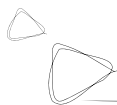


## Глава 1

# **Страдание, действие, благополучие — стандарты мышления треугольников, определяющие вашу жизнь**

**С**уществует три вида мышления, и есть три «контрольных» вопроса, по которым можно определить, из какого шаблона мышления вы принимаете решение, создаете планы, начинаете искать свою вторую половинку, строите взаимоотношения с другими людьми.

Первый шаблон мышления — мышление страдания. Это знаменитый треугольник Карпмана. Ему соответствуют определенные роли: Жертва, Критик (его еще называют Преследователем) и Спасатель. Люди, думающие в этом формате, пытаются найти ответ на вопрос



«Кто виноват?»: кто виноват, что у меня не получается реализовать желаемое, раскрыть способности, выстроить свою жизнь так, как я хочу и т. д.

Женщины, мыслящие в формате мышления треугольника страдания, все время чувствуют себя жертвой чего-то или кого-то. На этом уровне жить очень некомфортно, так как подобные представления забирают энергию, вдохновение, жизненные силы и здоровье. Как правило, такой формат мышления приводит к болезненным и сложным отношениям, которые в итоге плохо заканчиваются и часто оставляют глубокие неприятные эмоции, которые не дают в дальнейшем построить новые отношения.

Второй шаблон — мышление действия. Ему приписывают соответствующие роли из треугольника действия — Деятель, Исследователь, Мотиватор. Эти роли можно назвать «аналогами» ролей из предыдущего треугольника, но на более высоком уровне мышления. Типичные вопросы людей, привыкших думать в этом формате, — «Что и как делать?». Такие люди — деятели и «решатели». Они решают свои задачи, несмотря на возникающие трудности. Если вы держите в руках эту книгу, вы точно активировали у себя формат мышления действия: осознали свое желание, начали поиск вариантов решения, один из которых — купить книгу и поработать с теми упражнениями, которые в ней даются.

Перейти из формата страдания в формат решения своих задач достаточно трудно, так как этот переход требует много душевных сил и энергии. Легче всего осуществить его в режиме групповых занятий, именно поэтому так эффективны тренинги/ретриты / групповая работа или индивидуальная работа с психологом.

Третий шаблон — это мышление благополучия, а роли соответствующего треугольника, треугольника благополучия, более «продвинутого» в сравнении с треугольником действия, — Созидатель, Созерцатель, Стратег. Люди, научившиеся мыслить в этом формате, часто задаются вопросами: «Из каких проектов выбрать наиболее интересный? Какое состояние я хочу пережить?» Они обладают умениями успешно выполнить любой проект, для них становится более актуальным вопрос времени и интереса. Женщины, активизирующие у себя мышление благополучия, спрашивают себя: «Какого мужчину мне выбрать? Какое состояние этот мужчина будет у меня активизировать и развивать?»



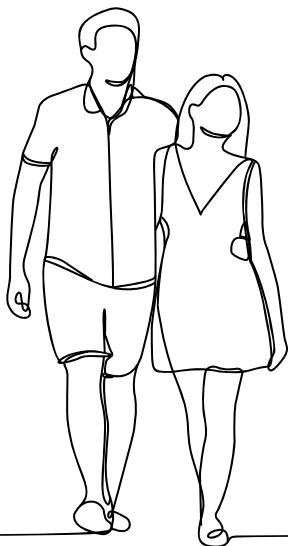
*Сразу перейти от мышления страдания к мышлению благополучия невозможно — сначала надо пройти стадию мышления действия, когда ваша Жертва становится Деятелем, Критик — Исследователем, а Спасатель — Мотиватором. И уже тогда, из шаблона мышления действия, благодаря медитации, развитию стратегического мышления и видения на несколько ходов вперед, можно освоить стандарт мышления благополучия — когда ваш Деятель преобразуется в Созидателя, Исследователь — в Созерцателя, а Мотиватор — в Стратега.*

В этой книге я подробно расскажу вам об этих форматах мышления и о том, как постепенно, шаг за шагом, в спокойном режиме дойти до формата мышления благополучия и уже из этого состояния встретить



мужчину, с которым вы сможете построить гармоничные, спокойные отношения.

Если вы устали от бесконечных страданий в отношениях, никак не можете понять, что вы делаете не так, почему выбираете токсичных партнеров, отчего вам так больно в отношениях, хотя вначале все было так хорошо, — это книга даст вам ответ.

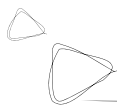


## Глава 2

# **Формат мышления треугольника страдания. Как никогда не встретить свою судьбу или все испортить, даже если вам попался мужчина вашей мечты**

**В** треугольнике страдания женщина мучится от бесконечной смены ролей. Иногда она Жертва, через какое-то время она Критик, после чего переходит в роль Спасателя.

Почти каждый человек обучается этим способам мышления в процессе воспитания. Возможно, кому-то очень повезло с родителями, которые умеют мыслить в рамках треугольника действия или треугольника благополучия, но, как правило, родители бессознательно



учат нас быть либо Жертвой, либо Критиком, либо Спасателем или «прыгать» из одной роли в другую.

Несмотря на то что такой стиль усвоен вами с детства, вы можете научиться другому мышлению, постепенно позволяя себе отказываться играть в игры треугольника Карпмана — треугольника страдания — и начать осваивать стиль мышления треугольника действия и треугольника благополучия.

Для чего вам это нужно? В этой книге я буду постепенно давать вам представление о том, как стиль мышления треугольника страдания приводит к несчастной любви и сложным, иногда сильно травматическим отношениям, которые лишают женщину желаний начинать что-то новое и оставляют годами думать над тем, что она «неправильно» сделала. Я встречала много женщин, которые декларируют, что они хотели бы найти своего мужчину, но на самом деле их душевные раны после предыдущих отношений настолько глубоки, что они всячески саботируют любые намеки на развитие новых романтических отношений.

Я собираюсь рассказать, как и почему складываются неудачные отношения и как научиться другому стилю мышления, в итоге приводящему женщину в более ресурсное состояние, из которого она захочет и сможет найти себе достойного партнера.

## Мышление родам из детства

Возможно, в вашей жизни уже был период влюбленности и вам повезло встретить мужчину, который вам «идеально» подходил, или вы так думали. Затем события вдруг принимали неожиданный оборот, вы или мужчина начинали странно реагировать на те или иные события,

все вдруг как будто перемещалось в «иную» реальность — и хорошо начавшиеся отношения превращались в сплошной кошмар, так что единственным вашим желанием было поскорее выбраться из этого страшного сна.

Отчасти вы правы, это действительно страшный сон — реальность людей, привыкших жить в треугольнике страдания, где царят ревность, злость и зависть. Любовь — сильное чувство, и оно может поднять вас на высоты треугольника благополучия, а может ввергнуть в реальность треугольника страдания, в зависимости от развития вашей осознанности и наличия психологических травм.

Поговорим о том, почему мышление из треугольника страдания такое стойкое и почему взаимодействие с партнером «более высокого порядка» не в состоянии его преодолеть.

Надежды на то, что любовь, знакомство с человеком более высокого уровня мышления «вытянет» вас в состояние удовлетворенности жизнью, ощущения самодостаточности и изобилия, часто не оправдываются, так как привычка мыслить форматами треугольника страдания у многих женщин сформировалась в раннем детстве.

Многие родители, воспитатели в детских садах и учителя в школе пытаются создать из ребенка «удобного человека», то есть такого, который бы их слушался. В возрасте от трех лет и старше дети перестают быть удобными, начинают проявлять свои «хочу» и «не хочу», впервые начинают говорить «я сам».

Часто эти первые детские проявления самостоятельности взрослыми блокируются. Не хочется ждать, пока маленький ребенок сам завяжет шнурки или оденется. Неудобно и долго объяснять, почему надо что-то



делать так, как просит родитель или воспитатель. Легче и быстрее сделать все самому, а вместо объяснений повысить тон и авторитетно сказать: «Потому что я так сказал(а)».

