

Ольга Пирог

ОТ ОБИДЫ К ПОНИМАНИЮ

Путь от психологических игр
к здоровым отношениям

Ольга Пирог

ОТ ОБИДЫ К ПОНИМАНИЮ

Путь от психологических игр
к здоровым отношениям



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
П33

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Пирог, Ольга Вадимовна.

П33 От обиды к пониманию. Путь от психологических игр к здоровым отношениям / Ольга Пирог. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 192 с. — Хороший психолог).

ISBN 978-5-17-162706-5

Иногда в отношениях возникают кризисные ситуации, когда каждый партнер задается подобными вопросами: Почему во время и после конфликта я испытываю обиду, злость и беспомощность? Почему партнер меня не слышит?

Ольга Пирог — психолог-консультант в модальности «Транзактный анализ» и КПТ-терапевт — поможет сделать первый шаг к тому, чтобы выйти из психологических игр.

Книга поможет вам:

- Выстроить крепкие и здоровые отношения
- Переписать свои жизненные сценарии и установки
- Развить силу своего внутреннего Взрослого и принимать осознанные решения

**УДК 159.92
ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-162706-5

© Пирог О.В. 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
--------------------------	---

Глава 1. ЭГО-СОСТОЯНИЯ

ПРОЦЕСС СМЕНЫ ЭГО-СОСТОЯНИЙ	12
Эго-состояние Родитель	14
Эго-состояние Взрослый	17
Эго-состояние Ребенок	19
Упражнение 1	22
Упражнение 2	26
Упражнение 3	27
ЧТО ТАКОЕ ТРАНЗАКЦИИ	29
Комплементарные транзакции	30
Перекрестные транзакции	32
Скрытые транзакции	34
ЧТО ТАКОЕ «ПОГЛАЖИВАНИЯ»	37
Упражнение 4	41
ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ	43
ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ	46
Упражнение 5	48
Родительские послания, предписания и установки	49
Упражнение 6	53
Сказки и мультфильмы	56
Упражнение 7	59
Классификация сценариев.....	60
Черты победителя	60
Черты побежденного	61
Черты не-победителя	63
Комбинация сценариев	64
Упражнение 8	67

Как понять, что это сценарное действие	70
Упражнение 9	73
Сценарий и курс жизни	74
Упражнение 10	75

Глава 2. УРОВНИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

УХОД	79
РИТУАЛЫ	82
ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ	83
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	84
ИГРЫ	87
БЛИЗОСТЬ	89

Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ

ПРИМЕРЫ ПОПУЛЯРНЫХ ИГР	105
«Если бы не ты»	105
«Да, но...» + «Я только пытаюсь тебе помочь»	110
«Пни меня»	114
«Ага, попался, негодяй!»	118
«Замученная домохозяйка»	122
«Судебное разбирательство»	127
«Дорогая»	132
«Тупик»	135
«Скандал»	138

Глава 4. КАК РАСПОЗНАТЬ ИГРУ

Упражнение 11	141
КАК ВЫЙТИ ИЗ ИГРЫ	145
«Что я делаю?»	145
«Почему я это делаю?»	145

«Как я могу делать по-другому?»	149
Примеры выхода из роли.....	151
Поговорите с партнером.....	152
ЧТО ВМЕСТО ИГР?	154
Упражнение 12	155
Навыки	156
Упражнение 13: «Зеркало»	160
Ценности.....	163
Упражнение 14	167
Упражнение 15	169
Ценности и жизнь	174
Упражнение 16	176
Ценности и отношения	179
Упражнение 17	180
Ценности в паре: как формируются общие ориентиры.....	185
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	187

ПРЕДИСЛОВИЕ

Во время написания этой книги мои собственные отношения проходили через кризис, и невольное погружение в тему психологических игр сыграло большую роль в благополучном выходе из него. Я уверена, что владение инструментами транзактного анализа необходимо каждому человеку, который стремится построить и сохранить крепкие, здоровые отношения. Многим знакома концепция эго-состояний — Родитель, Взрослый, Ребенок: укреплять внутреннего Взрослого и Заботливого Родителя, давать пространство Свободному Ребенку необходимо, чтобы жизнь наполнялась смыслом и радостью, а общение было конструктивным. Теории психологических игр и жизненных сценариев открывают нам возможность исследования причин проблем и пути их решения. И все это — транзактный анализ.

