

18+

Татьяна Холстинина

# САМООЦЕНКА И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Сборник заданий и упражнений

Татьяна Холстинина

**Самооценка и любовь к себе.  
Сборник заданий и упражнений**

«Издательские решения»

**Холстинина Т.**

Самооценка и любовь к себе. Сборник заданий и упражнений /  
Т. Холстинина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-640703-9

«Как практикующий психолог, я очень часто вижу, как многим людям очень хочется разобраться в себе и во многих жизненных ситуациях. Прочитав эту книгу, вы сможете получить ответы на многие волнующие вас вопросы, касаемо низкой самооценки, личных границ, неуверенности, страхов, обид и др. Вместе с этой книгой вы: 1) узнаете, как избавиться от мешающих установок 2) получите готовые решения насущных проблем 3) научитесь справляться со страхом и тревогой. Здесь об уважении, любви и доброте к себе».

ISBN 978-5-00-640703-9

© Холстинина Т.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                                                          | 6  |
| Приветствую, дорогие девушки!                                                                        | 7  |
| ЧАСТЬ 1 «САМООЦЕНКА И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ»                                                                 | 9  |
| Глава 1 Путешествие в мир самооценки                                                                 | 10 |
| Какие шаги нужно сделать, чтобы выйти из замкнутого круга и двигаться навстречу здоровой самооценке? | 12 |
| Глава 2 Обесценивание и неуверенность в себе                                                         | 14 |
| Пошаговая инструкция для приобретения уверенности                                                    | 15 |
| Техника для принятия решений                                                                         | 16 |
| Упражнения на самооценку                                                                             | 16 |
| Глава 3 Взрослый, родитель, ребенок. Эрик Берн и его структурный анализ                              | 18 |
| Задание                                                                                              | 19 |
| Глава 4 Наши роли. Разбор треугольника Карпмана на примере                                           | 20 |
| Метод выхода из треугольника                                                                         | 21 |
| Глава 5 Волшебная страна женственность                                                               | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                    | 25 |

# **Самооценка и любовь к себе Сборник заданий и упражнений**

**Татьяна Холстина**

© Татьяна Холстина, 2026

ISBN 978-5-0064-0703-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга-тренажер с заданиями, чек-листами и помогающими упражнениями.

## Предисловие

*«Однажды один хороший человек сказал мне, что у такого доброго человечка, как я обязательно все получится, и если ты, мой ценный читатель, выбрал эту книгу-значит так и случилось.*

*А я верю, что тебя тоже ждет только самое лучшее».*

Я хочу начать с того, что жизнь-не бесконечна и однажды нас уже не будет в этом прекрасном и удивительном мире. Какой путь мы пройдем, как проживем отведенное нам время-зависит от нас. Можно не чувствовать свои эмоции, потребности и желания, жить так, как нравится другим, бояться мнения окружающих, работать на нелюбимой работе, считать себя недостойной лучшей жизни и все больше погружаться в страхи и тревогу, истощая свой организм. А можно вдохнуть полной грудью и встать на путь счастливой, уверенной и спокойной жизни.

Стать девочкой, девушкой, женщиной со здоровой самооценкой.

И в этой книге есть ответы на очень важные вопросы о любви к себе, женственности, отношениях, о том, как правильно выстраивать личные границы и многие другие.

Иногда меня спрашивают:

*«А как понять, что проблема с самооценкой действительно есть?»*

Этот вопрос я всегда предлагаю заменить и поставить по другому: *«С чем конкретно у меня проблемы?»*.

Я видела девушек, у которых все прекрасно в личной жизни, но не получалось реализовываться в работе и наоборот: успешные в своем деле испытывали трудности в построении отношений с противоположным полом. Поэтому представьте, что самооценка-это большой и вкусный торт, разрезанный на кусочки: один из них-это умение обозначить свои личные границы, другой-уверенность в себе, следующий кусочек-умение работать со своими чувствами и так по кругу.

А теперь посмотрите, что у вас уже есть, а с чем бы хотелось поработать, чтобы это улучшить.

Я хочу сделать своего рода ремарку-эта книга не только для изучения истоков и причин низкой самооценки, возможно, у многих читателей самооценка уже проработана вдоль и поперек и большинство из вас уже давно достигли успеха в различных сферах.

Поэтому мне очень хочется, чтобы книга стала своего рода напоминанием о том, как важно заботиться о себе и, как порой, мы забываем из-за повседневной рутины о совсем малых, но в тоже время таких ценных вещах, как любовь и внимание к себе.

