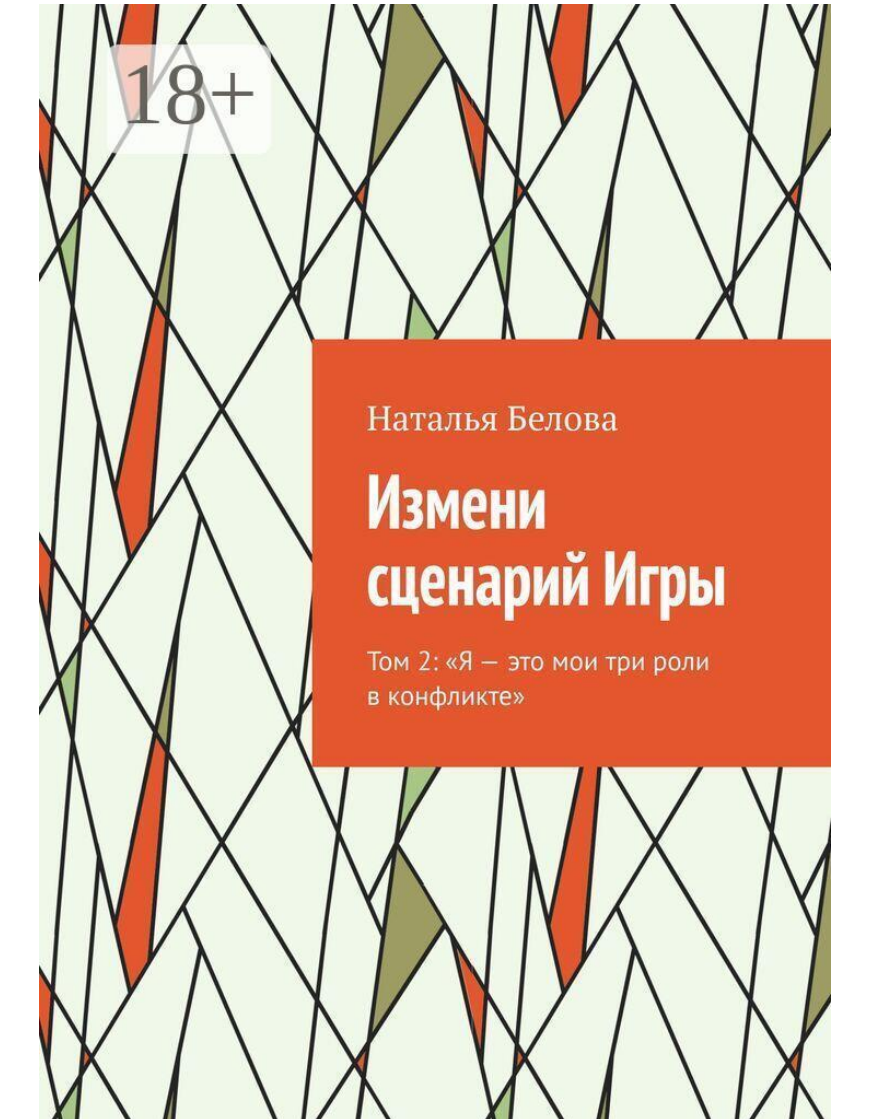




18+

Наталья Белова

Измени сценарий Игры

Том 2: «Я — это мои три роли
в конфликте»

Наталья Белова
Измени сценарий Игры.
Том 2: «Я — это мои
три роли в конфликте»

<https://litres.ru/74340717>

ISBN 9785007096362

Аннотация

Впервые в международной практике — новое прочтение трудов Эрика Бёрна, развернутое в 18 томах. Каждая книга — законченное руководство по работе с конкретным жизненным сценарием: от синдрома отличника и созависимости до финансовых тупиков.

Второй том — ключ к выходу из любых конфликтов. Он учит распознавать три главные маски. Пошаговый алгоритм остановки старого сценария, переключения на новые реакции и закрепления свободы. Практикум для тех, кто готов перестать играть в чужие игры.

Содержание

Театр, где ставят одну и ту же пьесу	5
ДИАГНОСТИКА. Три маски без психологии: кто есть кто в вашем офисе, доме и соцсетях	19
Мисс/Мистер Исправлятор — «Я же хотела как лучше!»	19
Главный Следователь — «Ты должен был!»	27
Вечный Пассажир — «Я не могу»	37
Почему мы путаем маски	47
Треугольник в движении: как маски меняются за одну минуту	57
Тест на определение вашей главной маски в конфликте	68
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Измени сценарий Игры Том 2: «Я — это мои три роли в конфликте»

Наталья Белова

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

© Наталья Белова, 2026

ISBN 978-5-0070-9636-2 (т. 2)

ISBN 978-5-0070-9637-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Театр, где ставят одну и ту же пьесу

Знаете это чувство, когда вы вроде бы сказали всё правильно, но разговор закончился скандалом, и вы сидите и пережёвываете его в голове уже третий час? Или когда вы, желая помочь близкому человеку, вдруг слышите в ответ раздражённое: «Отстань, ты меня достал!» — и чувствуете себя преданным и непонятым? А может быть, вы часами прокручиваете в голове разговор с начальником или коллегой, где вас несправедливо обидели, и понимаете, что снова оказались в той же роли, что и в прошлый раз, и в позапрошлый, и десять лет назад? Это не просто «плохой день» и не просто «сложный человек» напротив вас. Это сценарий. Это ваша любимая роль в бесконечном спектакле, который вы ставите сами, сами в нём играете и сами же страдаете от повторяющихся финалов.

В первом томе мы с вами научились видеть эти повторения. Мы поняли, что наша жизнь похожа на заевшую пластинку, которая проигрывает один и тот же трек в отношениях, в деньгах, на работе и даже в нашем теле. Мы нашли свой главный шаблон, дали ему имя и начали вести дневник наблюдений, чтобы замечать его в реальной жизни. Мы про-

делали колоссальную работу, и я горжусь каждым из вас, кто дочитал до этого места и выполнил все упражнения. Но теперь мы переходим к следующему, ещё более важному этапу: мы перестаём быть просто жертвами обстоятельств и начинаем видеть себя в системе координат трёх масок, которые мы надеваем каждый раз, когда входим в конфликт.

Сегодня мы поговорим о самом известном и самом полезном инструменте в психологии для понимания того, что происходит в отношениях между людьми. Это драматический треугольник, который открыл ученик Эрика Бёрна — Стивен Карпман, и который с тех пор спасает тысячи людей от бесконечного хождения по кругу. Но я не буду называть эти роли сложными и сухими словами «Спасатель», «Агрессор» и «Жертва», потому что они звучат как медицинский диагноз, а не как то, что мы проживаем каждый день. Я назову их так, как они звучат в реальной жизни, на кухне, в офисе, в спальне и в переписке в мессенджере.

Первая маска — «Мисс или Мистер Исправлятор». Это тот, кто не может пройти мимо чужой ошибки, кто поправляет ударения, мужа, коллег, начальника, соседей и даже случайных прохожих. Он уверен, что без него всё развалится, что он знает лучше всех, как надо жить, работать и любить. Вторая маска — «Главный Следователь». Это тот, кто ищет виноватых во всём мире и всегда находит обвиняемого. Он

не злой по своей сути, он просто «расследует преступление» своей жизни и всегда приходит к одному и тому же выводу: виноваты другие, обстоятельства, судьба, правительство, но только не он сам. Третья маска — «Вечный Пассажир». Это тот, кто сидит на заднем сиденье своей жизни и говорит: «Я не рулю, везите куда хотите». Он не беспомощен по своей природе, он просто боится выйти из машины и взять управление в свои руки, потому что ответственность пугает его больше, чем страдание.

И самое удивительное и самое коварное в этом треугольнике — то, что мы не застреваем в одной маске навсегда. Мы путешествуем по этому треугольнику с космической скоростью, переодеваясь прямо во время спектакля. Сегодня вы с утра Исправляете мужа, даёте ему советы по работе, указываете, что надеть. В обед вы злитесь на коллегу за то, что он не ценит вашу помощь, и превращаетесь в Следователя, который обвиняет его в неблагодарности. А вечером вы плачете в подушку, чувствуя себя Пассажиром этой несправедливой жизни, где вас никто не понимает и не ценит. И так по кругу, день за днём, год за годом.

Я помню свою собственную историю, которая стала для меня поворотным моментом в понимании этих масок. Я сидела на кухне с мужчиной, который мне был дорог, и пыталась объяснить ему, как ему лучше поступить с его пробле-

мами на работе. Я была уверена, что помогаю. Я структурировала его мысли, предлагала готовые решения, давала советы, которые, как мне казалось, были просто бесценны. А он с каждой минутой мрачнел, отодвигался от меня всё дальше и, наконец, взорвался: «Ты меня не слышишь! Ты просто считаешь меня безруким идиотом и хочешь руководить мной!». Я опешила. Я же хотела как лучше! Но потом, в тишине одиночества, я поняла страшную вещь: он был прав.

Я включила своего Исправлятора на полную мощность. Я не спрашивала, нужна ли ему моя помощь. Я не слушала, что он говорит. Я просто влезла в его жизнь со своими «правильными» решениями, потому что внутри меня сидела глубокая, почти детская уверенность: «Если я не вмешаюсь, он всё испортит». И в тот момент я стала не партнёром, а надзирателем. Я лишила его права на ошибку, на собственный опыт, на собственный путь. Я хотела контроля, а не близости. И это открытие было для меня настолько болезненным, что я тогда впервые задумалась: «А в каких ещё ролях я играю, не замечая этого?».

Позже, уже работая психологом, я увидела этот треугольник в каждой второй паре, которая приходила ко мне на консультацию. Мужья и жёны, которые годами играли в «Кто кого спасёт» или «Кто кого накажет», не замечая, что их брак превратился в бесконечную судебную тяжбу или в больнич-

ную палату, где один всегда лежит, а другой бежит с лекарствами. Я видела это в офисах, где начальник-Следователь уничтожал подчинённых, а те, в свою очередь, либо становились Пассажирами, либо искали другого Следователя, чтобы жаловаться ему на первого. Я видела это в дружбе, где одна всегда спасала, а другая всегда страдала, и обе были глубоко несчастны, но не могли остановиться.

И тогда я поняла, что без этого понимания, без этой карты, без знания этих трёх масок все наши попытки изменить жизнь будут похожи на перестановку мебели в горящем доме. Мы будем менять слова, партнёров, работу, города, но результат останется тем же, потому что мы не меняем главное — мы не меняем свою роль в спектакле. Мы продолжаем входить в ту же дверь, наступать на те же грабли, ожидая, что в этот раз они не ударят. И это безумие, которое длится годами, а иногда и десятилетиями.

В этом томе я дам вам инструмент, который вы сможете использовать уже сегодня вечером, в ближайшей ссоре или напряжённом разговоре. Вы научитесь ловить момент, когда «включается» ваша любимая маска, и вместо того чтобы проваливаться в старую игру, вы сможете сделать шаг в сторону. Вы научитесь видеть не только себя, но и других: вы перестанете вестись на провокации, на жалобы, на агрессию, потому что будете знать, что за этим стоит. Вы станете не

просто участником, а зрителем, который может сказать: «Я выхожу из этой игры».

Это не будет легко. Первое время вы будете срываться, потому что старые привычки очень сильны, а новые нейронные связи только начинают формироваться. Вы будете ловить себя на том, что снова даёте совет, когда вас не просят, или снова обвиняете, или снова сдаётесь и говорите «Я не могу». Но именно в эти моменты, в моменты срывов, и происходит настоящая работа. Потому что только заметив свою маску, вы можете её снять. Только поняв, что вы играете, вы можете перестать играть.

