

• ДУГЛАС МОСС •

# ВЫРВИСЬ ИЗ МАТРИЦЫ!

Выяви и устрани  
причины  
своих неудач



Все секреты, подсказки, формулы

Psycho  
ЛОГИЯ  
ДЛЯ  
ВСЕХ

ЖЕЗДВЯЛДВЯИГОЛОЖИСП

Психология для всех

Дуглас Мосс

**Вырвись из матрицы! Выяви и  
устрани причины своих неудач**

«АСТ»

2015

## **Мосс Д.**

**Вырвись из матрицы! Выяви и устрани причины своих неудач /**  
**Д. Мосс — «АСТ», 2015 — (Психология для всех)**

Ключи к счастью реально существуют! Это не сказка, не магия и не утопия, а вполне научно обоснованная истина. Каждый человек способен их найти, чтобы открыть двери к счастливой, благополучной, полной везения, успеха и радости жизни. Но почему же удается это лишь немногим? Просто потому, что мы еще слишком мало знаем самих себя и даже не подозреваем о своих потенциальных возможностях. А также потому, что большинство людей живут не своей жизнью, а невольно втягиваются в сценарии, которые запрограммированы для нас окружением, средой, воспитанием в родительской семье. Люди просто «застревают» в тех программах поведения, к которым привыкли в детстве или которые «скопировали» с собственных родителей, не понимая, что играет не свои роли и живет не свою жизнь! Эти сценарии – своего рода «матрица», которая навязывает свои правила, лишает нас свободы, заставляет делать то, что не идет нам на пользу, а приносит лишь вред. Чтобы вырваться из матрицы, надо сбросить с себя чужие роли и стать собой – Взрослым. Это возможно при помощи уникального авторского тренинга Дугласа Мосса, построенного на основе знаменитой методики транзактного анализа. Простая, но очень умная книга по психологии! Рекомендуется для здравомыслящих людей!

© Мосс Д., 2015

© АСТ, 2015

# Содержание

Вступление	6
Глава 1	8
Быть счастливым – значит быть самим собой. Быть самим собой – значит быть Взрослым	8
Как найти в себе Взрослого и стать им	10
Упражнение 1	11
Упражнение 2	13
Как взять под контроль внутреннего Ребенка	15
Упражнение 3	17
Как взять под контроль внутреннего Родителя	19
Упражнение 4	20
Начало интеграции своего Я – восстановление целостности	22
Упражнение 5	22
Упражнение 6	23
Глава 2	25
Четыре типа взаимоотношений с собой и с миром	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

## **Дуглас Мосс**

# **Вырвись из матрицы! Выяви и устрани причины своих неудач**

Очень интересуюсь этой темой – транзактный анализ. Однако до сих пор внятных книг об этом я не встречал. Везде приходилось продираться сквозь нагромождения терминов, примеры зачастую были оторваны от реальной жизни. Книга Дугласа Мосса – приятная противоположность. Все разложено по полочкам, примеры жизненны, упражнения помогают начать работу над собой прямо сейчас!

*Иван П., Кемерово*

Очень люблю книги Дугласа Мосса! Замечательные авторские тренинги по хорошо зарекомендовавшим себя системам. Интересные, понятны и самое главное – действенные!

*Алексей Н., Санкт-Петербург*

Заинтересовалась названием и не ошиблась – эта книга действительно помогает найти выход из «матрицы», независимо от того, сами ли мы себя в нее загнали или «постарались» наши родители и учителя. Благодаря этой книге я увидела путь к другой жизни – к нормальной, полноценной, счастливой жизни, хозяйка которой – Я!

*Инга Д., Томск*

Для меня, как студента-психолога, эта книга стала прекрасным учебным пособием – довольно сложные темы в ней раскрываются доступно и ясно. Надеюсь применить все полученные из нее знания на практике.

*Даниил К., Санкт-Петербург*

Тренинг Д. Мосса буквально открыл мне глаза на мотивы, которые становятся причиной поступков окружающих людей. Раньше мне очень много было не понятно, я винила в этом окружающих, и, естественно, наше общение страдало. Сейчас я смотрю на каждую ситуацию как бы изнутри – я понимаю ее механизмы, я понимаю людей и знаю, когда и как мне себя нужно вести.

*Елена Г., Самара*

Книга достойна того, чтобы стать настольной для всех родителей и учителей. Ведь в ней – все самые важные секреты воспитания подрастающего человека. Воспитания, которое сделает его счастливой, гармонично развитой личностью, которое поможет ему избежать множества проблем в общении с людьми и с самим собой.

*Вера Ив., Иркутск*

## Вступление

Выйти из матрицы! Ключи к счастливой жизни найдены!

Ключи к счастью реально существуют – это не сказка и не фантастика, а вполне научно обоснованная истина. Каждый человек способен их найти, чтобы открыть двери к счастливой, благополучной, полной везения, успеха и радости жизни. Но почему же удается это лишь немногим? Просто потому, что мы еще слишком мало знаем самих себя и даже не подозреваем о своих потенциальных возможностях. Ведь человеком далеко не полностью познаны и освоены все те «встроенные» в его психику механизмы созидания счастливой реальности, которые даны нам от природы.

Да, мы еще очень неумелые и неуверенные «пользователи» того суперкомпьютера, который заложен в наш мозг. Этот суперкомпьютер призван блестяще решать все жизненные задачи, вести нас от успеха к успеху, поддерживать качество нашей жизни на высшем уровне и бесперебойно следовать программе под названием «Счастье».

Почему у большинства людей эта программа то и дело дает сбои? Что за вредоносные вирусы мешают ее нормальной работе?

Эти «вирусы», или ошибки, мешающие нормальной работе нашей счастливой жизненной программы, допускаем мы же сами – по незнанию и неопытности. Но в наших силах во всем разобраться и все исправить! Тем более, что теперь у нас есть все необходимые способы, методы и механизмы для этого – науки о человеке продвинулись в этом направлении очень далеко. Каждому, кто действительно хочет стать счастливым, не нужно блуждать в потемках и надеяться на случай.

Все пути известны, и ключи найдены!

Прекрасное, но еще недооцененное наследие оставил человечеству знаменитый психотерапевт Эрик Берн, автор бестселлеров «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые играют в игры». Он не только нашел те самые ключи к счастью, но и подробно объяснил, как ими пользоваться. Он разработал простую, доступную каждому и при этом по-настоящему действенную, очень эффективную систему восстановления естественной, природной сути человека – победителя, идущего от успеха к успеху, свободно реализующегося и счастливого.

**Эрик Берн** (1910–1970) родился в Канаде, в Монреале, в семье врача. Окончив медицинский факультет университета, он стал доктором медицины, психотерапевтом и психоаналитиком. Главное достижение его жизни – создание новой отрасли психотерапии, которая получила название транзактный анализ (другие также употребляющиеся названия – транзакционный анализ, транзактный анализ).

**Транзакция** – это то, что происходит во время взаимодействия людей, когда от кого-то исходит посыл, а от кого-то – ответная реакция. От того, как мы общаемся, как взаимодействуем – выражаем ли при этом самих себя, раскрываемся в своей сути или прячемся за маской, ролью, играем в игру – зависит в итоге и то, насколько мы успешны или неуспешны, удовлетворены жизнью или нет, чувствуем себя свободными и счастливыми или неудачниками, загнанными в угол. Система Эрика Берна помогла множеству людей исправить ошибки своего поведения, ведущие к несчастьям и неудачам, и вернуть свою истинную суть счастливого, свободного, удачливого, удовлетворенного жизнью человека.

Эрик Берн утверждает, что большинство людей живут не своей жизнью, а невольно втягиваются в **сценарии**, которые запрограммированы для нас окружением, средой, воспитанием в родительской семье. Люди просто «застревают» в тех программах поведения, к которым привыкли в детстве, или которые «скопировали» с собственных родителей. Вот мы и ведем себя всю жизнь то как Ребенок, то как Родитель.

