

# Тотальное согласие

5. Активное Тотальное ДА
4. Тотальное ДА
3. Повтори-Согласись-Добавь
2. Не спорю
1. Убираю НЕТки

# Не играю Жертву

## **Дурак** (тупит, «я ничего не понимаю...», «я не знаю», «скучно») – ваши реакции:

- поправить образ себя: «Я умный и талантливый! Я справлюсь!»
- включить интерес: «Ух ты! Какая творческая и интересная задача!»
- добавить смысл: «Когда я в этом разберусь, смогу быть полезным другим!»
- включить голову: «А если бы я был гением/(кого я уважаю), как бы я этот вопрос решал?»
- поискать источники знаний: «Где я могу узнать? Кто будет рад мне подсказать?»
- включиться в работу: «С какого понятного действия я могу начать?»

## **Беспомощный** («я не умею», «мне сложно/трудно», «я никогда это не делала», «я не уверен») – ваши реакции:

- поправить образ себя: «Я не один, а с Богом! Со мною рядом... (Ангел-Хранитель, супруг, руководитель, друзья...). Вместе мы справимся!».
- поискать простое решение, идеи: «Как я могу упростить себе задачу?», «Какие 2-3 варианта могу придумать навскидку?»
- выявить слабое место: «Чего именно я не умею? В чём конкретно мне нужна помощь?»
- найти ресурсы: «Где я могу этому научиться? Кто согласится мне помочь?»
- укрепить уверенность: «Какой самый простой и посильный шаг я могу сделать?»

## **Мученик** («Все ужасно», «я устала», «я все везу на себе») – ваши реакции:

- смириться: «Я не святая. Мои возможности имеют предел».
- осознать свои потребности: «Кажется, мне нужна помощь и отдых».
- привлечь помощников: прямая вежливая просьба, взаимовыгодное предложение.
- восстановить ресурсы: здоровый сон, правильное питание, бодрое утро, бодрый отдых, отпуск, грамотная расстановка приоритетов задач.
- добавить радость: «Какое счастье, что у меня есть...! Какая радость, что мне помогают...».
- поправить убеждение: «Я нужен близким здоровый и счастливый».

# Не играю Жертву

## **Скандалист (ярость, истерики и громкие обвинения) – ваши реакции:**

- осознать свою вторичную выгоду: «Чего конкретно я добиваюсь?»
- снять враждебность (свою и близких): «Прости, я погорячился», «Кажется, я была сейчас в ударе!» (посмеяться над собой).
- успокоиться: принять холодный душ, продышаться, пройтись, почитать книжку.
- договориться на будущее: предложить конструктивный формат разрешения этой и подобных ситуаций, без скандалов.
- закончить на позитиве: «Спасибо, что любишь меня такую заводную!».

## **Испуганный («Я боюсь, мне страшно, я не готова») – ваши реакции:**

- принять себя: «Страх – нормальная реакция. Все боятся, когда не готовы».
- посмотреть страху в глаза: «Чего именно я боюсь? Что самое страшное?»
- просчитать риски: «Если это сделать, какие могут случиться негативные последствия? Какая вероятность? А если ничего не делать, что будет и с какими вероятностями?»
- принять решение: «Что мне в этих обстоятельствах правильно делать, а что нет?»
- наметить действие: «Какой будет мой следующий шаг?»
- переступить через страх: «Сперва сделаю – потом побоюсь».

# Словарь Жертвы

Если бы не эти выскочки, у меня бы все получилось.  
Если бы ты любил меня, ты бы так не сделал.  
Жизнь не справедлива.  
За что мне это?  
Здесь я бессилён.  
Как меня это достало!  
Люди не меняются.  
Меня все раздражают.  
Меня никто не понимает.  
Меня никто не слушает.  
Меня так воспитали.  
Меня уже поздно переделывать.  
Мне все надоело.  
Мне всегда не везет.  
Мне даже собой некогда заняться.  
Мне лень.  
Мне не разрешили.  
Мне не сказали, что так можно.  
Мне не хотелось, но пришлось сделать это.  
Мне даже никто не поможет.  
Мне приходится все делать самой.  
Мне так не хочется это делать!  
Мне встречаются одни козлы/стервы.  
Не возможно что-то сделать среди таких людей/обстоятельств.  
Нормальных парней/девушек уже не осталось.  
Какие все кругом наглые!  
Ну, я же девушка/девочка.  
Они должны вести себя по-другому/приличнее.  
От человека мало что зависит, все в руках  
Бога/Аллаха/Будды/Вселенной...  
Просто так получилось.

