

12+

Ольга Созданова

Автор своей ЖИЗНИ

Рабочая тетрадь к книге
«Взрослый у руля»

Ольга Созданова

**Автор своей жизни. Рабочая
тетрадь к книге «Взрослый у руля»**

«Издательские решения»

Созданова О. В.

Автор своей жизни. Рабочая тетрадь к книге «Взрослый у руля» /
О. В. Созданова — «Издательские решения»,

Это не просто тетрадь — это 20 недель возвращения к себе. Практическое приложение к книге «Взрослый у руля»: дневник внимания, диалоги с внутренними частями, карты границ и ресурсов, техники для честных разговоров и выхода из треугольника Карпмана. Более 100 упражнений из транзактного анализа и гештальт-терапии — на языке, понятном каждому. Кривые строчки, зачёркивания и слёзы на полях — всё это живая работа. Это ты, настоящий.

Содержание

АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ	6
ГЛАВА 1. ТРИ ГОЛОСА ВНУТРИ: КТО СЕЙЧАС У РУЛЯ	9
ГЛАВА 2. ПОГЛАЖИВАНИЯ: ПОЧЕМУ НАМ ТАК НУЖНО ВНИМАНИЕ	21
ГЛАВА 3. ТРАНЗАКЦИИ: ПОЧЕМУ РАЗГОВОР ВДРУГ ИДЁТ НЕ ТУДА	31
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Автор своей жизни Рабочая тетрадь к книге «Взрослый у руля»

Ольга Викторовна Созданова

© Ольга Викторовна Созданова, 2026

ISBN 978-5-0071-0243-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ

Рабочая тетрадь к книге Ольги Создановой «Взрослый у руля»

Прежде чем ты начнёшь.

Знаешь, что я заметила за пятнадцать лет работы с людьми?

Почти каждый, кто приходит ко мне на консультацию, говорит одну и ту же фразу — разными словами, но суть одна: «Я знаю, что надо по-другому. Но почему-то делаю так же».

И в этом «почему-то» — целая жизнь. Детские решения, которые когда-то тебя спасали. Голоса, которые звучат внутри так давно, что ты уже не отличаешь их от своих. Привычки, которые стали твоей второй кожей — в ней тесно, а снять страшно.

Эта тетрадь — не про то, чтобы стать идеальным. Забудь это слово, пожалуйста. Она про то, чтобы стать ближе к себе. Не к тому «себе», которого хотели бы видеть твои родители, партнёр, дети, начальник или соседка. А к тому, кто ты есть на самом деле — со всеми своими чувствами, желаниями, страхами и мечтами.

Я буду рядом на этих страницах. Не с указкой и не с оценкой. С теплом и с вопросами, которые, возможно, ты давно боялся себе задать.

Несколько слов, которые мне важно сказать тебе до начала:

Пиши от руки, если можешь. Я знаю, что быстрее набрать на телефоне. Но рука, которая выводит буквы, соединяет тебя с чем-то более глубоким — с чувствами, которые прячутся за мыслями. Попробуй хотя бы первую неделю — и заметишь разницу.

Не жди от себя красивых ответов. Здесь никто не ставит оценок. Кривые строчки, зачёркивания, пометки на полях, даже злые каракули — всё это живая работа. Это ты, настоящий. И это ценно.

Если вдруг стало очень больно — остановись. Иногда мы дотрагиваемся до чего-то, что долго лежало замороженным внутри, и оно начинает оттаивать. Это может быть непросто. Если чувствуешь, что тебя затапливает — сделай паузу. Закрой тетрадь. Подыши. Выпей воды. А если боль не отпускает — обратись к специалисту. Это не слабость. Это как вызвать врача, когда температура под сорок: разумно и по-взрослому.

Не обязательно делать все упражнения. Выбирай то, что откликается. Но хотя бы одно в каждой главе — сделай по-настоящему. Не «в голове прокрутил», а записал, прочувствовал, побыл с этим.

Темп — твой. Я рекомендую одну главу в неделю. Но если тебе нужно две недели на одну главу — бери две. Если какая-то глава пролетела за день, а следующая не идёт месяц — так тоже бывает. Ты не марафон бежишь. Ты в путешествии к себе, и здесь нет финишной ленты.

И ещё одно, самое важное. Когда ты будешь читать эти практики и вопросы — и вдруг поймешь себя на мысли: «Это не про меня, это про моего мужа / жену / маму / начальника» — мягко верни внимание к себе.

Эта тетрадь — про тебя. Не про то, как изменить других. А про то, как вернуть себе руль. С теплом, Ольга.

Дневник внимания: твой ежедневный ритуал.

Прежде чем мы нырнём в главы, я хочу рассказать тебе про один простой инструмент, который будет сопровождать тебя все двадцать недель.

Я называю его «Дневник внимания». Потому что это именно оно — внимание к себе. То самое, которого нам так часто не хватает.

Представь: ты целый день бегаешь, решаешь, делаешь, отвечаешь, помогаешь, терпишь, улыбаешься... А вечером ложишься — и чувствуешь странную пустоту. Вроде день прошёл, а ты его не прожил. Как будто тебя там не было.

Дневник внимания — это пять-семь минут в день, когда ты наконец-то оказываешься рядом с собой. Когда замечаешь: что со мной сейчас происходит? Что я чувствую? Чего хочу?

