

== ПРОРЫВ

БРЕКАР

50 упражнений,
**ЧТОБЫ
НАУЧИТЬСЯ
ОТКАЗЫВАТЬ**

Франс Брекар
50 упражнений, чтобы научиться отказывать
Серия «Психология. Прорыв»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9366775

50 упражнений, чтобы научиться отказывать / Франс Брекар ; [пер. с фр. И. Наумовой].: Эксмо;

Москва; 2013

ISBN 978-5-699-67140-3

Аннотация

Умение говорить «нет» – это способ самозащиты, возможность установить предел, а в некоторых случаях просто необходимость. Но, даже принимая этот принцип, воплотить его в жизнь иногда бывает довольно сложно. В нас живет страх не понравиться, мы не любим выглядеть невежливыми. Между тем порой важно сказать «нет» – неагрессивное или нелюбезное, но твердое и решительное. С помощью тестов и упражнений этой книги вы научитесь лучше разбираться в себе, осознавать собственные желания и выражать их вербально. Цель этой книги, разумеется, не в том, чтобы научить вас на все отвечать отказом, а в том, чтобы вы получили возможность говорить «нет» тогда, когда это действительно необходимо.

Содержание

Умеете ли вы говорить «нет»?	5
Упражнение 1	6
1. Не слишком ли вы приспособливаетесь?	9
Упражнение 2	10
Упражнение 3	12
Упражнение 4	14
Упражнение 5	15
Упражнение 6	16
Упражнение 7	18
Упражнение 8	20
Упражнение 9	22
Упражнение 10	24
Упражнение 11	27
Упражнение 12	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Франс Брекар

50 упражнений, чтобы научиться отказывать

France Brécard

50 exercices pour savoir dire non

© 2009 Groupe Eyrolles, Paris, France

Перевод *И. Наумовой*

Художественное оформление *Е. Гузьяковой*

Умеете ли вы говорить «нет»?

Многим из нас по-настоящему трудно сказать «нет». Нам часто тяжело говорить «нет» тем, кто просит сделать что-то, чего нам делать не хочется, говорить «нет» в ответ на возлагаемые на нас обязательства, в которых на самом деле нет необходимости, говорить «нет» начальству, говорить «нет» тем, кого мы любим, если они злоупотребляют нашим доверием. Порой без всех этих «нет» просто не обойтись, но, произнося их, мы часто испытываем большую неловкость.

Упражнение 1

Умеете ли вы говорить «нет»?

А вы умеете говорить «нет»?

Вот маленький тест, который позволит определить, обладаете ли вы этим ценным умением.



Ответьте на следующие вопросы.

1.

Супруг просит вас сходить за покупками для его больной матери, вы говорите:

- а) «Да» – думая, что вам этого совсем не хочется.
- б) «Да» – с удовольствием.
- в) «Нет» – уточняя, что это обязанность вашего супруга.
- г) «Нет» – под предлогом того, что у вас нет времени.

2.

Ваш 10-летний сын хочет до полуночи смотреть «Гарри Поттера», вы говорите:

- а) «Нет» – ощущая за собой вину.
- б) «Да» – потому что это доставляет вам удовольствие.
- в) «Да» – и при этом упрекаете себя.
- г) «Нет» – и ощущаете себя заботливой матерью.

3.

Ваша мать приглашает вас к себе вместе с тетусшкой, которую вы ненавидите, вы говорите:

- а) «Да» – и дуетесь на нее.
- б) «Нет» – спокойно объясняя, до какой степени вам это неприятно.
- в) «Да» – потому что знаете, что вашу мать это обрадует.
- г) «Нет» – устраивая матери сцену.

4.

Начальник звонит вам в выходные и просит к 9 утра понедельника переделать документы, вы говорите:

- а) «Нет» – объясняя, что не располагаете временем.
- б) «Да» – потому что не можете поступить иначе.
- в) «Да» – так как вы считаете, что это входит в ваши обязанности.
- г) «Нет» – в агрессивной манере.

5.

Вам звонит лучшая подруга, чтобы рассказать о своих амурах, тогда как у вас куча дел:

- а) Вы ее слушаете и от души ей сочувствуете.
- б) Вы посылаете ее подальше, объясняя, насколько вы загружены.
- в) Вы ее слушаете, одновременно продолжая заниматься своими делами.
- г) Вы предлагаете ей перезвонить, когда будете посвободнее.