## Приветствую, дорогие девушки!

Я хочу поблагодарить каждую, кто решил прочитать эту книгу и спасибо тем, кто знает меня давно, подписан на меня в социальных сетях. Кто я для вас: врач, психолог, подруга или просто девушка, которая прошла определенный путь и идет дальше-решать вам. Хочу сказать, что искренне рада делиться своими знаниями.

Ко мне приходят с такими вопросами: «Как обрести уверенность?», «Почему жалко тратить на себя деньги?», «Как перестать зависеть от чужого мнения?», «Как стать той самой женщиной, которая нравится мужчинам?».

И, как я уже писала выше, ответы на все вопросы можно найти в этой книге.

Что еще ждет каждую из вас при изучении всего предложенного материала?

Это помогающие упражнения, техники и задания, которые вы найдете во время чтения книги.

Возможно, некоторые упражнения вам будут знакомы или вы о них слышали и это прекрасно, другие вы откроете для себя впервые.

Цель этой книги-объединить в себе существующие знания о самооценке.

*Я очень хотела сделать эту книгу особенной, поэтому в конце книги вас ждут полезные чек-листы и подарок-это ссылка на видеоуроки и авторскую медитацию спокойствия. Я искренне верю, что каждому человеку независимо от целей, интересов, возраста, статуса и еще огромного количества характеристик необходимы поддержка, понимание и безопасное пространство. И считаю, что моя профессия психолога существует для того, чтобы все это создавать.*

**Это книга-тренажер, которая поможет разобраться в себе или по крайней мере наметит направление в какую сторону двигаться.**

Почему важно выполнять задания и применять работающие инструменты, а не просто прочесть?

Дело в том, что можно изучить сотни книг о проблеме, но не решить ее.

Например: если вы не хирург, то вряд ли просто прочитав алгоритм, как вырезать аппендицит-сможете провести эту операцию. Только применяя полученную информацию на практике, постепенно, не сразу, но к результату можно прийти.

У каждого читателя своя цель: кому-то интересен материал для саморазвития, получения новой информации, кто-то ищет вопросы на свои ответы и многие другие.

А какая цель у тебя?

Все представленные в этой книге задания можно выполнять в своем темпе, возможно, на одно задание потребуется день, неделя или больше-это не страшно.

Какие то задания будут не откликаться и это тоже нормально, можно их пропустить и не выполнять.

Я хочу напомнить каждой и буду об этом напоминать не раз в своей книге, что если вы чувствуете, что вам необходима помощь психолога, то не стесняйтесь обращаться к нему за помощью-это совершенно нормально в современном мире и не нужно бояться. Только квалифицированный специалист может оказать нужную помощь.

Возьми блокнот, ручку и цветные карандаши, устраивайся поудобнее, создай вокруг себя комфортную атмосферу, приготовь ароматный кофе или вкусный чай, возьми вкусняшки, а мы начинаем наш путь-к уверенной и гармоничной жизни.

**ЧАСТЬ 1 «САМООЦЕНКА И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ»  
Я-НА ПЕРВОМ МЕСТЕ. Я-НЕ ПОСЛЕДНЯЯ  
БУКВА АЛФАВИТА. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ  
ОТНОСИТЕСЬ ЛИ ВЫ К СЕБЕ С ЛЮБОВЬЮ,  
ВАМ НЕ НУЖНЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ.**



Часть первая  
«САМООЦЕНКА и  
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

## Глава 1 Путешествие в мир самооценки

О ней написаны сотни книг, постов и она стала самым популярным запросом к психологам.

Она- то, что хочет иметь каждая девушка больше, чем бриллианты или самый крутой телефон.

Речь о здоровой самооценке.

### *Определение термина:*

Самооценка-это то, как мы относимся к себе: положительно или отрицательно. Мы оцениваем собственную ценность, сюда относятся убеждения: «Я достойна», «Я не достойна».

### *Для чего она нужна?*

Для того, чтобы в этом мире жить, взаимодействовать с ним и окружающими, конструктивно относиться к себе.

Что значит нормальная самооценка?

Это адекватное восприятие своих возможностей, как профессиональных навыков, так и внешности. Здоровая самооценка: значит твёрдо ощущать свою ценность, принимать и слабые стороны в себе, и сильные.