Отношения — не только источник радости и вдохновения, но и область столкновения с трудностями и конфликтами. Не всегда эти сложности осознаются, и тогда, вместо того чтобы прямо говорить о чувствах и потребностях, решать пробле-

мы, мы вовлекаемся в психологические игры. Они разыгрываются бессознательно, помимо нашей воли, и это всегда что-то неприятное: ссоры, манипуляции, взаимные обвинения, «безобидные» намеки. Игры никогда не приводят к гармонии и решению конфликта, они заканчиваются эмоциональной болью, разочарованием, увеличением дистанции между партнерами или разрывом.

У каждого из нас есть свои любимые игры и роли, и их осознание поможет не только остановить манипуляции, но и построить по-настоящему близкие, крепкие отношения. Начать исследование, что же на самом деле происходит в ваших отношениях с партнером, — значит сделать первый шаг к выходу из деструктивных сценариев. А готовность меняться, работать над тем, чтобы пространство между вами было комфортным и безопасным, открывает путь к более глубокому, честному, настоящему партнерскому взаимодействию и близости. Появляется возможность создать неиссякаемый источник ресурса, радости, жизненной силы.

.....
ЭТА КНИГА СОВСЕМ НЕ О ПОИСКЕ
ВИНОВОГО, УЛИЧЕНИИ СЕБЯ ИЛИ ПАРТНЕРА
В НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, А О ПОНИМАНИИ,
СТРЕМЛЕНИИ К ИЗМЕНЕНИЯМ И ОСОЗНАННОМ
ОТНОШЕНИИ К ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ.
.....

Мы подробно рассмотрим, что такое психологические игры, какие роли чаще всего играют мужчины, а какие — женщины; как игры помогают нам продвигать жизненный сценарий и поддерживать убеждения и что нужно делать, чтобы обходиться без игр.

Я приглашаю вас принять участие в этом и надеюсь, что книга станет для вас практическим инструментом, поддержкой и источником вдохновения на пути к осознанной и счастливой жизни, где нет места психологическим играм.

Глава 1

ЭГО-СОСТОЯНИЯ

«Я сейчас как будто и не адвокат, а просто маленький мальчик», — так говорил один преуспевающий юрист своему психотерапевту, доктору Эрику Берну. Он признавался, что во время сеансов часто чувствует себя ребенком, и оба замечали, что иногда пациент даже разговаривает и ведет себя как маленький.

«Вот сейчас вы говорите со мной как с взрослым или как с ребенком?» — спрашивал он у терапевта. Их обоих очень удивляло внезапное появление и постоянная смена этих двух внутренних «персонажей». Лечение сосредоточилось на отделении «Взрослого» от «Дитя», а в процессе выяснилось, что есть еще одно состояние — «Родитель».

Пациент как будто копировал поведение, высказывания и даже мимику родителей, такими, какими он запомнил из детства. Его переключения из одного состояния в другое можно было довольно легко отследить со стороны.

Этот случай из практики и стал впоследствии основой для создания концепции эго-состояний

(Родитель, Взрослый, Ребенок), которую Эрик Берн, выдающийся психиатр и психотерапевт, создатель транзактного анализа, описал в своей знаменитой книге «Игры, в которые играют люди». Он специально выбрал такие простые и всем понятные обозначения — только пишутся они с прописной буквы, чтобы было понятно, что речь идет о терминах.

ПРОЦЕСС СМЕНЫ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

Это похоже на переключение «режимов поведения» — как правило, неосознанное. А умение различать свои и чужие эго-состояния помогает понять, почему мы сами и окружающие нас люди реагируем на ситуации так, а не иначе.

У всех нас есть эти три эго-состояния: Родитель, Взрослый, Ребенок.

Каждое эго-состояние определяет способ взаимодействия с другими людьми, в зависимости от того, в каком из них мы пребываем в данный момент. Слово «момент» подходит здесь как нельзя лучше, ведь переключаться из одного эго-состояния в другое мы способны молниеносно, чаще всего даже не замечая этого.