Не понимая, что играем не свои роли и живем не свою жизнь!

**Эти сценарии – своего рода «матрица», которая навязывает свои правила, лишает нас свободы, заставляет делать то, что не идет нам на пользу, а приносит лишь вред.**

**Чтобы вырваться из матрицы, надо сбросить с себя чужие роли, и стать собой – Взрослым.**

Взрослый – это и есть наша истинная суть. Обрести ее в самом себе, начать жить в этой своей ипостаси, а не в ролях Родителя или Ребенка – это и значит стать собой, самостоятельно строить свою жизнь, не поддаваясь порочной логике навязанных, чужих сценариев. Это и значит стать победителем, выйдя из роли неудачника, обрести то счастье, которого заслуживает каждый человек.

Следовать навязанным сценариям – значит идти от поражения к поражению. Стать самим собой, обрести свою Взрослую суть – значит освободиться от пут и прийти к своей настоящей жизни.

Эта книга представляет собой тренинг по системе Эрика Берна. Здесь, наряду с подробным изложением его методики, вы найдете практические упражнения, предназначенные для того, чтобы открытия великого психотерапевта вошли в вашу повседневную жизнь и дали вам в руки важнейшие инструменты преобразования себя и своей жизни к лучшему.

Не существует никаких ограничений для прохождения этого тренинга. Он разработан именно для индивидуального, самостоятельного обучения. Вы можете начать его в любой момент – никакой подготовки не требуется. Главное условие: внимательно читать и обязательно выполнять все практические задания. Проходите тренинг в любом удобном для вас темпе – не торопясь, но и стараясь не слишком затягивать.

Перемены к лучшему будут осуществляться уже по мере освоения вами материала книги!

## Глава 1

### **Взрослый, Ребенок, Родитель – ваши «три лица». Как отдать контроль Взрослому**

#### **Быть счастливым – значит быть самим собой. Быть самим собой – значит быть Взрослым**

Может быть, вы замечали, что в разных ситуациях ведете себя так, как будто внутри вас живет не один, а как минимум три разных человека?

В каждом из нас, по Эрику Берну, присутствует три ипостаси, или три состояния нашего Я: Взрослый, Ребенок и Родитель.

**Взрослый** – это и есть наше истинное Я. Это то, каким нас задумал Бог или природа.

**Ребенок и Родитель** – это не истинные Я, а запрограммированные состояния. В нашем сознании и подсознании на всю жизнь запечатлеваются те программы поведения, которым мы следовали в детстве, а также пример родительского поведения, который тоже становится программой, диктующей нам, как себя вести. Это приводит к тому, что в нашей взрослой жизни мы оказываемся в плену навязанных нам сценариев, то есть живем, по сути, не своей жизнью.

Каждый человек несет в себе черты маленького мальчика или маленькой девочки. Он порой чувствует, мыслит, говорит и реагирует точно так же, как это делал в детстве.

*Эрик Берн. Люди, которые играют в игры*

Живя не своей жизнью, невозможно реализовать, добиться успеха, невозможно жить благополучно и счастливо. Каждый из нас индивидуален, неповторим, и чужие сценарии, чужие мерки, чужие рамки нам не подходят! Даже если нам нравится чужой сценарий – он чужой, он «скроен» по чужим меркам, он не для нас. Быть счастливым – это значит быть собой, жить своей жизнью. А для этого надо выйти из любых сценариев, из любых чужих программ, как бы крепко они к нам ни приклеились.

Быть самим собой, настоящим, мы можем только находясь в состоянии Взрослого. Когда же мы впадаем в состояния Родителя или Ребенка, мы просто играем те роли, которым нас обучили. Это навязанные извне, а не наши истинные состояния. В этих ролях невозможна подлинная самореализация, невозможен успех, невозможно счастье и по сути невозможна подлинная жизнь – а возможен лишь суррогат жизни, автоматическое, бессознательное существование, где вместо истинных чувств и желаний лишь внешние подражательные реакции.

**От того, находимся ли мы в роли Взрослого, Родителя или Ребенка, зависит не только наше поведение, но и наши чувства, мысли, наши решения и тот выбор, который мы делаем для себя. Значит, от этого зависит наша судьба!**

Потому что в одной и той же ситуации (как в незначительной, так и важной, судьбоносной) Взрослый, Родитель и Ребенок сделают принципиально разный выбор. И лишь тот выбор, который сделан Взрослым, способен по-настоящему удовлетворить вас, сделать вас счастливым. Если же вы делаете важный выбор, находясь в состоянии Ребенка или Родителя, вы получите в итоге неудачи и несчастья. Потому что этот выбор неизбежно будет противоречить тому, кто вы есть на самом деле, и уводить вас в сторону от самых благоприятных путей в вашей жизни.



Проблема в том, что в роли Ребенка или Родителя мы впадаем автоматически, просто по привычке. Очень часто бывает, что для нас самих это состояние некомфортно. В глубине души мы чувствуем, что являемся в этот момент не собой, играем роль, которая нам не очень-то нравится. Но ничего не можем поделать – роль берет бразды правления в свои руки, мы автоматически подчиняемся ей, по сути переставая быть хозяином самому себе. И все же от этого автоматизма можно уйти, если мы начнем осознанно укреплять в себе Взрослого – то есть свое истинное Я. И тогда Взрослый сможет взять под контроль проявления Ребенка и Родителя, не позволяя им действовать автоматически и захватывать власть над вашим поведением.

Эрик Берн говорит, что состояние Я, называемое Взрослым, есть у каждого человека независимо от возраста. Оно может проявляться даже у маленьких детей.

**Это состояние, в котором вы чувствуете себя уверенным, свободным, сильным, самостоятельным человеком, который вполне нравится себе таким как есть, никому не пытается ничего доказать или продемонстрировать, не стремится угождать или нравиться другим, а просто выражает себя смело и открыто, принимает свои собственные решения, действует без страха и сомнений, чувствуя при этом радость и удовлетворение.**

Именно в этом состоянии мы являемся самими собой в лучшем и высшем своем проявлении. Именно это состояние дает нам ощущение счастья.

## Как найти в себе Взрослого и стать им

Состояние Взрослого нужно найти в себе и осознанно развивать, укреплять его. У одних людей Взрослый более сильный, у других – менее. Но даже те, кто практически не вылезает из ролей Ребенка и Родителя, могут найти и укрепить своего Взрослого. Потому что у каждого человека были и есть в жизни такие моменты, когда мы ведем себя с позиций Взрослого. Нужно вспомнить эти моменты и научиться осознанно входить в состояние Взрослого. И стараться находиться в этом состоянии как можно дольше.

Понять, какое состояние соответствует проявлениям Взрослого, вы можете по следующим признакам.

- ◆ Вы чувствуете себя спокойно и уверенно.
- ◆ Вы преисполнены спокойным достоинством.
- ◆ Вы чувствуете себя на равных с другими людьми, не ставите себя ни выше, ни ниже.
- ◆ Вы объективно оцениваете ситуацию и принимаете разумное, взвешенное решение.
- ◆ Вы твердо знаете, что и как вам делать, действуете спокойно и уверенно, без суеты и нервозности.
- ◆ Вы трезво оцениваете свои возможности и выбираете наилучшие из них.
- ◆ Вы настроены позитивно и доброжелательно и не поддаетесь чужим негативным эмоциям.
- ◆ Вы верите в себя.
- ◆ Вы нравитесь себе.
- ◆ Вы делаете то, что считаете нужным и правильным для себя, и не зависите от чьего-то мнения на этот счет.
- ◆ Вы чувствуете себя естественным, свободным, не скованным, самим собой.

