

Дуглас Мосс

# ИГРЫ, В КОТОРЫЕ **МЫ ВСЕ** ИГРАЕМ

**40** упражнений, **чтобы:**

понимать людей, воздействовать на них,  
освободиться от негативного сценария

Тренинг по системе  
**Эрика Берна**

**Дуглас Мосс**

**Игры, в которые мы  
все играем. Тренинг по  
системе Эрика Берна. 40  
упражнений, чтобы понимать  
людей, воздействовать  
на них, освободиться от  
негативного сценария**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4442000](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4442000)*

*Дуглас Мосс. Игры, в которые мы все играем. Тренинг по системе Эрика Берна. 40 упражнений, чтобы понимать людей, воздействовать на них, освободиться от негативного сценария: Астрель; Москва; 2012  
ISBN 978-5-271-45308-3*

### **Аннотация**

Психологический метод Эрика Берна помог десяткам миллионов людей по всему миру! Его слава среди психологов не уступает Зигмунду Фрейдю, а эффективность подхода уже десятки лет восхищает сотни тысяч психотерапевтов в Европе, США, Австралии. В чем его секрет? Теория Берна проста,

наглядна, доступна. Любая психологическая ситуация легко разбирается на составные части, выявляется суть проблемы, даются рекомендации по ее изменению... С этой книгой-тренингом провести такой анализ становится намного проще. К услугам читателей 6 уроков и несколько десятков упражнений, которые помогут научиться применять систему Эрика Берна на практике.

# Содержание

Вступление	6
Урок 1	14
В каждом из нас живет Взрослый, Ребенок и Родитель	15
Контроль над вашей жизнью должен принадлежать Взрослому	19
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Дуглас Мосс**  
**Игры, в которые**  
**мы все играем**  
**Тренинг по системе**  
**Эрика Берна**  
**40 упражнений, чтобы**  
**понимать людей,**  
**воздействовать на**  
**них, освободиться от**  
**негативного сценария**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

## **Вступление**

**Если вы неуспешны или несчастливы, значит, вы попали в навязанный вам сценарий неуспешной жизни. Но выход есть!**

Вы имеете от рождения гигантский потенциал победителя – человека, способного достигать значимых для себя целей, двигаться от успеха к успеху, строить свою жизнь по самым благоприятным планам! И при этом быть счастливым!

Не спешите скептически усмехнуться, отмахиваясь от этих слов, или по привычке подумать: «Да куда уж мне...» Это действительно так!

Вы удивляетесь, почему вам это не удается? Почему вы хотите для себя радости, успеха, благополучия – но вместо этого словно бьетесь о непробиваемую стену: что бы вы ни предпринимали, результат получается совсем не тот, которого вы бы хотели? Почему иногда вам кажется, что вы в ловушке, в тупике, из которого выхода нет? Почему приходится вечно смиряться с теми обстоятельствами, которые вам совсем не хочется терпеть?

Ответ прост: вы, помимо своей воли, попали в навязанный вам сценарий неуспешной жизни. Это словно клетка, в кото-

рой вы оказались по ошибке или по чьей-то недоброй воле. Вы бьетесь в этой клетке, словно пойманная птица, тоскуя о свободе, – но не видите выхода. И постепенно вам начинает казаться, что эта клетка и есть единственно возможная для вас реальность.

На самом деле выход из клетки есть. Он совсем рядом. Его не так сложно найти, как может показаться. Потому что ключ от этой клетки уже давно в ваших руках. Вы просто пока не обратили внимания на этот ключ и не научились им пользоваться.

Но довольно метафор. Давайте разберемся, что это за клетка и как вы в нее попали.

Только давайте договоримся: не будем сильно сокрушаться по этому поводу. Не вы один такой. Так – в клетке – живут большинство людей. Все мы так или иначе попадаем в нее в самом нежном возрасте, когда, будучи детьми, просто не в состоянии критически осмыслить, что с нами происходит.