И здесь я хочу сказать вам самое главное, что я говорю всем своим клиентам, которые впервые сталкиваются с треугольником Карпмана. То, что вы играете эти роли, не делает вас плохим человеком. Это не ваша вина. Это ваша беда, ваша привычка, ваш старый способ выживания, который когда-то помог вам в детстве. Вы не выбирали быть Исправителем, Следователем или Пассажиром. Вы просто научились этому, наблюдая за своими родителями, и перенесли этот способ взаимодействия с миром во взрослую жизнь. И теперь у вас есть выбор — продолжать играть по старым правилам или начать учить новые.

Я помню женщину, которую звали Татьяна. Она была

классическим Исправлятелем. Она спасала всех подряд: мужа-алкоголика, взрослых детей, коллег на работе, соседей, даже бездомных собак на улице. Она искренне считала, что без неё мир рухнет, и жила в постоянном состоянии выгорания и обиды на неблагодарных людей. Когда мы начали разбирать её роли, она сначала сопротивлялась: «Я же не спасаю, я просто забочусь!». Но когда она увидела, что её «забота» лишает других возможности жить своей жизнью и брать на себя ответственность, она плакала несколько дней от стыда.

А потом начались изменения. Она научилась говорить «нет» и не чувствовать вину. Она перестала давать деньги детям, которые их пропивали, и перестала вытаскивать мужа из запоев. Она стала замечать момент, когда внутри неё включалось это болезненное желание «помочь», и вместо того, чтобы действовать, она делала паузу и спрашивала себя: «Меня просили об этом?» и «А что будет, если я не вмешаюсь?». И через несколько месяцев её жизнь изменилась до неузнаваемости. Она не стала злой или чёрствой, она просто перестала быть спасательной службой для всех, кроме себя.

У другого моего клиента, мужчины по имени Денис, была маска Следователя. Он был начальником отдела и терроризировал подчинённых, считая, что только жёсткая дисциплина может привести к результату. Дома он пилил жену за

бардак, детей за оценки, тестя за его политические взгляды. Он жил в постоянном напряжении, и все вокруг него тоже жили в напряжении. Когда мы начали работать, он сначала не хотел признавать, что он агрессор. Он говорил: «Я просто требовательный, я хочу как лучше». Но когда мы копнули глубже, он вдруг вспомнил, как в детстве его самого постоянно критиковал отец.

Его отец, военный, требовал идеального порядка и никогда не хвалил Дениса, только указывал на недостатки. И Денис усвоил: «Чтобы выжить, нужно быть сильным и нападать первым, иначе тебя съедят». Он перенёс эту модель во взрослую жизнь и разрушил ею все свои отношения. Но когда он увидел эту связь, когда он понял, что его агрессия — это на самом деле страх показаться слабым, он начал меняться. Он научился делать паузу перед тем, как выдать очередную порцию критики, и спрашивать себя: «Я сейчас защищаюсь или действительно хочу помочь?». Это было трудно, но результат не заставил себя ждать.

Третья история — про Ольгу, Пассажира. Она была умной, красивой, образованной женщиной, но всю свою жизнь она сидела на заднем сиденье. За неё всё решали родители, потом муж, потом начальник. Она терпела унижения на работе, терпела измены мужа, терпела придирки свекрови и каждый раз говорила: «Ну что я могу сделать?» или «Так

сложились обстоятельства». Она не верила, что может что-то изменить, потому что в детстве ей внушили: «Будь удобной, не высовывайся, и тогда тебя не тронут». И она жила в этой роли сорок лет.

Когда мы начали работать, её главным страхом было взять на себя ответственность. Она боялась, что если она перестанет быть жертвой, то ей придётся принимать решения, а вдруг она ошибётся? Вдруг она сделает хуже? Вдруг все узнают, что она на самом деле не такая уж и умная? Это был классический синдром самозванца, смешанный с выученной беспомощностью. Но постепенно, шаг за шагом, она начала делать маленькие, почти незаметные выборы. Сначала она сказала «нет» мужу, когда он попросил её отменить свои планы. Потом она отказалась от лишней работы на службе. Потом она написала заявление на повышение. И мир не рухнул. Она не умерла. А жизнь начала меняться.

Эти три истории — лишь малая часть того, что происходит с людьми, когда они начинают видеть свои маски. Таких историй можно рассказать сотни, потому что каждый человек, который берёт на себя труд разобраться в себе, рано или поздно сталкивается с этим треугольником. И каждый раз, сталкиваясь с ним, он испытывает целую гамму чувств — от удивления и недоверия до гнева и глубокой печали. Удивление от того, что такая маленькая, казалось бы, детская си-

туация могла определить всю его жизнь. Недоверие от того, что это вообще возможно. Гнев на родителей, которые, сами того не желая, заложили в него эту программу. Печаль от того, сколько лет потрачено, сколько возможностей упущено, сколько страданий пережито из-за того, что он жил по чужому сценарию.

И здесь я хочу сказать вам очень важную вещь, которую я говорю каждому, кто начинает эту работу. Это нормально — злиться на родителей. Это нормально — плакать о потерянных годах. Это нормально — бояться, что ничего не получится. Все эти чувства имеют право быть, и я не буду вас убеждать, что нужно «простить и отпустить» прямо сейчас. Прощение — это процесс, который занимает время. Но я прошу вас об одном: не останавливайтесь на этих чувствах. Не дайте им стать поводом для новой роли — роли Вечной Жертвы, которая страдает, но ничего не меняет.

Потому что именно в этом и заключается главная ловушка треугольника. Он даёт нам оправдание. Когда мы в роли Пассажира, мы можем ничего не делать, потому что «я не могу». Когда мы в роли Следователя, мы можем ни в чём не признаваться, потому что «они виноваты». Когда мы в роли Исправителя, мы можем не заниматься своей жизнью, потому что «нужно спасать других». Каждая маска даёт нам удобное оправдание, которое позволяет нам не брать на себя

ответственность за свою жизнь. И это самое коварное в этой игре.

Поэтому, дорогой читатель, я призываю вас сейчас, на пороге второго тома, сделать самый важный выбор. Выбор между тем, чтобы продолжать играть старые роли и жаловаться на жизнь, и тем, чтобы начать их видеть, называть и снимать. Потому что только сняв маску, вы сможете увидеть своё настоящее лицо. Только выйдя из треугольника, вы сможете построить здоровые, равные, партнёрские отношения, в которых нет места манипуляциям и играм. Только перестав быть актёром в чужой пьесе, вы сможете стать автором своей собственной.

Во втором томе мы будем учиться выходить из треугольника. Мы разберём каждую маску подробнейшим образом, исследуем, какие мысли, чувства и действия за ней стоят, какую вторичную выгоду она даёт и какую цену за неё приходится платить. Мы научимся замечать, как мы переходим из одной роли в другую в течение одного конфликта, одной ссоры, одного дня. Мы освоим конкретные техники выхода из каждой роли: что делать, если вы Пассажир, как остановиться, если вы Следователь, как не впадать в исправлятельство, если вы Исправлятор.

Мы будем учиться строить здоровые отношения с партнё-

рами, коллегами, детьми, родителями — со всеми, с кем мы вступаем в контакт. Мы будем работать с конфликтами, превращая их из поля битвы в поле для диалога и роста. Мы будем учиться отстаивать свои границы, не нападая, и просить о помощи, не впадая в позицию слабости. Это будет практическая, очень конкретная, очень действенная работа, которая начнёт приносить плоды уже в первые дни.

И самое главное: во втором томе мы будем активно использовать наш дневник, который мы так тщательно настраивали в четвёртой главе первого тома. Теперь наши записи станут не просто наблюдением, а полем для эксперимента. Мы будем не только фиксировать свои срабатывания, но и планировать новые реакции, пробовать их, анализировать результаты, корректировать стратегии. Дневник станет нашей лабораторией, где мы будем ставить опыты над своим сценарием и искать то, что работает именно для нас.

Как именно мы будем использовать дневник? Мы будем каждый вечер, при разборе записей, отмечать, в какой маске мы были в каждой значимой ситуации. Мы будем ставить рядом с записью букву И (Исправлятор), С (Следователь) или П (Пассажир). Это позволит нам увидеть, какая маска у нас главная, как часто мы в неё попадаем, в каких ситуациях это происходит. Мы будем анализировать переходы между масками, замечать, как одна маска перетекает в другую. Мы бу-

дем планировать новые реакции перед предполагаемой трудной ситуацией, а после — анализировать, что получилось, а что нет.

Я знаю, что этот путь может быть болезненным. Увидеть себя в роли Следователя, который годами терроризировал близких, или в роли Пассажира, который боялся сделать шаг, — это тяжело. Это требует мужества, честности и готовности смотреть правде в глаза. Но я также знаю, что только через эту боль лежит путь к свободе. Только столкнувшись со своей тенью, можно её интегрировать. Только признав свои маски, можно их снять. И я буду рядом с вами на этом пути, как проводник, как старший товарищ, как человек, который сам прошёл через это и знает, что это возможно.

Я помню свой собственный момент прозрения, когда я увидела себя в зеркале треугольника. Это было на третьем году терапии. Я сидела у своего терапевта и жаловалась на то, как меня не ценят на работе, как коллеги переключают на меня свои обязанности, как начальник не замечает моих переработок. Я была классической Жертвой, которая страдала и ждала, что кто-то придёт и спасёт меня. И мой терапевт спросила: «Наташа, а что ты делаешь для того, чтобы тебя ценили? Что ты делаешь для того, чтобы не перерабатывать?». И я замерла. Потому что ответа не было. Я просто страдала и ждала.

В тот вечер я впервые увидела свою роль Пассажира. Я поняла, что всю свою жизнь я плыла по течению, позволяя другим решать за меня, и одновременно ненавидела их за это. Я поняла, что моя беспомощность была не врождённой чертой, а удобной стратегией, которая освобождала меня от ответственности и давала право жаловаться. И в тот момент я приняла решение: я больше не хочу быть Пассажиром. Я хочу сесть за руль. Это было страшно, это было трудно, но это было начало моей новой жизни. И я хочу, чтобы у вас было такое же начало.

Поэтому, дорогой читатель, я приглашаю вас в это путешествие. Мы будем учиться видеть, называть и снимать свои маски. Мы будем ошибаться, срываться, падать и вставать. Мы будем плакать, злиться, смеяться и удивляться. Но главное — мы будем двигаться вперёд. К свободе. К себе настоящему. К той жизни, которая написана не чужим сценарием, а вашим собственным. Откройте второй том. Начните это путешествие. Я верю, что у вас всё получится.

ДИАГНОСТИКА. Три маски без психологии: кто есть кто в вашем офисе, доме и соцсетях

Мисс/Мистер Исправлятор — «Я же хотела как лучше!»

Давайте начнём с самой, пожалуй, благородной и социально одобряемой маски — с маски Исправителя. Внешне этот человек выглядит как ангел-хранитель, который всегда готов прийти на помощь, подставить плечо, дать мудрый совет, вытащить из беды. Он искренне считает себя добрым, отзывчивым, бескорыстным, и окружающие часто так его и воспринимают. Но если присмотреться внимательнее, за этой маской скрывается не столько любовь к ближнему, сколько глубокая, почти болезненная потребность быть нужным, значимым, незаменимым. Потому что без этой роли Исправитель чувствует себя пустым и ненужным, как будто его выключили из розетки.

Как же выглядит Исправитель в реальной жизни, на кухне, в офисе, в семье? Это человек с вечно горящими глазами

и хронической нехваткой времени на себя. Он всегда знает, как лучше для других, и не терпит, когда его советы игнорируют или, хуже того, отвергают. Он чувствует себя нужным только тогда, когда решает чужие проблемы, когда кто-то в нём нуждается, когда он может сказать: «Я тебя вытащил, я тебе помог, без меня бы ты пропал». Это его топливо, его энергия, его смысл существования.