О поведении и реакциях Взрослого также свидетельствуют следующие слова и выражения.

- ◆ Это разумно.
- ◆ Это эффективно.
- ◆ Это факт.
- ◆ Это объективная информация.
- ◆ Я за это несу ответственность.
- ◆ Это уместно.
- ◆ Это неуместно.
- ◆ Надо спокойно разобраться.
- ◆ Надо принять взвешенное решение.
- ◆ Надо постараться понять.
- ◆ Надо исходить из реальности.
- ◆ Это лучший выход.
- ◆ Это оптимальный вариант.
- ◆ Это соответствует данному моменту.

Проверьте, соответствуют ли ваши внешние проявления состоянию Взрослого, для которого характерны следующие признаки.

- ◆ Прямой, уверенный взгляд.
- ◆ Ровный голос без назидательных, жалобных, обиженных, приказных или сюсюкающих интонаций.
- ◆ Прямая спина, ровная осанка.

- ◆ Доброжелательное и спокойное выражение лица.
- ◆ Способность не поддаваться чужим эмоциям и настроениям.
- ◆ Способность оставаться естественным, самим собой в любой ситуации.

Вспомните хотя бы несколько моментов из вашей жизни, когда вы были в состоянии, характерном для Взрослого. Это могло быть, например, когда вы занимались каким-то делом, которое вы делаете очень хорошо, и чувствовали уверенность в успехе, воодушевление и радость, или когда вы пришли к заслуженному успеху, или когда вы были среди очень доброжелательных людей, в спокойной, комфортной, безопасной обстановке, или чувствовали себя любимым, или в любой другой ситуации, когда вы могли просто быть собой и нравиться себе.

Вспомнив это состояние, попробуйте вновь войти в него прямо сейчас, даже безо всяких причин. Это приятное и естественное состояние, когда мы становимся самими собой, поэтому оно вызывает только приятные эмоции.

Состояние «Взрослый» необходимо для жизни. Человек перерабатывает информацию и вычисляет вероятности, которые нужно знать, чтобы эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Ему знакомы собственные неудачи и удовольствия. Например, при переходе улицы с сильным движением необходимо произвести сложные оценки скоростей. Человек начинает действовать только тогда, когда оценит степень безопасности перехода улицы. Удовольствия, которые люди испытывают в результате такого рода успешных оценок, на наш взгляд, объясняют любовь к таким видам спорта, как горные лыжи, авиационный и парусный спорт.

Взрослый контролирует действия Родителя и Ребенка, является посредником между ними.

*Эрик Берн. Игры, в которые играют люди*

Когда решения принимает Взрослый – Ребенок и Родитель уже не смогут подчинить вас нежелательным программам и увести туда по дороге вашей жизни, куда идти вам совсем не нужно.

Взрослый есть у вас в любом случае – не забывайте, это естественное состояние, которое дано всем людям от природы. Значит, вам только остается найти это состояние в себе, а затем укрепить его и усилить.

## **Упражнение 1**

### **Найдите Взрослого в себе**

Вспомните любую ситуацию из вашей жизни, когда вы чувствовали себя уверенно, свободно, комфортно, самостоятельно принимали решения и действовали так, как вы хотели, исходя из собственных соображений о том, что для вас будет хорошо. В этой ситуации вы не были подавлены или напряжены, вы не подчинялись чьему-то влиянию или давлению.

Самое главное – что в этой ситуации вы чувствовали себя счастливым, и не важно, были для этого причины или нет. Может быть, вы достигли какого-то успеха, или кто-то вас любил, а может, и не было этих внешних причин, и вы чувствовали себя счастливым только потому, что вам нравилось быть самим собой и делать то, что вы делали. Вы нравились себе, и этого было уже достаточно для ощущения счастья.

Если вам трудно вспомнить подобную ситуацию из вашей взрослой жизни, вспомните детство или подростковый возраст. Внутренний Взрослый присутствует в каждом человеке, независимо от того, сколько ему лет. Взрослый в зачаточном состоянии есть даже у маленького ребенка. И по мере взросления Взрослый начинает все активнее проявлять себя. Вот это

состояние, когда вы в первый раз сделали что-то без помощи родителей, совершили какой-то свой собственный независимый поступок и впервые почувствовали себя взрослым, у многих людей остается в памяти на всю жизнь. Более того – этот первый «выход на сцену» Взрослого запоминается как очень яркое и радостное событие, подчас оставляющее по себе легкую ностальгию – в том случае, если в последствии вы потеряли это состояние свободы и снова попали в какую-либо зависимость (как чаще всего и бывает).

Но только имейте в виду: поведение Взрослого всегда позитивно и направлено во благо себе и другим. Если вы совершали какие-то деструктивные поступки, чтобы вырваться из-под опеки родителей и почувствовать себя взрослым (например, предавались вредным привычкам, курили, принимали алкоголь) – это были поступки не Взрослого, а всего лишь взбунтовавшегося Ребенка.

Если трудно вспомнить какой-то большой эпизод или значительную ситуацию, когда вы ощущали себя Взрослым – покопайтесь в памяти, чтобы припомнить небольшие, незначительные проблески этого состояния. Они у вас были – как были они у любого человека. Возможно, это было всего лишь несколько мгновений – но вы, несомненно, уже испытывали, что значит чувствовать себя Взрослым и находиться в соответствующем состоянии.

Теперь вы можете, вспомнив то состояние, возобновить его в себе, а вместе с ним – то ощущение счастья и свободы, которое всегда сопутствует состоянию Взрослого.

Вспомнив состояние, в котором вы ощущали себя Взрослым, исследуйте его. Вы заметите, что главные его составляющие – ощущения уверенности и силы. Вы твердо стоите на ногах. Вы ощущаете внутреннюю опору. Вы способны свободно и самостоятельно мыслить и действовать. Вы не подвержены никаким влияниям. Вы точно знаете, чего хотите. Вы трезво оцениваете свои возможности и способности. Вы видите реальные пути к осуществлению своих целей. В этом состоянии вас невозможно обмануть, сбить с толку или направить по ложному пути. Когда вы смотрите на мир глазами Взрослого – вы способны отличить правду от лжи, реальность от иллюзии. Вы все видите ясно и четко и уверенно двигаетесь вперед, не поддаваясь ни сомнениям, ни всевозможным соблазнам.

Такое состояние может возникать – и часто возникает – спонтанно, без осознанного намерения с нашей стороны. Но если мы хотим управлять состояниями своего Я, если мы хотим быть Взрослыми не только тогда, когда для этого складываются благоприятные условия, а всегда, когда нам это нужно – мы должны научиться осознанно входить в состояние Взрослого в любой ситуации.

Для этого вам нужно найти то, что помогает именно вам входить вот в такое уверенное, спокойное состояние, с ощущением твердой опоры под ногами и прочного внутреннего стержня. Здесь нет и не может быть единого для всех рецепта – вы должны найти именно свой «ключ» к вхождению в состояние Взрослого.

**Главная подсказка – это состояние характеризуется очень сильным ощущением собственного достоинства.**

Ищите то, что помогает вам укрепить ваше чувство собственного достоинства (спокойного, не показного) – и вы найдете подходы к состоянию Взрослого.

Следующее упражнение предлагает несколько вариантов таких подходов, из которых вы можете выбрать то, что больше соответствует именно вашей индивидуальности (при желании можно использовать не один, а несколько подходов, или даже все).

## **Упражнение 2**

### **Укрепите Взрослого в себе**

1. Вспомните свои достижения, все то, в чем вы достигали успеха, с самого детства и по сей день. Скажите себе: «Я это сделал, я это смог. Я молодец. Хвалю себя за это. Я достоин одобрения. Я достоин успеха и всего самого лучшего в жизни. Я хороший, достойный человек – независимо от того, что говорят и думают другие. Никто и ничто не может умалить моего чувства собственного достоинства. Оно дает мне силу и уверенность. Я чувствую, что у меня есть мощная внутренняя опора. Я человек со стержнем. Я уверен в себе и прочно стою на ногах».

Повторяйте эти (или подобные) слова не реже раза в день, лучше произносить их вслух, глядя на свое отражение в зеркале. Кроме того, продолжайте вспоминать все свои достижения – как крупные, так и небольшие – и вслух или мысленно одобрять себя за них. Одобрять себя также и за нынешние, а не только прошлые достижения.

2. Подумайте о том, что вероятность вашего появления на свет составляла один шанс из десятков миллионов. Подумайте о том, что десятки миллионов сперматозоидов и сотни яйцеклеток на протяжении жизни ваших родителей так и не смогли поучаствовать в процессе зачатия и стать детьми. Вам же это удалось. Как вы думаете, почему? По чистой случайности? Нет. Природа отобрала именно вас – потому что вы оказались самым сильным, самым выносливым, самым способным, самым во всех отношениях выдающимся. Природа делает ставку на лучшее. Вы оказались лучшей из десятков миллионов возможностей.

Рассмотрите это как повод начать относиться лучше к самому себе. Закройте глаза, расслабьтесь и скажите себе: «Я себя уважаю, я себе нравлюсь, я отношусь к себе хорошо хотя бы потому, что мне достался редкий шанс родиться на Земле. Этот шанс дается только победителям, лучшим, первым и сильнейшим. За это стоит любить и уважать себя. Я, как и другие люди, по полному праву нахожусь здесь, на Земле. Я достоин находиться здесь, потому что я пришел сюда с победой».

Повторяйте эти (или подобные) слова как минимум один раз в день.

3. Если вы признаете существование высшей силы (называемой обычно Богом), являющейся основой жизни и всего сущего, вы обретете уверенность и чувство собственного достоинства в ощущении своей причастности к этой силе, единства с ней. Если вы чувствуете, что в вас есть частица Божественности, что вы едины с этой безмерно любящей и могущественной силой, что вы едины со всем миром, который во всем своем многообразии тоже является проявлениями Бога – то у вас уже есть прочная опора, внутренний стержень, который необходим вашему Взрослому.

Для укрепления этого состояния вы можете использовать вашу любимую молитву или аффирмации (позитивные утверждения), например, такие: «Я – часть прекрасного Божественного мира», «Я – клетка единого организма Вселенной», «Я представляю собой искру Божию, частицу Божьего света и любви», «Я – любимое дитя Бога» и т. д.

4. Подумайте о том, что для вас в жизни в самом деле ценно. Возьмите лист бумаги и попробуйте составить шкалу ваших истинных ценностей. Истинные ценности – это то, от чего вы не можете отступить ни при каких обстоятельствах. Возможно, это задание потребует серьезного обдумывания, и вам понадобится не один день, чтобы с ним справиться. Не пожалейте времени.

Вот подсказка – это свод правил, которым по объективным причинам необходимо следовать каждому человеку, чтобы быть уверенным и укреплять чувство собственного достоинства.

В любой ситуации я действую, уважая свое достоинство и достоинство других людей.

В каждый миг моей жизни я стремлюсь делать что-то хорошее для себя и для других.

Я не способен осознанно причинить вред себе или другим.

Я стремлюсь всегда быть честным с собой и с другими.

Я стремлюсь делать то, что позволяет мне развиваться, совершенствоваться, раскрывать свои лучшие качества и возможности.

Вы можете сформулировать важные для вас принципы и ценности по-другому, можете добавить свои. Далее ваша задача будет состоять в том, чтобы сверять каждый свой поступок, каждый шаг и даже каждое слово и каждую мысль с вашими главными ценностями. Тогда вы сможете осознанно, как Взрослый, принимать решения и делать выбор. Благодаря такой сверке вашего поведения с главными ценностями ваш Взрослый будет расти и укрепляться день ото дня.

5. Большие возможности по работе с нашими внутренними состояниями дает нам тело. Может быть, вы заметили, что ваша поза, жесты, выражение лица тесно связаны с тем, что вы чувствуете. Невозможно чувствовать себя уверенно, если ваши плечи сутулены, а голова опущена. Но если расправить плечи и выпрямить шею, то в состояние уверенности войти будет намного легче. Можно приучить свое тело к позе и осанке уверенного человека – и тогда, приняв эту позу, вы будете автоматически входить в роль уверенного, сильного Взрослого.

Вот как можно принять эту позу.

- Встаньте прямо, стопы на небольшом расстоянии друг от друга, параллельно друг другу, плотно упираются в пол. Ноги не напряжены, колени могут чуть пружинить.

- Поднимите плечи, отведите их назад, а затем свободно опустите. Таким образом вы расправите грудь и уберете ненужную сутулость.

- Втяните живот, подберите ягодицы. Следите, чтобы спина была прямой (чтобы не было сутулости в верхней части и сильного прогиба в области талии).

- Голову держите строго вертикально и прямо (следите, чтобы не было наклона вбок, вперед или назад).

- Смотрите прямо перед собой прямым, твердым взглядом.

Тренируйте эту позу сначала наедине с собой, лучше перед зеркалом, а потом и без зеркала. Вы заметите, что в этой позе к вам автоматически приходит чувство собственного достоинства. Пока вы находитесь в этой позе, вы в состоянии Взрослого. А значит, на вас невозможно влиять, вами невозможно управлять, вас невозможно втянуть в какие бы то ни было игры.

## Как взять под контроль внутреннего Ребенка

В первую очередь нужно осознать, когда вы ведете себя как Ребенок и каким образом это поведение проявляется. Судить об этом можно по следующим признакам, характерным для поведения и реакций Ребенка.

- ◆ Вы часто обижаетесь.
- ◆ Вы склонны к слезам.
- ◆ Вы испытываете чувство вины.
- ◆ Ваши эмоции, как позитивные, так и негативные, проявляются спонтанно и неконтролируемо.
- ◆ Вы испытываете страх.
- ◆ Вы чувствуете себя растерянным, неуверенным.
- ◆ Вам хочется привлечь к себе внимание.
- ◆ Вы чувствуете себя беспомощным, жертвой.
- ◆ Вам жалко себя или кого-то другого.
- ◆ Вы ищете, кому бы пожаловаться.
- ◆ Вы наивны и доверчивы.
- ◆ Вам хочется веселиться, развлекаться.
- ◆ Вам хочется проявить себя творчески.
- ◆ Вы испытываете удивление, восторг, заинтересованность.
- ◆ Вам хочется угодить кому-то, понравиться, произвести впечатление.
- ◆ Вы хотите немедленно получить то, что вам понравилось.
- ◆ Вы капризничаете, чтобы получить желаемое.
- ◆ Вы говорите детским голосом, придаете лицу детское выражение.
- ◆ Вы сердитесь, выражая непослушание, если вам что-то не нравится.
- ◆ Вы страдаете от заниженной самооценки.

Вот дополнительная информация, которая поможет вам в самоанализе.

Проследите за собой, и отметьте, часто ли встречаются в вашем лексиконе такие слова, характерные для Ребенка.

- ◆ Хочу.
- ◆ Мое.
- ◆ Дай.
- ◆ Обидно.
- ◆ Боюсь.
- ◆ Не знаю.
- ◆ Я не виноват.
- ◆ Я больше не буду.
- ◆ Неохота.
- ◆ Приятно.
- ◆ Неприятно.
- ◆ Интересно.
- ◆ Неинтересно.
- ◆ Нравится.
- ◆ Не нравится.
- ◆ «Класс!», «Круто!» и т. п.