В самые ранние детские годы – а именно в возрасте до шести лет – ребенка учат, что быть таким, какой он есть, нельзя. Ему не позволяют быть самим собой, а вместо этого навязывают особые правила, по которым следует «играть», чтобы быть принятым в свое окружение. Эти правила обычно передаются невербально – не с помощью слов, наставлений и внушений, а с помощью родительского примера и отношения окружающих, из которого ребенок понимает, что в его поведении для них хорошо, а что – плохо.

Постепенно ребенок начинает сверять свое поведение с запросами и интересами окружающих. Старается угодить им, соответствовать их ожиданиям. Так происходит со всеми детьми – они вынуждены вписываться в программы взрослых. В итоге мы начинаем следовать сценариям, придуманным не нами. Принимать участие в ритуалах и процедурах, в которых мы не можем проявить себя как личности – а можем лишь притворяться, изображать ненастоящие чувства.

Даже став взрослыми, мы сохраняем привычку к навязанным нам в детстве играм. И порой не понимаем, что живем не своей жизнью. Исполняем не свои желания – а лишь осуществляем родительскую программу.

Большинство людей играют в игры неосознанно, следуя пагубной привычке отказываться от себя настоящих и заменять жизнь ее суррогатом.

Такого рода игры – это и есть не что иное, как навязанные модели поведения, в которых человек натягивает на себя несвойственные ему роли, вместо того чтобы быть собой и раскрываться как уникальная, неповторимая личность.

Иногда игры могут казаться полезными и важными – особенно когда все вокруг так себя ведет. Нам кажется, что и мы, если будем так себя вести, легче впишемся в общество и преуспеем.

Но это иллюзия. Если мы играем в игры, правила которых придуманы не нами, если мы продолжаем играть в эти игры, даже если не хотим этого, то преуспеть мы не сможем, а смо-

жем только проиграть. Да, нас всех в детстве приучали к играм, которые ведут к проигрышу. Но не спешите кого-то винить. Ваши родители и воспитатели не виноваты. Это – общая беда человечества. И вы можете сейчас стать тем, кто в числе первых начнет искать от этой беды спасение. Сначала для себя, а потом и для других.

Эти игры, в которые мы все играем, эти роли и маски, за которыми мы прячемся, возникают из всеобщего человеческого страха быть собой, открытым, искренним, открытым, – страха, берущего начало именно в детские годы. Каждый человек в детстве проходит через ощущение себя беспомощным, слабым, во всем уступающим взрослым. Из этого формируется чувство неуверенности в себе, которое в глубине души большинство людей проносят через всю свою жизнь. Как бы они ни вели себя, они ощущают эту неуверенность, даже если не признаются в этом самим себе! Глубоко скрытая или явная, осознанная или нет, неуверенность и порождает страх быть собой, страх открытого общения – и в итоге мы прибегаем к играм, к маскам и ролям, которые создают видимость общения и видимость жизни, но не способны принести ни счастья, ни успеха, ни удовлетворения.

Почему же большинство людей живут в этом состоянии скрытой или явной неуверенности, и вынуждены прятаться за ролями, играми, масками, вместо того чтобы по-настоящему жить? Вовсе не потому, что эту неуверенность нельзя одолеть. Ее одолеть можно и нужно. Просто большинство

людей никогда этим не занимаются. Им кажется, что в их жизни множество более важных проблем. Тогда как именно эта проблема – самая важная. Потому что ее решение дает нам в руки ключ к свободе, ключ к настоящей жизни, ключ к успеху и ключ к самому себе.

**Эрик Берн – гениальный исследователь, открывший по-настоящему действенные, очень эффективные и при этом простые и доступные инструменты восстановления своей природной сути – сути победителя, свободного, успешного, активно реализующегося в жизни человека.**

**Эрик Берн** (1910 – 1970) родился в Канаде, в Монреале, в семье врача. Окончив медицинский факультет университета, он стал доктором медицины, психотерапевтом и психоаналитиком. Главное достижение его жизни – создание новой отрасли психотерапии, которая получила название **транзактный анализ** (другие также употребляющиеся названия – **транзакционный анализ, транзактный анализ**).