Посмотрите на его мышление. В голове Исправителя постоянно крутятся установки: «Без меня они пропадут», «Я лучше знаю, как надо», «Они сами не справятся, я должен вмешаться». Он не верит, что другие способны принимать правильные решения, и поэтому считает своим долгом направлять их, поправлять, контролировать. Он живёт с ощущением, что весь мир держится на нём, и если он расслабится хотя бы на минуту, всё рухнет — брак, работа, дети, друзья, бизнес, даже соседи.

Тело Исправителя тоже выдаёт его с головой. Он всегда немного наклонён вперёд, как будто готовится к прыжку, к тому, чтобы схватить и спасти. Плечи вперёд, голова чуть наклонена к собеседнику, руки часто вытянуты или сжаты в молитвенном жесте. Взгляд у него тревожный, обеспокоенный, он всё время сканирует пространство — кому плохо, кому нужна помощь, где можно вмешаться. Его дыхание часто поверхностное, потому что он всё время в напряжении,

всё время на посту.

Речь Исправителя — это отдельный вид искусства. Его фразы начинаются с повелительных конструкций: «Давай я помогу», «Тебе нужно сделать вот так», «Послушай меня, я знаю, что говорю», «Я же говорил (а) тебе, что надо было по-другому». Он не спрашивает, он утверждает. Он не предлагает, он диктует. Он не сомневается в своей правоте, он транслирует её как истину в последней инстанции. И самое страшное — он искренне верит, что говорит это из любви.

Давайте посмотрим на классический пример из офисной жизни. Сотрудница Ольга. Она приходит на работу раньше всех, уходит позже всех, и в перерывах успевает проверить, как дела у коллег в соседнем отделе. Ей поручают самые сложные проекты, потому что «никто, кроме неё, не сделает», и она с гордостью берёт на себя чужую работу. Она тащит на себе команду, исправляет ошибки других, делает за них отчёты, и при этом искренне считает, что она — душа коллектива.

Но когда начальник благодарит весь коллектив за выполненный план, Ольга чувствует себя преданной и ограбленной. «Я же всё делаю, а они просто сидят и получают премии!» — возмущается она в курилке. Она не видит, что её исправлительство лишает коллег возможности проявить се-

бя, научиться чему-то новому, взять на себя ответственность за свои ошибки. Она превращает их в инфантильных наблюдателей, а себя — в вечно уставшую лошадь, которую все эксплуатируют. Но она продолжает, потому что другой роли просто не знает.

Или пример из семейной жизни. Женщина, которая годами «вытаскивает» мужа из депрессии, алкоголизма, долгов или просто из бесконечной апатии. Она заполняет за него анкеты на работу, звонит его родственникам, чтобы они его поддержали, решает его финансовые проблемы, выбирает ему врачей, покупает лекарства, готовит специальную диету. Она делает всё, чтобы он стал «нормальным человеком», и искренне верит, что это и есть проявление любви.

А муж в ответ либо становится инфантильным иждивенцем, который уже не может сделать шаг без её одобрения, либо взрывается от бессилия и говорит: «Отстань от меня, я сам разберусь». И тогда наша героиня чувствует себя глубоко обиженной и непонятой: «Я столько для него делаю, я же хотела как лучше, а он... неблагодарный!». Она не замечает, что её «помощь» — это на самом деле способ контролировать его жизнь, чувствовать себя значимой и незаменимой, и что её муж задыхается в этой гиперопеке.

Самое коварное в маске Исправителя — то, что она по-

что всегда идёт в паре с маской Пассажира. Потому что Исправитель выбирает себе в партнёры именно Пассажира — человека, который не может или не хочет решать свои проблемы самостоятельно. Вместе они образуют идеальный замкнутый круг: один вечно спасает, второй — вечно тонет. И этот круг может длиться годами, разрушая обоих, но без него каждый из них теряет смысл своего существования.

Откуда же берётся эта маска, в каком детстве она зарождается? Чаще всего Исправитель вырастает в семьях, где его рано научили, что любовь нужно заслужить, и заслужить её можно только через помощь и заботу о других. Ему говорили: «Будь полезным, будь хорошим, помогай маме, заботься о младших, не думай о себе». И маленький ребёнок усвоил: «Я ценен только тогда, когда я нужен другим. Если я перестану помогать, меня перестанут любить».

Или другой вариант: Исправитель вырастает в семьях, где родители были слабыми, больными, инфантильными, и ребёнку пришлось стать «маленьким взрослым», взять на себя ответственность за всю семью. Он научился решать проблемы родителей, утешать их, тащить на себе их жизнь. И эта привычка, этот способ выживания остался с ним навсегда, став его главной маской во взрослой жизни.

Я помню одну свою клиентку, которую звали Анна. Она

была классическим Исправлятелем. В детстве её мать тяжело болела, и Анна, будучи старшей дочерью, с пяти лет ухаживала за ней, готовила, убирала, присматривала за младшими братьями. Она научилась быть ответственной и сильной, но при этом забыла, как это — быть слабой, просить о помощи, заботиться о себе. Во взрослой жизни она продолжала спасать всех: мужа, детей, коллег, друзей, соседей. И, конечно, чувствовала себя выжатой как лимон и неблагодарной.

Когда мы начали разбирать её маску Исправлятора, Анна сначала сопротивлялась: «Но я же просто помогаю, это же хорошо, это же добро». Но когда мы копнули глубже, она вдруг поняла, что её «помощь» на самом деле лишает других взрослости и ответственности. Она поняла, что, решая за мужа его проблемы, она делает его слабее и зависимее. Что, спасая детей от ошибок, она мешает им научиться жизни. Что, влезая в дела коллег, она крадёт у них возможность роста.

И это осознание было для Анны очень болезненным. Ей казалось, что если она перестанет помогать, она станет плохой, эгоистичной, нелюбимой. Но мы начали с маленьких шагов. Она научилась спрашивать: «Ты хочешь моей помощи?» вместо того, чтобы сразу вмешиваться. Она научилась говорить: «Я верю, что ты справишься» вместо «Давай я сделаю». Она перестала давать советы, когда её не просили. И

постепенно мир не рухнул. Её близкие не умерли без её спасения. А она сама обнаружила, что у неё появилось больше времени и сил на себя.

Упражнение, которое я даю всем своим клиентам с маской Исправлятеля, называется «Цена моей помощи». Возьмите лист бумаги и честно напишите, сколько времени, денег и нервов вы потратили за последний год на то, чтобы «исправить» чью-то жизнь или помочь кому-то, кто вас об этом не просил. Не утешайте себя, не смягчайте, не оправдывайте — просто цифры и факты. А потом спросите себя: «А что я получил (а) взамен? Благодарность? Уважение? Любовь? Или усталость, обиду и чувство, что меня используют?».

Это упражнение часто бывает шокирующим. Потому что Исправлятель тратит колоссальные ресурсы на то, что на самом деле не нужно другим, и получает в ответ не благодарность, а раздражение или равнодушие. Он смотрит на свои записи и видит, сколько лет он прожил в этой роли, сколько здоровья потерял, сколько отношений разрушил, сколько возможностей упустил. И это видение, эта правда, какой бы горькой она ни была, становится началом изменений.

Второе упражнение для Исправлятеля называется «День без исправлений». Выберите один день в неделю, когда вы даёте себе слово не давать непрошенных советов, не лезть в

чужие дела, не поправлять других. Просто наблюдайте, как другие люди справляются со своей жизнью без вашего участия. И замечайте, что происходит. Мир не рушится. Более того, люди часто оказываются более компетентными, чем вы думали. А вы, освободившись от своей ноши, можете наконец-то заняться собой.

Записывайте свои наблюдения в дневник. Каждый раз, когда вы ловите себя на желании вмешаться, делайте паузу и спрашивайте: «Меня просили об этом?», «Я действительно хочу помочь или хочу контролировать?», «Что будет, если я не сделаю этого?». И постепенно, шаг за шагом, вы начнёте снимать эту маску, которая так долго была вашим вторым лицом. Это будет нелегко, потому что старые привычки цепляются мёртвой хваткой. Но это будет первым шагом к свободе.

Запомните главное: вы не плохой человек, если вы Исправитель. Вы просто устали. Вы устали тащить на себе весь мир и обижаться на неблагодарных. Вы имеете право на свою жизнь, на свои желания, на свой отдых. Вы имеете право не быть спасательной службой для всех вокруг. И когда вы поймёте это, когда вы разрешите себе это, ваша маска начнёт трескаться, а под ней окажется живой, настоящий человек, которому больше не нужно доказывать свою значимость через чужую беспомощность.

Главный Следователь — «Ты должен был!»

Вторая маска, которую мы сегодня разберём, — это маска, которую я называю «Главный Следователь». На первый взгляд этот человек кажется жёстким, требовательным, даже опасным. Он всегда знает, кто виноват, всегда указывает пальцем на того, кто ошибся, всегда находит слабое место в любом аргументе. Его боятся, его избегают, его уважают через страх. Но если заглянуть за эту маску, за этот каменный фасад непробиваемой уверенности, мы увидим того же самого испуганного ребёнка, который когда-то понял, что лучший способ защитить себя — это нападать первым. Потому что внутри, глубоко внутри, Следователь чувствует себя слабым и уязвимым, и его агрессия — это всего лишь доспехи, которые он надевает, чтобы никто не увидел его страха.

Как выглядит Следователь в реальной жизни, на работе, дома, в кругу друзей, в очереди в магазине? Это человек с каменным лицом, на котором редко появляется искренняя улыбка, или с вечной саркастичной улыбкой, которая режет больнее любого крика и оставляет на душе незаживающие царапины. Он всегда прав, и он знает это. Его метод воздействия — давление, критика, угрозы, ирония, обесценивание, публичные унижения. Он атакует, чтобы его не атаковали,

потому что внутри него сидит глубокая, почти животная уверенность: если я не нападну первым, если я не покажу свою силу, меня уничтожат. И эта уверенность не имеет никакого отношения к реальности, она вся из прошлого, из детства, из тех времён, когда он был маленьким и беззащитным.

Посмотрите на его мышление — это настоящая крепость, осаждённая со всех сторон. В голове Следователя постоянно крутятся установки: «Если я не надавлю, они ничего не сделают», «Идиоты кругом, одни бездари, никто ничего не умеет», «Только мой метод — правильный, все остальные ошибаются». Он живёт в состоянии перманентной войны, где каждый человек — потенциальный враг или идиот, которого нужно поставить на место, чтобы он не расслаблялся и не портил общую картину мира. Он не верит, что люди могут быть компетентными или добрыми по своей воле, поэтому считает своим долгом контролировать, наказывать и направлять их на путь истинный.

Тело Следователя — это живое оружие, которое всегда готово к бою. Сжатые челюсти — так сильно, что иногда бьют зубы и сводит скулы, — первый и самый верный признак этой маски. Руки часто на поясе или скрещены на груди в защитном жесте, который одновременно готов к атаке и защищает сердце от удара. Указательный палец, направленный на собеседника, или резкие рубящие жесты — он буквально

но режет воздух и пространство между собой и другим человеком, устанавливая границу, которую никто не смеет пересечь. Плечи напряжены до предела, голова чуть наклонена вперёд, как у быка, готового к удару. Взгляд колючий, прожигающий, он сканирует собеседника в поисках слабого места, в поиске того, на что можно надавить, чтобы получить контроль.