Понаблюдайте и за своими внешними проявлениями, чтобы заметить, какие из них свидетельствуют о том, что вы ведете себя как Ребенок.

Вот характерные для Ребенка внешние признаки.

- ◆ Тонкий, высокий голос с жалобными интонациями.
- ◆ Удивленно раскрытые глаза.
- ◆ Доверчивое выражение лица.
- ◆ Зажмуренные от страха глаза.
- ◆ Стремление спрятаться, сжаться в комочек.
- ◆ Отталкивающие жесты.
- ◆ Стремление прильнуть, приласкаться.

Конечно, вы можете заметить, что далеко не все проявления нашего внутреннего Ребенка нежелательны и деструктивны.

**Внутренний Ребенок может проявлять себя как негативно – как ребенок, подавленный родителями, принуждаемый к подчинению или бунтующий против этого подчинения, так и позитивно – как естественный ребенок.**

Есть такие детские качества – качества естественного ребенка, – которые нужно сохранить в себе, даже став взрослым, а иначе жизнь не будет достаточно яркой и насыщенной. Это такие качества, как умение веселиться, радоваться, смеяться, удивляться, проявлять себя в различных творческих видах деятельности.

Но даже такие позитивные свойства мы должны научиться брать под контроль Взрослого. То есть, время от времени осознанно позволяя себе быть Ребенком, мы должны с позиции Взрослого следить, чтобы этот Ребенок не заигрался и не натворил чего-нибудь во вред себе. (Например, случаи, когда человек так увлекается чем-то, что забывает про сон и еду, или когда теряет осторожность, увлекшись быстрой ездой, очень часто связаны с тем, что его внутренний Ребенок остался без контроля Взрослого.)

Научитесь, для начала хотя бы в течение одного дня, отслеживать ситуации, моменты, когда вы невольно впадаете в роль Ребенка и проявляете свойственные Ребенку реакции, чувства, особенности поведения. Посмотрите на все эти проявления глазами Взрослого, как бы немного со стороны. Вы увидите, как роль Ребенка ограничивает вас, мешает вашему развитию, порождает разные дискомфортные состояния, неудачи и разочарования.

Осознайте, что сейчас, когда вы давно выросли, многие реакции Ребенка просто неуместны. Вы по привычке прибегаете к тем же стратегиям поведения, какие использовали в детстве, но теперь эти стратегии не работают так, как раньше. Они не приносят вам блага, а то и приносят вред. Например, в детстве вы могли капризами и слезами заставить маму купить вам новую игрушку. Но теперь, во взрослой жизни, капризы и слезы вовсе не создают в вашей жизни желаемых благ, а создают лишь проблемы и неприятности.

А если вам даже и удастся манипулировать кем-то и при помощи подобного поведения все же получать какие-то блага – вы все равно действуете в конечном итоге во вред себе, так как не даете себе возможности взрослеть, становиться полноценной, свободной, самостоятельной личностью, а вместо этого ограничиваете себя слишком зауженными рамками инфантильного, застрявшего в детстве зависимого существа.

Посмотрите глазами Взрослого поочередно на все ситуации, где вы ведете себя как Ребенок. Задайте себе вопрос: а как бы реагировал Взрослый? Как бы вел себя Взрослый? Что бы Взрослый чувствовал и думал? Какие решения принял бы Взрослый? Какой выход он нашел бы из этой ситуации, чтобы сохранить чувство собственного достоинства?



Приучаясь смотреть на любую ситуацию глазами Взрослого, вырабатывая реакции Взрослого, вы постепенно освободите свою истинную суть, свою подлинную личность от запрограммированных, автоматических реакций, не позволяющих вам быть собой, мешающих подлинной самореализации и самораскрытию и просто уводящих вас от вашего счастья и успеха.

Конечно, это не значит, что надо полностью «убить» Ребенка в себе.

### **Позитивные стороны внутреннего Ребенка можно использовать себе во благо.**

Но и на эти проявления нужно смотреть глазами Взрослого. Например, когда вам хочется повеселиться, проявить свою спонтанность, сделать что-то творческое, вы можете представить, как ваш Взрослый и Ребенок договариваются друг с другом сделать это вместе – повеселиться, поиграть, сделать что-то интересное.

Не бойтесь, что у вас произойдет нечто вроде «раздвоения личности». Напротив, ваша личность станет более целостной. Ведь раньше ваши ипостаси – Взрослый, Ребенок и Родитель – существовали сами по себе, отдельно и независимо друг от друга. Теперь же вы учитесь их контактировать, «договариваться» между собой, обретая при этом свой подлинный центр, управляющий всеми сторонами вашего Я – этим центром является ваш Взрослый. Вы интегрируете, соединяете при помощи этого центра прежде разрозненные части вашего Я, что делает вас более цельным человеком.

## **Упражнение 3**

### **Взгляните на проявления вашего Ребенка с позиции Взрослого**

Возьмите бумагу, ручку и напишите: «Негативные проявления моего Ребенка».

Сосредоточьтесь, хорошо подумайте, вспомните разные ситуации из своей жизни и перечислите все, что вам удастся осознать.

Параллельно вспоминайте, как именно эти свойства проявляются в вашей жизни.

Имейте в виду: записывать надо только те проявления, которые характерны для вас сейчас, в настоящее время. Если какие-то качества имели место в прошлом, но сейчас ушли, записывать их не нужно.

Затем напишите: «Позитивные проявления моего Ребенка» и также перечислите все, что сможете осознать, параллельно вспоминая, как эти свойства проявляются в вашей жизни.

Теперь отложите записи, сядьте в удобную позу (или, чтобы выстроить правильное внутреннее состояние Взрослого, по желанию примите сначала уверенную позу, как показано в п. 5 Упражнения 2). Закройте глаза, расслабьтесь. Войдите во внутреннее состояние Взрослого. Представьте, что вы – Взрослый смотрите со стороны на себя, находящегося в состоянии Ребенка.

Обратите внимание: вы должны представить себя не в детском возрасте, а в том возрасте, в каком вы сейчас, но в состоянии Я, соответствующем Ребенку. Представьте, что вы видите себя в одном из негативных состояний Ребенка – в том, которое наиболее вам свойственно. Объективно оцените это поведение, наблюдая из состояния Взрослого.

Вы можете понять, что в настоящее время такое поведение не способствует вашему успеху и достижению ваших целей. Вы проявляете эти негативные качества просто по привычке. Потому что в детстве таким образом пытались приспособиться к своему окружению. Потому что взрослые приучали вас к исполнению каких-то правил, требований.

Вспомните о том, что это было много лет тому назад. Но с тех пор многое изменилось. Изменились вы, изменилось время. И если тогда вам удавалось выпросить у мамы новую игрушку путем капризов и слез – то сейчас такая тактика или не работает совсем, или работает против вас. Если когда-то вам удавалось заслужить одобрение родителей, скрывая свои истинные чувства и отказывая себе в праве быть собой – то сейчас подавление чувств приво-

дит вас лишь к стрессам и болезням. Пора менять эти отжившие свое привычки и тактики на что-то более позитивное, потому что в сегодняшней реальности эти устаревшие качества уже не служат вашему благу.

Продолжайте мысленно смотреть на подобные проявления глазами Взрослого, трезво оценивающего реальность. Мысленно скажите себе, находящемуся в состоянии Ребенка, примерно следующее: «Знаешь, мы с тобой давно повзрослели. Такое поведение больше не идет нам на пользу. А как бы вел себя в этой ситуации Взрослый? Давай попробуем? Сейчас я тебе покажу, как нужно».

Представьте, что вы – Взрослый занимаете место себя – Ребенка и реагируете, ведете себя в этой ситуации по-другому, спокойно, достойно, уверенно – как Взрослый.