*Транзакция – это то, что происходит во время взаимодействия людей, когда от кого-то исходит посыл, а от кого-то – ответная реакция.*

От того, как мы общаемся, как взаимодействуем – выражаем ли при этом самих себя, раскрываемся в своей сути или прячемся за маской, ролью, играем в игру, – зависит в итоге и то, насколько мы успешны или

неуспешны, удовлетворены жизнью или нет, чувствуем себя свободными или загнанными в угол. Система Эрика Берна помогла множеству людей освободиться от сковывающих пут чужих игр и сценариев и стать самими собой.

Самые знаменитые книги Эрика Берна – **«Игры, в которые играют люди»** и **«Люди, которые играют в игры»** – стали всемирными бестселлерами, выдержав множество переизданий и разойдясь миллионными тиражами.

Другие известные его работы – **«Трансактный анализ в психотерапии»**, **«Групповая психотерапия»**, **«Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных»** – также вызывают неослабевающий интерес как специалистов, так и всех, кто интересуется психологией во всем мире.

Если вы хотите вырваться из навязанных вам сценариев, стать самим собой, начать получать удовольствие от жизни и преуспевать – эта книга для вас. Гениальные открытия Эрика Берна изложены здесь прежде всего в их практическом аспекте. Если вы читали книги этого автора, то знаете, что в них много полезного теоретического материала, но собственно практике, тренингу не уделено достаточно внимания. Что не удивительно, ведь Эрик Берн, будучи практикующим психотерапевтом, практическую работу с пациентами считал делом профессиональных врачей. Однако множество специалистов – последователей и учеников Берна – успеш-

но трудились над разработкой тренингов и упражнений по методу Берна, которые может освоить любой человек самостоятельно, даже не посещая специальные психотерапевтические занятия.

Те важнейшие знания о человеческой природе, которые оставил нам в наследство Эрик Берн, нужны прежде всего не специалистам, а как раз самым обычным людям, которые хотят чувствовать себя счастливыми, строить свою жизнь успешной и благополучной, достигать своих целей и ощущать, что каждый миг их жизни полон радости и смысла. В этом практическом пособии наряду с подробным изложением системы знаний, разработанных Эриком Берном, объединены лучшие практические методы, предназначенные для того, чтобы открытия великого психотерапевта вошли в нашу повседневную жизнь и дали нам в руки важнейшие инструменты преобразования себя и своей жизни к лучшему.

Не этого ли мы все хотим – жить лучше? Это самое простое, обычное и естественное человеческое желание. И не хватает нам подчас для этого не только решимости, силы воли и желания перемен – а еще и самого простого знания, «ноу-хау», инструментов, с помощью которых можно осуществить перемены. Все необходимые инструменты вы найдете здесь – и система Эрика Берна станет для вас частью вашей жизни, вашей новой, лучшей, гораздо более счастливой реальностью.

Помните: мы все попадаем в плен навязанных нам игр и

сценариев – но из этой клетки можно и нужно выбраться. Потому что игры и сценарии ведут только к поражению. Они могут давать иллюзию движения к успеху, но в итоге все равно приводят к провалу. И только свободный человек, сбросивший эти путы и ставший самим собой, может быть по-настоящему счастлив.

**Вы можете сбросить эти путы, вы можете освободиться и прийти к своей, настоящей, насыщенной, полноценной, счастливой жизни. Сделать это никогда не поздно! Перемены к лучшему будут осуществляться уже по мере освоения вами материала книги. Не надо ничего ждать – начните менять себя и свою жизнь прямо сейчас! И пусть перспективы грядущего успеха, счастья, радости бытия вдохновят вас на этом пути.**

# Урок 1

## Станьте взрослым, действуйте как взрослый

*Каждый человек несет в себе черты маленького мальчика или маленькой девочки. Он порой чувствует, мыслит, говорит и реагирует точно так же, как это делал в детстве.*

*Эрик Берн.*

Люди, которые играют в игры

# **В каждом из нас живет Взрослый, Ребенок и Родитель**

Замечаете ли вы, что в разных жизненных ситуациях чувствуете себя и ведете себя по-разному?