### *Признаки заниженной самооценки:*

Вот только чаще всего встречается низкая самооценка, когда :

- не умеем говорить «нет» и отстаивать свои личные границы
- неуверенность-наше второе «Я»
- живем, как говорят другие: поступаем в университеты на специальность, к которой не лежит душа, и как итог-нелюбимая работа, на которую и не хочется идти
- самокритично относимся к себе, ругаем, «съедаем себя»
- самообесцениваем себя
- не доверяем своим чувствам, слишком закрываемся в себе

Да, действительно, самооценка-это отношение к самому себе, как я оцениваю себя, но в то же время, это отношение к себе формируется под влиянием окружающих, начиная с детства (это могут быть родители, учителя, сверстники и так далее).

И формируется она не один год.

Что нужно знать в первую очередь?

То, что работа к становлению здоровой самооценки занимает длительный период.

Нет быстрых решений для того, чтобы проработать самооценку в кратчайшие сроки. К сожалению. Поэтому, начинаем делать маленькие шаги ежедневно, если этот запрос у вас присутствует.

Чтобы были понятны *этапы становления самооценки*, разберем на примере всем знакомой сказки: “ Гадкий утенок».

Многие ее читали или смотрели мультфильм.

И вот как раз эта сказка очень часто используется в качестве метафоры формирования низкой самооценки.

О чем в этой сказке говорится?

Давайте ее вспомним.

*Птенец, который отличается от своих собратьев сталкивается с негативной оценкой окружающих, слыша только обесценивающие его слова, его отвергают и дают понять, что он какой то другой, говорят насколько он безобразный. Вот не похож он на других утят.*

Для нас уже не секрет, что огромную роль в закладывании базиса играют родители, окружающие люди. И представьте, когда с самого детства на протяжении многих лет ребенку говорят: «Ты-неумеха», «Руки крюки», «А у соседей дочка лучше во всем», «Да кто из тебя вырастет».

Подобных фраз и не счесть. А может и у вас сидит глубоко внутри фраза, которая звучит очень обидно для вас. И вот так, кирпичик за кирпичиком, заложили так много всего негативного, что иногда возникает ощущение-«Я- какая то не такая».

Вот поэтому быстрых решений для поднятия самооценки -нет.

Это и естественно.

**За день, неделю, месяц-невозможно разобрать эту многолетнюю стену из кирпича. И у каждого она своя: по высоте и ширине, но главное, что найти решение всех проблем-возможно.**

В большинстве своем родители и не думали, что говорят что-то обидное, они отдавали нам всю любовь и силы, не хотели причинить боль, воспитывали нас, как считали правильным, ведь раньше не было такого развития психологической науки и знаний, да и кто не ошибается в этом мире?

Очень часто приходят ко мне на консультацию клиенты, которые сравнивают себя с другими и считают, что они хуже других.

*В истории гадкого утенка мы видим такую картину, когда он встречает кошку и она спрашивает у него: «А ты мурлыкать умеешь?» Уже видим в этой ситуации нелепость.*

Потому что каждый из нас особенный. И мы имеем свои индивидуальные навыки и таланты.

Что важно для каждого человека?

Быть в том месте, с теми людьми, которые принимают его таким, какой он есть.

*Делаем краткий вывод:*

Как формируется низкая самооценка:

1. Есть окружение, которое обесценивает, и потом человек начинает себя считать недостойным, плохим, неподходящим и так далее. И эти негативные установки своей плохости надолго фиксируются в голове и избавиться от них не так и легко.

2. Вскоре человек в себе закрывается, этот груз переживаний на него сильно давит, могут такие люди испытывать тревогу, апатичные мысли, нет уже какой-то мотивации даже что-то делать.

*А почему?*

Потому что потребности человека с низкой самооценкой неудовлетворены.

*Какие это потребности?*

В признании, принятии, в позитивной оценке.

Это точно такие же жизненно-необходимые потребности, как в еде, сне, безопасности.

### **Какие шаги нужно сделать, чтобы выйти из замкнутого круга и двигаться навстречу здоровой самооценке?**

1. Знать свои достижения, победы, свои плюсы и знать свои минусы, чтобы работать над ними.

Выписываем в две колонки.

Что нужно учесть при выполнении данного задания?

Очень часто бывает, когда проверяем домашнее задание на консультациях с клиентом, колонка с плюсами небольшая, а минусы на том «Мертвых душ» расписаны.

2. При выполнении выдерживаем баланс. Ищем, чтобы Ваше, как вы считаете негативное качество, уравновешивалось позитивным.