Точно так же, если не устали, можете проработать еще несколько негативных проявлений вашего Ребенка. Все качества за один раз прорабатывать не надо – вы можете в любой момент вернуться к этому упражнению, когда у вас будет время и силы на это.

Отработав таким образом одно или несколько негативных качеств, представьте теперь себя в одном из положительных проявлений Ребенка. Проверьте, не являются ли они слишком бесконтрольными? Нет ли опасности причинить себе или еще кому-то вред, слишком увлекшись ролью Ребенка? Ведь даже позитивные проявления Ребенка могут быть небезопасны, если они не контролируются Взрослым. Например, Ребенок может заиграться и забыть про еду и сон. Ребенок может слишком увлечься танцами или спортом и нанести себе какую-нибудь травму. Ребенку может так нравиться быстрая езда в автомобиле, что он утратит осторожность и не заметит опасности.

Представьте, что вы как Взрослый берете за руку своего Ребенка и говорите: «А давай будем играть, веселиться и радоваться вместе!» Вы как Взрослый вполне можете тоже стать на время таким, как Ребенок – радостным, спонтанным, естественным, любопытным. Представьте, как вы вместе веселитесь, играете, радуетесь жизни, но при этом вы как Взрослый не теряете контроля, продолжаете объективно оценивать реальность и в нужный момент помогаете вашему Ребенку остановиться или не перейти какие-то границы.

Если же случится так, что вы не найдете у себя позитивных свойств Ребенка – это значит, что вы, скорее всего, просто не позволяете себе их признать и раскрыть у себя. В таком случае тоже представьте, что вы с любовью и теплом берете за руку своего Ребенка и говорите примерно следующее: «Не бойся! Быть Ребенком – безопасно. Проявлять свои чувства, радоваться, веселиться – безопасно. Я всегда с тобой. Я тебя защищаю. Я позабочусь о том, чтобы с тобой не случилось ничего плохого. Пойдем, поиграем вместе?»

Представьте, как вы – Ребенок – с доверием откликаетесь, как в вашей душе просыпаются забытые детские чувства интереса ко всему на свете, беззаботности, желания играть и просто быть самим собой.

Попробуйте сделать что-нибудь в этом состоянии, по-прежнему представляя, как вы – Взрослый – бережно держите за руку себя – Ребенка. Просто нарисуйте или напишите что-то, спойте песенку, полейте цветок. Представьте, что вы делаете это как ребенок. Вы можете ощутить давно забытые вами прекрасные чувства, когда вы можете просто быть собой, непосредственным, открытым, не играющим никакие роли. Вы поймете, что Ребенок – важная составляющая вашей личности, и ваша жизнь станет намного богаче в эмоциональном плане, полнее и насыщеннее, если вы примете естественного Ребенка в качестве части своей личности.

## Как взять под контроль внутреннего Родителя

Теперь рассмотрим, как проявляет себя наш внутренний Родитель. На первый взгляд может показаться, что Родитель и Взрослый – это одно и то же. Но это не так. Когда вы ведете себя как Взрослый – вы свободны и естественны, вы проявляете себя, свое истинное Я. Когда вы ведете себя как Родитель – ваше поведение запрограммировано, это роль, а не ваша истинная суть. Вы всего лишь автоматически повторяете поведение ваших собственных родителей. Это может быть совсем не плохое поведение, но оно не ваше, оно не выражает вас в вашей неповторимости, оно лишь слепок, копия поведения других людей. Входя в эту роль, вы опять же ограничиваете себя ее рамками, повторяете чужие сценарии и лишаете себя множества возможностей, которые есть у вас как Взрослого свободного человека.

**У нашего внутреннего Родителя, как и у Ребенка, есть свои позитивные и негативные аспекты. Негативное проявление Родителя – это Родитель осуждающий и порицающий. Позитивное проявление Родителя – это родитель поддерживающий и заботливый.**

Понять, какое состояние соответствует проявлениям Родителя, вы можете по следующим признакам.

- ◆ Вы осуждаете, критикуете, ругаете кого-то (или себя).
- ◆ Вы беспокоитесь о ком-то.
- ◆ Вы читаете нравоучения, учите других, как им себя вести.
- ◆ Вы гневаетесь, возмущаетесь.
- ◆ Вы говорите строго и назидательно.
- ◆ Вы разговариваете снисходительным или покровительствующим тоном.
- ◆ Вы проявляете заботу, тепло, внимание к кому-то (или к себе).
- ◆ Вы требуете от себя и других следования каким-то правилам, традициям.
- ◆ Вы командуете.
- ◆ Вы утешаете, успокаиваете кого-то (или себя).
- ◆ Вы требуете, чтобы вам подчинялись, слушались вас.
- ◆ Вы берете на себя право разрешать и запрещать.
- ◆ Вы судите о том, что хорошо и что плохо, и навязываете свои суждения другим.
- ◆ Вы хвалите, одобряете кого-то (или себя).
- ◆ Вы пытаетесь контролировать и направлять поведение других людей.
- ◆ Вы пытаетесь кого-то переделывать, перевоспитывать.

Отметьте также, как часто вы произносите слова, характерные для Родителя.

- ◆ Надо.
- ◆ Должен.
- ◆ Это правильно.
- ◆ Это не правильно.
- ◆ Это неприлично.
- ◆ Это опасно.
- ◆ Разрешаю.
- ◆ Не разрешаю.
- ◆ Так положено.
- ◆ Делай так.
- ◆ Ты не прав.

- ◆ Ты ошибся.
- ◆ Это хорошо.
- ◆ Это плохо.

Проследите также за своими внешними проявлениями – вот какие из них характерны для Родителя.

- ◆ Гневный, возмущенный взгляд.
- ◆ Теплый, заботливый взгляд.
- ◆ Командирские или назидательные интонации в голосе.
- ◆ Сюсюкающая манера разговаривать.
- ◆ Утешающие, успокаивающие интонации.
- ◆ Осуждающее покачивание головой.
- ◆ Отческое покровительственное объятие.
- ◆ Поглаживание по голове.

Так же, как вы это делали с внутренним Ребенком, начните отслеживать те моменты вашей жизни, когда вы ведете себя как Родитель. Заметьте, приносит ли вам такое поведение успех. Вы достигаете желаемого результата? Получаете ли вы от этого чувство счастья, удовлетворения? Вы увидите, что роль Родителя чаще всего ограничивает вас и не дает желаемого результата. Представьте, как бы вел себя в этой ситуации Взрослый. Посмотрите на нее глазами Взрослого. Учитесь вести себя как Взрослый там, где вы проявляли себя как осуждающий Родитель, и заключите союз между вашим Взрослым и заботливым Родителем.

Да, заботливого Родителя тоже нужно контролировать Взрослому, благодаря этому вы сможете, например, избежать проявлений «удушающей» заботы, которая подавляет личность того, о ком вы заботитесь, или такой заботы, которая лишь потакает чьему-то эгоизму и беспомощности. Лишь Взрослый может объективно оценить ситуацию и понять, когда, кому и в какой мере действительно необходима ваша забота.

## **Упражнение 4**

### **Взгляните на проявления вашего Родителя с позиции Взрослого**

Возьмите ручку, бумагу и напишите: «Негативные проявления моего Родителя». Перечислите все, что сможете осознать. На другом листе напишите «Позитивные проявления моего Родителя» и тоже перечислите все что осознаете. Перечисляйте и то, как ваш Родитель проявляет себя по отношению к другим, и то, как он проявляет себя по отношению к вам. Например, если вы критикуете, осуждаете самого себя – это негативные проявления Родителя, а если заботитесь о себе – это позитивные проявления Родителя.