Иногда вы – взрослый, самостоятельный человек, чувствующий себя уверенно и свободно. Вы реалистично оцениваете окружающую обстановку и действуете соответственно ей. Вы самостоятельно принимаете решения и свободно выражаете себя. Вы действуете без страха и без желания кому-либо угодить. Вы можете сказать, что в данный момент вы – это вы в своем высшем и лучшем проявлении. Это дает вам большую радость и удовлетворение от того, что вы делаете.

Так бывает, когда вы занимаетесь работой, в которой чувствуете себя профессионалом, или другим делом, которое вы любите и которое хорошо вам удается. Так бывает, когда вы говорите на тему, в которой очень хорошо разбираетесь и которая вам интересна. Так бывает, когда вы находитесь в состоянии внутреннего комфорта и безопасности – когда вам не нужно никому ничего доказывать или демонстрировать свои лучшие качества, когда вас никто не оценивает, не судит, не измеряет по шкале достоинств, когда можно просто жить и быть самим собой, свободным, открытым, таким, как есть.

Но также вы можете припомнить и ситуации, когда вы вдруг начинали вести себя как ребенок. Причем одно дело, когда вы сами позволяете себе забавляться, смеяться, играть и дурачиться как ребенок, невзирая на возраст – это иногда бывает необходимо каждому взрослому человеку, и ничего плохого в этом нет. Но совсем другое дело, когда вы попадаете в роль ребенка совершенно против своей воли. Вас кто-то обидел – и вы начинаете жаловаться и плакать совсем по-детски. Кто-то строго и назидательно указал вам на ваши недостатки – и вы оправдываетесь каким-то тоненьким детским голоском. Случилась неприятность – и вам хочется спрятаться под одеяло, сжаться в комочек и укрыться от всего мира, совсем как вы делали это в детстве. Важный для вас человек смотрит на вас оценивающе, и вы смущаетесь, или начинаете заискивать, или, наоборот, всем своим видом демонстрируете вызов и презрение – в зависимости от того, как в детстве вы реагировали на подобное поведение взрослых по отношению к вам.

Для большинства взрослых людей такое впадение в детство некомфортно. Вы вдруг начинаете чувствовать себя маленьким и беспомощным. Вы несвободны, вы перестали быть собой, утратив свою взрослую силу и уверенность. Вы чувствуете, что вас помимо вашей воли вогнали в эту роль, и не знаете, как вернуть себе свое обычное чувство собственного достоинства.

Многие из нас пытаются избежать роли ребенка, просто

ограничивая свое общение с теми людьми, которые нас в эту роль вгоняют. Многие именно поэтому стараются увеличить дистанцию между собой и своими родителями. Но проблема этим не решается, потому что вместо родителей появляется или какой-нибудь строгий начальник, или подозрительно похожая на маму супруга, или подруга, в голосе которой про-скакивают родительские интонации, – и спрятавшийся было ребенок опять тут как тут, опять заставляет вас вести себя совершенно по-детски.

Бывает и по-другому – когда человек привык извлекать из роли ребенка какую-то выгоду для себя. Он ведет себя по-детски, чтобы манипулировать окружающими и получать от них то, что ему нужно. Но это только видимость выигрыша. Потому что человек за такую игру платит в итоге слишком высокую цену – теряет возможность расти, развиваться, становиться взрослым, самостоятельным человеком и зрелой состоявшейся личностью.

