой!

Если ты мужик – будь мужиком! Не чувствуй нежность, даже если она понимается изнутри – это запрещено мужикам, мужик должен быть сильным – делай так, и не будешь собой!

Если ты прекрасная женщина, и тебе захотелось проявить активность, сделать первый шаг навстречу любви – не вздумай – люди узнают и напомним – женщины должны ждать и терпеть, им положено одно и не положено другое – ведь это знают все – не делай первый шаг, чтобы не быть собой.

Не быть собой в Психосинтезе Ассаджоли

Никогда не спрашивай себя «кто я?». Просто верь – ты знаешь кто ты, все окружающие люди знают кто ты. Это же очевидно – ты Вася или Маша, ты бухгалтер или менеджер, ты муж или жена, ты дочь или мать... да мало ли кто еще – это все ты, и ты не должен думать где ты настоящий – ведь ты стремишься не быть собой.

Восточная философия твердит о Высшем Я, просветле-

нии и Абсолюте – тебе не нужны эти концепции, не нужно искать это Высшее Я и стремиться установить с ним связь – в жизни все итак нормально и понятно – работа, дом, деньги, власть, карьера, политика – этих знаний достаточно, чтобы не быть собой.

Зачем интегрировать разрозненные части личности воедино, если можно смотреть на это как на нормальное явление – внутренние противоречия – каждое из них и есть проявление меня, да, я думаю одно, чувствую другое, делаю третье, и мне не нужно сводить все к слаженному функционированию, – ведь я стремлюсь не быть собой.

Не быть собой в экзистенциально-гуманистической психологии

Тело родилось и обязательно умрет, и нет смысла задаваться смыслом поиска смысла жизни, смысла рождения, смысла умирания, лучше прожить жизнь, не задумываясь о глубоком – так проще не быть собой.

«Присутствую ли я в этом действии?», «существую ли я, как аутентичный человек?», «что такое бытие, а что не бытие?» – абсолютно лишние вопросы, ведь итак нормально – проснулся, поел, поработал, поспал, – вот оно бытие, которое понятно, и абсолютно неважно – осознанное это бытие или механистическое – тогда, когда задача не быть собой.

Самоактуализация – это для тех, кто не хочет работать, для тех, кто «не хочет быть горбатым, а хочет быть потусторонним», достаточно есть, пить и смотреть телевизор, чтобы

быть счастливым, а творчество удел эстетов и извращенцев – думай так, чтобы не быть собой.

Где «живет» аутентичность?

«Человек – это не ответ. Человек – это вопрос». (Тиллих П.)

В моем понимании, чтобы дать ответ на вопрос «можно ли быть собой или человек всегда является собой», следует четко знать, что означает «Быть» и что значит «Собой».

Значений у этих понятий в общественном сознании множество.

Лично я под «Быть» подразумеваю не физиологическое животное автоматическое существование тела и его рефлекторных функций, но существование Человеческое, как существование, наполненное Самосознанием, осознанным Мышлением, существование, наделенное Смыслом. «Быть» для меня – явление соприкосновения внутреннего чувства-знания «Я Есть» с внешним отражением «Я здесь-и-сейчас».

Под «Собой» я подразумеваю – Человеческую часть меня – мыслящую, осознающую, чувствующую. В моем понимании – процессы, даже те, которые происходят в теле – пока они не осознаются, не могут быть названы мной. Когда я вспоминаю о дыхании – я понимаю, что тело дышит. Но я ли дышу? Делаю ли волевые усилия для дыхания, сердцебиения? Нет. Но я могу их осознавать, идентифицировать как «свои» – но тут же возникает вопрос – если сердцебиение

«моё», то кто «Я», который осознает биение сердца?

Всегда есть Я, как субъект наблюдения и есть наблюдаемый объект, который можно назвать «своим», и такая дистанция дает основание полагать, что аутентичность должна пребывать в сфере субъекта, а не наблюдаемых объектов и отождествления с ними.

Надеюсь, каждый задумается, и решит, что для него значит «Быть Собой»!

Новые типы личности

Как говориться, у каждого психолога – своя собственная система, выработанная в процессе практики. Однажды, я решил попробовать свести различные личностные характеристики, в одну схему.

В нее вошли сценарные процессы и эго-состояния Эрика Берна, драйверные убеждения и запреты, описанные у последователей Транзактного анализа, психологические игры Стивена Карпмана, психологические функции Карла Густава Юнга, архетипические образы, перекочевавшие из юнгианства в НЛП.

Для чего ее можно использовать? Например, для определения типов поведения, выявления соответствующих установок, прогнозирования жизненного сценария, для анализа личности в краткие сроки.

Долго не думая, назвал схему – Архетипические драйверы. Архетипические, потому, что закономерности общие для всех людей, и прослеживаются в мифах, образах, сновидениях. Драйверы – потому, что они направляют человека по жизни, очень сильно влияя на его судьбу.

Архетипический драйвер (А) – узнаваемый паттерн поведения, характеризующийся одной из ведущих психологических функций, которому свойственны специфические качества, сценарная история, и комплекс убеждений.