Затем войдите в состояние Взрослого и представьте, что вы смотрите со стороны на себя в качестве Родителя в его негативном аспекте. Оцените с точки зрения сегодняшней вашей реальности, насколько адекватны такие проявления. Вы сможете понять, что ничего хорошего они вам не несут. Что это, собственно, не ваши естественные проявления, они когда-то были навязаны вам извне и стали вашей привычкой, которая вам больше не нужна. В самом деле, что хорошего в том, что вы ругаете и критикуете себя? Разве вам это помогает стать лучше или исправить свои ошибки? Вовсе нет. Вы только впадаете в ненужное вам чувство вины и ощущаете себя недостаточно хорошим, отчего страдает ваше чувство собственного достоинства.

Представьте, что вы смотрите со стороны на негативные проявления своего Родителя и говорите примерно следующее: «Нет, мне это больше не подходит. Такое поведение работает против меня. Я отказываюсь от него. Теперь я выбираю вести себя иначе – соответственно моменту и для моего блага». Представьте, что вы – Взрослый занимаете место себя – Роди-

теля и в исследуемой вами ситуации уже реагируете как Взрослый: здраво оцениваете ситуацию и вместо того, чтобы действовать автоматически, по привычке, делаете осознанный выбор (например, вместо того, чтобы ругать себя за ошибку, начинает думать, как ее исправить и свести к минимуму негативные последствия, и как действовать в следующий раз, чтобы больше не допустить эту ошибку).

Отработав так одно или несколько негативных проявлений вашего Родителя, теперь представьте, что вы смотрите со стороны на какое-то из позитивных проявлений вашего Родителя. Оцените это с точки зрения Взрослого: при всей их позитивности не являются ли эти проявления слишком бесконтрольными, неосознанными? Не переходят ли они границы разумного и адекватного поведения? Например, не является ли ваша забота чересчур навязчивой? Нет ли у вас привычки перестраховываться, стараясь предотвратить даже несуществующую опасность? Не потакаете ли вы из самых добрых побуждений капризам и эгоизму – своему или чужому?

Представьте, что вы, как Взрослый, благодарите своего Родителя за помощь и заботу и договариваетесь с ним о сотрудничестве. Отныне вы вместе будете решать, какая помощь и забота вам нужна, а какая – нет, причем право решающего голоса тут будет принадлежать Взрослому.

Может случиться так, что вы не обнаружите у себя позитивных проявлений Родителя. Это бывает в том случае, если ребенок в детстве не видел позитивного отношения от родителей, или их позитивное отношение проявлялось в каких-то неприемлемых для него формах. В таком случае вам нужно заново учиться заботиться о себе и поддерживать себя. Вам нужно создавать и воспитывать в себе такого Родителя, который сможет по-настоящему вас любить, прощать, понимать, относиться к вам с теплом и заботой.

Представьте, что вы становитесь сами для себя таким идеальным Родителем. Мысленно скажите ему примерно следующее (от лица Взрослого): «Это так прекрасно – относиться к себе с добром, теплом, заботой, любовью и пониманием. Давай учиться этому вместе. С сегодняшнего дня у меня есть самый лучший, самый добрый, самый любящий Родитель, который понимает меня, одобряет меня, прощает меня, поддерживает меня и помогает мне во всем. А я прослежу, чтобы эта помощь всегда шла мне только во благо».

Повторяйте это упражнение столько, сколько нужно, чтобы у вас появилось чувство, что вы стали самому себе добрым и заботливым Родителем. Имейте в виду: пока вы не станете таким Родителем для себя – вы не сможете стать и в реальности по-настоящему хорошим родителем для своих детей. Сначала нужно научиться заботиться о себе, быть добрым и понимающим по отношению к себе – и лишь потом мы можем стать такими и по отношению к другим.

## **Начало интеграции своего Я – восстановление целостности**

Заметьте: когда вы исследуете своего внутреннего Ребенка, Родителя и Взрослого, внутри вас вовсе не происходит разделение вашей личности на три части. Напротив, чем больше вы работаете с этими частями, тем больше происходит их интеграция в единое целое.

Это раньше, когда ваши Родитель и Ребенок действовали автоматически, бессознательно, неподконтрольно вам – вы не были целостной личностью, вы словно состояли из нескольких без конца сталкивающихся и противоречащих друг другу частей.

**Теперь, когда вы передаете контроль Взрослому, вы становитесь цельной, единой, гармоничной личностью!**

Вы уже получили достаточно информации и опыта, чтобы в первом приближении понять, какая из трех ипостасей – Родитель, Ребенок или Взрослый – является определяющей в вашей жизни.

Следующие два упражнения, направленные на практику самоанализа, помогут вам лучше усвоить и закрепить весь предшествующий материал.

### **Упражнение 5**

#### **Самоанализ: проверьте, какой из трех ипостасей соответствуют ваши типичные реакции и поведение**

Вы можете отслеживать ваши типичные реакции, не отрываясь от своих обычных дел и забот. Все, что вам нужно – это время от времени брать паузу, чтобы задуматься: в данной ситуации вы ведете себя, чувствуете и реагируете как Взрослый, Ребенок или Родитель?

Например, отметьте про себя, какое из трех состояний Я преобладает у вас, когда:

- вам предстоит визит к стоматологу,
- вы видите аппетитный торт на столе,
- слышите, как сосед опять включил громкую музыку,
- кто-то ругается,
- вам сообщили, что ваш знакомый достиг большого успеха,
- вы рассматриваете картину на выставке или репродукцию в альбоме, и вам не очень понятно, что там изображено,
- вас вызывает «на ковер» начальство,
- у вас спрашивают совета, как поступить в трудной ситуации,
- кто-то наступил вам на ногу или толкнул,
- кто-то отвлекает вас от работы.

И т. д.

Возьмите бумагу или тетрадь и ручку и запишите ваши самые типичные реакции в подобных или любых других ситуациях – те реакции, которые возникают у вас сами собой, автоматически, даже прежде, чем вы успеваете задуматься.

Перечитайте то, что у вас получилось, и постарайтесь честно ответить на вопрос: когда ваши реакции являются реакциями Взрослого, когда – Ребенка, а когда – Родителя?

У вас может получиться, например, следующее.

**Повод:** кто-то ругается.

**Реакция:** злюсь, сержусь, осуждаю.

**Вывод:** реагирую как Родитель.

**Повод:** знакомый достиг успеха.

**Реакция:** он этого в самом деле заслужил, много трудился и упорно шел к своей цели.

**Вывод:** реагирую как Взрослый.

**Повод:** кто-то отвлекает от работы.

**Реакция:** ну вот опять мне мешают, обидно, что со мной никто не считается!

**Вывод:** реагирую как Ребенок.

Вспомните самые разные ситуации из вашей жизни – особенно сложные, критические. Вы можете заметить, что в одних ситуациях активизируется ваш Ребенок, в других – Родитель, в третьих – Взрослый. При этом реакции Ребенка, Родителя и Взрослого – это не только разный способ мышления. Полностью меняется и восприятие, и самоощущение, и поведение человека, переходящего от одного состояния Я к другому.

Вы можете заметить, что в роли Ребенка у вас совсем другой словарный запас, чем в состоянии Взрослого или Родителя. Меняются и позы, и жесты, и голос, и выражение лица, и чувства. По сути в каждом из трех состояний вы становитесь другим человеком, и эти три Я могут иметь мало общего друг с другом.

Следующее упражнение поможет вам не только сравнить свои реакции в разных состояниях Я, но и поможет понять, что вы можете выбирать, как именно реагировать: как Ребенок, Родитель или Взрослый.

## Упражнение 6

### Опыт сравнения и осознанного выбора своих реакций

Снова вообразите себя в ситуациях из Упражнения 5 и представьте:

- что бы вы чувствовали и как вели себя, если бы реагировали как Ребенок?
- как Родитель?
- и как Взрослый?

У вас может получиться, к примеру, следующее.