Есть у каждого из нас и третья ипостась – родительская. Каждый человек, независимо от того, есть у него дети или нет, время от времени ведет себя точно так же, как вели себя его родители. Если вы ведете себя как заботливый и любящий родитель – по отношению к детям, к другим людям или к самому себе, это можно только приветствовать. Но почему вы иногда вдруг начинаете яростно осуждать, критиковать, ругать других (а может, и самого себя)? Почему вы страстно хотите убедить кого-то в своей правоте или навязать свое

мнение? Почему вам хочется подчинить другого своей воле? Почему вы поучаете, диктуете свои правила и требуете подчинения? Почему вы даже порой хотите наказать кого-то (а может, и себя)? Потому что это тоже – проявления родительского поведения. Именно так вели себя с вами ваши родители. Именно так – не всегда, но в подходящие моменты вашей жизни – ведете себя и вы.

Некоторые считают, что вести себя как родитель – это и значит быть взрослым. Заметьте, это совсем не так. Когда вы ведете себя как родитель – вы подчиняетесь заложенной в вас родительской программе. Это значит, вы несвободны в этот момент. Вы реализуете то, чему вас научили, не особо задумываясь, хорошо это или плохо для вас и окружающих. Тогда как по-настоящему взрослый человек полностью свободен и не подвержен никакому программированию.

По-настоящему взрослый человек полностью свободен и не подвержен никакому программированию.

Эрик Берн считает, что эти три ипостаси – **Взрослый, Ребенок и Родитель** – присущи каждому человеку и являются состояниями его Я. Три состояния Я принято обозначать с заглавной буквы, чтобы не путать их со словами «взрослый», «ребенок» и «родитель» в их обычном значении. Например, вы взрослый человек, у вас есть ребенок и есть родители – здесь мы говорим о реальных людях. Но если мы говорим, что вы можете обнаружить в себе Взрослого, Родителя и Ребенка – здесь, конечно, речь идет уже о состояниях Я.

# **Контроль над вашей жизнью должен принадлежать Взрослому**

Самое благоприятное, комфортное и конструктивное состояние для каждого человека – это состояние Взрослого. Дело в том, что только Взрослый способен адекватно оценить реальность и сориентироваться в ней, чтобы принять правильные решения. Ребенок и Родитель не могут объективно оценить реальность, потому что они воспринимают окружающую действительность через призму старых привычек и навязанных установок, ограничивающих убеждений. Как Ребенок, так и Родитель смотрят на жизнь сквозь прошлый опыт, который устаревает с каждым днем и является фактором, серьезно искажающим восприятие.

Только Взрослый способен адекватно оценить реальность и сориентироваться в ней, чтобы принять правильные решения.

**Но это вовсе не значит, что от Родителя и Ребенка надо избавиться. Это, во-первых, невозможно, а во-вторых, не только не нужно, но и крайне вредно. Все три аспекта нам необходимы. Без способности к детским непосредственным реакциям человеческая личность становится заметно беднее. И родительские установки, правила и нормы поведения нам во многих**

## **случаях просто необходимы.**

Другое дело, что в состояниях Ребенка и Родителя мы часто действуем автоматически, то есть без контроля собственной воли и сознания, а это не всегда идет на пользу. Действуя автоматически, мы часто причиняем вред и себе, и другим. Чтобы этого не происходило, Ребенка и Родителя в себе необходимо взять под контроль – под контроль Взрослого.

То есть именно Взрослый должен стать той главной, руководящей и направляющей частью нашего существа, которая осуществляет контроль над всеми процессами, несет ответственность за все происходящее в нашей жизни, делает выбор и принимает решения.

«Состояние “Взрослый” необходимо для жизни. Человек перерабатывает информацию и вычисляет вероятности, которые нужно знать, чтобы эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Ему знакомы собственные неудачи и удовольствия. Например, при переходе улицы с сильным движением необходимо произвести сложные оценки скоростей. Человек начинает действовать только тогда, когда оценит степень безопасности перехода улицы. Удовольствия, которые люди испытывают в результате такого рода успешных оценок, на наш взгляд, объясняют любовь к таким видам спорта, как горные лыжи, авиационный и парусный спорт.

Взрослый контролирует действия Родителя и Ребенка, яв-

ляется посредником между ними».