6.

У продавца домашней птицы закончились фермерские куры, но он предлагает вам одну из куриц, лежащих на прилавке, выращенную неизвестно как:

- а) Вы соглашаетесь, ощущая недоверие и не осмеливаясь сказать «нет».
- б) Вы объясняете ему, что это не то, что вам хочется.
- в) Вы соглашаетесь, так как ему лучше известно качество продукта.
- г) Вы говорите «нет» и уходите в бешенстве.

Анализ ответов

Подведите итоги с помощью приведенной ниже таблицы, а затем суммируйте количество символов ♠, ♥, ♦, ♣.

	а	б	в	г	
1	♥	♠	♦	♣	
2	♦	♠	♥	♣	
3	♥	♣	♠	♦	Итого ♠:
4	♣	♥	♠	♦	Итого ♥:
5	♠	♦	♥	♣	Итого ♦:
6	♥	♣	♠	♦	Итого ♣:

Преобладают символы ♠: вы великодушны, внимательны к близким и легко говорите «да». Но уверены ли вы, что всегда прислушиваетесь к тому, чего сами в сущности желаете?

Если преобладают символы ♥, вы говорите «да», думая при этом «нет». Но у вас не хватает смелости объяснить.

Преобладают символы ♦: вы умеете говорить «нет», ощущая вину и неловкость за отказ.

Преобладают символы ♣: вы довольно уверены в себе и отказываете в том, что вас не устраивает, не проявляя агрессии.

Умение говорить «нет» – это способ самозащиты, возможность установить предел, необходимость, если мы хотим воспитывать в своих детях уважение к другим людям. Но, даже принимая этот принцип, воплотить его в жизнь иногда бывает довольно сложно. В нас живет страх не понравиться, мы не любим выглядеть помехой общему делу, нам не хочется быть злокой, обижающей детей.

Между тем в подходящий момент было бы довольно сказать «нет» – не агрессивное или нелюбезное, но твердое и решительное. «Нет», от которого веет уверенностью и которое не берут назад.

Конечно, легче сказать, чем сделать. Мы часто воображаем себе, как говорим «нет», но, когда мы прижаты к стенке, естество берет свое, и вот мы снова становимся жертвами собственной любезности, доброй воли и неспособности разочаровать ближнего.

Цель этой книги не в том, чтобы сделать из вас другого человека. Но мы попытаемся помочь вам научиться иначе реагировать на обращенные к вам просьбы, научиться думать, прежде чем браться за дело, которым вам не хочется заниматься.

Для этого мы воспользуемся транзактным анализом. Теория транзактного анализа не только позволяет понять человека и прогнозировать форму общения с ним, но и, как терапевтический метод, способствует развитию личности, поскольку помогает лучше осознать свое поведение. С помощью тестов и упражнений вы научитесь лучше разбираться в себе, осознавать собственные желания, лучше выражать их вербально. Цель этой книги, разумеется, не в том, чтобы научить вас на все отвечать отказом, а в том, чтобы вы получили возможность говорить «нет» тогда, когда вам этого хочется, а не тогда, когда вы чувствуете иначе.

Прочитав эту книгу, вы должны:

- *избавиться от излишнего желания приспособливаться;*
- *понять собственную потребность в знаках благодарности;*
- *осознать свое место в драматическом треугольнике;*
- *научиться прислушиваться к своим внутренним сигналам;*
- *научиться распознавать, во что вы сами верите;*
- *научиться брать на себя ответственность за сказанные «нет» и «да».*



1. Не слишком ли вы приспособливаетесь?

Всем нам случается неадекватно реагировать на ту или иную ситуацию. Порой мы ведем себя так же, как вели себя наши родители, когда мы были детьми. Иногда нам кажется, будто мы вернулись в прошлое и ведем себя как 6–7-летний ребенок, хотя давно стали взрослыми. А бывает, что мы ощущаем себя в согласии с обстоятельствами, принимаем подходящие решения, проявляем активность и проницательность в своем способе восприятия событий.

