

Тренер: Ирина Резников

Академия разумной жизни



Занятие двадцать девятое

РФП Мужа/Жены

Треугольник Карпмана

- **Я прошу прощения у Мужа за свое раздражение по отношению к нему**
- **Я прошу прощения у Жены за свое раздражение по отношению к ней**

- **Я прошу прощения у Мужа за свои обиды на него и упреки в его адрес**
- **Я прошу прощения у Жены за свои обиды на нее и упреки в ее адрес**

- **Я прошу прощения у Мужа за то, что недостаточно дорожила им**
- **Я прошу прощения у Жены за то, что недостаточно дорожил ею**
- **Я прошу прощения у Мужа за свои претензии и придирки к нему**
- **Я прошу прощения у Жены за свои претензии и придирки к ней**

- **Я прошу прощения у Мужа за свою неспособность «слышать» его**
- **Я прошу прощения у Жены за свою неспособность «слышать» ее**
- **Я прошу прощения у Мужа за свой контроль и недоверие к нему**
- **Я прошу прощения у Жены за свой контроль и недоверие к ней**

- **Я прошу прощения у Мужа за то, что недостаточно ценила наши отношения**
- **Я прошу прощения у Жены за то, что недостаточно ценил наши отношения**

- **Я прошу прощения у своего Мужа за то, что искала причину проблем в нем**
- **Я прошу прощения у своего Жены за то, что искал причину проблем в ней**

- **Я прошу прощения у Мужа за то, что возможно, в недостаточной мере удовлетворяла потребности Мужа в сексе и нежности**
- **Я прошу прощения у Жены за то, что возможно, в недостаточной мере удовлетворял потребности Жены в сексе и нежности**



- **Я прощаю Мужа за все наши ссоры и конфликты с ним**
- **Я прощаю Жену за все наши ссоры и конфликты с ней**

- **Я прощаю Мужа за всю ту боль, которую он причинил мне**
- **Я прощаю Жену за всю ту боль, которую она причинила мне**

- **Я прощаю Мужа за все грубые и обидные слова, которые он говорил в мой адрес**
- **Я прощаю Жену за все грубые и обидные слова, которые она говорила в мой адрес**

- **Я прощаю Мужа за то, что считала, что он не любит меня, за его холодность и безразличие**
- **Я прощаю Жену за то, что считал, что она не любит меня, за ее холодность и безразличие**

- **Я прощаю Мужа за то, что он не ценил меня**
- **Я прощаю Жену за то, что она не ценила меня**

- **Я прощаю Мужа за все его действия и поступки, которые заставляли меня чувствовать себя плохой и никчемной**
- **Я прощаю Жену за все ее действия и поступки, которые заставляли меня чувствовать себя плохим и никчемным**

- **Я прощаю своего Мужа за его желание контролировать меня**
- **Я прощаю свою Жену за ее желание контролировать меня**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ссорах и конфликтах со своим Мужем и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ссорах и конфликтах со своей Женой и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что мой Муж не любит меня и он безразличен ко мне, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что моя Жена не любит меня и она безразлична ко мне, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывала чувство вины по отношению к своему Мужу и не оправдывала его ожиданий, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал чувство вины по отношению к своей Жене и не оправдывал ее ожиданий, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мой Муж не соответствовал моим ожиданиям, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда моя Жена не соответствовала моим ожиданиям, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне было больно из-за критики моего Мужа, грубых и обидных слов в мой адрес, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне было больно из-за критики моей Жены, грубых и обидных слов в мой адрес, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я чувствовала себя плохой и никчемной в отношениях с моим Мужем, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я чувствовал себя плохим и никчемным в отношениях с моей Женой, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я проявляла неуважение и недоверие к своему Мужу, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я проявлял неуважение и недоверие к своей Жене, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывала страх одиночества и чувствовала свою зависимость от Мужа, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал страх одиночества и чувствовал свою зависимость от Жены, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Отныне я с легкостью и удовольствием строю открытые и доверительные отношения со своим Мужем**
- **Отныне я с легкостью и удовольствием строю открытые и доверительные отношения со своей Женой**
- **Отныне я легко контролирую свои эмоции в отношениях с моим Мужем**
- **Отныне я легко контролирую свои эмоции в отношениях с моей Женой**

- **Отныне я с легкостью и удовольствием строю открытые и доверительные отношения со своим Мужем**
- **Отныне я с легкостью и удовольствием строю открытые и доверительные отношения со своей Женой**
- **Отныне я легко контролирую свои эмоции в отношениях с моим Мужем**
- **Отныне я легко контролирую свои эмоции в отношениях с моей Женой**