Речь Следователя — это оружие массового поражения, которое он использует с ювелирной точностью. Он не говорит, он выносит приговор. Его фразы начинаются с обвинений: «Ты всегда...», «Ты не умеешь...», «Вот видишь, я же говорил», «Это твоя вина», «Ты должен был сделать по-другому». Он не спрашивает, он утверждает. Он не обсуждает, он диктует. Ирония и сарказм — его любимые инструменты, потому что они позволяют унижить противника и при этом формально оставаться в рамках приличия, делая его неуязвимым для ответной критики. Ведь он же «просто пошутил», а вы — обидчивый и не понимаете юмора.

Давайте посмотрим на классический пример из офисной жизни, который я наблюдала десятки раз в своей практике. Начальник Сергей. Он орёт на подчинённых при всём коллективе, уничтожает их самооценку одной фразой, срывает презентации, выкидывает отчёты в мусорку, но при этом считает себя просто «требовательным руководителем». Он

искренне верит, что его жёсткость — это единственный способ добиться результата, что без его давления все разгильдяйничают, ничего не делают и просто сидят и получают зарплату. Он не видит, что его подчинённые работают из страха, а не из уважения, и что их эффективность падает с каждым его криком.

Сергей не замечает, что его агрессия — это реакция на собственный страх, который он тщательно прячет даже от самого себя. Страх потерять контроль над ситуацией, страх показаться слабым и некомпетентным, страх, что его знания и опыт поставят под сомнение, страх, что кто-то окажется лучше него. В глубине души он боится, что без его криков коллектив развалится, что его не уважают, что его боятся, но не ценят, и что однажды кто-то скажет ему правду в лицо. И он нападает, чтобы не чувствовать эту уязвимость, чтобы не столкнуться с тем, что внутри него сидит маленький мальчик, который когда-то боялся собственного отца и его унижений.

Или пример из семейной жизни, который я тоже вижу постоянно в своей практике. Муж, который критикует внешность жены, её способности, её друзей, её готовку, её манеру говорить, её выбор одежды, её отношения с родителями, её воспитание детей. Он делает это не потому, что она плоха, а потому, что внутри него живёт глубокий, почти патологиче-

ский страх, что он сам недостаточно хорош для неё. Он боится, что однажды она поймёт, что он не гений, не герой, не идеальный мужчина, не тот, за кого она выходила замуж, и уйдёт к кому-то лучшему. И через унижение он пытается её «опустить» до своего уровня, раздавить её самооценку, чтобы она не смела уйти, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Когда жена плачет или обижается, Следователь чувствует странное, почти болезненное облегчение. Потому что теперь она слабая, а он сильный. Теперь она нуждается в нём, а он — хозяин положения. Теперь она не уйдёт, потому что в неё не верит в свои силы. Он не видит, что разрушает её самооценку, убивает её любовь, превращает их брак в поле боя, где нет победителей, а есть только жертвы и палачи. Он не видит, что его «справедливая критика» — это на самом деле трусливая попытка избежать собственной уязвимости, спрятаться за маской силы и контроля.

Самое коварное в маске Следователя — то, что она почти всегда идёт в паре с маской Пассажира, и эти две маски часто меняются местами в течение одного разговора. Потому что Следователь выбирает себе в партнёры именно Пассажира — человека, который будет молча терпеть, не отвечать, проглатывать обиды и не защищать себя. Вместе они образуют идеальный замкнутый круг: один нападает, второй

страдает. Один кричит, второй плачет. Один обвиняет, второй чувствует себя виноватым. И этот круг может длиться годами, разрушая обоих, но без него каждый из них теряет смысл своего существования, потому что их маски нужны друг другу как воздух.

Откуда же берётся эта маска, в каком детстве она зарождается, какой опыт превращает ребёнка в человека, который всю жизнь ищет виноватых? Чаще всего Следователь вырастает в семьях, где на него самого много нападали, где критика была нормой, где слабость наказывалась, а ошибки высмеивались. Ему говорили: «Ты ни на что не способен», «Посмотри на Петю, он лучше тебя», «Ты позоришь нашу семью», «Не ной, будь мужчиной». И маленький ребёнок усвоил: «Я должен быть сильным, я должен нападать первым, иначе меня съедят».

Или другой вариант: Следователь вырастает в семьях, где он был свидетелем унижения одного из родителей. Он видел, как отец унижает мать, или как мать терпит и плачет, и дал себе слово: «Я никогда не буду слабым, я никогда не позволю так с собой обращаться». Но вместо того, чтобы научиться защищать себя по-взрослому, он перенёс модель агрессора в свою жизнь и сам стал тем, кого боялся в детстве. Его агрессия стала его защитой, его доспехами, его способом выжить.

Я помню одного своего клиента, которого звали Игорь. Он был классическим Следователем. В детстве его отец, военный, требовал идеального порядка и никогда не хвалил сына, только указывал на недостатки, унижал при гостях, называл его «слабачком» за любые проявления эмоций. Игорь вырос с твёрдым убеждением, что мир опасен, что нужно всё время быть начеку, что люди не заслуживают доверия, и что единственный способ выжить — это быть жёстким и непробиваемым. Он перенёс эту модель во взрослую жизнь и разрушил ею все свои отношения.

Когда мы начали работать, Игорь сначала не хотел признавать, что он агрессор. Он говорил: «Я просто требовательный, я хочу как лучше, я их всех к успеху веду». Но когда мы копнули глубже, он вдруг вспомнил те самые эпизоды из детства, тот стыд и унижение, которые он испытывал перед отцом. Он вспомнил, как плакал в подушку по ночам, но не мог показать слёз, потому что отец сказал: «Мужчины не плачут». И в этот момент его защитная маска дала трещину.

Он понял, что его агрессия — это на самом деле замороженный страх, который он носит в себе уже сорок лет. Он понял, что, критикуя и унижая других, он просто защищается от того, чтобы кто-то увидел его уязвимость. Он понял, что его «требовательность» — это на самом деле неспособность быть добрым к себе и к другим. Это осознание было

для него очень болезненным, но оно стало началом изменений. Он научился делать паузу перед тем, как выдать очередную порцию критики, и спрашивать себя: «Я сейчас защищаюсь или действительно хочу помочь?».

Упражнение, которое я даю всем своим клиентам с маской Следователя, называется «Под одеждой агрессии». Оно очень простое и очень действенное. Вспомните последнюю вспышку гнева или критики. Закройте глаза и прокрутите ситуацию в замедленном режиме. Что предшествовало вашему взрыву? Может быть, это был страх опоздать? Или страх, что вашу компетентность поставят под сомнение? Может быть, это был страх быть осмеянным? Или страх, что вы не справляетесь? Или страх, что ваше мнение не учитывают? А теперь запишите честно: «Под моей агрессией на самом деле было...».

Я часто вижу, как это упражнение меняет людей. Потому что когда ты впервые в жизни признаёшься себе: «Я не злой, я просто испуган», — это меняет всё. Ты перестаёшь быть монстром в своих глазах и становишься просто человеком, который боится. Ты перестаёшь нападать на других и начинаешь заботиться о себе. Ты перестаёшь искать виноватых и начинаешь искать решения. Это не значит, что ты перестаёшь быть требовательным или теряешь свои стандарты. Это значит, что ты перестаёшь быть жестоким к себе и к другим.

Второе упражнение для Следователя называется «Замени критику». В течение одной недели вы даёте себе слово заменять фразы с «Ты» на фразы с «Я». Вместо «Ты опоздал» — «Я волнуюсь, когда ты опаздываешь». Вместо «Ты сделал это неправильно» — «Я бы хотел, чтобы в следующий раз было по-другому». Вместо «Ты меня не слушаешь» — «Мне кажется, что меня не слышат». Это упражнение учит вас говорить о своих чувствах, а не о чужих недостатках. И оно кардинально меняет динамику любых отношений.

Записывайте свои наблюдения в дневник. Каждый раз, когда вы ловите себя на желании обвинить, накричать или съязвить, делайте паузу и спрашивайте: «Что я на самом деле боюсь? Что я защищаю?». И постепенно, шаг за шагом, вы начнёте снимать эту маску, которая так долго была вашей броней и вашей тюрьмой одновременно. Это будет нелегко, потому что старые привычки очень сильны, а отказываться от защиты страшно. Но это будет первым шагом к свободе, к настоящей силе, которая не нуждается в унижении других.

Запомните главное: вы не злой человек, если вы Следователь. Вы просто испуганный человек, который научился защищаться так, как умел. Вы имеете право на свои чувства, на свою уязвимость, на свои страхи. Вы имеете право быть несовершенным, ошибаться, не знать чего-то. И когда вы

поймёте это, когда вы разрешите себе это, ваша маска начнёт трескаться, а под ней окажется живой, настоящий человек, которому больше не нужно доказывать свою силу через чужую слабость. И этот человек заслуживает любви и принятия не меньше, чем любой другой.

Вечный Пассажир — «Я не могу»

Третья маска, самая коварная и самая обманчивая, которую мы сегодня разберём, — это маска «Вечного Пассажира». На первый взгляд этот человек кажется слабым, беззащитным, вызывающим искреннее сочувствие и желание помочь. Он всегда оказывается в ситуациях, где его обижают, не ценят, используют, бросают, обманывают, предают. Он страдает, жалуется, ищет утешения и всегда находит тех, кто готов его пожалеть или, что ещё интереснее, спасти. Но если заглянуть за эту маску, за эту внешнюю беспомощность и обезоруживающую уязвимость, мы увидим удивительную и парадоксальную вещь: Пассажир вовсе не так беспомощен, как кажется. Его беспомощность — это не врождённое качество, а удобная стратегия, которая позволяет ему не брать на себя ответственность за свою жизнь и получать внимание, заботу и сочувствие от окружающих.

Как выглядит Пассажир в реальной жизни, на работе, дома, в отношениях, в магазине, в очереди к врачу, в кругу друзей? Это человек с потухшим взглядом, в котором нет огня, или с глазами «собаки, которую обидели», которую хочется погладить и пожалеть. Он всегда находит причину для страдания, всегда видит несправедливость, всегда чувствует себя жертвой обстоятельств, других людей, судьбы, правитель-

ства, погоды, начальника, мужа, детей, всего мира. Его главная проблема — он не верит, что может что-то изменить, и эта неверие становится его главной защитой и его главной тюрьмой одновременно. Он сидит на заднем сиденье своей жизни и говорит: «Я не рулю, везите меня куда хотите, я всё равно ничего не могу изменить».

Посмотрите на его мышление, на те установки, которые крутятся в его голове день за днём, год за годом, десятилетие за десятилетием, как заезженная пластинка. В голове Пассажира постоянно звучат фразы: «Я ничего не могу сделать», «Это все из-за них», «Вечно мне не везёт, я такая несчастная», «Всё бесполезно, всё равно ничего не изменится, зачем пытаться». Он живёт с ощущением, что мир против него, что другие люди счастливее и удачливее, а ему досталась самая несправедливая доля. Он не верит, что может влиять на свою жизнь, поэтому даже не пытается, предпочитая страдать, жаловаться и ждать, что кто-то придёт и всё исправит. И чем больше он страдает, тем больше он убеждается в своей правоте: мир действительно несправедлив, и он действительно жертва.

Тело Пассажира — это открытая книга, которую легко прочитать любому, кто умеет смотреть и видеть. Опущенные плечи, сгорбленная спина, голова, опущенная вниз, как будто он несёт на себе невидимый груз, взгляд, устремлённый в

пол, руки, безвольно висящие вдоль тела или сжатые перед собой в жесте мольбы. Дыхание поверхностное, часто прерывистое, как будто ему не хватает воздуха для жизни, как будто сам процесс дыхания требует от него невероятных усилий. Его тело говорит: «Я слабый, я не справлюсь, защитите меня, пожалейте меня». И это послание считывают все вокруг, часто подсознательно, и реагируют на него соответствующим образом — кто-то жалеет, кто-то спасает, кто-то использует, но почти никто не воспринимает Пассажира как равного, как взрослого человека, способного отвечать за свою жизнь.