Можешь вести его в этой тетради, в отдельном блокноте, в заметках телефона — хоть голосовыми сообщениями самому себе. Формат свободный. Главное — делать это каждый день.

Каждая запись — семь коротких пунктов:

— Дата и время. Просто чтобы помнить, когда это было. Иногда, перечитывая через месяц, ты увидишь закономерности, которые не видны изнутри.

— Ситуация — только факт. Что случилось? Без оценок, без «он опять», без «как обычно». Просто факт, как камера наблюдения записала бы.

Например: «Коллега не ответил на моё сообщение, которое я ему отправил три часа назад».

— Тело — где и как откликнулось. Мы так привыкли жить «в голове», что забываем: тело всегда реагирует раньше, чем мы успеваем подумать. Сжалось в груди? Заныло в животе? Стиснулись зубы? Запиши — даже если кажется, что «ничего особенного».

Например: «Сдавило в груди. Напряглись плечи, как будто я их подтянул к ушам».

— Чувство — назови его и оцени по шкале от 0 до 10. Просто назвать — уже полдела. Когда чувство названо, оно перестаёт быть чем-то огромным и непонятным. Оно становится чем-то, с чем можно обращаться.

Например: «Тревога — 6 из 10».

— Мысль или интерпретация. Какую историю ты рассказал себе об этой ситуации? Мы все это делаем — мгновенно, автоматически. Факт: «не ответил за три часа». История: «Он меня игнорирует. Я ему не важен». Видишь разницу? Факт и история — это разные вещи. И этот пункт поможет тебе их различать.

— Потребность. Чего тебе на самом деле хочется прямо сейчас? Не «что надо делать», а — чего ты хочешь, в чём нуждаешься?

Например: «Мне нужно знать, что меня слышат. Что я не в пустоту говорю».

Шаг поддержки — одно маленькое действие, которое займёт не больше десяти минут. Не «изменить всю жизнь к утру». А что-то маленькое, тёплое, конкретное — для себя.

Например: «Написать ему: „Получил моё сообщение? Мне важен ответ“». Или: «Заварить себе чай и пять минут посидеть в тишине».

Вот как это может выглядеть:

14 июля, четыре часа дня.

Мама позвонила и спросила, почему я не приехал в выходные. Голос у неё был тот самый — тихий, с придыханием, от которого внутри всё сжимается.

Тело: ком в горле, тяжесть в плечах — как будто на меня положили что-то тяжёлое.

Чувство: вина — 7 из 10.

Мысль: «Я плохой сын. Я её бросил. Она там одна, а я тут...»

Потребность: мне нужно, чтобы меня не обвиняли за мой выбор. Я имею право на свои выходные.

Шаг: сказать маме — спокойно, без оправданий: «Я приеду в субботу. Мне важно, чтобы мы не ссорились из-за этого».

Веди этот дневник каждый день. Даже если кажется, что «ничего особенного не произошло». Произошло — просто ты пока не заметил. Внимание — как мышца: чем больше тренируешь, тем больше видишь.

А через неделю перечитай записи. Обещаю — ты увидишь то, чего не видел изнутри. Повторяющиеся ситуации. Одни и те же чувства. Знакомые голоса.

Это и есть начало — заметить.

ГЛАВА 1. ТРИ ГОЛОСА ВНУТРИ: КТО СЕЙЧАС У РУЛЯ

О чём эта глава

Ты когда-нибудь ловил себя на том, что внутри идёт спор — и спорят разные голоса?

Утром собираешься на работу, и один голос говорит: «Опять ты не подготовился! Надо было вчера всё сделать!» Другой тихо шепчет: «Не хочу туда... вдруг опять скажу что-то не то...» А третий — спокойный, негромкий — замечает: «У меня есть двадцать минут. Если выйду сейчас — успею».

Это не раздвоение личности и не повод для беспокойства. Это три части, которые живут в каждом из нас. Эрик Берн, создатель транзактного анализа, назвал их эго-состояниями.

Родитель — это голос всех значимых взрослых, которые когда-либо были в твоей жизни. Мама, папа, бабушка, первая учительница, тренер — все они оставили в тебе свои «надо», «нельзя», «так положено», «молодец» и «как ты мог». Родитель внутри тебя бывает заботливым — тем, кто обнимает и говорит «ты справишься». И бывает критикующим — тем, кто стоит с указкой и качает головой, или тем, после общения с которым, хочется помыться.

Ребёнок — это всё живое в тебе. Радость и страх, обида и восторг, «хочу мороженого!» и «мне страшно в темноте». Ребёнок бывает свободным — тот, кто смеётся, придумывает, танцует на кухне, когда никто не видит. И бывает адаптивным — тот, кто научился быть тихим, удобным, незаметным, чтобы не ругали.

Взрослый — это тот, кто видит, что происходит прямо сейчас. Без розовых очков Ребёнка и без строгих линеек Родителя. Он слышит обоих, но решает сам: что здесь реально? Какой у меня выбор? Что я делаю дальше?

Вот что мне важно, чтобы ты понял: все три части тебе нужны. Если ты задавишь Ребёнка — потеряешь радость, мечты, энергию. Заглушишь Родителя — потеряешь опыт и границы. Задача не в том, чтобы кого-то выключить. А в том, чтобы за рулём был Взрослый — который слышит и Ребёнка, и Родителя, но выбирает сам.

Помнишь сказку про трёх поросят? Ниф-Ниф и Нуф-Нуф строили домики кое-как — быстрее-быстрее, скорее играть! Это Ребёнок у руля: «Зачем тратить время? Давай веселиться!» А Наф-Наф строил из кирпича. Он услышал своего Ребёнка («поиграем потом»), учёл опыт Родителя («волк в лесу — это опасность»), и принял решение Взрослого: «Сначала дом. Потом — играть. И все будут целы».

Сказка закончилась хорошо — потому что у Наф-Нафа Взрослый был у руля.

А у тебя — кто сейчас рулит?

Давай выясним.

Практика 1.1. Дневник трёх голосов

Эта практика — как фонарик. Ты направляешь его внутрь — и начинаешь различать, кто сейчас говорит. Критик? Испуганный ребёнок? Или тот, кто видит ситуацию как она есть?

В течение семи дней, три раза в день — утром, днём и вечером — останавливайся буквально на минуту. Одну минуту. Замечай, что происходит внутри. И записывай.

Не нужно ловить «правильные» моменты. Любая ситуация подойдёт — даже самая обычная. Очередь в магазине, разговор с ребёнком, сообщение от начальника, ужин с партнёром.

День первый

Утро

Что случилось (просто факт, без оценки):

...

...

Что говорит Родитель внутри? (может звучать как «надо», «нельзя», «опять ты», «молодец», «так не делают»):

...

...

Что говорит Ребёнок? (может звучать как «хочу», «не хочу», «боюсь», «обидно», «а вдруг»):

...

...

Что говорит Взрослый? (факты и выбор — что здесь реально? что я решаю делать?):

...

...

День

Ситуация:

...

...

Родитель:

...

...

Ребёнок:

...

...

Взрослый:

...

...

Вечер

Ситуация:

...

...

Родитель:

...

...

Ребёнок:

...

...

Взрослый:

...

...

День второй

Утро

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

День

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

Вечер

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

День третий

Утро

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

День

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

Вечер

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

День четвёртый

Утро

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

День

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

Вечер
Ситуация:
...
Родитель:
...
Ребёнок:
...
Взрослый:
...

День пятый
Утро
Ситуация:
...
Родитель:
...
Ребёнок:
...
Взрослый:
...

День
Ситуация:
...
Родитель:
...
Ребёнок:
...
Взрослый:
...

Вечер
Ситуация:
...
Родитель:
...
Ребёнок:
...
Взрослый:
...

День шестой
Утро
Ситуация:
...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

День

Ситуация:

...

Родитель:

...

...

Взрослый:

...

Вечер

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

День седьмой

Утро

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

День

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

Вечер

Ситуация:

...

Родитель:

...

Ребёнок:

...

Взрослый:

...

А теперь — остановись. Перечитай всё, что написал за неделю, и побудь с этим.

Кто чаще всего оказывался у руля — Родитель, Ребёнок или Взрослый?

...

...

В каких ситуациях Критик перехватывал управление? Есть ли что-то общее в этих моментах?

...

...

...

А где Ребёнок действовал за тебя — и ты потом думал: «Ну зачем я так?»

...

...

...

Удавалось ли Взрослому появиться? В какие моменты ты чувствовал эту ясность — «я вижу, я выбираю»?

...

...

...

Практика 1.2. Три стула — дай каждому голосу высказаться
Эта техника — одна из моих любимых. Она проста, но когда делаешь её по-настоящему — каждый раз что-то сдвигается.

Выбери ситуацию, в которой ты застрял прямо сейчас. Может быть, ты не можешь принять решение. Или откладываешь что-то важное. Или боишься начать.

Запиши её:

...
...
...

А теперь — представь, что перед тобой три стула. На каждом сидит одна из твоих частей.
Дай каждой высказаться — не перебивая, не оценивая. Просто послушай.

На первый стул садится Ребёнок.

Чего я хочу? (по-настоящему, без «надо» и «положено» — чего хочу?)

...
...

Чего я боюсь? (что самое страшное может случиться?)

...
...

А если бы всё было возможно — что было бы классно?

...
...

На второй стул садится Родитель.

Сначала пусть выскажется Критик — тот, кто видит опасности и ошибки:

Что здесь не так? Почему это рискованно? Что может пойти не туда?

...
...

А теперь — Заботливый Родитель, тот, кто хочет поддержать:

Как можно позаботиться? Какие рамки помогут не потеряться?

...
...

На третий стул садится Взрослый.

Он выслушал обоих. Теперь его черёд.

Что у меня реально есть — время, люди, возможности, силы?

...
...

Какой один маленький шаг я могу сделать — прямо на этой неделе, минут за пятнадцать?

...

Как я пойму, что этого достаточно? Где та точка, в которой можно остановиться и сказать себе «хорошо»?

...

Решение Взрослого:

Я выбираю сделать:

...

До этого срока:

...

Ребёнку — в награду за терпение:

...

Родителю — спасибо за то, что подсказал:

...

Практика 1.3. Голос за кадром

Знаешь, бывает так: ты что-то делаешь на автомате — соглашаешься, отказываешься, срываешься, молчишь — а потом думаешь: «Зачем я это сделал? Это же было не моё решение...»

В такие моменты внутри звучит «голос за кадром» — как в кино, когда невидимый рассказчик комментирует происходящее. Только этот рассказчик — не ты-сегодняшний. Это кто-то из прошлого. Мамин голос. Папин взгляд. Бабушкино «я же говорила». Учительница, которая однажды сказала что-то при всём классе.

Давай послушаем этот голос — и мягко заменим его на свой.

Вспомни ситуацию, когда ты сделал что-то на автомате и потом пожалел.

Что произошло?

...

...

...

Какой голос звучал внутри в тот момент? Запиши его слова — точно, как помнишь:

...

...

На чей голос это похоже? Кто так говорил в твоём детстве — или говорит до сих пор?

...

А сколько тебе лет, когда этот голос звучит? Закрой глаза и представь себя в этом возрасте. Сколько тебе?

...

Теперь — перепиши «голос за кадром». Ты сегодняшний, взрослый, — что бы ты сказал себе в той ситуации? Не строго, не назидательно. А так, как сказал бы мудрый друг, который рядом и который верит в тебя:

...

...

...

...

Практика 1.4. Где живут мои части — карта тела

Эту практику я очень люблю за то, что она соединяет голову с телом. Мы привыкли думать, анализировать, раскладывать по полочкам. А тело — оно не думает. Оно знает.

Когда Критик берёт руль — у кого-то сжимается челюсть. У кого-то каменеют плечи. У кого-то начинает болеть голова.

Когда Ребёнок пугается — у кого-то холодеют ладони, у кого-то сводит живот.

А когда Взрослый на месте — обычно появляется ощущение «я стою на земле», дыхание ровное, внутри — пространство.

Давай найдём, где в твоём теле живёт каждая часть.

Сядь удобно. Можешь закрыть глаза. Сделай три медленных глубоких выдоха — не вдоха, а именно выдоха. Пусть тело само вдохнёт, когда захочет.

Вспомни момент, когда ты ругал себя — или когда кто-то тебя отчитывал, а ты отчитывал себя вместе с ним. Это Родитель-Критик.

Где в теле ты его чувствуешь?

...

Как это ощущается — напряжение? сжатие? жар? холод? тяжесть?

...

Если бы у этого ощущения был голос — что бы оно сказало?

...

Теперь вспомни момент, когда тебе было страшно, обидно или очень-очень хотелось чего-то — как в детстве. Это Ребёнок.

Где в теле он живёт?

...

Как ощущается? Трепет? Пустота? Замирание? Бабочки? Комок?

...

Если бы у этого ощущения был голос:

...

А теперь вспомни момент, когда ты был спокоен и ясен. Видел ситуацию, понимал, что делать, и делал — без паники, без самобичевания. Просто — был на месте. Это Взрослый.

Где он в теле?

...

Как ощущается?

...

Если бы у этого ощущения был голос:

...

Запомни эти ощущения. Они — твои маячки. Когда в течение дня ты вдруг почувствуешь знакомое сжатие в челюсти — ты будешь знать: «А, Критик взял руль. Привет. Я тебя слышу. Но решаю я».

Что тебя удивило в этой практике? Что ты обнаружил?

...

...

...

Практика 1.5. Ловец обесценивания

Эту технику я хочу тебе дать, потому что за пятнадцать лет работы я вижу её у каждого второго клиента. И у себя, честно говоря, тоже замечала.

Джеки и Аарон Шифф — два психотерапевта, которые работали вместе с Берном — описали интересную вещь: **люди умудряются не замечать очевидного**. Не потому что глупые. А потому что заметить — значит действовать. А действовать — страшно.

Они называли это «обесцениванием» (discounting) — и выделили четыре уровня:

— Ты можешь не замечать саму проблему: «Да всё нормально, ничего особенного».

— Можешь не замечать её значимость: «Ну подумаешь, мелочь».

— Можешь не верить в решение: «Ничего нельзя сделать, такова жизнь».

— А можешь не верить в себя: «Может, и можно что-то сделать — но не мне. Я не справлюсь».

Знакомо?

В течение этой недели лови моменты, когда ты говоришь себе что-то из этого. Запиши три таких момента.

Первый раз, когда я себя поймал:

Что произошло?

...

Что я сказал себе?

...

Что именно я обещал — проблему? её важность? возможность решения? себя?

...

А если бы мой Взрослый посмотрел на эту ситуацию трезво и с теплом — что бы он сказал?

...

...

Второй раз:

Что произошло?

...

Что я сказал себе?

...

Что обещал?

...

Что сказал бы Взрослый?

...

...

Третий раз:

Что произошло?

...

Что я сказал себе?

...

Что обещал?

...

Что сказал бы Взрослый?

...

...

Вопросы для размышления

Не нужно отвечать на все за один вечер. Бери по одному вопросу в день. Побудь с ним. Повари. Запиши — не «правильный ответ», а то, что приходит.

В каких ситуациях Критик внутри тебя особенно громкий? Есть ли общая тема — может быть, это всегда связано с работой? Или с отношениями? Или с тем, как ты выглядишь?

...

...

...

Где в твоей жизни Ребёнок давно не получал слова? Может быть, ты так давно не радовался чему-то по-настоящему, что уже и забыл, как это — хотеть чего-то просто так, без «пользы»?

...

