

18+

Татьяна Холстинина

**САМООЦЕНКА
И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**

Сборник заданий и упражнений

Татьяна Холстинина

Самооценка и любовь к себе.

Сборник заданий и упражнений

<https://litres.ru/70781257>

ISBN 9785006407039

Аннотация

«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».

Содержание

Предисловие	5
Приветствую, дорогие девушки!	8
ЧАСТЬ 1 «САМООЦЕНКА И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ»	11
Глава 1 Путешествие в мир самооценки	13
Какие шаги нужно сделать, чтобы выйти из замкнутого круга и двигаться навстречу здоровой самооценке?	18
Глава 2 Обесценивание и неуверенность в себе	21
Пошаговая инструкция для приобретения уверенности	23
Техника для принятия решений	26
Упражнения на самооценку	27
Глава 3 Взрослый, родитель, ребенок. Эрик Берн и его структурный анализ	30
Задание	33
Глава 4 Наши роли. Разбор треугольника Карпмана на примере	34
Метод выхода из треугольника	37
Глава 5 Волшебная страна женственность	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Самооценка и любовь к себе Сборник заданий и упражнений

Татьяна Холстинина

© Татьяна Холстинина, 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
«САМОУЧЕНКА»
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 зани-

мает 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 братьев 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 встречается 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 да-

же 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 тратить-ся? 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 де-ваются, а копятсь внутри, нарастая и превращаясь в большой и снежный ком. Вот только все наши переживания и заглу-шенные 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, монетизированное 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 хо-

тели 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 склонны 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 пожурить 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-это 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 сложном меняющемся мире, адаптироваться к новым условиям и принимать решения.

Самое главное держать эти позиции в балансе и не прова-

ливаться 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 большие?

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 насмешиливо 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 лучше, 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 свое 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 ве-

щей и событий, мы сами может 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 женственность

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

думайте, 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.