

Очень интересуюсь этой темой — трансактный анализ. Однако до сих пор внятных книг об этом я не встречал. Везде приходилось продира́ться сквозь нагромождения терминов, примеры зачастую были оторваны от реальной жизни. Книга Дугласа Мосса — приятная противоположность. Все разложено по полочкам, примеры жизненны, упражнения помогают начать работу над собой прямо сейчас!

*Иван П.,  
Кемерово*

Очень люблю книги Дугласа Мосса! Замечательные авторские тренинги по хорошо зарекомендовавшим себя системам. Интересные, понятны и самое главное — действенные!

*Алексей Н.,  
Санкт-Петербург*

Заинтересовалась названием и не ошиблась — эта книга действительно помогает найти выход из «матрицы», независимо от того, сами ли мы себя в нее загнали или «постарались» наши родители и учителя. Благодаря этой книге я увидела путь к другой жизни — к нормальной, полноценной, счастливой жизни, хозяйка которой — Я!

*Инга Д., Томск*

Для меня, как студента-психолога, эта книга стала прекрасным учебным пособием — довольно сложные темы в ней раскрываются доступно и ясно. Надеюсь применить все полученные из нее знания на практике.

*Даниил К.,  
Санкт-Петербург*

Тренинг Д. Мосса буквально открыл мне глаза на мотивы, которые становятся причиной поступков окружающих людей. Раньше мне очень много было не понятно, я винила в этом окружающих, и, естественно, наше общение страдало. Сейчас я смотрю на каждую ситуацию как бы изнутри — я понимаю ее механизмы, я понимаю людей и знаю, когда и как мне себя нужно вести.

*Елена Г.,  
Самара*

Книга достойна того, чтобы стать настольной для всех родителей и учителей. Ведь в ней — все самые важные секреты воспитания подрастающего человека. Воспитания, которое сделает его счастливой, гармонично развитой личностью, которое поможет ему избежать множества проблем в общении с людьми и с самим собой.

*Вера Ив.,  
Иркутск*

Психология для всех

• ДУГЛАС МОСС •

# **ВЫРВИСЬ ИЗ МАТРИЦЫ!**

**Выяви и устрани  
причины  
своих неудач**

ПРАЙМ  


АСТ  
Москва

УДК 133  
ББК 86.41  
М83

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельца  
авторских прав.*

**Мосс, Дуглас.**

М83 Вырвись из матрицы! Выяви и устрани причины своих неудач/Дуглас Мосс. — Москва : АСТ, 2015. — 216,[1] с. — (Психология для всех).  
ISBN 978-5-17-088622-7

Ключи к счастью реально существуют! Это не сказка, не магия и не утопия, а вполне научно обоснованная истина. Каждый человек способен их найти, чтобы открыть двери к счастливой, благополучной, полной везения, успеха и радости жизни. Но почему же удается это лишь немногим? Просто потому, что мы еще слишком мало знаем самих себя и даже не подозреваем о своих потенциальных возможностях. А также потому, что большинство людей живут не своей жизнью, а невольно втягиваются в сценарии, которые запрограммированы для нас окружением, средой, воспитанием в родительской семье. Люди просто «застревают» в тех программах поведения, к которым привыкли в детстве или которые «скопировали» с собственных родителей, не понимая, что играет не свои роли и живет не свою жизнь!

Эти сценарии — своего рода «матрица», которая навязывает свои правила, лишает нас свободы, заставляет делать то, что не идет нам на пользу, а приносит лишь вред. Чтобы вырваться из матрицы, надо сбросить с себя чужие роли и стать собой — Взрослым.

Это возможно при помощи уникального авторского тренинга Дугласа Мосса, построенного на основе знаменитой методики транзактного анализа.

Простая, но очень умная книга по психологии! Рекомендует для здравомыслящих людей!

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-088622-7

© Мосс Д., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Выйти из матрицы!  
Ключи к счастливой жизни найдены! . . . . . 9

## ГЛАВА 1

### **Взрослый, Ребенок, Родитель — ваши «три лица». Как отдать контроль Взрослому**

---

Быть счастливым — значит быть самим собой.  
Быть самим собой — значит быть Взрослым . . . . . 14

Как найти в себе Взрослого и стать им . . . . . 17

*Упражнение 1. Найдите Взрослого в себе* . . . . . 21

*Упражнение 2. Укрепите Взрослого в себе* . . . . . 25

Как взять под контроль внутреннего Ребенка . . . . . 29

*Упражнение 3. Взгляните на проявления вашего  
    Ребенка с позиции Взрослого* . . . . . 35

Как взять под контроль внутреннего Родителя . . . . . 40

*Упражнение 4. Взгляните на проявления вашего  
    Родителя с позиции Взрослого* . . . . . 43

Начало интеграции своего Я — восстановление  
целостности . . . . . 47

*Упражнение 5. Самоанализ: проверьте, какой из  
    трех ипостасей соответствуют ваши типичные  
    реакции и поведение* . . . . . 48

*Упражнение 6. Опыт сравнения и осознанного  
    выбора своих реакций* . . . . . 50

## ГЛАВА 2

### **Самая выигрышная жизненная позиция: «Я — О'кей, Ты — О'кей»**

---

Четыре типа взаимоотношений с собой и с миром . . . 55



Как определить характерную для себя позицию . . . . .	60
<i>Упражнение 1. Самодиагностика. Этап 1. Что вам говорили родители . . . . .</i>	68
<i>Упражнение 2. Самодиагностика. Этап 2. Что вы говорите себе и другим. . . . .</i>	74
Что бы ни было заложено в детстве — все можно исправить. . . . .	78
<i>Упражнение 3. Мини-ритуал: договор с самим собой . . .</i>	79
<i>Упражнение 4. Психологический настрой на счастливые перемены . . . . .</i>	81
Принять себя и других такими как есть — необходимое условие успеха . . . . .	83
<i>Упражнение 5. Примите себя таким как есть. . . . .</i>	87
<i>Упражнение 6. Примите других такими как есть . . . . .</i>	92