Речь Пассажира — это бесконечный поток жалоб и оправданий, который может длиться часами и не иметь никакого завершения, никакого вывода, никакого решения. Его фразы начинаются с отрицания собственной силы и собственной ответственности: «Ну что я могу поделать?», «Почему это всегда со мной?», «Я так и знал (а), что ничего хорошего не выйдет», «Они меня не ценят, не понимают, не любят, не уважают». Он не ищет решений, он ищет сочувствия и подтверждения своей правоты. Он не просит совета, он просит, чтобы его пожалели и сказали: «Бедный ты, бедная, как тебе тяжело». И самое страшное — он искренне верит в каждое своё слово, он действительно чувствует себя беспомощным и не видит, что эта беспомощность — его собственный выбор.

Давайте посмотрим на классический пример из офисной

жизни, который я наблюдала сотни раз в своей практике. Сотрудник Дмитрий. На него постоянно «вешают» ненужную работу, его идеи воруют, ему не платят премии, его не повышают, хотя он работает не меньше других. Он тихо страдает, терпит, жалуется коллегам в курилке и ждёт, что кто-то — начальник, коллега, судьба — придёт и спасёт его. Он не пишет заявление на повышение, не идёт к начальнику с просьбой, не ищет другую работу, не повышает квалификацию, потому что внутри него глубоко укоренилось убеждение: «Меня всё равно никто не услышит, всё бесполезно, я никогда не добьюсь справедливости».

Дмитрий не видит, что своим поведением он сам притягивает к себе такое отношение. Он выглядит как жертва, и люди подсознательно чувствуют, что на него можно давить, что он не будет защищаться, что он проглотит любую обиду, что он не создаст проблем. Он не видит, что его пассивность и беспомощность провоцируют других на использование и пренебрежение, потому что люди склонны относиться к нам так, как мы сами позволяем к себе относиться. Он не видит, что, жалуясь коллегам, он не решает проблему, а только укрепляет свою маску Пассажира, получая от них сочувствие и подтверждение своей беспомощности. И этот круг замыкается, потому что чем больше он жалуется, тем больше он убеждается, что он жертва, и тем меньше он делает, чтобы что-то изменить.

Или пример из семейной жизни, который я вижу постоянно в своей практике. Женщина, которая годами терпит измены мужа, его холодность, его грубость, его пренебрежение. Она плачет, жалуется подругам, ходит к гадалкам, читает форумы, но ничего не меняет. Она говорит: «А что я могу сделать? Куда я пойду с двумя детьми? У меня нет денег, нет жилья, я никому не нужна». Она не видит, что её муж ведёт себя так, потому что она позволяет ему это делать, потому что она не ставит границ, потому что она боится одиночества больше, чем унижения. Она не видит, что её страх и беспомощность — это её выбор, а не приговор судьбы.

И самое удивительное, что Пассажир часто получает от своей роли огромную вторичную выгоду. Его жалеют, о нём заботятся, ему сочувствуют, его освобождают от ответственности. Ему не нужно принимать решения, потому что «я не могу». Ему не нужно брать на себя обязательства, потому что «я слабая». Ему не нужно менять свою жизнь, потому что «это не от меня зависит». Пассажир получает внимание, которого ему не хватало в детстве, и это внимание становится для него важнее, чем свобода и счастье. Его маска становится его домом, его убежищем, его способом существования в мире.

Самое коварное в маске Пассажира — то, что она почти

всегда идёт в паре с маской Исправителя или Следователя, и эти маски могут меняться местами в течение одного разговора. Потому что Пассажир выбирает себе в партнёры именно Исправителя — человека, который будет его спасать, или Следователя — человека, который будет его обвинять. Вместе они образуют идеальный замкнутый круг: один страдает, другой спасает или наказывает. И этот круг может длиться годами, разрушая обоих, но без него каждый из них теряет смысл своего существования, потому что их маски нужны друг другу как воздух, как наркотик, как смысл жизни.

Откуда же берётся эта маска, в каком детстве она зарождается, какой опыт превращает ребёнка в человека, который всю жизнь сидит на заднем сиденье? Чаще всего Пассажир вырастает в семьях, где его реальные потребности и чувства игнорировали, где внимание и любовь получали только через страдание или болезнь. Ему говорили: «Не ной, не капризничай, не требуй, терпи», но при этом, когда он болел или страдал, его жалели и утешали. И маленький ребёнок усвоил: «Чтобы меня любили, я должен страдать. Если я буду сильным и счастливым, меня не заметят».

Или другой вариант: Пассажир вырастает в семьях, где родители были гиперопекающими, где за ребёнка всё решали, всё делали, не давали ему возможности проявлять самостоятельность. Ему говорили: «Ты ещё маленький, ты не спра-

вишься, дай я сделаю». И ребёнок усвоил: «Я не способен, я не справлюсь, я должен полагаться на других». Он привык, что за него всё решают, и во взрослой жизни перенёс эту модель на всех окружающих — на мужа, начальника, друзей. Он ждёт, что они будут решать за него, и искренне обижается, когда они этого не делают.

Я помню одну свою клиентку, которую звали Ольга. Она была классическим Пассажиром. Умная, красивая, образованная женщина, но всю свою жизнь она сидела на заднем сиденье. За неё всё решали родители, потом муж, потом начальник. Она терпела унижения на работе, терпела измены мужа, терпела придирки свекрови и каждый раз говорила: «Ну что я могу сделать?» или «Так сложились обстоятельства, я не виновата». Она не верила, что может что-то изменить, потому что в детстве ей внушили: «Будь удобной, не высывайся, и тогда тебя не тронут, и тогда тебя будут любить». И она жила в этой роли сорок лет, глубоко несчастная, но не способная сделать шаг к свободе.

Когда мы начали работать, её главным страхом было взять на себя ответственность за свою жизнь. Она боялась, что если она перестанет быть жертвой, то ей придётся принимать решения, а вдруг она ошибётся? Вдруг она сделает хуже? Вдруг все узнают, что она на самом деле не такая уж и умная, что она ничего не умеет, что она пустое место? Это был

классический синдром самозванца, смешанный с выученной беспомощностью, которая сидела в ней с самого детства и не давала ей дышать полной грудью.

Но постепенно, шаг за шагом, мы начали работать с её маской. Я предложила ей упражнение «Список сил». Она должна была написать десять вещей, которые она может изменить в своей жизни без чьей-либо помощи. Сначала она не могла написать ни одной. Ей казалось, что она вообще ничего не может. Но мы начали с маленького: она может выбрать, что съесть на завтрак, может выбрать, какую одежду надеть, может выбрать, смотреть телевизор или читать книгу. Потом список стал расти: она может записаться к врачу, может позвонить подруге, может убраться в квартире, может выучить новый рецепт. Постепенно она начала чувствовать свою силу, свою способность влиять на свою жизнь.

Следующим шагом было упражнение «Одна маленькая сила». Я попросила её каждый день делать одно маленькое действие, которое она раньше не делала, потому что «не могла». Сначала она сказала «нет» мужу, когда он попросил её отменить свои планы. Это было страшно, она тряслась, но мир не рухнул. Потом она отказалась от лишней работы на службе, которую на неё всегда вешали. Потом она написала заявление на повышение, хотя внутри всё сжималось от страха. И каждый раз, когда она делала этот шаг, её маска

Пассажира трещала по швам.

Через несколько месяцев Ольга изменилась до неузнаваемости. У неё появился блеск в глазах, она перестала жаловаться и начала действовать. Она развелась с мужем, который её не ценил, нашла другую работу, где её уважали, и даже начала путешествовать одна, чего раньше боялась как огня. Она перестала быть Пассажиром и села за руль своей жизни. И это было не чудо, это была просто работа. Работа над своей маской, над своей привычкой быть жертвой, над своей верой в собственную беспомощность.

Упражнение, которое я даю всем своим клиентам с маской Пассажира, называется «Список сил». Оно очень простое и очень действенное. Возьмите лист бумаги и напишите десять вещей, которые вы можете сделать самостоятельно, без чьей-либо помощи, прямо сейчас. Начните с маленького: «Я могу выбрать, что съесть на завтрак», «Я могу решить, какую музыку слушать», «Я могу дойти пешком до ближайшего парка». Потом расширяйте список: «Я могу записаться к врачу», «Я могу позвонить старому другу», «Я могу начать новое дело». Чем больше пунктов вы напишете, тем больше вы увидите, что вы не беспомощны. Что вы можете. Что вы сильны.

Второе упражнение для Пассажира называется «Одна ма-

ленькая сила». Каждый день вы делаете одно маленькое действие, которое раньше вы перекладывали на других или откладывали «на потом» из-за страха. Это может быть что угодно: сказать «нет» тому, кто вас использует, попросить о повышении, записаться на курсы, начать диалог с человеком, которого вы боитесь, принять решение, которое вы откладывали годами. Главное — делать это каждый день. И записывать свои ощущения в дневник: что вы чувствовали до, что во время, что после. И с каждым разом вы будете чувствовать себя сильнее, потому что страх отступает перед действием.

Запомните главное: вы не слабый человек, если вы Пассажир. Вы просто устали. Вы устали быть сильным, устали принимать решения, устали нести ответственность, устали бороться. Вы имеете право на отдых, на поддержку, на сочувствие. Но вы не имеете права отдавать свою жизнь в чужие руки и потом жаловаться, что её ведут не туда. Потому что ваша жизнь — это ваша ответственность. И только вы можете сесть за руль. Только вы можете выбрать направление. Только вы можете решить, куда ехать. И когда вы поймёте это, когда вы разрешите себе это, ваша маска начнёт трескаться, а под ней окажется живой, настоящий, сильный человек, которому больше не нужно прятаться за беспомощностью, чтобы получать любовь и внимание. Этот человек заслуживает счастья, и он способен его создать.

Почему мы путаем маски

Мы разобрали три маски по отдельности, и теперь, возможно, у вас сложилось впечатление, что люди бывают либо чистыми Исправлятелями, либо чистыми Следователями, либо чистыми Пассажирами. Но это совсем не так, и в этом заключается главная сложность и главное коварство драматического треугольника. В реальной жизни мы не застреваем в одной роли навсегда, мы не носим одну маску от утра до вечера и от рождения до смерти. Мы переодеваемся прямо во время спектакля, иногда по несколько раз за один разговор, и это постоянное переключение делает треугольник таким живучим и таким трудноуловимым для нашего сознания.

Самое удивительное и самое парадоксальное в этом треугольнике — то, что мы меняем маски с космической скоростью, часто даже не замечая этого. Сегодня вы с утра Исправляете мужа, даёте ему советы по работе, указываете, что надеть и как поступить в сложной ситуации. В обед вы злитесь на коллегу за то, что он не ценит вашу помощь и не следует вашим рекомендациям, и превращаетесь в Следователя, который обвиняет его в неблагодарности, глупости и нежелании учиться. А вечером вы плачете в подушку, чувствуя себя Пассажиром этой несправедливой жизни, где вас

никто не понимает, не ценит и не любит, где вы одиноки и никому не нужны. И так по кругу, день за днём, год за годом, десятилетие за десятилетием.

Давайте разберём самые типичные переходы между масками, чтобы вы могли увидеть их в своей жизни и перестать путаться в том, кто вы на самом деле в каждый конкретный момент. Первый и самый распространённый переход — это когда Исправлятель становится Следователем. Это происходит в тот самый момент, когда его «спасение» отвергают, когда его совет не принимают, когда его помощь оказывается ненужной или даже нежеланной. Тогда внутри него включается обида и злость, и он говорит: «Я тебе помог, я столько для тебя сделал, а ты — неблагодарная! Ты специально всё портишь, ты не слушаешь меня, ты делаешь мне назло!». И в этот момент он перестаёт быть ангелом-хранителем и становится прокурором, который выносит приговор.