Например: Недостаточно опыта в сфере, чтобы достичь успеха-но зато, хорошо запоминаете новую информацию.

3. Найти подтверждение своих качеств и достоинств во внешнем мире, людей, которые поддержат.

Работаете в сфере красоты, услуг, в консультировании- попросите отзыв оставить, обратную связь возьмите. Даже если будет где-то что-то не получаться, где-то столкнетесь с негативным опытом, позитивная оценка от других даст возможность и силы идти вперед.

*Возвращаясь к нашей сказке, мы помним, что конец у нее счастливый, птенец-вырос и нашел точно таких же, как и он, которые его приняли и оказывается, что он на самом деле прекрасный лебедь, он нашел себя и своих. И мальчишки, которые стояли на пруду, увидели его и сказали «новый лебедь, да еще и самый красивый».*

*Птенец получил признание из вне.*

То самое подкрепление, которое так требуется каждому человеку для формирования и поддержания стабильной самооценки.

**Нам не нужно всем превращаться в лебедей, нам необходимо найти свою уникальность.**

## Глава 2 Обесценивание и неуверенность в себе

Вернемся к признакам низкой самооценки.

Отмечу, что чаще всего признаки не существуют отдельно друг от друга, а тесно переплетаются.

В этой главе я хочу остановиться на **обесценивании** и **неуверенности**, остальные рассмотрим в дальнейшем.

Например:

*«Хочу купить себе новое платье, но денег не хватает».*

Вместо того, чтобы признать да, сейчас их нет, но я очень хочу обновить гардероб, значит смогу заработать, женщина с низкой самооценкой начинает обесценивать свои желания: платье плохого качества да и цвет не очень, смысл тратиться? Таким образом «успокаивая себя». Это механизм защиты, мы подавляем свои мечты и негативные эмоции, которые возникают из-за того, что желаемое мы не получаем. Ключевое слово-подавляем, потому что эти эмоции никуда не деваются, а копятся внутри, нарастая и превращаясь в большой и снежный ком. Вот только все наши переживания и заглушенные чувства обязательно найдут выход через нарушения в работе организма и различного рода болезней.

Обесценивание касается всего и отношений в том числе.

*«На премьере спектакля к Марии подошел мужчина с предложением выпить чашку кофе на перерыве. «Какой же он красивый, герой моих мечтаний» -подумала она, разглядывая его шикарный костюм и идеально белую рубашку. И Маше очень хотелось сказать да, ведь подруга, с которой они договаривались-заболела и не пришла, а молодого человека у нее не было, а познакомиться с новыми людьми было бы здорово. Вот только неожиданно девушка начала краснеть, к горлу подкатил ком, по телу пробежала дрожь. «Нет», буркнула Мария. Мужчина извинился и поспешно удалился. «Наверное, бабник» -решила для себя Маша, вот только в ее взгляде читалась грусть, и дело было не только в мужчине, а потому что из-за своей неуверенности, низкой самооценки, зажатости она упускала все возможности, которая дарила ей жизнь».*

### **Станция «неуверенность в себе»**

Нерешительность, боязливость, робость, неуверенность-какое слово мы бы не выбрали-это состояние, которое сопровождается страхом, человеку трудно взять ответственность или принять какое-либо решение.

И вот этот внутренний страх присутствует постоянно.

Неуверенность мешает быть самим собой, проявлять свои способности и таланты, а значит реализовываться и достигать успеха в какой-либо сфере не получается.

Были ли у вас случаи, что из-за неуверенности вы упускали шанс, возможности и расстраивались из-за этого?

Когда мы неуверенны в себе, то автоматически начинаем сравнивать себя с окружающими людьми. Можем чувствовать себя полными неудачниками, когда другие люди во всю достигают больших успехов или приобретают, имеют то, чего нет у нас.

Возникает ощущение, своего рода отставания от других.

Необязательно мириться с этим чувством, а можно взрастить в себе противоположное состояние-уверенность. В каждом из нас есть это маленькое семечко веры в себя, в свои способности. Да, да-именно так: уверенность-это вера в то, что у нас получится, это доверие к себе.