Упражнение 2

На поиски составляющих вашего Я!

Исходя из ситуаций, взятых из повседневной жизни, проанализируйте различные грани собственной личности.

Представьте, что вы пригласили на ужин 10 гостей. Отметьте галочками пункты, которые вам подходят. ☐

1. Меню званого ужина две недели как продумано, и накануне вы готовите главное блюдо, чтобы в день приема насладиться обществом своих гостей. ☐

2. В последние выходные дни вы пригласили к себе маму, чтобы уточнить меню и посоветоваться с ней. ☐

3. Вы решили заказать пиццу: готовить на десять человек – это слишком! ☐

4. Вы злитесь на супруга, организовавшего этот ужин, тогда как у вас не было желания принимать гостей. ☐

5. Вам известно, что в этот вечер кто-то из друзей будет в одиночестве; вы спешите предложить ему присоединиться к вам, даже если число приглашенных строго ограничено. ☐

6. Вы начинаете прикидывать, можете ли позволить себе приготовить страстно любимую вами припущенную гусиную печень с инжиром. ☐

7. Вы с ужасом вспоминаете последний ужин, когда у вас подгорела баранья ножка и вы чуть не расплакались. ☐

8. Вам далеко до искусной кухарки, и вы решили сделать ставку скорее на радушный прием, чем на свою стряпню. ☐

9. На протяжении двух десятков лет вы видели, как ваша мать принимала гостей каждую неделю, вам нечего бояться ужина на десять персон! ☐

10. Вы начинаете готовить в тот момент, когда приходит первый гость, и большую часть вечера проводите у плиты. ☐

Анализ ответов

1. Взрослый: вы себя знаете и все организуете так, чтобы получить максимум удовольствия от этого ужина и гостей. Вы умеете предвосхищать ситуацию.

2. Дитя: вы думаете, что мать опытнее кого бы то ни было и предпочитаете обращаться к ней в любой затруднительной ситуации.

3. Дитя: это ваша манера уклоняться от трудностей в ущерб соблюдению правил этикета. **Взрослый:** если вы берете на себя ответственность за свой выбор, а ваши гости, зная вас, не будут удивлены подобным приемом и приняли ваше приглашение, будучи готовыми к такому повороту событий.

4. Дитя: вы страдаете от чужого выбора, не найдя в себе сил, чтобы категорически отказаться от этого званого ужина.

5. Родитель: вы любите делать добро своим близким и всем делиться с ними, иногда в ущерб собственному спокойствию. Вы не видите смысла в том, чтобы тратить время только на себя и склонны пренебрегать собственными интересами.

6. Взрослый: вы – реалист, вы взвешиваете свои возможности, прежде чем осуществить то, что вам хочется.

7. Дитя: вас все еще травмирует пережитый опыт, и вам не удастся вернуть уверенность в себе.

8. Взрослый: вы отлично знаете себя и умеете видеть свои сильные и слабые стороны. Вы сумеете сделать этот вечер приятным для всех, даже если что-то пойдет не так.

9. Родитель: вы переняли образ жизни, образ мыслей и способ чувственного восприятия и поведения своих родителей и без конца сверяетесь с ними.

10. Дитя: вы не умеете дисциплинировать себя и предвосхищать будущее. Несмотря на неудачи, вы постоянно сталкиваетесь с одними и теми же трудностями, не умея делать выводы из прошлого опыта.

Комментарий

В транзактном анализе присутствуют три разных состояния вашего Я:

- **родительское:** это перенятая от родителей составляющая отвечает за наш образ жизни, образ мыслей, способ чувственного восприятия и поведения;
- **взрослое:** благодаря этой составляющей мы думаем, чувствуем и ведем себя в соответствии с реальной ситуацией, здесь и сейчас;
- **детское:** в этой составляющей мы храним весь пережитый нами прошлый опыт, как хороший, так и плохой, приятный и неприятный, иногда травматичный.

Мы по очереди и довольно дифференцированно переживаем все эти три состояния личности.

Упражнение 3

Как ребенок...



Отметьте клеточки, обозначив высказывания, имеющие к вам отношение.