Второй классический переход — когда Пассажир становится Следователем. Это происходит не так очевидно, но не менее разрушительно. Пассажир, который привык страдать и жаловаться, вдруг, когда его терпение лопается, начинает обвинять всех вокруг в своих несчастьях. Он говорит: «Это ты виноват в том, что я такая несчастная! Это из-за тебя у меня нет денег, из-за тебя я не могу устроиться на работу, из-за тебя моя жизнь не сложилась!». Или ещё более ковар-

ный вариант — манипуляция через чувство вины: «Если ты уйдёшь, я умру, я убью себя, мне будет очень плохо, ты этого хочешь?». Пассажир давит на жалость и на чувство вины, превращаясь из беспомощной жертвы в агрессивного манипулятора, который контролирует других через свои страдания.

Третий переход — когда Следователь внутри чувствует себя Пассажиром. Это самый скрытый и самый неочевидный переход, потому что Следователь редко показывает свою уязвимость. Но если присмотреться, за каждой агрессией, за каждой критикой, за каждым обвинением стоит глубокая, почти детская беспомощность. Следователь говорит: «На меня все нападают! Мне приходится быть жёстким, потому что вокруг одни бездари и враги! Я вынужден защищаться, иначе меня уничтожат!». И в этот момент он уже не грозный прокурор, а испуганный ребёнок, который боится мира и защищается единственным известным ему способом. Он не видит, что его агрессия — это крик о помощи, это мольба о том, чтобы его поняли и приняли, но он не умеет просить иначе.

А четвёртый переход, который я часто наблюдаю в своей практике, — это когда Пассажир вдруг становится Исправителем, и это самый парадоксальный из всех переходов. Пассажир, который всю жизнь жаловался на свою бес-

помощность, вдруг находит кого-то ещё более слабого и начинает его спасать. Он говорит: «Бедный ты, я тебя вытащу, я тебе помогу, без меня ты пропадёшь». И в этот момент он забывает о своих собственных проблемах и начинает решать чужие, получая то самое чувство значимости, которого ему так не хватало. Это как наркотик: он на минуту перестаёт быть жертвой и становится героем, но цена этого героизма — он снова убегает от своей собственной жизни.

И самое главное, что нужно понять про эти переходы: они происходят автоматически, без нашего участия, быстрее мысли. Мы не выбираем, в какую маску войти. Мы просто реагируем на ситуацию так, как привыкли, как научились в детстве. И часто мы даже не замечаем, что переключились, потому что каждая маска кажется нам «настоящей», «правильной» и «единственно возможной» в данный момент. Мы искренне верим, что в этот раз мы действительно помогаем, действительно защищаемся, действительно не можем ничего сделать. Мы верим в свою роль настолько глубоко, что она становится нашей реальностью.

Я помню один случай из своей практики, который ярко иллюстрирует эту путаницу. Ко мне пришла пара — муж и жена, которые ругались постоянно, прямо на приёме, не могли двух слов сказать спокойно. Его звали Олег, её — Светлана. Олег кричал, что Светлана пилит его каждый день, что

она недовольна всем, что он делает, что она превратила его жизнь в ад. Светлана кричала в ответ, что Олег ничего не делает по дому, что он лежит на диване, что она устала тащить всё на себе. Классическая картина, знакомая многим, но за ней скрывался сложный танец масок.

Когда мы начали разбираться по отдельности, выяснилась удивительная вещь. Олег в начале каждой ссоры был Пассажиром: он чувствовал себя обиженным, непонятым, недооценённым. Он говорил: «Я стараюсь, я работаю, а она только пилит и пилит, я не могу больше». Но когда Светлана начинала плакать или обижаться, Олег мгновенно переключался в Исправителя: «Ну перестань, не плачь, я же люблю тебя, давай я тебя обниму, я больше не буду». А Светлана, наоборот, начинала как Следователь: «Ты ничего не делаешь, ты бездельник, ты меня не ценишь». Но когда Олег уходил в другую комнату, она становилась Пассажиром: «Я такая несчастная, я никому не нужна, он меня не любит». Они бегали по этому треугольнику годами, не понимая, что с ними происходит.

Когда я показала им эту схему, они сначала не поверили. Им казалось, что каждый из них просто «такой человек» и что проблема в другом, а не в их ролях. Но когда они начали записывать свои диалоги и отмечать, в какой маске они были в каждой реплике, картина стала проясняться. Они увидели,

что их ссоры — это не случайность, а закономерность, не хаос, а танец. Они увидели, что они провоцируют друг друга на определённые роли, и что этот танец можно прекратить, если кто-то один перестанет в него играть.

Именно поэтому так важно уметь видеть свои переходы, уметь замечать, когда вы переодеваетесь из одной маски в другую. Потому что пока вы не видите этого, вы остаётесь в плену иллюзии, что вы — это ваша роль. Вы думаете: «Я злой» вместо «Я сейчас в маске Следователя». Вы думаете: «Я слабый» вместо «Я сейчас в маске Пассажира». Вы думаете: «Я добрый» вместо «Я сейчас в маске Исправителя». И эта иллюзия не даёт вам выйти из треугольника, потому что вы отождествляете себя со своей ролью и не видите, что это всего лишь маска, которую можно снять.

Для того чтобы научиться видеть свои переходы, я предлагаю вам простое, но очень эффективное упражнение. Я называю его «Ролевой дневник». В течение недели, каждый раз, когда вы оказываетесь в конфликтной или напряжённой ситуации, вы записываете в дневник, в какой маске вы были в начале разговора, в какой в середине и в какой в конце. Не надо анализировать, не надо искать причины, просто фиксируйте. «Начал как Исправитель, давал советы. Потом, когда меня не слушали, стал Следователем, обвинял. А когда собеседник обиделся, стал Пассажиром и почувствовал

себя виноватым».

Через неделю вы перечитываете свои записи и смотрите на них со стороны. Вы увидите свой типичный маршрут по треугольнику. Может быть, вы всегда начинаете как Исправлятель, потом становитесь Следователем, а заканчиваете Пассажиrom. Может быть, вы начинаете как Пассажир, потом становитесь Следователем, а заканчиваете Исправлятелем. У каждого свой маршрут, свой любимый танец. И когда вы увидите его, вы сможете начать его менять, потому что осознание — это первый шаг к свободе.

У моей клиентки Лены, когда она начала вести такой дневник, открылась удивительная картина. Она обнаружила, что каждый её конфликт с мужем проходит по одной и той же схеме. Она начинала как Пассажир: жаловалась на усталость, на то, что муж не помогает. Потом, когда он не реагировал, она становилась Следователем: обвиняла его в чёрствости и эгоизме. А когда он обижался и уходил в другую комнату, она становилась Исправлятелем: бежала за ним, утешала, извинялась, обещала, что больше не будет. Этот цикл повторялся снова и снова, и Лена не видела его, пока не начала записывать.

У Максима, моего другого клиента, был другой маршрут. Он начинал каждый конфликт как Следователь: критиковал

подчинённых, обвинял их в некомпетентности. Потом, когда они начинали оправдываться, он чувствовал себя Пассажиром: «Меня не понимают, я один против всех». А потом, когда кто-то из подчинённых начинал плакать или обижаться, он становился Исправлятелем: утешал, говорил, что он не хотел их обидеть, что он просто хочет как лучше. И этот круг тоже повторялся из раза в раз.

У Ирины, которая была классическим Исправлятелем, я тоже видела этот танец. Она начинала как Исправлятель: помогала всем, давала советы, решала чужие проблемы. Потом, когда её помощь не ценили, она становилась Пассажиром: «Меня не ценят, я никому не нужна». А потом, когда кто-то её жалел, она снова становилась Исправлятелем, чтобы заслужить это внимание. Это был её замкнутый круг, её любимый танец, её способ существовать в мире.

Когда вы начнёте видеть свои переходы, вы сможете их останавливать. Вы сможете сказать себе: «Стоп, я сейчас снова становлюсь Следователем, потому что меня не слушали. Но я могу не обвинять, а просто сказать о своих чувствах». Или: «Стоп, я сейчас снова становлюсь Пассажиром, потому что боюсь ответственности. Но я могу взять паузу и подумать, что я на самом деле могу сделать». Это и есть начало выхода из треугольника, начало снятия масок, начало настоящей, взрослой жизни.

Ещё один важный момент, который нужно понять про переходы между масками. Они всегда связаны с нашими триггерами. Мы не переключаемся просто так, мы переключаемся в ответ на какие-то внешние события, на какие-то слова, интонации, жесты, взгляды. Исправлятель становится Следователем, когда его «спасение» отвергают. Пассажир становится Следователем, когда его долго игнорируют и он взрывается. Следователь становится Пассажиром, когда его агрессия не достигает цели. И если вы научитесь видеть эти триггеры, вы сможете предсказывать свои переходы и останавливать их ещё до того, как они начались.

Я рекомендую вам в своём дневнике, рядом с каждой записью о конфликте, отмечать не только маски, но и триггеры перехода. Например: «Я была Исправлятелем, давала советы мужу. Когда он сказал „отстань“, я стала Следователем и обвинила его в неблагодарности. Мой триггер — фраза „отстань“, она напоминает мне, как отец отмахивался от меня в детстве». Или: «Я был Следователем, критиковал подчинённого. Когда он начал оправдываться, я почувствовал себя Пассажиром и сдался. Мой триггер — чужие оправдания, они вызывают у меня чувство бессилия». Чем больше вы будете знать свои триггеры, тем легче вам будет их контролировать.

И последнее, что я хочу сказать. Не ругайте себя за переходы. Не корите себя за то, что вы снова стали Следователем или Пассажиром. Это ваша привычка, ваша старая программа, ваш способ выживания. Она не делает вас плохим человеком, она просто делает вас человеком, который не умеет жить иначе. Но теперь, когда вы знаете об этих переходах, у вас есть выбор. Вы можете продолжать танцевать этот танец, можете продолжать путать маски и удивляться, почему ваши отношения рушатся. Или вы можете начать их видеть. Можете начать их замечать. Можете начать их останавливать. Это трудно, но это возможно. И я верю, что у вас получится, потому что вы уже сделали самый важный шаг — вы начали видеть.

Треугольник в движении: как маски меняются за одну минуту

Теперь, когда мы разобрали каждую маску по отдельности и научились видеть переходы между ними, пришло время посмотреть на этот танец в реальном времени, в живом диалоге, который длится всего несколько минут. Потому что самое удивительное в драматическом треугольнике — это не то, что мы носим маски, а то, как быстро мы их меняем, иногда по несколько раз за один разговор, за одну ссору, за один телефонный звонок. И если вы научитесь видеть этот танец, если вы сможете замедлить его в своём восприятии, вы получите ключ к управлению любым конфликтом, потому что сможете остановиться в тот самый момент, когда игра только начинается.

Давайте разберём классический пример, который я называю «Бесконечная карусель». Это типичный диалог между супругами, который я слышала сотни раз в своей практике, и каждый раз он разворачивается по одному и тому же сценарию, с одними и теми же переходами, с одними и теми же масками. Мы будем разбирать его по репликам, шаг за шагом, чтобы вы увидели, как Исправлятель становится Следователем, Следователь — Пассажиром, а Пассажир — снова Исправлятелем, и так до бесконечности, пока кто-то не вый-

дет из этой игры.

Итак, *первый акт* нашего спектакля. Муж приходит домой с работы и видит, что жена сидит на кухне с заплаканными глазами. Она расстроена, потому что у неё были проблемы на работе, её начальник накричал на неё, и она чувствует себя никчёмной и беспомощной. Муж, видя её состояние, включает своего Исправителя на полную мощность. Он подходит к ней, обнимает её и говорит: «Не переживай, любимая, я тебя поддержу. Давай я позвоню твоему начальнику и всё объясню. Или давай я помогу тебе найти другую работу, где тебя будут ценить. Тебе надо уволиться, я тебя вытащу из этой ситуации».