*Как прийти к этому состоянию?*

## **Пошаговая инструкция для приобретения уверенности**

### **4 шага:**

#### **1.Уверенная поза.**

Язык тела тесно связан с нашим внутренним миром. Как наши мысли и эмоции влияют на тело уже известно многим, но не стоит забывать, что это работает и в обратном порядке. Какие исследования были проведены психологами? Например, если грустим, то можем поработать со своими мимическими мышцами и сделать «натянутую улыбку», тогда через пару минут в организме начнет вырабатываться гормон радости. То же самое касается и уверенных поз. Если выпрямим осанку и перестанем сутулиться, раскинем плечи и приподнимем подбородок, то необходимые гормоны уверенности начнут вырабатываться, а вот гормон страха-кортизол наоборот снизится. Поэтому наблюдаем за собой, как мы сидим, стоим, какова наша походка и внедряем уверенные позы, вначале будет непривычно, потому что придется контролировать и развивать этот навык, пусть это будет 15—20 мин ежедневно, когда сидим и пьем кофе или пришли в магазин-взяли тележку и пока выбираем продукты, тренируем движения и позы, у нас есть мышечная память и в будущем этот навык закрепится.

#### **2.Внешний вид и аксессуары.**

Эти составляющие могут повлиять на уверенность в себе. «Внешние изменения влекут за собой и внутренние». Доля правды в этой фразе есть. Мы можем почувствовать прилив сил и энергии, когда обновили гардероб, сменили прическу, купили дорогой парфюм. Все новое и приятное в нашем образе повышает настроение, а это шаг к уверенности. Все изменения должны происходить в комплексе и быть гармоничными.

Подумайте, а что для вас было бы тем самым аксессуаром или составляющим, что принесло бы в жизнь яркие краски?

#### **3.Фокус на своих достижениях и победах.**

Мы говорили, что неуверенность сопровождается страхом и в этом состоянии часто многие находятся долгое время. Я предлагаю вспомнить те ситуации, когда вы чувствовали себя спокойно, уверенно и заменить негативные мысли на позитивные, вспомните ваши успехи, радости, окунитесь в те моменты, где испытывали гордость за себя.

#### **4. Действуй.**

Часто мы не решаемся реализовать задуманное или приступить к выполнению задач какой-либо сферы, так как не уверены, что вообще что-либо может получиться, боимся осуждения и критики со стороны других людей, но вы никогда не сможете достичь желаемое, не совершая действий и ошибок в том числе.

## Техника для принятия решений

*Для того, чтобы наглядно сопоставить между собой различные варианты решений, помогает такая техника, как «квадрат Декарта».*

*В чем ее плюс?*

*В том, что она позволит посмотреть на ситуацию с четырех разных сторон.*

Разделите лист бумаги на четыре части (квадрата).

Сформулируйте свой вопрос, который беспокоит вас и ответьте на вопросы из квадрата Декарта:

- 1) **«Что будет, если это будет?»**
- 2) **«Что будет, если этого не будет?»**
- 3) **«Чего не будет, если это будет?»**
- 4) **«Чего не будет, если этого не будет?»**

После ответов на эти вопросы, ситуация проясняется, мы видим все за и против и принять решение гораздо легче.

В заключении блока по неуверенности я хочу остановиться на другой составляющей низкой самооценки: когда неадекватно воспринимаем свои возможности и качества, начинаем заносчиво относиться к другим.

Встречали ли вы таких людей?

На самом деле за таким высокомерным отношением к окружающим, как раз и скрывается неуверенность в себе, боязнь быть собой.

**Мы видим как много признаков переплетаются между собой или один является следствием другого.**

Помним, что у женщины со здоровой самооценкой-отношение к миру позитивное, она чувствует себя в нем безопасно, но когда задевают её границы- она сможет за себя постоять.

## Упражнения на самооценку

Вот мы и подошли к практической части. Одно из заданий мы уже рассмотрели, немного дополним его.

### 1. Упражнение «Мои качества».

Составьте таблицу:

*1я колонка: ваши уникальные качества, ваши заслуги и чем Вы гордитесь (не менее 15).*

*2я колонка: ваши слабые стороны и план, что Вы будете делать, чтобы их улучшить?*

*Пример:*

Слабые стороны:

— Неуверенность при общении с незнакомыми людьми.

Что я буду делать?

— Больше общаться (начну с малого-спросить дорогу, уточнить который час и тд).

## **2. Составьте портрет успешной женщины, которой хотели бы быть.**

У нас у каждой есть свои представления об успехе.

Успешная женщина-какая она?