На прошлой неделе:

- # Вы сделали три вещи, которые не хотели делать.
- # После разговора с кем-либо вы сказали себе: «Я не сказал(а) того, что хотел(а)».
- # Вы очутились там, куда не хотели идти, или в обществе людей, с которыми не хотели встречаться.
- # Вы согласились на дополнительную работу, тогда как у вас не было времени.
- # Вы не задумываясь согласились выполнить просьбу своей дочери.
- # Вы купили то, что вам не подходит, потому что продавщица сказала, что вам это очень идет.
- # Вы забросили интересный для вас проект в пользу кого-то другого.
- # Вы изменили свое мнение, услышав кого-то, кто говорит громче, чем вы.
- # Вы совершили нечто ненавистное для себя – просто чтобы доставить кому-то удовольствие.
- # Вы изнурены умственной или другой работой, оказавшейся слишком сложной для вас.

Анализ ответов и комментариев

Вы отметили более 7 клеточек: вы склонны приспосабливаться к другому человеку, как ребенок приспосабливается к своим родителям. Вы чувствуете себя ребенком, вам сложно сказать то, что вы думаете, или о том, чего вы хотите. Эта установка часто играет с вами злую шутку: не выражая собственных желаний, вы можете оказаться в не устраивающей вас ситуации.

Вы отметили от 4 до 6 клеточек: вы часто оказываетесь в ситуации, когда ощущаете себя ребенком в компании взрослых людей. Когда это происходит, все рассуждения напрасны, вы чувствуете себя малоспособным(ой) сопротивляться чужим желаниям или требованиям. Вы злитесь на себя за такое поведение, но не умеете с честью выходить из этой ситуации.

Вы отметили от 3 до 4 клеточек: вы время от времени приспосабливаетесь к требованиям другого человека, что создает вам слишком много проблем, так случается нечасто. Но отдельные люди или ситуации производят на вас впечатление, заставляя вас отступать. В таких обстоятельствах вы уже не зрелый взрослый человек, а ребенок, которому сложно сообщить о своих желаниях.

Вы отметили менее 2 клеточек: для вас, возможно, несложно быть Ребенком в глазах окружающих. Тем не менее если вам трудно говорить «нет», то, вероятно, потому, что вы по отношению к другому человеку ощущаете себя скорее в шкуре Родителя и § Спасителя (см. упражнения № 10 и № 24).

Когда какая-то ситуация или человек производят на нас впечатление, мы порой подстраиваемся под этого другого, как ребенок подстраивается под взрослого. В детстве такая адаптация была необходима. Сейчас она порой бывает полезной для нашего выжи-

вания, а иногда совершенно неуместна. Чаще всего мы думаем, что не можем ответить отказом на просьбу, потому что так не делается или потому что находимся под влиянием личности стоящего перед нами человека. Но если подумать, отказ, без сомнения, не грозит нам опасностью. Вот почему важно повзрослеть умом и душой, чтобы иметь возможность сопротивляться тем, под чьим взглядом сегодня мы чувствуем себя слабыми и беспомощными.

Упражнение 4

Личностный вопрос

Умеете ли вы распознавать людей, в присутствии которых вы ведете себя как приспособившийся Ребенок? Это упражнение поможет вам осознать свое состояние в подобной ситуации.



Среди предлагаемых ситуаций отметьте те, в которых вы снова ощущаете себя уязвимым, словно ребенок, а потом ответьте на поставленный вопрос.

1.

Вы снова ощущаете себя ребенком, общаясь с:

- # Начальником.
- # Коллегами.
- # Подчиненными.
- # Членами своей семьи.
- # Супругом(ой).
- # Друзьями.
- # Родителями.
- # Родителями супруга(и).
- # Своими детьми.

2.

Исходя из ответов определите области, в которых вы чувствуете себя наиболее уязвимым, затем укажите конкретного человека или людей, перед которыми вы чаще всего робеете.

Упражнение 5

Ситуационный вопрос

Умеете ли вы отслеживать ситуации, в которых вы ведете себя как приспособившийся Ребенок? Это упражнение поможет вам при необходимости осознать свое состояние.



Среди предлагаемых ситуаций отметьте те, в которых вы снова ощущаете себя уязвимым, словно ребенок, а потом ответьте на вопрос.

1.

Вы снова ощущаете себя ребенком:

- # Когда вас вызывает начальник.
- # Когда обсуждаете «серьезные» темы с друзьями.
- # Когда пытаетесь избежать семейной ссоры.
- # Когда подходите к кассе в магазине.
- # Когда вам кажется, что в вас нуждаются.
- # Когда считаете, что без вас не обойтись.
- # Когда боитесь показаться глупым(ой), не зная, что сказать.
- # Когда получаете выговор на работе.

2

Подумайте над отмеченными высказываниями и попытайтесь найти в них нечто общее.

Комментарий

Существует масса причин, из-за которых взрослый начинает ощущать себя ребенком. Некоторые из нас сдают позиции, когда чувствуют себя незаменимыми, когда их уличают в невежестве или же когда боятся чужого взгляда: вас сочтут лентяем, если вы откажетесь от дополнительной работы... Между тем, если регрессия и возникает в любое время и в любом месте, то проявляется она всегда в форме адаптации.

Упражнение 6

Зачем приспосабливаться?

Не умея говорить «нет», человек вынужден без конца приспосабливаться к людям и обстоятельствам. Разные люди по-разному относятся к необходимости адаптации.

Подумайте над предлагаемой ситуацией и обведите поведенческие реакции, присущие вам в большей степени.

В последний раз, когда вы сказали «да», тогда как думали «нет»...

1.

Что именно вы подумали перед тем, как сказать «да»?

- а) «Я не имею права сказать «нет».
- б) «Если я скажу «нет», меня перестанут любить».
- в) Я ни о чем не думал(а), просто сказал(а) «да».
- г) «Если я скажу «нет», быть беде».

2.

Что вы почувствовали?

- а) Гнев, но имел(а) право выразить его.
- б) Неудержимое побуждение.
- в) Невыносимую тревогу.
- г) Необъяснимое недовольство.

3.

Что вы сказали самому(ой) себе?

- а) «Почему бы и нет – в конце концов это не слишком мучительно и сложно?»
- б) «Ну, это уж слишком».
- в) «Нет никакого желания, но надо».
- г) «Нет никакого желания, но я не могу отказать».

4.

Что вы сказали себе после того, как ответили «да»?

- а) «Почему это всегда происходит со мной?»
- б) «Люди эгоистичны».
- в) «Я попадаюсь на эту удочку в последний раз».
- г) «В следующий раз я подумаю, прежде чем сказать «да».

Анализ ответов

Подсчитайте свои результаты с помощью приведенной ниже таблицы, затем суммируйте количество символов ♠, ♥, ♦ и ♣.

	а	б	в	г
1	♠	♥	♣	♦
2	♥	♠	♣	♦
3	♦	♠	♣	♥
4	♥	♣	♠	♦

Итого ♠ :

Итого ♥ :

Итого ♦ :

Итого ♣ :

Преобладают символы ♠: вы говорите «да», почти не задумываясь, вам настолько знакомо состояние приспособившегося Ребенка, что вы только задним числом отдаете себе отчет в собственных желаниях.

Преобладают символы ♥: вы склонны приспосабливаться к ближнему, чтобы быть любимым(ой). Вы находитесь в состоянии приспособившегося Ребенка, так как боитесь не понравиться, если не сделаете того, о чем вас просят.

Преобладают символы ♦: вы приспосабливаетесь к другому человеку, потому что опасаетесь конфликтов. Вы мобилизуете свое состояние Ребенка, так как боитесь трудностей, к которым приведет ваше сопротивление.

Преобладают символы ♣: вы возлагаете на других ответственность за свои потребности. Вы пребываете в состоянии приспособившегося Ребенка, поскольку думаете, что окружающие должны уважать установленные вами пределы, даже если вы их об этом не просили.

Упражнение 7

Поиграйте в Бунтаря!

Если мы говорим «да» вместо «нет», значит, чаще всего мы пребываем в состоянии покорного приспособившегося Ребенка. Однако порой мы говорим «да» не регулярно, как трехлетнее дитя, не умеющее говорить «нет», или непослушный подросток.

Такая манера отказа тоже не слишком характерна для взрослого, но для некоторых она может стать первым шагом к тому, чтобы научиться произносить «нет».