На первый взгляд, это звучит как забота, как любовь, как желание помочь. Но если присмотреться, это классическое спасательство, которое лишает жену права на её собственные переживания и на её собственные решения. Он не спрашивает, нужна ли ему его помощь. Он не слушает, что она говорит. Он уже знает, как лучше, и он уже действует. Он становится её спасителем, а её — своей жертвой, которую нужно вытащить из беды. Это первый акт, и здесь он — Исправитель, а она — Пассажир.

Второй акт. Жена, которая на самом деле не просила его вмешиваться, чувствует себя ещё более беспомощной и

одновременно раздражённой. Она говорит: «Нет, я не могу уволиться. Я боюсь. И потом, ты сам говорил, что у нас проблемы с деньгами и что я должна работать, чтобы мы могли платить по кредитам». В этот момент она остаётся в маске Пассажира, но уже не просто страдающего, а сопротивляющегося спасению. Она говорит «нет» его помощи, и это запускает следующий переход.

Третий акт. Муж чувствует, что его «спасение» отвергли, что его помощь не приняли, что его усилия не оценили. Внутри него включается обида, смешанная со злостью. Он перестаёт быть Исправителем и мгновенно переключается в маску Следователя. Его голос повышается, он отодвигается от неё и начинает обвинять: «Я говорил? Ты сама ничего не хочешь менять! Ты просто ноешь и не слушаешь меня! Вечно ты жалуешься на работу, а как до дела — сразу в кусты! Ты не хочешь решать свои проблемы, ты хочешь, чтобы я их решал, а когда я предлагаю помощь, ты отказываешься!». Он стал прокурором, который выносит ей приговор.

Четвёртый акт. Жена, которая и так была расстроена, теперь чувствует себя ещё более униженной и непонятой. Она начинает плакать, закрывает лицо руками и говорит: «Ты меня не понимаешь! Ты не слышишь меня! Ты просто хочешь, чтобы я делала то, что ты говоришь, а мои чувства тебе не важны! Ты используешь меня как жилетку, а когда

я прошу помощи, ты на меня орёшь!». В этот момент она из Пассажира превращается в Следователя, обвиняя его в чёрствости и эгоизме.

Пятый акт. Муж, видя её слёзы, чувствует вину. Он снова переключается, на этот раз обратно в маску Исправлятеля. Его голос смягчается, он подходит к ней, обнимает и говорит: «Прости, любимая, я просто переживаю за тебя. Я не хотел тебя обидеть. Давай не будем ссориться, я просто хочу, чтобы тебе было хорошо». И круг замыкается. Он снова становится спасителем, она снова — страдающей жертвой. И через некоторое время всё повторится снова, потому что никто не вышел из треугольника, никто не снял свою маску.

Этот диалог, который длится всего несколько минут, показывает, как быстро и как незаметно мы переключаемся из одной маски в другую. Муж за эти пять минут успел побывать Исправлятелем, потом Следователем, потом снова Исправлятелем. Жена успела побывать Пассажиром, потом Следователем, потом снова Пассажиром. И каждый из них искренне верил, что он прав, что его роль — единственно возможная, что он реагирует на реальность, а не на свою маску.

Я помню, как я сама попала в такую карусель, когда мы с моим парнем обсуждали его увлечение компьютерными иг-

рами. Я была тогда классическим Исправлятелем, который считал, что игры — это пустая трата времени, и пыталась его «спасти» от этой «вредной привычки». Я давала ему советы, как лучше распоряжаться временем, предлагала альтернативные занятия, даже записала его на курсы, которые, как мне казалось, были ему полезнее. Я искренне верила, что я помогаю ему стать лучше.

Он сначала терпел, отмалчивался, но потом, когда я в очередной раз начала свою лекцию о том, как нужно жить правильно, он взорвался: «Ты не моя мать! Ты не указывай мне, что делать! Я устал от твоих советов, я устал от того, что ты считаешь меня ребёнком!». В этот момент я почувствовала себя ужасно обиженной и непонятой. Я же хотела как лучше! Я же люблю его! Но вместо того, чтобы остановиться, я переключилась в Следователя и начала обвинять его в неблагодарности, в том, что он не ценит мою заботу.

Он, видя мои слёзы и обиду, почувствовал вину и переключился в Исправлятеля: «Прости, я не хотел тебя расстроить. Давай я больше не буду играть, если тебе это так не нравится». И я, услышав это, почувствовала себя Пассажиром — слабой и беспомощной, нуждающейся в его любви. Я сказала: «Нет, я не хочу, чтобы ты отказывался от своих увлечений ради меня». Но внутри я чувствовала, что мы снова в этом круге, снова в этом танце, который не приводит ни к

чему хорошему.

Этот пример показывает, как легко и незаметно мы попадаем в эту карусель. Мы не выбираем свои переходы, мы просто реагируем на реакцию другого человека, и эта реакция запускает нашу следующую маску. Я была Исправлятелем, он стал Следователем, я стала Следователем, он стал Исправлятелем, потом я стала Пассажиром, и так до бесконечности. И только когда я начала видеть этот танец, когда я научилась замечать свой первый переход, я смогла его остановить.

Теперь давайте разберём ещё один классический пример — рабочий конфликт. Начальник Сергей вызывает подчинённого Дмитрия и устраивает ему разнос за плохо выполненную работу. Сергей — Следователь в чистом виде: он кричит, обвиняет, унижает, угрожает увольнением. Дмитрий — Пассажир: он молчит, опускает глаза, чувствует себя ничтожеством, не может сказать ни слова в своё оправдание. Это первый акт: Следователь и Пассажир.

После разноса Дмитрий идёт в курилку и жаловаться коллеге Ольге, которая всегда его жалеет. Ольга — классический Исправлятель: она утешает его, говорит, что начальник вообще неадекватный, что он не имеет права так с ним разговаривать, и предлагает вместе пойти и написать жалобу на

начальника. Дмитрий, вдохновлённый поддержкой, чувствует прилив сил и соглашается. Теперь он из Пассажира превращается в Исправителя, который собирается спасти не только себя, но и всех остальных от тирании начальника.

Вместе с Ольгой они идут к начальнику. Теперь они оба — Следователи: они обвиняют начальника в несправедливости, в грубости, в нарушении трудового кодекса. Начальник Сергей, видя, что на него нападают двое, чувствует себя загнанным в угол. Он переключается в Пассажира: он оправдывается, говорит, что у него были трудные времена, что он не хотел их обидеть, что он просто переживал за проект. Он становится слабым и уязвимым, и в этот момент Ольга переключается в Исправителя: «Ну ничего, Сергей Иванович, мы всё понимаем, у всех бывают сложности, мы вам поможем». И круг замыкается.

Этот пример показывает, как треугольник работает не только в личных, но и в профессиональных отношениях, и как легко мы переключаемся из одной маски в другую в зависимости от того, с кем мы взаимодействуем. Мы можем быть Пассажиром с одним человеком, Следователем с другим и Исправителем с третьим, и все эти маски будут казаться нам «настоящими» в каждый конкретный момент. Мы искренне верим, что начальник — тиран, что мы — жертвы, что Ольга — спасительница, и не видим, что это просто роли в одном

и том же спектакле.

Упражнение, которое я предлагаю своим клиентам для того, чтобы научиться видеть этот танец в реальном времени, называется «Замедленная съёмка». Выберите один конфликт, который произошёл с вами за последние несколько дней, и восстановите его в памяти шаг за шагом, как в замедленной съёмке. Вспомните, с чего всё началось, кто что сказал, как вы отреагировали, как отреагировал другой человек. И на каждом шаге отметьте, в какой маске вы были, и в какой маске был ваш собеседник.

Запишите этот диалог в дневник, разбив его на реплики. Напротив каждой своей реплики поставьте букву И (Исправлятель), С (Следователь) или П (Пассажир). Напротив реплик собеседника тоже. И посмотрите на получившуюся картину. Вы увидите свой типичный маршрут, свои любимые переходы, свою привычную карусель. И когда вы увидите это, вы сможете начать её останавливать.

Как только вы научитесь видеть свои переходы в реальном времени, вы сможете сделать то, что делает любого актёра профессионалом — вы сможете делать паузу. В тот самый момент, когда вы чувствуете, что начинаете переключаться из одной маски в другую, вы можете сказать себе: «Стоп. Я сейчас снова становлюсь Следователем. Я могу не обвинять,

а сказать о своих чувствах». Или: «Стоп. Я сейчас снова становлюсь Пассажиром. Я могу не сдаваться, а взять паузу и подумать». Эта пауза — ваш главный инструмент выхода из треугольника.

Я помню, как один мой клиент, который был классическим Следователем, научился делать эту паузу. Его звали Виктор. Он всегда взрывался на работе, когда кто-то делал что-то не так, как он считал нужным. Но когда он начал вести «Ролевой дневник» и видеть свои переходы, он вдруг заметил, что перед каждым взрывом у него появлялось ощущение сжатия в груди, напряжение в челюстях, желание закричать. Это был его триггер, его сигнал к переходу. И он научился в этот момент делать глубокий вдох и говорить себе: «Стоп. Я сейчас стану Следователем. Я могу просто сказать, что мне это не нравится, без крика».

У моей клиентки Анны, которая была классическим Пассажиром, сигналом к переходу был ком в горле, который появлялся каждый раз, когда она чувствовала себя беспомощной. Она научилась замечать этот ком и вместо того, чтобы проваливаться в жертву, делать паузу и спрашивать себя: «Что я на самом деле чувствую? Что я могу сделать?». И постепенно она перестала быть Пассажиром, который только страдает, и стала человеком, который может действовать.

У моего клиента Дениса, который был классическим Исправителем, сигналом было желание дать совет, которое возникало почти физически. Он научился замечать это желание и вместо того, чтобы сразу говорить, спрашивать: «Ты хочешь услышать мой совет?» или «Ты хочешь, чтобы я просто тебя выслушал?». И это маленькое изменение кардинально поменяло его отношения с близкими. Они перестали чувствовать, что он их контролирует, и начали чувствовать, что он их уважает.

Этот навык — замечать свои переходы и делать паузу — требует практики. Сначала вы будете замечать свои переходы только после того, как они уже произошли, когда вы уже накричали, обиделись или дали непрошенный совет. Но постепенно, с каждым разом, вы будете замечать их всё раньше и раньше. Сначала через час после конфликта, потом через десять минут, потом в самый момент переключения, а потом и за секунду до того, как вы надели маску. И когда вы научитесь замечать их за секунду, вы сможете остановить танец, выйти из треугольника и выбрать другую реакцию.

Запомните главное: треугольник существует только тогда, когда в нём есть хотя бы два участника. Если один человек перестаёт играть, если один снимает свою маску, спектакль заканчивается. Двое не могут играть в игру, если один вышел из неё. Поэтому, когда вы в следующий раз почувству-

ете, что начинаете закручиваться в эту карусель, остановитесь. Сделайте паузу. Снимите свою маску. И скажите себе: «Я выхожу из этой игры». Это будет ваш первый шаг к свободе, к настоящим отношениям, к той жизни, где вы — не актёр в чужой пьесе, а автор своей собственной.

Тест на определение вашей главной маски в конфликте

Мы разобрали три маски, научились видеть переходы между ними и даже посмотрели, как они танцуют в реальных диалогах. Теперь пришло время самого интересного и самого важного этапа диагностики — понять, какая из этих масок является вашей главной, вашей «любимой», той, в которую вы соскальзываете автоматически, когда случается что-то, что выбивает вас из колеи. Потому что у каждого из нас есть своя доминирующая маска, своя привычная роль, своя стартовая позиция в треугольнике. И пока вы не узнаете свою главную маску, вы будете продолжать бегать по кругу, даже если научитесь видеть переходы.