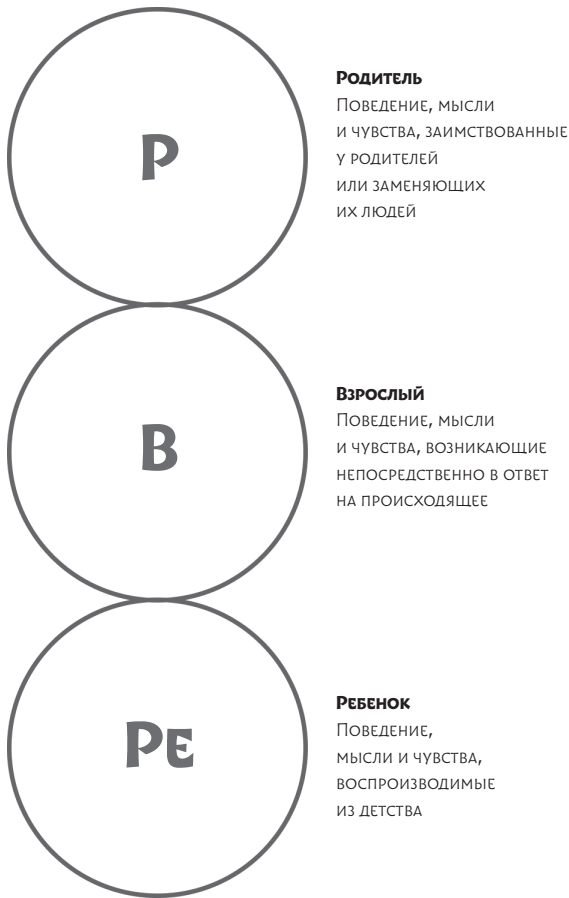


СХЕМА 1. Эго-состояния по Эрику Берну

Именно поэтому иногда бывает, что мы идем на деловую встречу, собираясь вести сугубо деловые переговоры, — а после неожиданно для себя плачем как маленькие, если что-то пошло не так.

ЭГО-СОСТОЯНИЕ
.....
РОДИТЕЛЬ
.....

Эго-состояние Родитель сообщает нам модели поведения, образ мыслей и способы эмоционального реагирования, которые мы наблюдали в детстве у авторитетных для нас людей. Чаще всего это родители, иногда — другие родственники, например бабушка или дедушка, дядя или тетя, а может быть, просто друг семьи или любимый учитель.

Эти модели настолько крепко усваиваются, что порой почти невозможно различить, где человеком «руководит» эго-состояние Родитель, а где он действует самостоятельно, из своего Взрослого. Внутренний Родитель — фигура неоднозначная: он может быть как добрым и заботливым, так и критикующим, обесценивающим, так же как и настоящие мать или отец.

Ну а направлять эти иногда прямо противоположные послы мы можем не только на других, но и на себя. Всем нам знакомый «внутренний критик» не что иное, как **Критикующий Родитель (КР)**. Если же у вас получается (я надеюсь на это) заботиться о себе — хорошо спать и правильно питаться, — вы делаете это из эго-состояния **Заботливого Родителя (ЗР)**.

Как это может проявляться в отношениях с партнером? «Надень куртку, на улице холодно», — говорит девушка молодому человеку из лучших побуждений. Она заботится о нем, не хочет, чтобы он замерз. Но подобная забота может восприниматься и как контроль, ведь она адресована человеку, который давно вышел из подросткового возраста.

При этом если случайный свидетель разговора сразу не заметит собеседника девушки, он запросто подумает, что она наставляет ребенка. Это пример проявления **Заботливого Родителя в минусе (ЗР–)** — помимо эго-состояния в целом существуют и его подвиды: минус и плюс.

Молодой человек возмущается некачественной уборкой (видимо, случайно перепутав избранницу с сотрудницей клинингового агентства, но это уже другая история), или девушка отчитывает партнера за то, что он неправильно использует свое свободное время: слишком много времени проводит в интернете, а ведь мог бы выучить испанский язык.

Такое действие происходит из эго-состояния **Критический Родитель минус (КР–)**.

Для понимания разницы между типами Родителя рассмотрим их основные признаки: