

Треугольники в отношениях

Транзактный анализ



Взрослый, Ребенок, и Родитель – это состояние нашего Я

- Если **Взрослый** способен адекватно оценить реальность и принять правильные решения.
- **Ребенок** и **Родитель** смотрят на жизнь через фильтр прошлого опыта, искажающего реальность.



Теория транзакций

Ребенок

Взрослый

Родитель



Хочу

Надо

Ребенок

Слова	Поведение	Проявление
Хочу, мое, дай,	Слезы, смех, жалость, неуверенность, упрямство.	Тонкий высокий голос с жалобными интонациями.
неохота, (не) приятно, (не) нравится, (не) интересно,	Хвастовство, стремление привлечь к себе внимание, восторг, склонность мечтать, фантазировать.	Удивленно раскрытые глаза, доверчивое выражение лица, зажмуренные от страха глаза.
«Класс!», «Круто!».	Капризы, игра, веселье, развлечение.	Стремление спрятаться, сжаться в комочек.
Я больше не буду, я не виноват,	Творчество (песни, танцы, рисование...), удивление, интерес.	Отталкивающие жесты, стремление прильнуть, приласкаться.

Родитель

Слова	Поведение	Проявление
Надо, должен, (не) правильно, (не) прилично.	Осуждение, критика, забота, беспокойство	Гневный, возмущенный взгляд, теплый, заботливый взгляд.
Это опасно, (не) разрешаю, так положено	Нравоучения, советы, стремление контролировать.	Менторские, назидательные интонации в голосе.
Делай так, ты не прав, ты ошибся.	Требование уважения к себе, следование правилам, традициям.	Сюсюкание в разговоре, утешающие интонации.
Это хорошо, это плохо.	Гнев, понимание, сочувствие, защита, опека.	Осуждающее покачивание головой, отеческие покровительственные жесты.

Взрослый

Слова	Поведение	Проявления
Это разумно, эффективно, это факт, это объективная информация.	Спокойствие, уверенность, чувство собственного достоинства.	Прямой, уверенный взгляд, ровный голос, без назидательных, приказных или сюсюкающих интонаций.
Я за это отвечаю, спокойно разобраться, принять взвешенное решение, постараться понять.	Объективная оценка ситуации, контроль над эмоциями, стремление к позитивному результату.	Доброжелательное и спокойное выражение лица.
Надо исходить из реальности, синтез, рассмотреть варианты.	Способность принимать взвешенные решения, способность действовать адекватно ситуации,	Способность не поддаваться чужим эмоциям и настроениям.
Это лучший выход, оптимальный вариант, это соответствует моменту.	Способность трезво, без идеализации и негативизма относиться к себе и другим. Выбирать лучшую возможность.	Способность оставаться естественным, самим собой в любой ситуации.



Четыре типа отношений

- Мы все рождаемся с позицией «Я в порядке -- ты в порядке».
- **Эта позиция потенциального Взрослого.**
- Это нормальная и здоровая психологическая позиция.
- Из нее мы воспринимаем и себя и других как достойных, хороших и полноценных людей.

Но... рождаясь с ней, каждый ребенок проходит отказ от нее

- Однако... мы можем вернуться на эту позицию уже **ОСОЗНАННО.**
- Быть Взрослым -- значит уважать себя и других, признавать значимость своей личности, так и других людей.



- *Быть зрелой, осознанной личностью,*
- *быть уверенным в себе,*
- *позитивно настроенным,*
- *адекватно оценивать реальность и свои возможности в ней.*
- **Ставить достойные цели и достигать их.**

- Большинство теряет установку «Я в порядке – ты в порядке» уже в первые два года жизни.
- В жизнь малыша вмешиваются внешние факторы, прежде всего родители, заставляющие его убедиться:
 - Что-то не в порядке:
 - либо с ним
 - либо с миром,
 - либо с ним и миром.



И тогда, ребенок принимает сценарий

- *Я в порядке – ты в порядке*
- *Я не в порядке – ты в порядке*
- *Я в порядке – ты не в порядке*
- *Я не в порядке – ты не в порядке*

Я не в порядке – ТЫ В порядке

- Человек ощущает, что он хуже других
- Присутствует комплекс собственной неполноценности и превосходства других
- Это позиция ребенка, который заранее чувствует себя несостоятельным по сравнению со взрослыми.

- На эту позицию легко сойти даже в благополучной семье, потому что он ребенок слаб и беспомощен по сравнению со взрослыми.



- **Если родители сами ощущают себя «в порядке», то они могут со временем сгладить у ребенка его детское ощущение неблагополучия.**
- **Однако на подсознательном уровне память о том времени, когда он ощущал себя «не в порядке», остается на всю жизнь и может всплывать в определенные моменты.**



- В результате человек становится **неудачником**
- *Он не уверен в себе*
- *У него склонность к депрессии*
- *Он не верит, что жизнь можно изменить к лучшему.*
- **Такие люди могут всю жизнь чувствовать себя беспомощными детьми, нуждающимися в поддержке.**



Я в порядке – ты не в порядке

- Человек всеми силами стремится доказать миру, что **он лучше других.**
- Потому что в глубине души **чувствует себя ущемленным** (забитый Ребенок).
- Окружению демонстрирует **агрессивного Родителя**, показывая свое превосходство.
- На такой позиции находятся люди, пережившие чересчур суровое обращение в детстве.

- Если к ребенку проявляют жестокость, он не может считать, что мир «в порядке».
- «**Вы плохие**» – такое убеждение укореняется в детском сознании. Возникает желание **отомстить**.



Результат – такие люди все пытаются решить силой

- Скрывают глубокое ощущение собственной ущербности за видимостью превосходства.
- Он обвиняет других в своих бедах, считает что если он пострадал от жестокости, то это дает ему право тоже быть жестоким.



- **Такие люди проявляют:**
- *Деспотизм*
- *Агрессию*
- *Авторитарность*
- *Нетерпимость к другим мнениям*
- *Страх*
- *Подозрительность*





Я не в порядке – ты не в порядке

- Эта позиция появляется у ребенка, который в первые два года жизни не получал ласки
- В основе этой позиции:
- разочарования в себе и в людях,
- Ощущение, что в жизни ничего хорошего быть не может.
- Это саморазрушительная позиция несчастного Ребенка, жертвы, ему не от кого ждать помощи,

- Не получая поддержки извне, ребенок оказывается в своего рода эмоциональной изоляции.
- Он не может чувствовать себя хорошим – так как не получает этому подтверждения из вне.



- Такие люди теряют интерес к жизни, часто опускаются на дно, превращаясь в неудачников, ведут асоциальный образ жизни.
- Возможны психические расстройства.



- У всех у нас есть привычка неосознанно цепляться за свою раз и навсегда занятую позицию.



- Для это надо потрудиться, несмотря на внутреннее сопротивление переменам.
- Каждая из трех непродуктивных позиций по своему препятствует переменам.



- Те, кто придерживается установки « Я не в порядке – ты в порядке», рассуждает примерно так:
- *«Все равно я ничего не смогу изменить, у меня на это нет сил и возможностей, и от меня ничего не зависит».*



- Установка « Я в порядке – ты не в порядке» диктует такой ход рассуждений: «Мне меняться – вот еще!
- С какой это стати. У меня все и так отлично. Пусть другие меняются!»



- Те, кто придерживается установки « Я не в порядке – вы не в порядке» рассуждают так:
- *«Какой смысл во всех этих переменах? Все равно лучше ничего не будет, будет только хуже».*



Узнали себя в каком-то из примеров?

- Если вы занимаете одну из трех позиций – вы живете и действуете из состояния Р или Реб.



Определите в каком из 4 разделов у вас больше +

- Проанализируйте позы, выражения лиц родителей и свое (на фотографиях).
- Они вам сообщают многое без слов.
- Вспомните помимо слов свои собственные состояния, ощущения, когда вы были ребенком.
- Вы чувствовали себя тогда «в порядке» или хуже других?

Что вам говорили

родители?

- *Ничего хорошего из тебя не выйдет.*
- *У всех дети как дети, а ты!....*
- *Ты когда-нибудь станешь человеком?*
- *Горе ты мое*
- *Брось это, у тебя все равно не получится.*
- *Ты не можешь, дай я сделаю.*
- *Ты дурачок (неумеха, растяпа, лентяй, слабак...)*
- *Вечно ты все испортишь.*
- *Никто твоего мнения не спрашивает.*
- *Делай что говорят!*
- *Ты еще ничего не заслужил.*

- Если у вас хотя бы один плюс – у вас склонность к «Я не в порядке – ты в порядке». Чем больше + чем больше склонность.