- **Впредь я обещаю себе перестать сравнивать моего Мужа с другими мужчинами, переделывать, контролировать его и лезть к нему со своими советами**
- **Впредь я обещаю себе перестать сравнивать мою Жену с другими женщинами, переделывать, контролировать ее и лезть к ней со своими советами**

- **Впредь я спокойно и доброжелательно отношусь к чертам характера моего Мужа и концентрирую свое внимание на его положительных качествах**
- **Впредь я спокойно и доброжелательно отношусь к чертам характера моей Жены и концентрирую свое внимание на ее положительных качествах**

- **Впредь я позволяю себе находиться в состоянии позитивной отстраненности по отношению к словам и поступкам моего Мужа**
- **Впредь я позволяю себе находиться в состоянии позитивной отстраненности по отношению к словам и поступкам моей Жены**

- **Впредь я позволяю себе находиться в состоянии позитивной отстраненности по отношению к словам и поступкам моего Мужа**
- **Впредь я позволяю себе находиться в состоянии позитивной отстраненности по отношению к словам и поступкам моей Жены**

- **Отныне я не испытываю чувства вины по отношению к своему Мужу**
- **Отныне я не испытываю чувства вины по отношению к своей Жене**
- **Впредь я люблю и уважаю своего Мужа таким, каким его создал Бог**
- **Впредь я люблю и уважаю свою Жену такой, какой ее создал Бог**

- **Отныне я самая привлекательная и желанная женщина для своего Мужа**
- **Отныне я самый привлекательный и желанный мужчина для своего Жены**

- **Отныне я выбираю спокойную и радостную жизнь, наполненную счастьем с моим любимым Мужем**
- **Отныне я выбираю спокойную и радостную жизнь, наполненную счастьем с моей любимой Женой**

- **Впредь я знаю, что мой Муж любит меня, и я наслаждаюсь его вниманием и заботой обо мне**
- **Впредь я знаю, что моя Жена любит меня, и я наслаждаюсь ее вниманием и заботой обо мне**

Треугольник Карпмана



ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ:

Жертва:

- **Чувство беспомощности,**
- **беспросветности,**
- **принуждения и причинения,**
- **безвыходности,**
- **бессилия,**
- **никчёмности,**
- **никому не нужности,**
- **собственной неправильности,**
- **запутанности,**

ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ:

Жертва:

- **неясности,**
- **растерянности,**
- **частой неправоты**
- **собственной слабости и неспособности в ситуации**
- **обиды**
- **страха**
- **жалость к себе**

ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ:

Спасатель:

- **Чувство жалости**
- **желания помочь**
- **собственного превосходства над жертвой (над тем, кому хочет помочь)**
- **большую компетентность, большую силу, ум, больший доступ к ресурсам, "он больше знает про то, как нужно действовать"**
- **снисхождения к тому, кому хочет помочь**

ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ:

Спасатель:

- **чувство приятного всемогущества и всемогущества по отношению к конкретной ситуации**
- **уверенность, что может помочь**
- **убежденность, что он знает (или как минимум, может узнать), как именно это можно сделать**
- **невозможность отказать (неудобно отказать в помощи, или бросить человека без помощи)**

ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ:

Спасатель:

- **сострадание, острое щемящее чувство сопереживания (обратите внимание, это очень важный пункт: Спаситель ассоциируется с Жертвой! А значит, никак и никогда не сможет ей истинно помочь!)**
- **ответственность ЗА другого**

ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ:

Агрессор:

- **Чувство собственной правоты**
- **благородного возмущения и праведного гнева**
- **желание наказать нарушителя**
- **желание восстановить справедливость**
- **оскорблённое самолюбие**
- **убеждённость, что только он знает, как правильно**

ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ:

Агрессор:

- раздражение на жертву и тем более на спасителей, которых воспринимает, как мешающий фактор (спасители ошибаются, ведь только он знает, как нужно прямо сейчас поступить!)
- азарт охоты, азарт погони...

Если Вы Жертва

- **Перестаньте жаловаться на жизнь**
- **Никто Вам ничего не должен!**
- **Все что вы делаете – это Ваша жизнь и Ваша ответственность**
- **Не оправдывайтесь и не корите себя если Вам кажется, что вы не соответствуете чьим то ожиданиям**

Если Вы Агрессор (Преследователь)

- **Перестаньте обвинять**
- **Никто не обязан соответствовать Вашим ожиданиям**
- **Перестаньте самоутверждаться за чужой счет**

Если Вы Спасатель

- **Если вас не просят о помощи, то не лезьте**
- **Перестаньте думать, что без Вас и ваших рекомендаций мир рухнет**
- **Перестаньте ждать благодарности и похвалы**
- **Отстранитесь. Дайте справиться человеку самому**