*Может та, у которой прекрасно получается справляться с домашним хозяйством, создавать уютную и комфортную обстановку дома, воспитывать детей, строить семью.*

*Может та, у которой есть прибыльный бизнес, монетезированное хобби.*

*Может та, которая живет в режиме многозадачности, вся в делах и ее день расписан поминутно.*

### **Напишите:**

*Какой образ у вас в голове?*

*Как она одевается?*

*Как выглядит?*

*Как разговаривает? И т.д..*

*И что Вам не хватает на данном этапе, чтобы ею быть?*

*Или вы уже успешны, то какими еще составляющими хотели бы обладать?*

Цель; Выполняем это упражнение для того, чтобы иметь представление и знать к чему стремиться.

## Глава 3 Взрослый, родитель, ребенок. Эрик Берн и его структурный анализ

*Эту модель человеческих взаимоотношений открыл автор транзактного анализа-Эрик Берн. Согласно этой модели, человек при общении всегда занимает определенную позицию. И именно она определяет, как и на что он будет реагировать — и как на него будут реагировать окружающие. Эти позиции называются эго-состояниями и их всего три: родитель, взрослый и ребенок.*

Наша личность ежедневно находится в этих трех ипостасях.

**Родитель**

— выражает внушенные стереотипы и представления о жизни. Родитель внутри нас очень любит поучать других и нас самих, он всегда знает, как лучше и что правильнее, что можно, а что нельзя.

**Взрослый**

— объективный, логический и разумный подход к реальности. Это наше базовое состояние. В этом состоянии мы склоны больше рефлексировать, понимать и осознавать.

**Ребенок**

— спонтанность, творчество и самовыражение

Это нормально, когда мы учимся чему-то новому, мы в позиции ребёнка, проявляем свои эмоции и чувства.

Тут нет плохих ролей. Важна каждая из них, главное не застрять надолго в одной.

Пример 1: Рассмотрим на примере, как проявляются эго-состояния в личной жизни.

*Ситуация: «Лиза хочет попросить партнёра помыть посуду».*

Как это будет выглядеть, если проявляется

**состояние Родителя:**

«Ты как обычно в компьютере сидишь. Когда уже посуду помоешь?»

Чувствуете эти родительские нотки, когда хочется пожуричь другого, поругать?

Эта позиция отражается таким образом, как к нам относились наши мама и папа.

«Знаете, иногда я подмечаю, что веду себя, как моя мама или папа, говорю их словами и даже так же жестикулирую, хотя не хочу этого» -еще одна фраза, которую я слышу на своих консультациях.

**Как справляется Ребёнок:**

«У нас тарелок чистых не осталось! Сделай же что-нибудь».

Детское-эго выражает эмоции.

И опять же-у каждого оно будет своим. Внутренний ребенок может быть разным: капризным, обидчивым, уязвимым, счастливым и тд.

Это наш эмоциональный, детский опыт из жизни.

**Как справляется Взрослый:**

«Пожалуйста, помой посуду».

В этом состоянии человек больше склонен к осознанности, самоанализу, относится к другому на равных.

В чем важность каждого состояния?

Без Ребенка мы не сможем радоваться и проявлять эмоции, и находить нестандартные решения, творческий подход.

Без Родителя мы не сможем оказывать поддержку ни себе, ни другим.

Без Взрослого у нас не получится действовать в сложном меняющемся мире, адаптироваться к новым условиям и принимать решения.

Самое главное держать эти позиции в балансе и не проваливаться в какое то из этих состояний. У каждой позиции есть обратная сторона: ребенок не берет ответственности, он не зарабатывает деньги, у ребенка нет логики в поступках, внутренний родитель живет по определенным установкам, стереотипам.

Секрет очень прост-нужно осознать в каком из состояний ты находишься сейчас, так легче будет контролировать свои поступки и реакции.

## **Задание**

*Вспомните последние происходящие в Вашей жизни ситуации. Опишите их согласно примеру из главы.*

*Какие роли прослеживаются больше?*

## Глава 4 Наши роли. Разбор треугольника Карпмана на примере

*Треугольник Карпмана — это модель взаимоотношений или ролевая игра, которая возникает из-за того, что люди в ней манипулируют друг другом.*

Давайте разберемся, что это такое.

О нем необходимо знать, чтобы не попадаться в него и строить здоровые и счастливые отношения. Разве не этого мы хотим всем сердцем?

Итак:

В этой игре может участвовать любое количество людей, но основных роли — всегда три: Жертва- Спасатель -Агрессор. Все участники зависят друг от друга, используют манипуляции в общении и все сводится к тому, что все очень устают от этого.