Если родители говорили:

- *Иди сюда, я тебе сейчас задам.*
- *Только попробуй (получить двойку, не съесть кашу...) – получишь.*
- *Давно ремня не пробовал?*
- *Дрянь ты такая!*
- *Глаза бы мои тебя не видели!*
- *Мне не нужен такой ребенок!*
- *Зачем ты вообще родилась!*
- *Я тебя милиции отдам (Бабе-Яге, людоеду, чужим...).*
- *Уйди с глаз долой.*
- *Пеняй на себя.*
- *Сейчас накажу (дам подзатыльник, поставлю в угол).*

- **Чем больше + – тем выше склонность к «Я в порядке — ты не в порядке».**



Если родители говорили:

- *Не мешай мне.*
- *Не путайся под ногами.*
- *Сиди тихо, чтобы тебя никто не видел и не слышал.*
- *Отстань от меня.*
- *Ну вот опять упала (ударился, шишку набил), ха-ха!*
- *Не говори ерунды.*
- *Прекрати плакать, смеяться, умничать.*
- *Терпи и не жалуйся.*
- *Ничего не поделатъ, все так живут.*
- *Никто тебе не поможет и не надейся.*
- *Никому не интересны твои проблемы.*
- *Делай что хочешь, мне все равно.*

- **Чем больше+ – тем больше склонность к позиции «Я не в порядке – ты не в порядке».**



Если родители говорили:

- *У тебя все получится.*
- *Ты хороший мальчик (девочка).*
- *Для меня ты лучше всех на свете.*
- *Ты молодец.*
- *Я тебя очень люблю.*
- *Ты у меня замечательная.*
- *Ты отлично справился.*
- *Тебе это под силу.*
- *Я в тебя верю.*
- *Ты у нас героем растешь.*
- *Ты наша радость.*
- *А какое у тебя мнение? Что ты думаешь об этом?*
- *У тебя интересные мысли об этом.*

- **Чем больше + – тем больше в вашем детстве предпосылок к «Я в порядке – ты в порядке».**



МЫСЛИ, МЫСЛИ.....

- *Никто меня не любит, никому я не нужна.*
- *Я неудачник*
- *Мне не везет.*
- *Мне до других далеко.*
- *Мне ничего не надо – главное, чтобы другим было хорошо.*
- *Ничего, я потреплю.*
- *У меня вряд ли что-то получится.*
- *Я сомневаюсь в своих силах.*
- *Я соглашусь с любым вашим решением.*
- *Большой успех (богатство, слава, высокие достижения) – это не для таких как я.*
- *Да я пытался, все равно ничего не вышло.*
- *Надо смириться с тем, что есть.*
- *Я этого не достоин.*

● Чем больше высказываний из этого списка характерно для вас – тем больше у вас склонность в вашей нынешней, взрослой жизни к позиции **«Я не в порядке – ты в порядке»**



- *Все бессмысленно*
- *Все становится только хуже.*
- *Пусть все летит в пропасть.*
- *Ничего хорошего не будет.*
- *Люди злы, жизнь несправедлива.*
- *Не на что надеяться.*
- *Мир погряз во тьме, грехе, власти сатаны.*
- *Никому нельзя верить.*
- *Мне никто ничем не поможет.*
- *Одни дураки верят в хорошее.*
- *В жизни нет никакого смысла.*

- Чем чаще у вас встречаются подобные мысли и высказывания – тем больше вы склонны к позиции **«Я не в порядке – ты не в порядке»**.



- *Я благодарен своей судьбе, Богу.*
- *Жизнь ко мне благосклонна.*
- *Все к лучшему.*
- *Я верю в себя.*
- *У меня все получится.*
- *Я делаю это для своего блага и блага других.*
- *Я рад твоему успеху.*
- *Я как и другие люди, достоин хорошей жизни.*
- *Мне нравится приносить другим радость.*
- *Я достойный, хороший человек.*
- *Как это сделать еще лучше?*
- *Я верю, что мои усилия помогут создавать лучшую жизнь для всех людей.*

● Чем больше у вас мыслей и высказываний из этого списка – тем больше вам свойственна позиция **«Я в порядке -- ты в порядке»**.



Треугольник «неСЧАСТЬЯ» – путь в никуда...