...

...

Вспомни хотя бы одну ситуацию, когда ты был Взрослым — спокойным, ясным, на месте. Что тебе тогда помогло? Что этому предшествовало?

...

...

...

Что помогает тебе вернуть Взрослого, когда ты его теряешь? Может быть, глубокий выдох? стакан воды? Выйти на улицу? У каждого — своё. Что — у тебя?

...

...

Есть ли рядом с тобой человек, с которым ты чаще всего оказываешься в состоянии Ребёнка — и потом жалеешь об этом? Кто это?

...

...

А есть ли человек, рядом с которым твой Взрослый включается легко и естественно? Что в этом человеке — или в ваших отношениях — этому способствует?

...

...

Итог первой недели

Неделя подходит к концу. Ты сделал первый шаг — и это уже много. Даже если кажется, что «ничего особенного не произошло», — произошло. Ты начал замечать. А это меняет всё.

Перечитай свои записи за неделю и ответь — не торопясь, с вниманием к себе:

Что я заметил в себе на этой неделе — такого, чего раньше не замечал?

...

...

Что меня удивило?

...

...

Что далось труднее всего?

...

...

Один маленький шаг, который я беру с собой в следующую неделю.

ГЛАВА 2. ПОГЛАЖИВАНИЯ: ПОЧЕМУ НАМ ТАК НУЖНО ВНИМАНИЕ

О чём эта глава

Представь: ты весь день работал, устал, пришёл домой. Рассказываешь близкому человеку о чём-то, что для тебя важно — а он не отрываясь от телефона и говорит «Ага».

А теперь представь другое: ты рассказываешь то же самое — а он откладывает телефон, смотрит тебе в глаза и говорит: «Да ты что! И как ты? Расскажи подробнее!»

Чувствуешь разницу? Вот эта разница — не мелочь и не «обидчивость». Это про одну из самых глубоких человеческих потребностей — потребность быть замеченным.

Берн называл это «поглаживаниями» — от английского stroke. Каждое слово, взгляд, прикосновение, улыбка, кивок — даже окрик — это единица внимания. И мы нуждаемся в них так же, как в еде и воде. Это не преувеличение — исследования показывают, что младенцы, которых кормят, но не берут на руки, не смотрят на них, не разговаривают с ними — болеют и могут умереть. Не от голода. От отсутствия контакта.

Мы, взрослые, тоже. Только добываем внимание по-разному — и не всегда здоровыми способами.

Поглаживания бывают позитивными — «ты молодец», объятие, «я рад тебя видеть». И негативными — критика, скандал, холодный тон. И вот что важно понять: негативное поглаживание лучше, чем никакого. Поэтому ребёнок, которого не замечают, начинает шалить — чтобы хоть накричали, но заметили. И поэтому взрослый человек иногда провоцирует ссору — потому что ссора тоже даёт ощущение «я существую для тебя».

Ещё одно важное деление: поглаживания бывают условными — «молодец, что убрал» (за действие) — и безусловными — «я люблю тебя просто так» (за то, что ты есть). Если ты рос в семье, где любовь нужно было заслуживать — тебе, скорее всего, сейчас трудно принять похвалу просто так. Ты привык, что внимание нужно заработать.

Клод Штайнер, друг и соратник Берна, заметил, что в нашей культуре люди живут в искусственном дефиците внимания. Он описал пять негласных правил, которым нас учат с детства:

- не давай поглаживания слишком щедро (а то разбалуешь),
- не проси (а то подумают, что слабый),
- не принимай (обесценивай — «да ладно, ерунда»),
- не отвергай плохие (терпи критику молча),
- и не хвали себя сам (это нескромно).

Эти правила — как невидимая клетка. Ты сидишь внутри, голодный по теплу и вниманию, — а дверца открыта. Просто тебя научили, что выходить нельзя.

Можно. Давай попробуем.

Практика 2.1. Дневник поглаживаний

Эта практика — как рентген. Она покажет тебе, сколько внимания ты получаешь, даёшь, и — самое интересное — сколько обесцениваешь, даже не замечая.

Каждый вечер, семь дней подряд, отвечай на четыре вопроса.

День первый

Какие поглаживания я сегодня получил? (слова, жесты, взгляды — даже мелочи: улыбка кассира, сообщение от друга, кивок коллеги)

...

...

...

Какие поглаживания я сегодня дал другим? (что сказал? что сделал? кому улыбнулся?)

...

...

...

Какие поглаживания я обесценил? (где мне сказали что-то хорошее — а я отмахнулся: «Да ладно», «Ерунда», «Любой бы справился»)

...

...

Где я хотел поддержки или внимания — но промолчал?

...

...

День второй

Получил:

...

...

Дал:

...

...

Обесценил:

...

Промолчал:

...

День третий

Получил:

...

...

Дал:

...

...

Обесценил:

...

Промолчал:

...

День четвёртый

Получил:

...

...

Дал:

...

...

Обесценил:

...

Промолчал:

...

День пятый

Получил:

...

...

Дал:

...

...

Обещенил:

...

Промолчал:

...

День шестой

Получил:

...

...

Дал:

...

...

Обещенил:

...

Промолчал:

...

День седьмой

Получил:

...

...

Дал:

...

...

Обещенил:

...

Промолчал:

...

Перечитай записи за неделю. Побудь с ними.