Сосредоточьтесь и вообразите предлагаемые ситуации, а затем ответьте на вопросы.

1.

Представьте, что вам три года и мама хочет заставить вас сделать что-то, чего вам не хочется.

Что вы делаете?

«Я реву и катаюсь по полу».

Что вы чувствуете?

«Я очень рассержен(а)».

Что вы ей говорите?

«Не хочу! Нет! Ты не имеешь права!»

2.

Теперь представьте, что вы подросток и говорите «нет» родителям.

Как вы это делаете?

«Я говорю «нет» и закрываюсь в своей комнате».

Что говорят ваши родители?

«У тебя нет выбора: пока ты живешь под одной крышей с нами, мы принимаем решения за тебя!»

Что вы при этом чувствуете?

«Мне хочется все крушить, и я думаю, что мир несправедлив».

3.

Теперь вернитесь в настоящее и вообразите ситуацию, когда вы говорите «нет» вместо «да».

Что вы при этом чувствуете?

Гнев и бессилие, как тогда, когда мне было три года.

Несправедливость или желание все крушить, как в подростковом возрасте.

Как вы это делаете?

Ощущая себя совсем маленьким перед взрослым человеком.

Агрессивно, как подросток, отвечающий родителям.

Комментарий

Возможно, пережитый вами опыт бунтарства по отношению к родителям или авторитетным лицам не увенчался успехом. Из этого вы заключили, что, сказав «нет», вы не добиваетесь никакого результата и лучше подчиниться. Такое поведение, безусловно, оправдывало себя, когда вы были ребенком, но сегодня все может быть иначе.

Упражнение 8 Повзрослейте!



Рассмотрите сегодняшнюю ситуацию, в которой вам приходится отвечать «да» или «нет», а затем ответьте на вопросы.

1.

Почему вам хочется сказать «да»?

«Потому что человек, обращающийся ко мне с просьбой, производит на меня впечатление».

«Потому что я боюсь сделать больно».

«Потому что я боюсь последствий».

2.

Что вы думаете о причинах, побудивших вас ответить «да»?

Они слишком преувеличены.

Раньше они были серьезными, но теперь они ничего не значат.

Это скорее привычка, чем уважительная причина.

3.

Теперь приведите 5 причин сказать «да» и 5 – сказать «нет».

5 причин сказать «да»

1:

2:

3:

4:

5:

5 причин сказать «нет».

1:

2:

3:

4:

5:

4

Перед каждой из причин, объясняющих ваше решение сказать «да» или «нет», поставьте оценки по 4-балльной системе (1 балл – несерьезная причина, 5 – очень серьезная).

Причины сказать «да».

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

Причины сказать «нет».

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

5

Теперь подсчитайте общую оценку по причинам, объясняющим желание сказать «да», и причинам, обуславливающим желание ответить «нет» (сложив оценки всех причин).

Причины сказать «да»: общая оценка:

Причины сказать «нет»: общая оценка

6

Теперь, в зависимости от своих подсчетов, примите решение: если перевешивают причины сказать «нет», очень важно, чтобы вы произнесли «нет».

Комментарий

В транзактном анализе во Взрослом состоянии личность принимает здесь и сейчас подходящие к определенной ситуации решения. Это решение, касающееся того, как отвечать на просьбы, не заражено детскими воспоминаниями или предрассудками, свойственными Родительскому состоянию. Взрослый оценивает ситуацию с максимальной объективностью, а значит, может принимать адекватные решения.

Упражнение 9

Разглядите другие краски своего Я



Отметьте клеточки, больше всего соответствующие вашему абсолютно естественному образу действий.