Так нечестно.  
Ты все время давишь на меня, и мне приходится делать так как ты хочешь.  
Ты должен извиниться передо мной.  
У меня нет сил.  
У меня не получается/не получится.  
У меня нет настроения для этого.  
У меня столько дел!  
У меня такой характер.  
Уже слишком поздно что-то изменить.  
Что такого я сделал ей, что она так ко мне относится.  
Это все наше государство виновато.  
Это всё они.  
Это мои родители портят мне детей.  
Это не позволительная роскошь для меня.  
Это погода/луна/магнитные бури на меня так влияют.  
Это слишком для меня.  
Это травма детства.  
Это ужасно! Кошмар! Безобразия!  
Я вообще никого не трогаю, это они ко мне лезут.  
Я всего лишь винтик в этой системе.  
Я всю жизнь работала, что бы прокормить тебя, и никакой благодарности.  
Я не вижу выхода.  
Я не виноват.  
Я не могу повлиять на этого.  
Я не успеваю.  
Я просто так привык.  
Я стараюсь-стараюсь, а ему все не то.  
Я так больше не могу.  
Я такой, какой я есть.  
А почему я?

**Составляю свой Словарь Жертвы, выучиваю и больше не  
использую!!!**

# Три ключа Автора

## Использую технику Три авторских ключа:

Беру за правило - в трудной ситуации, вместо того чтобы жалеть себя, злиться или расстраиваться, ищу возможность: переосмыслить происходящее, разрулить происшедшее, предупредить подобные ситуации на будущее:

**1. Переосмысливаю происходящее.** В любой ситуации есть не только "ужас", но и свои плюсы. Какие?

**2. Разруливаю происшедшее.** "Что можно сделать прямо сейчас для решения ситуации?"

**3. Предупреждаю подобные ситуации на будущее.** Жизнь большая, и сегодняшняя неприятность, если из нее сделать правильные выводы - возможно, будет замечательным уроком.

Это - мои три Авторских ключа. Не очевидно, что в любой ситуации у меня получится реализовать все три варианта, но если я сделаю хоть что-то одно, то буду считать, что вышел из позиции Жертвы.

Как работают эти ключи? Например, вы поехали на встречу и застряли в ужасной пробке. "Ну что тут можно поделать?!" Примеряем ключи:

сообразить, что на будущее надо будет в Интернете смотреть карты пробок и выезжать на машине раньше либо ехать на метро (ключ предупредить).

сейчас позвонить-предупредить, далее все-таки доехать до ближайшего метро, там бросить машину и добираться уже на метро, это быстрее (ключ разрулить).

если никакого метро поблизости нет, использовать пробку для учебы, отдыха либо чего другого полезного.

Расслабляться, учиться и получать удовольствие (ключ переосмыслить).

# Из Жертвы в Автора

## **Беру ответственность на себя и использую такие утверждения:**

Я решил ...  
Я предпочитаю ...  
Я счастлив ...  
Я испытываю нужные мне чувства ...  
Никто никому ничего не должен ...  
Я могу выбрать свою реакцию ...  
Я могу подготовиться ...  
Я могу держать себя в руках ...  
От моих усилий многое зависит ...  
Я сделаю.

## **Исключаю пассивный залог в речи:**

"Мне так слышалось»;  
«Часы подвели»;  
«Батарейки сели»;  
«Это произошло с машиной»;  
«Машина остановилась у подъезда».

## **Чаще использую активный залог в речи:**

«Я сделал»;  
«Я решил»;  
«Я не подумал»;  
«Я притормозил у подъезда»;  
«Когда я хочу пожаловаться, я всегда найду, на что!».

# Из Жертвы в Автора

**Убираю оправдания, Претензии, Упреки, Обвинения.**

Исключаю оправдания полностью. Совсем. Даже если очень хочется и кажется очень важным.