Классификация архетипических драйверов (CAD):

1. Gugu-драйвер (GA)

Таким людям свойственно стремление к совершенству, порядку, раскладыванию всего по полочкам. Дела ставят превыше текущих радостей. Пока не сделают, не дают себе расслабиться. Поэтому чувства могут игнорироваться, доминирует системное мышление.

Проявленные качества: мудрость, стремление к порядку, широта взглядов.

Архетипический образ: хозяин, царь, царица.

Ведущая психическая функция: мышление.

Подчинённая функция: чувства.

Драйвер: будь лучшим.

Сценарный процесс: пока не.

Возможные сценарные запреты: не чувствуй, не будь близким, не расти.

Эго-состояние: Структурирующий (Контролирующий) родитель.

Любимые роли в психологических играх: Преследователь.

2. Child-драйвер (CA)

Таким людям свойственна естественность, наивность, радость. Больше всего любят радовать других, стремятся подстроиться под обстоятельства, могут бояться того, что завтра их накажут – взрослые, начальство, или сама жизнь.

Проявленные качества: наивность, эмоциональность.

Архетипический образ: ребенок, принц, принцесса.

Ведущая психическая функция: чувства.

Подчинённая функция: мышление.

Драйвер: радуй других.

Сценарный процесс: после.

Возможные сценарные запреты: не существуй, не будь значимым, не думай.

Эго-состояние: Спонтанный ребенок.

Любимые роли в психологических играх: Жертва.

3. **Win-драйвер (WA)**

Такие люди проявляют волю, терпение, способность к достижению целей. Правда часто не получают того, чего хотят, потому что не знают – чего именно хотят. Действуют ради идеи, часто ради чужой идеи. Цель, идея достигается, но все не то. Но ничего, перетерпим, и будем сильными.

Проявленные качества: сила, решимость, терпение.

Архетипический образ: воин, охотник, охотница.

Ведущая психическая функция: ощущение.

Подчинённая функция: интуиция.

Драйвер: будь сильным.

Сценарный процесс: никогда.

Возможные сценарные запреты: не будь ребенком, не принадлежи, не будь здоровым, не будь близким.

Эго-состояние: Воспитывающий (Заботливый) родитель.

Любимые роли в психологических играх: Спасатель, Преследователь.

4. **Magic-драйвер (MA)**

Такие люди любят риск, эмоциональный драйв, хотят быстро достичь цели, много действуют «на авось», и поэтому склонны хитрить, адаптироваться под ситуацию и сильных мира сего. Целей достигают не всегда, или почти достигают, на 80%. Но главное-то для них – сам процесс.

Проявленные качества: хитрость, гибкость, изворотливость.

Архетипический образ: трикстер, маг, жрица.

Ведущая психическая функция: интуиция.

Подчинённая функция: ощущения.

Драйвер: 1) старайся; 2) спеш.

Сценарный процесс: 1) всегда; 2) почти.

Возможные сценарные запреты: не делай этого, не делай (Ничего), не будь близким, не принадлежи.

Эго-состояние: Адаптивный ребенок.

Любимые роли в психологических играх: Жертва, Преследователь.

Классификация, конечно, еще не идеальна, многие гипотезы требуют проверки, некоторые аспекты – дополнения.

Заключение

Благодарю читателя за внимание к данному произведению.

Желаю не останавливаться на прочитанном, продолжить дальнейший и поиск знаний, учиться анализировать информацию и руководствоваться в своей жизни только проверенными обоснованными истинами, в чем отлично помогает логика!

Контактная информация

Е-mail для отзывов и предложений:
connect382@gmail.com

Авторские статьи по психологии: <http://goodworkstudios.ru>

Рекомендую скачать мою новую книгу (на ЛитРес):

Архипов И. О. «Синтезология – синтез психологии и логики»

Издан печатный вариант



Описание книги «Синтезология»:

«В жизни мы сталкиваемся с массой проблем и задач, требующих решения. Это и профессиональная деятельность, и учеба, и отношения, обеспечение достатка, безопасности, и многие другие.

Не секрет, что, встречаясь с внешними трудностями, или внутренними кризисами, сильными эмоциями, люди пытаются либо игнорировать проблему, либо решить ее. Те, кто игнорируют, чаще всего сталкиваются с давлением извне – со стороны родственников, друзей, начальства, правоохранительных органов. Люди, стремящиеся решить свои проблемы, ищут соответствующие инструменты.

Существует ли универсальное средство, способное по-

мочь при огромном спектре жизненных проблем? Да – это формальная логика!

Когда логика становится инструментом на службе разума – человек обретает мощный ресурс для изменения своей жизни к лучшему!

Чтобы дать конкретные методы, и мотивировать развитие психологической отрасли в логическом русле, я разработал практическую психологическую систему, опирающуюся на логику, средствами которой можно помогать как себе, так и другим.

С помощью простых методов Синтезологии, каждый сможет изменить себя, собственные реакции, осознать причины поступков, повлиять на ход ситуации.»

По любым вопросам – пишите: connect382@gmail.com