1. Вы легко идете на поводу у тех, кто вам близок. ☐
2. Вы любите заниматься детьми. ☐
3. Вы часто даете советы окружающим. ☐
4. Вы легко берете на себя заботу о близких. ☐
5. В жизни вы ощущаете себя радостным(ой) и счастливым(ой). ☐
6. Вам нравится заботиться о других. ☐
7. Готовя для близких, вы испытываете огромное удовольствие. ☐
8. Вы инстинктивно знаете, чего хотите. ☐
9. Вы легко выражаете свои эмоции. ☐
10. Порой вас упрекают в том, что вы слишком много делаете для других. ☐
11. Вы знаете, как заставить себя уважать. ☐
12. У вас ясное понимание того, что такое хорошо и что такое плохо. ☐
13. Вы легко вступаете в общение с другими людьми. ☐
14. Вы без труда выражаете свои мысли. ☐
15. Вы склонны навязывать окружающим свои взгляды. ☐
16. Вы авторитетны от природы. ☐
17. Люди приходят к вам, если нуждаются в утешении. ☐
18. Вы нелегко меняете свое мнение. ☐

Анализ результатов и комментариев

Подсчитайте свои результаты с помощью следующей таблицы.

♥	1	5	8	9	13	14
♦	2	4	6	7	10	17
♣	3	11	12	15	16	18

Итого ♥:

Итого ♦:

Итого ♣:

Преобладают символы ♥: ваше состояние, без сомнения, достаточно близко состоянию Спонтанного Ребенка. Оно помогает вам говорить то, что вы думаете, не подвергая свои высказывания внутренней цензуре, а значит, знать, чего вы хотите. Вы не из тех, кто произносит «да», но думает «нет». Однако будьте осторожны и, заботясь о себе, не забывайте о других.

Символы © в меньшинстве: вас, видимо, научили не слишком проявлять себя, не говорить то, что вы думаете, не выражать своих эмоций. Это, безусловно, одна из причин вашего неумения говорить «нет».

Преобладают символы ♦: вы, несомненно, ярко выраженный Заботливый Родитель. Поэтому люди видят в вас понимающего и умеющего утешить человека. Между тем состояние Заботливого Родителя иногда может сыграть с вами злую шутку: например, пропуская кого-то перед собой, вы мешаете себе прислушаться к тому, что полезно для вас.

Символы ¨ в меньшинстве: Заботливый Родитель – не ваш конек, что позволяет вам не слишком опекать других, заботясь в первую очередь о себе. Вам, разумеется, не слишком сложно ответить «нет», но осторожно: вы рискуете впасть в эгоцентризм.

Преобладают символы ♣: ваше состояние – Критический Родитель, и ярко выраженный. Этим объясняется ваш авторитет и умение заставить уважать себя. Однако не стоит терять гибкости и умения адаптироваться к новым ситуациям. Вы, конечно, отлично умеете говорить «нет», но бывают обстоятельства, когда стоит прислушаться к ближнему.

Символы ♠ в меньшинстве: вам наверняка трудно заставить уважать себя, вам иногда не хватает авторитетности, и вы боитесь задать рамки. Из-за этого в профессиональной или эмоциональной жизни вам, наверное, трудно сказать «нет».

Упражнение 10

Нарисуйте свою эгограмму

Теперь нарисует эгограмму вашего Я.

Нарисуйте эгограмму, следуя приведенным ниже инструкциям.

1.

Заполните таблицу, отметив по одной ячейке в каждой строке.

	Все время	Очень часто	Часто	Иногда	Никогда
1. Вы умеете задавать рамки.					
2. Вы умеете заставить уважать себя.					
3. Вам нравится заботиться о других.					
4. Вы по натуре — защитник.					
5. Вы умеете сохранять хладнокровие даже в сложных ситуациях.					
6. Сталкиваясь с проблемой, вы даете себе время подумать и, прежде чем перейти к действию, выжидаете, пока не найдете решения.					
7. Ваши реакции спонтанны, вы говорите то, что чувствуете.					
8. Вы любите делиться радостью с друзьями.					
9. Вы спрашиваете совета у других.					
10. Вы боитесь не понравиться.					
11. Вы легко встаете в оппозицию к авторитетному человеку.					
12. Вас никогда не устраивает ни «за», ни «против».					

2.

Подсчитайте баллы в соответствии со следующей шкалой:

- *Критический родитель (КР)* – вопросы 1 и 2: ... + ... = ...
- *Заботливый родитель (ЗР)* – вопросы 3 и 4: ... + ... = ...
- *Взрослый (В)* – вопросы 5 и 6: ... + ... = ...
- *Спонтанный ребенок (СР)* – вопросы 7 и 8: ... + ... = ...
- *Приспособившийся покорный ребенок (ППР)* – вопросы 9 и 10: ... + ... = ...
- *Приспособившийся бунтующий ребенок (ПБР)* – вопросы 11 и 12: ... + ... = ...