Когда-то я могу быть неправ, но вместо оправданий мудро и спокойно признаю свою ошибку, если нужно – делаю выводы и, главное, двигаюсь дальше. Занимаюсь делом.

Спрашиваю себя:

Моя цель?

Правильно ли мне вести себя, как Жертва?

Разбиваю задачу на мелкие простые действия.

# Из Жертвы в Автора

**Убираю оправдания, Претензии, Упреки, Обвинения.**

Исключаю оправдания полностью. Совсем. Даже если очень хочется и кажется очень важным.

Когда-то я могу быть неправ, но вместо оправданий мудро и спокойно признаю свою ошибку, если нужно – делаю выводы и, главное, двигаюсь дальше. Занимаюсь делом.

Спрашиваю себя:

Моя цель?

Правильно ли мне вести себя, как Жертва?

Разбиваю задачу на мелкие простые действия.



# Что делать с друзьями Жертвами:

Основные разновидности Жертвы - это Дурак, Беспомощный, Мученик, Скандалист и Испуганный. Если вы видите, по какому типу идет розыгрыш Жертвы, вы можете реагировать на именно этот вариант поведения. А именно...

**Дурак** (тупит, «я ничего не понимаю...», «я не знаю») - ваши реакции:

- Пожалуйста, конкретизируй свой вопрос. Что тебе здесь понятно, а что ты хотел бы со мной обсудить? (или "В чём *именно* вопрос? Что *конкретно* не ясно?)
- Что ты предлагаешь сделать? (заезж. пластинка)
- С детьми: сделай умное лицо – с таким лицом легко решать задачи.
- Фрустрация: ты не знаешь, и я не знаю. Что делать будем? (Снять с себя ответственность.)
- Давай подумаем вместе. Кого можно было бы спросить?
- А что в этом случае сказал бы человек, которого ты уважаешь?

**Беспомощный** («я не умею», «мне сложно/трудно», «я никогда это не делала», «я не уверен») - ваши реакции:

- Придумай 2-3 варианта *навскидку*
- Кого бы ты могла попросить о помощи?
- Могу ли я тебе чем-то помочь?
- В чём *конкретно* у тебя затык?
- Какой совет ты дала бы в этой ситуации другу/мне?
- Где бы ты могла этому научиться?
- Я мог бы дать тебе упражнение, которое вытащит тебя из ямы, но ты хоть что-то будешь делать? Я хотел бы в этом убедиться.
- Начнешь делать - твоя жизнь улучшится. Не начнешь - все останется как прежде. Будешь пробовать?
- Не пиши, всем трудно. Будешь делать? Справишься?

# Что делать с друзьями Жертвами:

**Мученик** («Все ужасно», «я устала», «я все везу на себе») - ваши реакции:

«Уважение за твой героизм: действительно, кроме тебя с этим никто больше не справится».

«Тебе нужна помощь? Какая конкретно?»

«Не переживай: жизнь трудна, зато быстро заканчивается!»

«Кончай страдать, этим делу не поможешь. Тебе нужна энергия. Сможешь собраться?»

«Расправь лоб. Будешь жаловаться или подумаем, как вопрос решить?»

**Скандалист** (ярость, истерики и громкие обвинения) - ваши реакции:

Я понял, что я неправ. Обсудим этот вопрос позже, когда ты будешь спокойнее. (Спокойное присутствие).

- Ты самая уникальная женщина из всех, что я знаю! (Искренний комплимент)

- Вау! Сколько драматизма, энергетики! **Люблю горячих и темпераментных женщин!** (Позитивный переводчик)

- А я в тебе и такую злючку люблю (и обнять)

- Рассмешить! (смех сдувает гнев)

**Испуганный** («Я боюсь, мне страшно, я не готова») - ваши реакции:

- Страшно - это нормально, вопрос в другом: что тебе в этих обстоятельствах делать правильно, а что - не правильно?

- Если это сделать, какие могут случиться негативные последствия? Какая вероятность? А если ничего не делать, что будет и с какими вероятностями?

ОЗР: тип жертвы определяю быстро. Перевёл в автора минимум трёх человек.