Сколько поглаживаний ты получаешь в обычный день — и сколько из них пролетают мимо, незамеченные?

...

Как часто ты обещениваешь хорошее, которое тебе дают?

...

Кому ты недодаёшь внимания — может быть, самому близкому человеку?

...

И самое болезненное: где ты молчишь, хотя внутри кричит «мне нужно, чтобы ты меня заметил»?

...

...

Практика 2.2. Три тёплых слова в день

Это простая практика, но я прошу тебя относиться к ней серьёзно — потому что она меняет атмосферу вокруг тебя незаметно, но ощутимо.

Каждый день на этой неделе дай три искренних поглаживания трём разным людям. Не дежурное «молодец». А что-то настоящее, конкретное, от сердца.

Три правила:

— Конкретно. Не «ты хорошая», а «ты сегодня так терпеливо объяснила мне эту задачу — спасибо, мне стало понятнее».

— Без «но». Не «молодец, но в следующий раз...» — это не поглаживание, это замаскированная критика.

— Без ожидания ответа. Ты даёшь — и отпускаешь. Как подарок, который не требует благодарности.

Записывай:

День первый

Кому и что я сказал (сделал):

...

...

...

Что я почувствовал, когда давал:

...

День второй

...

...

...

Что почувствовал:

...

День третий

...

...

...

Что почувствовал:

...

День четвёртый

...

...

...

День пятый

...
...
...

День шестой

...
...
...

День седьмой

...
...
...

Что изменилось к концу недели — в людях вокруг? В тебе?

...
...
...

Практика 2.3. Попроси — вслух, прямо, без намёков

Помнишь Гадкого утёнка? Он ходил от одних к другим, пытался быть полезным, заслужить принятие — но ни разу не сказал прямо: «Мне нужно, чтобы меня приняли. Мне нужно, чтобы кто-то сказал: ты — свой».

Мы часто делаем так же. Ждём, намекаем, обижаемся, что не догадались. А потом чувствуем себя невидимыми.

Попробуй на этой неделе хотя бы три раза попросить о внимании или поддержке — прямо. Не намёком. Не обидой. А простыми словами: «Мне сейчас нужно вот это. Ты можешь?»

Первый раз

Что мне было нужно:

...

Как я попросил (точные слова):

...

Что ответил человек:

...

Что я почувствовал:

...

Второй раз

Что было нужно:

...

Как попросил:

...

Ответ:

...

Чувство:

...

Третий раз
Что было нужно:

...

Как попросил:

...

Ответ:

...

Чувство:

...

Если ты не попросил ни разу — запиши, что помешало. Без осуждения. Просто заметь: что встало на пути?

...

...

Практика 2.4. Пять правил голода — аудит по Штайнеру

Клод Штайнер говорил, что мы живём в искусственном дефиците тепла — как если бы кто-то убедил нас, что воздуха мало и дышать нужно экономно. Мы задыхаемся — но продолжаем дышать вполсилы, потому что «так принято».

Давай проверим, какие из его пяти правил экономии ты соблюдаешь — неосознанно, по привычке, из детства.

«Не давай поглаживаний щедро»

Бывает ли, что ты думаешь о человеке что-то хорошее — но не говоришь вслух? Знаешь, что он молодец, что он важен для тебя — но молчишь?

...

...

Почему молчишь? Что тебя останавливает?

...

...

«Не проси»

Когда тебе нужна поддержка — ты просишь? Или ждёшь, что догадаются? Или делаешь вид, что не нужно?

...

...

Что мешает попросить? Откуда это? Кто когда-то научил тебя, что просить — стыдно?

...

...

«Не принимай»

Вспомни последний комплимент, который тебе сказали. Что ты ответил? Было ли там «да ладно», «ну что ты», «это пустяки»?

...

...

А что было бы, если бы ты просто сказал «Спасибо» — и позволил себе это принять? Как будто тёплый луч попал на кожу — и ты не отдернул руку?

...

«Не отвергай ненужное»

Есть ли в твоей жизни люди, чью критику или оценку ты принимаешь — хотя она тебе не нужна и не помогает? Терпишь, киваешь, соглашаешься — а внутри сжимаешься?

...

...

Что мешает сказать: «Спасибо, но мне не нужна эта обратная связь»?

...

«Не хвали себя»

Когда ты последний раз говорил себе — вслух, серьёзно, не через смех — «Я молодец»? Не за подвиг. За обычный день, который ты прожил, справился, не сломался?

...

Попробуй прямо сейчас. Напиши себе одно честное, тёплое поглаживание. Как если бы ты говорил это лучшему другу:

...

...

...

Практика 2.5. Твой профиль поглаживаний

Джим Маккенна предложил простую модель, которая показывает, как ты обращаешься с вниманием — где у тебя «много», а где «пустота».

Оцени каждый пункт по шкале от 1 (почти никогда) до 10 (легко и часто).

Давать позитивные поглаживания другим (хвалить, благодарить, замечать хорошее):

Оценка:...

Принимать позитивные поглаживания (не обесценивать, не отмахиваться, а сказать «спасибо» — и впустить):

Оценка:...

Давать поглаживания себе (признавать свои заслуги, хвалить себя, радоваться за себя):

Оценка:...