Теперь изобразите свою диаграмму: закрасьте соответствующее количество ячеек в соответствии с баллами, характеризующими каждое из состояний вашего Я.

KP	ЗР	В	ППР	ПБР			

В зависимости от количества энергии, вкладываемой нами в каждое из состояний нашего Я, можно построить диаграмму нашей личности, как вы только что сделали. Эта диаграмма называется эзограммой.

Рассмотрите свою эгограмму.

Если состояния Критического родителя, Взрослого и Спонтанного ребенка соответствуют верхним зонам эгограммы, вам, несомненно, легко говорить «нет».

Если состояние Приспособившегося покорного ребенка доминирует над состоянием Взрослого, вам сложно сказать «нет».

Если состояние Приспособившегося бунтующего ребенка доминирует над состоянием Приспособившегося покорного ребенка, вы, безусловно, легко говорите «нет», что скорее является реакцией на окружающих, чем результатом зрелого размышления.

Упражнение 11

Научитесь не приспосабливаться

Умение адаптироваться, бесспорно, ценное качество. Тем не менее не стоит становиться рабом этого качества, регулярно уступая желаниям других в ущерб собственным. Поэтому, научившись не всегда приспосабливаться, вы сделаете первый шаг на пути к самоутверждению.

Ответьте на следующие вопросы, чтобы определить, в каких ситуациях вам легко не приспосабливаться к кому-либо.

1.

Кем являются люди, без труда навязывающие вам свои желания?

Ребенок

Коллега

Кто-то из тех, кого вы не знаете

Другое: _____

2.

Когда вам удастся отказать в услуге, о которой вас просят?

Когда вы не чувствуете себя обязанным(ой).

Когда вы знаете, что это может сделать кто-то другой.

Другое: _____

3.

Представьте ситуацию, в которой сконцентрированы все элементы, определенные вашими ответами на два предыдущих вопроса, и подумайте, как вы могли бы воспротивиться адаптации. Что бы вы тогда чувствовали?

Облегчение

Вину

Гордость за себя

Другое: _____

4.

Чем эти ситуации отличаются от тех, переживая которые вы ощущаете необходимость приспосабливаться?

Другие люди

Другие просьбы

Другие чувства по отношению к тем, кто обращается с просьбой

Другое: _____

Комментарий

К разным людям мы адаптируемся по-разному. Некоторые производят на нас впечатление, и мы робеем, как тогда, когда были детьми. Зато другие, те, кто с нами на равных, позволяют нам яснее выражать то, чего нам на самом деле хочется.

Точно так же отдельные ситуации находят отклик в нашем детстве, когда нам было необходимо приноравливаться к искренним желаниям взрослых. Но нередко мы ощущаем себя достаточно сильными в противодействии другому человеку и способны быть тем, кем на самом деле являемся.

Упражнение 12

Запрограммируйте себя на «нет»

От себя не уйдешь, говорит пословица... То есть порой, чтобы с успехом изменить свои привычки, необходимо развить в себе автоматический навык.

Вспомните, когда вы в последний раз сказали «нет» и шаг за шагом пересмотрите последовательность, с которой развивалась ситуация.

1.

Какие моменты показались вам сложными? Почему?

Когда я услышал(а) разочарование в голосе друга, меня охватило чувство вины, я чуть было не сказал(а): да, я посижу с его сыном, так как ему было очень важно пойти на этот концерт.

2.

Когда вам это показалось легким? Почему?

Когда он умолял меня, говоря, что больше никогда меня ни о чем не попросит, и я почувствовал(а), что кровь бросилась мне в голову, до того возмутила меня его неискренность.

3.

Теперь, прежде чем сказать «нет», подготовьтесь. Представьте, что и как вы собираетесь сделать. Поупражняйтесь с другом или подругой. Попросите его(ее) стать вашим партнером в ролевой игре. Придумайте ситуацию и попросите его(ее) сыграть роль просителя. Потом вместе проанализируйте, как вы взялись за дело и на что стоит обратить внимание.

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.