*Эрик Берн.*

*Игры, в которые играют люди*

Когда решения принимает Взрослый – Ребенок и Родитель уже не смогут подчинить вас нежелательным программам и увести туда по дороге вашей жизни, куда идти вам совсем не нужно.

### **Упражнение 1**

**Выясните, как проявляют себя в разных ситуациях Ребенок, Родитель и Взрослый**

Выделите специально время, когда вы будете отслеживать свои реакции на все, что происходит вокруг. Вы можете делать это, не отрываясь от своих обычных дел и забот. Все, что вам нужно, – это время от времени брать паузу, чтобы задуматься: в данной ситуации вы ведете себя, чувствуете и реагируете как Взрослый, Ребенок или Родитель?

Например, отметьте про себя, какое из трех состояний Я преобладает у вас, когда:

- вам предстоит визит к стоматологу,
- вы видите аппетитный торт на столе,
- слышите, как сосед опять включил громкую музыку,
- кто-то ругается,
- вам сообщили, что ваш знакомый достиг большого успеха,

■ вы рассматриваете картину на выставке или репродукцию в альбоме, и вам не очень понятно, что там изображено,

■ вас вызывает «на ковер» начальство,

■ у вас спрашивают совета, как поступить в трудной ситуации,

■ кто-то наступил вам на ногу или толкнул,

■ кто-то отвлекает вас от работы,

■ и т. д.

Возьмите бумагу или тетрадь и ручку и запишите ваши самые типичные реакции в подобных или любых других ситуациях – те реакции, которые возникают у вас сами собой, автоматически, даже прежде, чем вы успеете задуматься.

Перечитайте то, что у вас получилось, и постарайтесь честно ответить на вопрос: когда ваши реакции являются реакциями Взрослого, когда – Ребенка, а когда – Родителя?

Ориентируйтесь на следующие критерии:

■ реакция ребенка – это спонтанное неконтролируемое проявление чувств, как позитивных, так и негативных;

■ реакция Родителя – это критика, осуждение или забота о других, желание помочь, исправить или улучшить другого;

■ реакция Взрослого – это спокойная, реальная оценка ситуации и своих возможностей в ней.

У вас может получиться, например, следующее.

*Повод: кто-то ругается.*

*Реакция: злюсь, сержусь, осуждаю.*

*Вывод: реагирую как Родитель.*

*Повод: знакомый достиг успеха.*

*Реакция: он этого в самом деле заслужил, много трудился и упорно шел к своей цели.*

*Вывод: реагирую как Взрослый.*

*Повод: кто-то отвлекает от работы.*

*Реакция: ну вот опять мне мешают, обидно, что со мной никто не считается!*

*Вывод: реагирую как Ребенок.*

Вспомните также и другие ситуации в вашей жизни – особенно сложные, критические. Вы можете заметить, что в одних ситуациях активизируется ваш Ребенок, в других – Родитель, в третьих – Взрослый. При этом реакции Ребенка, Родителя и Взрослого – это не только разный способ мышления. Полностью меняется и восприятие, и самоощущение, и поведение человека, переходящего от одного состояния Я к другому. Вы можете заметить, что в роли Ребенка у вас совсем другой словарный запас, чем в состоянии Взрослого или Родителя. Меняются и позы, и жесты, и голос, и выражение лица, и чувства.

По сути, в каждом из трех состояний вы становитесь другим человеком, и эти три Я могут иметь мало общего

друг с другом.

## Упражнение 2

### Сравните свои реакции в разных состояниях Я

Это упражнение поможет вам не только сравнить свои реакции в разных состояниях Я, но и понять, что вы можете выбирать, как именно реагировать: как Ребенок, Родитель или Взрослый. Снова представьте себе ситуации, перечисленные в упражнении 1, и представьте:

■ что бы вы чувствовали и как вели себя, если бы реагировали как Ребенок?

■ как Родитель?

■ и как Взрослый?

У вас может получиться, к примеру, следующее.