Просить поглаживания (прямо сказать: «Мне нужна поддержка», «Скажи мне что-нибудь хорошее», «Обними меня»):

Оценка:...

Отвергать нежелательные поглаживания (не терпеть критику, которая ранит, а сказать: «Стоп, мне это не подходит»):

Оценка:...

Посмотри на свои оценки. Где самая низкая?

...

Это и есть твоя зона голода. Место, где ты недополучаешь — или не позволяешь себе получать.

Что ты можешь сделать на этой неделе, чтобы поднять эту оценку хотя бы на один балл?
Один маленький шаг:

...

...

Практика 2.6. Банк тепла

Мне нравится этот образ — представь, что у тебя внутри есть счёт, на который поступает тепло. Каждое утро на нём ноль. В течение дня ты получаешь поглаживания — и счёт растёт. Даёшь другим — и тоже растёт (потому что давать — это тоже тепло). А когда обесцениваешь — это как деньги упали мимо кармана. Были — и нет.

Попробуй три дня вести этот «баланс».

Первый день

Что я получил (каждое поглаживание — отдельной строкой):

— ...

— ...

— ...

Что я дал:

— ...

— ...

— ...

Что обесценил (что пролетело мимо):

— ...

К концу дня мой «счёт» — в плюсе, в нуле или в минусе?

...

Второй день

Получил:

— ...

— ...

— ...

Дал:

— ...

— ...

Обесценил:

— ...

Баланс:

...

Третий день

Получил:

— ...

— ...

— ...

Дал:

— ...

— ...

Обесценил:

— ...

Баланс:

...

Что ты заметил? Ты чаще в плюсе или в минусе? Что этому способствует — и что мешает?

...

...

...

Вопросы для размышления

Какие поглаживания ты получал в детстве? Тебя чаще хвалили или критиковали? Любили за что-то конкретное — или просто так, за то, что ты есть?

...

...

...

...

Как ты сейчас добываешь внимание? Подумай честно — не как «надо», а как есть. Просишь прямо? Делаешь что-то ради похвалы? Провоцируешь конфликты? Замыкаешься и ждёшь, что догадаются?

...

...

...

...

Есть ли человек, которому ты недодаёшь тепла — хотя он рядом, хотя он важен? Может быть, ты думаешь «он и так знает» — но знает ли?

...

...

...

Какие поглаживания ты обесцениваешь — и почему тебе трудно принимать хорошее? Откуда это — из чьего голоса?

...

...

...

Что изменится в твоей жизни, если ты начнёшь просить прямо — без намёков, без обид, без ожидания, что догадаются?

...

...

...

Какое из пяти правил Штайнера ты соблюдаешь строже всего — и кто тебя этому научил?

...

...

...

Итог второй недели

Главное, что я заметил в себе на этой неделе:

...

...

...

Что удивило:

...

...

Что далось труднее всего:

...

...

Один шаг, который я беру с собой в следующую неделю.

ГЛАВА 3. ТРАНЗАКЦИИ: ПОЧЕМУ РАЗГОВОР ВДРУГ ИДЁТ НЕ ТУДА

О чём эта глава

Ты когда-нибудь начинал обычный разговор — а заканчивал ссорой? И потом сидел и думал: «Как мы вообще до этого докатились? Я же просто спросил...»

Или наоборот: ты говоришь о деле — спокойно, без подвоха — а собеседник вдруг обижается. Хотя ты «ничего такого» не сказал.

Это не случайность и не «плохой характер». Это транзакции — так Берн называл единицы общения. Каждый раз, когда ты к кому-то обращаешься, — это стимул. Когда тебе отвечают — это реакция. Вместе — транзакция.

И вот в чём штука: важно не только что ты говоришь, но из какого эго-состояния. Помнишь первую главу? Родитель, Взрослый, Ребёнок. Так вот — в каждом разговоре участвуют не два человека, а шесть. Три части в тебе и три — в собеседнике. И от того, кто к кому обращается, зависит всё.

Берн выделил три типа транзакций.

Параллельные — когда линии идут ровно. Взрослый обращается к Взрослому — и Взрослый отвечает Взрослому. «Который час?» — «Три часа». Всё гладко, никто не обиделся, разговор может длиться хоть целый день.

Пересекающиеся — когда линии пересекаются, и разговор сбивается. Ты спрашиваешь из Взрослого: «Ты не видел мои ключи?» А в ответ — из обиженного Ребёнка: «Вечно ты меня во всём обвиняешь!» Ты спросил факт, а получил эмоцию. Вот и ссора — на ровном месте.

Скрытые — самые хитрые. На поверхности одно, а внутри — совсем другое. Коллега говорит: «Конечно, отдыхай. Я сама управлюсь». На словах — разрешение. А ты чувствуешь вину. Потому что на скрытом уровне послание было: «Ты плохой, раз не помогаешь». И ты на него купился — хотя на словах тебе сказали «отдыхай».

Помнишь Кота в сапогах? Он был мастер скрытых транзакций. Когда пришёл к Людоеду, на словах он восхищался: «Ой, какой вы могущественный! А в мышку, наверное, не сможете?» На скрытом уровне он задел самолюбие Людоеда — и тот клюнул. Превратился в мышку. Кот её съел. Скрытая транзакция сработала.

Мы не едим людоедов. Но скрытые транзакции используем каждый день — часто, даже не замечая. И попадаемся на чужие — тоже не замечая.