Я подготовила для вас простой, но очень точный тест, который поможет вам определить вашу доминирующую маску. Он состоит из двадцати вопросов, на которые нужно отвечать честно, не задумываясь, не пытаясь выглядеть лучше в своих глазах. Потому что самообман в этом тесте — это самообман в жизни. Если вы будете врать себе, вы просто потратите время и не получите никакого результата. Отвечайте «Да» или «Нет» на каждый вопрос, и записывайте свои ответы, чтобы потом подсчитать баллы.

Вопросы сгруппированы по трём маскам, но вы не знаете, к какой маске относится каждый вопрос, поэтому отвечайте максимально честно. Первая группа вопросов: когда коллега ошибается, я чаще всего мысленно закатываю глаза и думаю, что справился бы лучше; в споре я обычно повышаю голос или перехожу на личности, чтобы поставить оппонента на место; чтобы добиться своего, я часто использую сарказм или иронию; я часто злюсь, когда вижу чью-то глупость или неэффективность; в конфликте я «рублю с плеча» и потом жалею.

Вторая группа вопросов: я часто чувствую себя загнанным в угол в отношениях и не знаю, как защититься; меня часто используют в своих интересах, а потом я обижаюсь, что не получил благодарности; я часто говорю: «Я не могу», «У меня нет выбора»; мне кажется, что меня недооценивают и окружающие не признают моих заслуг; я боюсь остаться один и поэтому терплю то, что терпеть нельзя; я часто вспоминаю старые обиды и не могу их простить; мне кажется, что я всё делаю неправильно, и поэтому со мной так плохо обращаются; в критической ситуации я часто впадаю в ступор или панику; я не могу попросить о помощи, потому что боюсь показаться слабым и обременительным.

Третья группа вопросов: я даю советы даже тогда, когда меня не просят, потому что вижу, что человек идёт не ту-

да; я чувствую ответственность за счастье и душевное состояние близких; я испытываю раздражение, когда моя помощь или совет остаются без внимания; я часто говорю друзьям: «Ты должен сделать то-то, это в твоих интересах»; я чувствую себя ответственным за то, чтобы уладить конфликты между другими людьми; я часто спасаю людей, которые сами не хотят быть спасёнными.

А теперь давайте я дам вам полный текст теста, чтобы вы могли его пройти, не отвлекаясь. Возьмите лист бумаги, ручку и отвечайте честно на каждый вопрос, ставя «Да» или «Нет» напротив номера вопроса. Не думайте долго, не анализируйте, не пытайтесь угадать «правильный» ответ. Первое, что приходит в голову, — это и есть правда. Готовы? Начинаем.

1. Когда коллега ошибается, я чаще всего мысленно закатываю глаза и думаю, что справился бы лучше.
2. Я часто чувствую себя загнанным в угол в отношениях и не знаю, как защититься.
3. Я даю советы даже тогда, когда меня не просят, потому что вижу, что человек идёт не туда.
4. Меня часто используют в своих интересах, а потом я

обижаюсь, что не получил благодарности.

5. В споре я обычно повышаю голос или перехожу на личности, чтобы поставить оппонента на место.

6. Я часто говорю: «Я не могу», «У меня нет выбора».

7. Я чувствую ответственность за счастье и душевное состояние близких.

8. Мне кажется, что меня недооценивают и окружающие не признают моих заслуг.

9. Чтобы добиться своего, я часто использую сарказм или иронию.

10. Я боюсь остаться один и поэтому терплю то, что терпеть нельзя.

11. Я испытываю раздражение, когда моя помощь или совет остаются без внимания.

12. Я часто вспоминаю старые обиды и не могу их простить.

13. В конфликте я «рублю с плеча» и потом жалею.

14. Мне кажется, что я всё делаю неправильно, и поэтому со мной так плохо обращаются.

15. Я часто говорю друзьям: «Ты должен сделать то-то, это в твоих интересах».

16. Я чувствую себя ответственным за то, чтобы уладить конфликты между другими людьми.

17. В критической ситуации я часто впадаю в ступор или панику.

18. Я часто злюсь, когда вижу чью-то глупость или неэффективность.

19. Я не могу попросить о помощи, потому что боюсь показаться слабым и обременительным.

20. Я часто спасаю людей, которые сами не хотят быть спасёнными.

Теперь, когда вы ответили на все вопросы, пришло время подсчитать результаты. Для этого нужно разделить вопросы на три группы и посчитать, сколько раз вы ответили «Да» в каждой группе. Первая группа — это вопросы, которые

определяют вашу склонность к маске Следователя: это вопросы под номерами 1, 5, 9, 13, 18. Посчитайте, сколько раз вы ответили «Да» на эти пять вопросов. Если у вас три и больше «Да», значит, вы склонны к маске Следователя.

Вторая группа — это вопросы, которые определяют вашу склонность к маске Пассажира: это вопросы под номерами 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 17, 19. Посчитайте, сколько раз вы ответили «Да» на эти девять вопросов. Если у вас пять и больше «Да», значит, вы склонны к маске Пассажира. Обратите внимание, что вопросов в этой группе больше, потому что маска Пассажира самая многоликая и самая коварная.

Третья группа — это вопросы, которые определяют вашу склонность к маске Исправителя: это вопросы под номерами 3, 7, 11, 15, 16, 20. Посчитайте, сколько раз вы ответили «Да» на эти шесть вопросов. Если у вас четыре и больше «Да», значит, вы склонны к маске Исправителя. Сравните свои результаты по трём группам. Где у вас больше всего «Да», та маска и является вашей главной, доминирующей.

Я помню, как моя клиентка Лена проходила этот тест. У неё получилось шесть «Да» в группе Пассажира, четыре в группе Исправителя и всего два в группе Следователя. Она была удивлена, потому что считала себя скорее активным человеком, который всем помогает. Но тест показал, что её

главная маска — Пассажир, а Исправлятель — это вторая маска, которую она надевает, чтобы убежать от своей беспомощности. Это открытие стало для неё поворотным моментом.

У моего клиента Максима результаты были другими. Он набрал семь «Да» в группе Следователя, три в группе Исправлятеля и ни одного в группе Пассажира. Он был уверен, что он просто «требовательный» и «принципиальный», но тест показал его главную маску — Следователь. Он сначала обиделся, но потом, когда мы начали разбирать его поведение, он увидел, что его критика и обвинения — это его способ защиты от страха.

У моей клиентки Анны, которая была классическим Исправлятелем, результаты были предсказуемыми: восемь «Да» в группе Исправлятеля, три в группе Пассажира и два в группе Следователя. Она не удивилась, потому что уже знала о своей склонности спасать всех вокруг. Но тест помог ей увидеть, что её вторая маска — Пассажир, и что она часто переключается в неё, когда её спасательство не ценят. Это стало для неё важным инсайтом.

Но важно понимать, что тест — это не приговор, а диагноз. Он не говорит, что вы «плохой» или «хороший», он просто показывает вашу привычную маску, вашу стартовую

позицию в треугольнике. И если вы узнали себя в одной из масок, не надо пугаться и не надо винить себя. Это просто информация, которая поможет вам начать работу над собой. Потому что только зная свою главную маску, вы сможете её замечать и снимать.

Самое интересное в этом тесте — то, что он часто показывает не то, что человек думает о себе, а то, что есть на самом деле. Мы часто живём в иллюзии, что мы — хорошие спасатели, а на самом деле мы — агрессивные следователи. Или мы думаем, что мы — сильные и независимые, а на самом деле мы — слабые пассажиры, которые боятся взять ответственность. Тест срывает эти маски и показывает нам наше истинное лицо, каким бы неприятным оно ни было.

Поэтому я рекомендую вам пройти этот тест не один раз, а несколько, с интервалом в несколько недель или месяцев. Потому что наши маски могут меняться в зависимости от жизненных обстоятельств. В периоды стресса мы можем становиться более жёсткими и переходить в Следователя. В периоды усталости — в Пассажира. В периоды, когда мы чувствуем себя уверенно, — в Исправителя. Тест поможет вам отслеживать эти изменения и понимать, что происходит с вами в разные периоды жизни.

После того как вы определили свою главную маску, я

предлагаю вам сделать ещё один шаг — записать в дневник свои результаты и свои мысли по этому поводу. Что вы чувствуете, узнав свою маску? Удивление? Обиду? Облегчение? Страх? Запишите всё, что приходит в голову. Это поможет вам начать процесс осознания, который является первым шагом к изменениям.

Запишите также, в каких ситуациях ваша главная маска включается чаще всего. Может быть, вы становитесь Следователем, когда кто-то критикует вас? Или вы становитесь Пассажиром, когда нужно принимать важное решение? Или вы становитесь Исправлятелем, когда видите, что кто-то страдает? Чем больше вы будете знать о своих триггерах, тем легче вам будет замечать свою маску в момент её включения.

И ещё одно важное наблюдение: у большинства людей есть не одна, а две маски, которые они носят по очереди. Чаще всего это Пассажир и Исправлятель, которые ходят в паре, или Пассажир и Следователь, которые тоже часто меняются. Редко кто бывает только в одной маске. Поэтому, если вы обнаружили, что у вас высокие баллы по двум группам, это нормально. Это значит, что у вас есть основной и запасной вариант, как у актёра, который может играть разные роли в одном спектакле.

У моей клиентки Лены, например, высокие баллы были

и по Пассажиру, и по Исправлятелю. Она начинала как Пассажир — жаловалась, страдала, чувствовала себя беспомощной. А потом, когда кто-то её жалел, она переключалась в Исправлятеля и начинала спасать этого человека. Это был её замкнутый круг, её любимый танец. И когда она это увидела, она смогла начать его останавливать.

У моего клиента Максима высокие баллы были по Следователю и по Пассажиру. Он начинал как Следователь — критиковал, обвинял, нападал. А потом, когда его агрессия не достигала цели, он переключался в Пассажира и чувствовал себя жертвой несправедливости. Это был его маршрут по треугольнику, его привычная карусель. И когда он это увидел, он смог начать её останавливать.

У моей клиентки Анны высокие баллы были по Исправлятелю и по Пассажиру. Она начинала как Исправлятель — спасала, помогала, давала советы. А потом, когда её помощь не ценили, она переключалась в Пассажира и чувствовала себя использованной и неблагодарной. Это был её круг, её танец, её способ существовать в мире. И когда она это увидела, она смогла начать его менять.

Теперь, когда вы знаете свою главную маску, я хочу, чтобы вы запомнили одну очень важную вещь. Ваша маска — это не вы. Это просто роль, которую вы научились играть в

детстве, чтобы выжить. Это не ваша сущность, это ваша привычка. И привычки можно менять. Это трудно, это требует времени, но это возможно. И первый шаг к изменению — это осознание. А вы уже сделали этот шаг, пройдя тест.

Я помню, как одна моя клиентка, узнав, что её главная маска — Пассажир, расплакалась. Она сказала: «Я всю жизнь считала себя сильной, а оказывается, я просто слабая и беспомощная». Я обняла её и сказала: «Ты не слабая. Ты просто устала быть сильной. И теперь у тебя есть выбор — продолжать уставать или начать учиться новой роли». Это были важные слова, и они помогли ей начать путь к изменениям.

Другой мой клиент, узнав, что его главная маска — Следователь, сначала разозлился. Он сказал: «Я не агрессор, я просто требовательный». Но когда мы начали разбирать его поведение, он увидел, что его «требовательность» — это на самом деле страх быть неуверенным. И это осознание помогло ему стать мягче и к себе, и к другим.

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.