*Вам предстоит визит к стоматологу.*

*Ребенок: «Я боюсь! Будет очень больно! Не пойду!»*

*Родитель: «Как не стыдно так трусить! Это не больно и не страшно! Иди немедленно!»*

*Взрослый: «Да, это не самое приятное мероприятие, и придется пережить несколько неприятных моментов. Но что поделать, надо потерпеть, ведь это необходимо для моего же блага».*

*На столе вкусный торт.*

*Ребенок: «Как вкусно! Могу прямо сейчас съесть все!»*

*Родитель: «Съешь кусочек, тебе так нужно себя порадовать. Ничего страшного не случится».*

*Взрослый: «Выглядит аппетитно, но там огромное количество калорий и слишком много жира. Мне это явно повредит. Пожалуй, я воздержусь».*

*Сосед включил громкую музыку.*

*Ребенок: «Хочу танцевать и веселиться, как он!»*

*Родитель: «Какой ужас, опять он безобразничает, надо вызвать полицию!»*

*Взрослый: «Работе и чтению это мешает. Но я ведь и сам в его возрасте вел себя так же».*

*Вы рассматриваете картину или репродукцию, содержание которой вам не очень понятно.*

*Ребенок: «Какие яркие краски, хотел бы я тоже так помалевать».*

*Родитель: «Что за мазня, как можно называть это искусством».*

*Взрослый: «Картина стоит дорого, значит, кто-то ее ценит. Возможно, я чего-то не понимаю, надо бы узнать побольше про этот стиль живописи».*

Заметьте, что в разных состояниях Я вы не только по-разному себя ведете и по-разному себя чувствуете, но и принимаете разные решения. Не так страшно, если вы, находясь в состоянии Родителя или Ребенка, примете какое-то мелкое, не имеющее большого влияния на вашу жизнь решение: например, съесть кусок торта или нет. Хотя и в данном случае последствия для вашей фигуры и здоровья могут быть неже-

лательными. Но гораздо страшнее, когда вы принимаете по-настоящему важные решения в вашей жизни не как Взрослый, а как Родитель или Ребенок. Например, если вы не повзрослому решаете вопросы выбора спутника жизни или дела всей своей жизни – это уже грозит поломанной судьбой. Ведь именно от наших решений, от нашего выбора и зависит наша судьба.

## **Вы уверены, что вы выбираете свою судьбу как Взрослый?**

Родитель часто делает выбор, исходя не из реальных индивидуальных предпочтений, вкусов, интересов, а из представления о том, что считается правильным, полезным и важным в обществе. Ребенок часто делает выбор по случайным, нелогичным побуждениям, а также по несущественным признакам. Например, для ребенка важно, чтобы игрушка была яркой и красивой. Согласитесь, когда речь идет о выборе супруга или дела своей жизни – такой подход уже не является эффективным. Выбор должен делаться по другим, более важным для взрослого человека показателям: например, душевным качествам будущего спутника жизни, его способности строить хорошие взаимоотношения и т. д.

Итак, приоритетное право руководства вашей жизнью нужно отдать Взрослому, а Родителю и Ребенку оставить при нем второстепенные, подчиненные роли. Для этого надо научиться укреплять и усиливать своего Взрослого. Возмож-

но, у вас изначально сильный и устойчивый Взрослый, и вам легко удастся сохранять это состояние Я. Но у многих людей с детства сохранился в подсознании родительский запрет на взросление, например, если вам говорили: «Ты что, возмнил себя взрослым?» или что-то подобное. У таких людей Взрослый может бояться проявить себя или проявлять как-то слабо и робко.

В любом случае вы должны знать: Взрослый – это естественное, нормальное для вас состояние и оно изначально присуще вам от природы. Взрослый как состояние Я не зависит от возраста, оно есть даже у маленьких детей. Можно сказать и так: если у вас есть мозг – то у вас есть и такая естественная функция сознания, как та часть вашего Я, которая называется Взрослый.

# 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.