Почему люди оказываются в этом истощающем все силы треугольнике?

*На самом деле ответ прост: человек не понимает свои личные границы, не умеет их выстраивать и конечно же, не видит границы других. Поэтому все взаимоотношения построены на постоянных требованиях друг другу, претензиях, желании угодить и подстроиться под другого.*

Давайте рассмотрим признаки, характерные для каждой из роли.

### **Жертва**

Часто чувствует беспомощность, усталость, растерянность, чувство вины. Обесценивает себя и свои желания, не учитывает свои интересы и отказывается от них в пользу интересов других людей. Очень выражена самокритика, не устраивает своя жизнь, постоянно находит изъяны в своей внешности. Постоянно обижается, страдает и ощущает себя никчемной. Находится в состоянии тревоги и беспокойства, испытывает сложности в принятии решений. Нет сил ни на что, ей кажется, что жизнь не справедлива и хочется жаловаться об этом.

### **Спасатель**

Обладает сильным желанием помогать другим людям, ему неудобно отказывать в просьбе. Но дело в том, что чаще всего он помогает в том случае, когда даже и не просят об этом. При этом хочет, чтобы другие увидели, какой он молодец и оценили всю ту оказанную им помощь. Тот, кто находится в этой роли ощущает себя нужным и важным, когда спасает других. Если этого не происходит, то возможен переход в состояние Жертвы или Агрессора.

### **Агрессор**

Критикует, обвиняет, контролирует других. Часто злится и раздражается по каждому поводу и без. Виноваты всегда другие, «сами напросились», но не он.

Вот ситуация, которая демонстрирует треугольник.

*«Анна (ее роль Жертва) решила, что сегодня приготовит праздничный ужин, ей очень хотелось угодить своему мужу, вот только придя домой, он насмешливо посмотрел на накрытый ею стол и раздраженно начал критиковать все, начиная от салфеток до ингредиентов салата. Муж-Агрессор.*

*Аня, не сдерживая слез, бежит к Спасателю (маме), жалуется на мужа, а та, в свою очередь, идет спасать ее и защищать, переполненная злостью за дочь, вступается за нее. И вот тут мама становится Агрессором, а зять — Жертвой.*

*Муж, после этой ситуации снова кричит на жену, и она еще больше чувствует себя Жертвой. Анна злится на маму, что та начала выяснять отношения и начинает спасать мужа от мамы. Одновременно она становится для мамы Агрессором: «Мама, почему ты вмешиваешься в мою жизнь?! Это ты виновата, что наши отношения ухудшились!» Мама получает роль Жертвы.»*

Можно бесконечно искать ответы на вопросы:

Кто прав? Кто виноват?

Как поступить и исправить ситуацию?

**Но дело в том, что все эти роли порой не осознаются людьми.**

Пока мы не научимся анализировать себя, не начнем изучать фундаментальные знания психологии, чтобы приобрести эту психологическую зрелость, о которой так все говорят, не научимся разбираться в своих эмоциях-«Что я сейчас испытываю и чувствую?» «Что я хочу?» и пока не станем автономными личностями-будем играть в эту игру под названием треугольник Карпмана.

Раз эти роли проигрываются человеком неосознанно -то наша задача их осознать.

## **Метод выхода из треугольника**

**«Покинуть треугольник»**

Давайте поиграем в игру «Кто я и кем хочу стать»?

*Пример ситуации:*

*Хочу, чтобы подруга сходила со мной погулять, если не идет-она плохая. Я зову с собой парня и жалуюсь ему на нее.*

— Кто участник игры?

Я, Подруга, Парень

— Какая получилась игра?

Мне удалось пожаловаться, выплеснуть свое раздражение.

— Какой приз я получила?

Постонать, пожалеть себя.

Моя субличность-Жертва т. к. Я не умею принимать желания другого человека и не интересна самой себе.

Парень-Спасатель

Слушал меня, поддерживал меня, включался в эту беседу.

Его приз: Мои жалобы

Итог: повысил свою значимость-иллюзия здоровой самооценки.

А теперь опишите те ситуации, которые происходили с вами.

Какая роль или роли была/были у вас?

Ответьте на вопрос: какую выгоду вы получали в каждой из них?