Давай начнём замечать.

Практика 3.1. Ловец пересечений

Эта практика — как замедленная съёмка. Ты берёшь разговор, который пошёл не туда, — и раскладываешь его на составные части. Как конструктор.

В течение недели каждый день вспоминай один разговор, который «сорвался» — и разбирай его.

День первый

Что случилось? (ситуация — коротко, как кадр из фильма)

...

...

Что я сказал — и из какого эго-состояния это было? (из Взрослого? из Критика? из обиженного Ребёнка?)

...

...

Что ответил собеседник — и из какого эго-состояния?

...

...

Где линии пересеклись? Почему разговор свернул не туда?

...

...

А как можно было бы сказать — чтобы линии остались параллельными?

...

...

День второй

Ситуация:

...

...

Мой стимул (что сказал и из какого состояния):

...

Реакция (что ответили и из какого):

...

Где пересеклось:

...

Как можно было иначе:

...

День третий

Ситуация:

...

Мой стимул:

...

Реакция:

...

Пересечение:

...

Иначе:

...

День четвёртый

Ситуация:

...

Мой стимул:

...

Реакция:

...

Пересечение:

...

Иначе:

...

День пятый

Ситуация:

...

Мой стимул:

...

Реакция:

...

Пересечение:

...

Иначе:

...

День шестой

Ситуация:

...

Мой стимул:

...

Реакция:

...

Пересечение:

...

Иначе:

...

День седьмой

Ситуация:

...

Мой стимул:

...

Реакция:

...

Пересечение:

...

Иначе:

...

Перечитай записи. Что ты заметил?

В каких ситуациях ты чаще всего уходишь из Взрослого — в Критика или в обиженного Ребёнка?

...

...

Как один вопрос из Взрослого мог бы изменить весь разговор?

...

...

Практика 3.2. Три секунды, которые меняют всё

Эта практика проста до смешного — и трудна до слёз. Потому что три секунды — это очень мало. Но именно в эти три секунды ты можешь выбрать: ответить на автомате — или ответить из Взрослого.

В течение недели, когда кто-то обращается к тебе из Критика или из обиженного Ребёнка — не отвечай сразу. Дай себе три секунды. Один глубокий выдох. И ответь из Взрослого.

Формула простая:

— Стоп (не реагируй автоматически)

— Факт (что здесь реально происходит?)

— Выбор (что я решаю сделать?)

Запиши пять ситуаций за неделю, где ты это попробовал:

Первая

Что мне сказали (и из какого состояния):

...

Какой была бы моя автоматическая реакция — та, что первой пришла в голову:

...

Что я выбрал ответить после паузы:

...

Как изменился разговор:

...

Вторая

Что сказали:

...

Автомат:

...

Мой выбор:

...

Результат:

...

Третья

Что сказали:

...

Автомат:

...

Мой выбор:

...

Результат:

...

Четвёртая

Что сказали:

...

Автомат:

...

Мой выбор:

...

Результат:

...

Пятая

Что сказали:

...

Автомат:

...

Мой выбор:

...

Результат:

...

Практика 3.3. Детектор двойного дна

Скрытые транзакции — это когда на словах всё вроде нормально, а ты чувствуешь что-то не то. Вину. Тревогу. Раздражение. Стыд. Как будто тебя ткнули — но незаметно, под столом.

Когда тыловишь это ощущение — остановись. Задай себе три вопроса.

Запиши три таких ситуации за неделю:

Первая

Что человек сказал словами:

...

Что я почувствовал (вину? стыд? тревогу? желание оправдаться?):

...

Какое скрытое послание могло здесь быть? (что мне на самом деле транслировали?)

...

Как я отреагировал:

...

А как мог бы ответить из Взрослого — на слова, а не на скрытое послание:

...

Вторая

Слова:

...

Чувство:

...

Скрытое послание:

...

Моя реакция:

...

Ответ из Взрослого:

...

Третья

Слова:

...

Чувство:

...

Скрытое послание:

...

Моя реакция:

...

Ответ из Взрослого:

...

Практика 3.4. Рентген повторяющегося разговора

У каждого из нас есть такой разговор — с мамой, с мужем, с коллегой — который повторяется как заезженная пластинка. Слова могут быть разными, но музыка одна и та же. И финал — тоже один.

Давай посмотрим на этот разговор с высоты птичьего полёта — как режиссёр, который пересматривает сцену и думает: «А что, если сыграть иначе?»

С кем у тебя есть такой повторяющийся разговор:

...

О чём он — какая тема поднимается снова и снова:

...

Как он обычно начинается — кто говорит первым и что:

...

Из какого эго-состояния эта первая фраза:

...

Как ты обычно отвечаешь:

...

Из какого эго-состояния твой ответ:

...

Что происходит дальше — как разговор развивается:

...

...

Чем обычно заканчивается:

...

Какие чувства у тебя остаются после:

...

А теперь — перепиши сценарий. Представь, что на самую первую реплику ты отвечаешь из Взрослого. Спокойно. С фактами. Без обороны и без нападения. Что бы ты сказал?

...

...

...

Как, по-твоему, изменился бы разговор? Что стало бы возможным?

...

...

Практика 3.5. Честное зеркало — мои скрытые транзакции

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.