**Вам предстоит визит к стоматологу**

**Ребенок:** «Я боюсь! Будет очень больно! Не пойду!»

**Родитель:** «Как не стыдно так трусить! Это не больно и не страшно! Иди немедленно!»

**Взрослый:** «Да, это не самое приятное мероприятие и придется пережить несколько неприятных моментов. Но что поделать, надо потерпеть, ведь это необходимо для моего же блага».

**На столе вкусный торт**

**Ребенок:** «Как вкусно! Могу прямо сейчас съесть все!»

**Родитель:** «Съешь кусочек, тебе так нужно себя порадовать. Ничего страшного не случится».

**Взрослый:** «Выглядит аппетитно, но там огромное количество калорий и слишком много жира. Мне это явно повредит. Пожалуй, я воздержусь».

**Сосед включил громкую музыку**

**Ребенок:** «Хочу танцевать и веселиться как он!»

**Родитель:** «Какой ужас, опять он безобразничает, надо вызвать полицию!»

**Взрослый:** «Работе и чтению это мешает. Но я ведь и сам в его возрасте вел себя так же».

**Вы рассматриваете картину или репродукцию, содержание которой вам не очень понятно.**

**Ребенок:** «Какие яркие краски, хотел бы я тоже так помалевать».

**Родитель:** «Что за мазня, как можно называть это искусством?»

**Взрослый:** «Картина стоит дорого, значит, кто-то ее ценит. Возможно, я чего-то не понимаю, надо бы узнать побольше про этот стиль живописи».

Заметьте: в зависимости от состояния Я, в котором вы находитесь, меняется ваше поведение, меняются ваши чувства и мысли, а главное – меняются решения, которые вы принимаете. Не так страшно, если вы, находясь в состоянии Родителя или Ребенка, примете какое-то мелкое, не имеющее большого влияния на вашу жизнь решение: например, съесть кусок торта или нет. Хотя и в данном случае последствия для вашей фигуры и здоровья могут быть нежелательными. Но гораздо страшнее, когда вы принимаете по-настоящему важные решения в вашей жизни не как Взрослый, а как Родитель или Ребенок. Например, если вы не по-взрослому решаете вопросы выбора спутника жизни или профессии – это уже грозит поломанной судьбой. Ведь именно от наших решений, от нашего выбора и зависит наша судьба. Вы уверены, что выбираете свою судьбу как Взрослый?

Родитель часто делает выбор исходя не из реальных индивидуальных предпочтений, вкусов, интересов, а из представления о том, что считается правильным, полезным и важным в обществе. Ребенок часто делает выбор по случайным, нелогичным побуждениям, а также по несущественным признакам. Например, для ребенка важно, чтобы игрушка была яркой и красивой. Согласитесь, когда речь идет о выборе супруга, или дела своей жизни – такой подход уже не является эффективным. Выбор должен делаться по другим, более важным для взрослого человека показателям: например, душевным качествам будущего спутника жизни, его способности строить хорошие взаимоотношения, и т. д.

**Только делая выбор с позиции Взрослого, мы способны сформировать счастливый и благополучный сценарий своей судьбы. Если же мы делаем выбор и принимаем важные решения с позиции Ребенка или Родителя, то неминуемо втягиваемся в провальные, неблагоприятные сценарии. Мы сами портим себе судьбу, если оказываемся не в состоянии встать на позицию Взрослого.**

Осознать своего Взрослого и научиться брать под его контроль другие состояния Я – это первый важнейший шаг на пути к самому себе и к своей счастливой, благополучной жизни. Но это только начало. Чтобы Взрослый занял действительно главенствующую позицию в вашей жизни, требуется дальнейшая работа и прежде всего нам необходимо научиться с позиции Взрослого строить отношения с собой и с другими людьми.



## **Глава 2**

### **Самая выигрышная жизненная позиция: «Я – О'кей, Ты – О'кей»**

#### **Четыре типа взаимоотношений с собой и с миром**

Когда мы находимся в своей Взрослой ипостаси – мы довольны и собой, и миром. Это не значит, что мы считаем себя совершенством, а мир и других людей – идеальными. Нет, ведь Взрослый не впадает в иллюзии, он объективно воспринимает реальность, видит ее такой, как она есть. Но он принимает реальность без осуждения, без обид, без претензий. Он просто дает право всему быть таким, как оно есть. И себе самому он дает такое право – быть таким как есть – в первую очередь.

По сути дела отношение Взрослого к миру и к себе – это позитивное отношение. Но Взрослый вовсе не закрывает глаза на несовершенства, на негативные стороны жизни, он не носит розовых очков. Просто он никогда не скатывается в ощущение, что «все плохо». Он ищет и находит во всем позитивные возможности, он не сдаётся перед трудностями и неприятностями, даже в них находя нечто полезное, способствующее росту и развитию.

А еще, что очень важно, Взрослый знает, чувствует, что он в сути своей не лучше и не хуже других.

**Люди в сути своей равны, в том смысле, что у каждого человека, независимо от его поведения, есть лучшая, высокая, прекрасная сторона его личности.**

Человек может сам об этом не знать, забыть, но тем не менее это высшее Я (назовем его так) есть у всех без исключения. И тот, кто стоит на позиции Взрослого, как бы изначально обращается к этой лучшей и высшей стороне каждого человека. Таким образом к каждому он подходит с внутренней установкой «Я хорош – и ты хорош». Самое интересное, что когда мы подходим к людям с такой установкой (искренней, а не наигранной), то у нас больше шансов, что люди и впрямь повернутся к нам своей хорошей стороной.

**Очень часто мы получаем именно то, чего ожидаем. Ожидаем, что нас все будут обманывать – и нас все обманывают. Ожидаем, что все нам будут рады – и все нам рады. Поэтому во всех отношениях выгодно подходить к людям с позиции «Я хорош – и ты хорош».**

А если даже проявления другого человека вовсе не так уж хороши – Взрослый все равно не будет его осуждать, ведь каждый человек имеет право вести себя так, как хочет, это целиком сфера его ответственности, это его личный выбор, на который он имеет право, даже если нам это не нравится.

Такую позицию, характеризующую наши отношения с собой и с миром, обычно принято выражать в формулировке «Я – О'кей, Ты – О'кей», где под «Ты» подразумеваются и конкретные люди, и мир в целом.

**«Я – О'кей, Ты – О'кей» – это единственно продуктивная позиция в отношении себя, других и мира в целом. Только при такой установке для нас возможны успех, счастье, благо-**

получие. Это установка Взрослого. Когда вы живете и действуете как Взрослый, для вас характерна позиция «Я – О'кей, Ты – О'кей».

Интересно, что все дети рождаются именно с такой установкой. Каждый ребенок появляется на свет с чувством, что с ним все в порядке, с родителями все в порядке и с миром в целом все в порядке. Он хорош, другие хороши и мир хорош!

Но в процессе освоения мира и общения с окружающими (обычно уже в возрасте до двух лет) ребенку от взрослых может передаваться информация, что либо он недостаточно хорош, либо они недостаточно хороши, либо мир в целом вообще не хорош. Эта информация передается не только и не столько словами, сколько невербальными средствами – примером родителей, их поведением, отношением к ребенку и даже путем прямой передачи их чувств, настроения, переживаний, что ребенок очень хорошо улавливает безо всяких слов.

В зависимости от того, какого рода информацию ребенок получал от родителей (или заменяющих их людей), у него уже в возрасте до двух лет может сформироваться одна из трех непродуктивных позиций, позиций неблагополучия: «Я – не О'кей, Ты – О'кей» («Я плохой, а другие хорошие»), «Я – О'кей, Ты – не О'кей» («Я хороший – другие плохие»), «Я – не О'кей, Ты – не О'кей» («Я плохой – и другие плохие»).

### **Позиция «Я – не О'кей, Ты – О'кей»**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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