Таким образом ближайшее окружение начинает формировать у маленькой девочки мышление Жертвы: ты ничего сама не можешь решить, ничего сама не можешь сделать, лучшее, что ты можешь, — это быть послушной девочкой. Будешь послушной девочкой — и у тебя все в жизни будет. Задави свои желания и жди, когда кто-то большой исполнит их в обмен на твое послушание. Вот так и вырастают девочки, которые, став уже взрослыми женщинами, все пытаются найти «большого взрослого» мужчину, который поймет все их желания и исполнит их.

Кстати, к тому времени «послушные девочки» настолько привыкают подавлять свои желания, что им самим становится сложно себя понять. В результате у них формируется ожидание, что мужчина «поймет их» (не понятых собой), угадает все их желания, а также их реализует.

«Послушные девочки» думают, что послушание мужчине обеспечит им реализацию их желаний. В итоге на мужчину проецируется так много ожиданий, что даже если такой женщине встретится мужчина с форматом мышления благополучия, ему будет сложно понять, чего же она хочет.

## Эмоции и страхи Жертвы

Мышление Жертвы часто выражается в том, что человек думает, что мир вокруг — страшное и непредсказуемое место, в котором все хотят его обидеть, в том



числе и сама жизнь. Жизнь все время «делает» с женщиной что-то, с чем она не может справиться, ощущая себя незащищенной, подвергающейся постоянным нападениям и унижениям, с которыми ничего невозможно сделать. Вся жизнь таких женщин кажется чередой сплошных страданий.



Основные эмоции Жертвы — обида, вина, страх, зависть, ревность, страдание. Они прочно «поселяются» в теле, делая его менее подвижным, более ригидным, и из-за постоянного телесного напряжения у Жертвы со временем развиваются соматические и психологические заболевания. Мир такого человека тоже ригидный и неподвижный, любые изменения отвергаются — человек не готов идти ни на какие перемены в жизни.

Часто из-за отсутствия решимости что-то поменять женщина с мышлением Жертвы впадает в депрессию. Внешне это порой никак не выражается, она может, наоборот, суетиться сверх меры, отчего еще больше устает и страдает. Депрессия возникает из-за того, что душа жаждет развития и вступает в конфронтацию с ригидностью внутренних убеждений.

Часто женщины-Жертвы говорят: «Как же я от всего устала!», «Почему никто не оставит меня в покое!», «Когда же я наконец отдохну!».

Если такой женщине неожиданно повезет и у нее вначале сложатся отношения с мужчиной более высокого уровня мышления, например действия или благополучия, то со временем она своими бесконечными



жалобами и претензиями к партнеру — «Ты во всем виноват!», «Ты много работаешь и не уделяешь мне внимание!», «Ты меня не любишь!» — сведет эти отношения на нет. В итоге женщина оказывается с разбитым сердцем, множеством негативных воспоминаний о взаимоотношениях и убеждением «все мужчины — плохие, лучше даже не начинать отношения».

Если, читая строки этой книги, вы заметили, что некоторые описанные убеждения похожи на ваши или ваших знакомых, — не пугайтесь. Есть хорошая новость: мышление Жертвы — это ПРИВЫЧКА. Возможно, кто-то из значимых для вас людей, которые вас воспитывали, смотрел на мир сквозь призму внутренней Жертвы, и вы бессознательно усвоили это мышление.

Бывает, что люди, уже достигшие более высокого уровня мышления, в определенные кризисные периоды жизни регрессируют и возвращаются к мышлению страдания. В любом случае всегда можно выйти из треугольника страдания и начать свое путешествие в треугольник действия и треугольник благополучия. Этим треугольникам соответствуют другие типы мышления, которые помогут вам начать по-другому смотреть на себя и свою жизнь и дадут возможность найти своего осознанного мужчину, с которым возможно построить здоровые, спокойные, благополучные отношения.