*Случаются в жизни такие моменты, когда мы ощущаем, что нам чего-то не хватает. Оглянувшись вокруг себя, мы видим, как нам кажется, людей с идеальной жизнью:*

*«Они лучшие, умнее, все они достигают без каких-либо трудностей, да и живут намного круче, ярче. У них интересная, разнообразная и насыщенная жизнь, любимая работа, семья. А я вот так же хочу. А у меня ничего нет».*

*И вам грустно, чувствуете несправедливость, хочется пожаловаться, иногда охватывает страх, своего рода отставания от других, якобы кто-то ушел уже далеко вперед, а вы все в своей точке начала.*

*И, может быть, вы уже представляли, как все могло бы быть в вашей жизни по-другому, могло бы быть лучше, чем сейчас.*

*В центре внимания другие и совершенно другая жизнь.*

Что будет наиболее приемлемым в таких ситуациях?

**Вспомнить то, что есть у вас в настоящий момент.**

Оглянитесь вокруг.

Обратите внимание на людей, которых вы любите и которые любят вас, на возможность ежедневно просыпаться и видеть этот прекрасный мир, вокруг много удивительных вещей и событий, мы сами можем создавать и реализовывать свои мечты. Возможно, кто-то желает иметь то, что есть у вас. Посмотрите на все самое дорогое своему сердцу и представьте, что этого теперь у вас нет.

Каковы ваши ощущения?

Как бы вы провели три месяца своей жизни, если это все отняли у вас?

Ценить мы начинаем все это не сразу, а чаще всего потеряв.

А если теперь все вернется к вам, какой вывод вы бы сделали?

*Сделайте глубокий вдох, а затем выдох. Проговорите вслух, продолжив фразу «Мне повезло...», «Я рада, что у меня есть...».*

У каждого своя точка отсчета, маршрут и пункт назначения. Мы сами его создаем.

## Глава 5 Волшебная страна женственности

Этот термин каждый понимает по-разному: кто-то скажет, что женственность-это когда красиво одеваешься, носишь платья и юбки, красишься.

Или это мягкость и нежность в манерах.

*А что представили вы?*

На самом деле женственность -это состояние и неважно какой стиль одежды вы предпочитаете. Внешние атрибуты-это своего рода отражение внутреннего содержимого и его дополнение. Ниже представлено то, что можно отнести к этому состоянию:

— Это гармония и целостность.

— Это контакт со своими чувствами и эмоциями, умение слышать и понимать себя.

— Это контакт со своим телом. Важно уметь отдыхать и заботиться о себе, ведь тело и наше внутреннее состояние взаимосвязаны.

— Это умение держать свои границы и ощущать, понимать свою ценность.

— Открытость и отношение к миру: способность любить мир, быть в нем в состоянии безопасности.

*Если в жизни происходили травмы, то это сказывается на нашем состоянии. Все эти травмы необходимо исцелить, работая с психологом.*

*Будет трудно, возможно сопротивление, ведь это больно, о чем то вспоминать, вновь соприкасаться с травмирующими событиями.*

*Но стать счастливее -можно.*

**Подавление эмоций ведет к страхам, неуверенности, копятся обиды.**

**Барьеры на пути к развитию женственности:**

Это все то, что мешает быть в здоровом, расслабленном и гармоничном состоянии.

*1) Нелюбимая работа.*

Самое большое количество времени мы проводим там. Работа должна приносить удовольствие, способствовать дальнейшему развитию, хорошо оплачиваться, если этого не происходит-возникает состояние «загнанной лошади», недалеко до эмоционального выгорания.

*2) Отсутствие хобби.*

Что такое хобби? Это определенное занятие, которым очень нравится заниматься. Оно дает возможность переключаться, расслабляться и даже монетизировать таланты. Подумайте, что вам интересно? Танцы, йога, медитации, рисование. Хобби необходимо.

*3) Незакрытые потребности (по пирамиде Маслоу).*

физические: сон, питание, отдых

духовные: благотворительность, помощь другим

эмоциональные: потребность любить и быть любимой, окружать себя такими людьми

интеллектуальные (интересоваться качественной информацией, читать и развиваться, меньше социальных сетей)

*4) Токсичное окружение.*

Коллеги по работе, которые любят сплетничать и жаловаться, знакомые, которые унижают и обесценивают.

*5) Заносчивое поведение.*

Всем известный термин «завышенная самооценка» на самом деле означает проявление низкой самооценки, просто с другой стороны. (Об этом мы говорили ранее).

**Человеку со здоровой самооценкой не нужно никому ничего доказывать или оскорблять.**

*6) Непроработанные эмоции.*

(Чувство вины, стыда, злость и тд).

## **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.