### **ГЛАВА 3**

#### **Позитивные «поглаживания»**

---

Позитивное отношение — основное условия формирования Взрослого. . . . .	94
Как отучить себя от негативных контактов и негативных «поглаживаний» . . . . .	97
<i>Упражнение 1. Ваше прошлое: к каким «поглаживаниям» вас приучили . . . . .</i>	97
<i>Упражнение 2. Ваше настоящее: какие «поглаживания» вы чаще всего принимаете сейчас . . . . .</i>	100
<i>Упражнение 3. Как сохранить позитивный настрой в ситуации негативных «поглаживаний» . . . . .</i>	104
<i>Упражнение 4. Научитесь грамотно реагировать на критику . . . . .</i>	108
Не вините других и не ждите от них одобрения — одобряйте себя сами! . . . . .	111
<i>Упражнение 5. Научитесь одобрять себя . . . . .</i>	114
Одобрять других — и позитивных «поглаживаний» в вашей жизни станет больше . . . . .	116
<i>Упражнение 6. Научитесь одобрять других . . . . .</i>	116



## ГЛАВА 4

### Что такое транзакции и как они влияют на качество нашей жизни

---

Роли, которые мы выбираем — и навязываем друг другу .....	119
Два основных вида транзакций: дополнительные и пересекающиеся .....	127
<i>Упражнение 1. Простейшие дополнительные транзакции: опыт анализа</i> .....	130
<i>Упражнение 2. Определите наиболее характерные для вас транзакции.</i> .....	134
<i>Упражнение 3. Научитесь менять тип транзакций</i> .....	137
<i>Упражнение 4. Самонаблюдение за своими транзакциями в реальных условиях</i> .....	138
<i>Упражнение 5. Тренировка реакции «Взрослый — Взрослый» в реальных условиях</i> .....	140
Транзакции с «двойным дном» — скрытые .....	143
<i>Упражнение 6. Скрытые транзакции в вашей жизни</i> ..	146

## ГЛАВА 5

### Игры, в которые мы играем, и как их прекратить

---

Самые распространенные игры .....	149
<i>Упражнение 1. Найдите способ остановить игру с помощью пересекающейся транзакции</i> .....	161
<i>Упражнение 2. Определите наиболее характерные для себя игры</i> .....	165
Три главных причины, по которым мы играем в игры .....	166
<i>Упражнение 3. Определите, в какие игры вас втягивают другие люди</i> .....	168
<i>Упражнение 4. Выясните, на какие приманки вы чаще всего ловитесь</i> .....	169
Еще одна причина: желание почувствовать свою значимость .....	171



---

В такого рода игре невозможно выиграть. Выигрыш — суррогат! . . . . .	172
«Психологические купоны». Что мы хотим на них купить? . . . . .	173
<i>Упражнение 5. Выясните, какие «купоны» вы копите     и зачем . . . . .</i>	174
Ключ к выходу из игры: искренность . . . . .	176
<i>Упражнение 6. Расследование: выявление     подлинных чувств . . . . .</i>	179

## ГЛАВА 6

### Как исправить сценарий своей судьбы

---

Неудачный сценарий похож на сказку: чем дальше — тем страшнее . . . . .	181
<i>Упражнение 1. Самоанализ: «сказка» вашей жизни . . .</i>	187
Как формируется основа для сценария . . . . .	189
<i>Упражнение 2. Самоанализ: как сформировалась     основа для вашей судьбы . . . . .</i>	190
Что такое элементы сценарного аппарата и как они действуют . . . . .	194
<i>Упражнение 3. Самоанализ: как сформировались     элементы вашего сценарного аппарата . . . . .</i>	199
Осторожно: антисценарий. . . . .	202
<i>Упражнение 4. Самоанализ: антисценарии в вашей     жизни . . . . .</i>	204
Родители — не маги и не волшебники, они только кажутся такими детям . . . . .	205
<i>Упражнение 5. Как разорвать «психологическую     пуповину» . . . . .</i>	209
Как расколдовать себя. Выход из сценария . . . . .	212
<i>Упражнение 6. Девять ступеней к выходу     из сценария . . . . .</i>	215



# ВСТУПЛЕНИЕ

## Выйти из матрицы! Ключи к счастливой жизни найдены!

---

Ключи к счастью реально существуют — это не сказка и не фантастика, а вполне научно обоснованная истина. Каждый человек способен их найти, чтобы открыть двери к счастливой, благополучной, полной везения, успеха и радости жизни. Но почему же удается это лишь немногим? Просто потому, что мы еще слишком мало знаем самих себя и даже не подозреваем о своих потенциальных возможностях. Ведь человеком далеко не полностью познаны и освоены все те «встроенные» в его психику механизмы созидания счастливой реальности, которые даны нам от природы.

Да, мы еще очень неумелые и неуверенные «пользователи» того суперкомпьютера, который заложен в наш мозг. Этот суперкомпьютер призван блестяще решать все жизненные задачи, вести нас от успеха к успеху, поддерживать качество нашей жизни на высшем уровне и бесперебойно следовать программе под названием «Счастье».

Почему у большинства людей эта программа то и дело дает сбой? Что за вредоносные вирусы мешают ее нормальной работе?

Эти «вирусы», или ошибки, мешающие нормальной работе нашей счастливой жизненной программы, допускаем мы же сами — по незнанию



и неопытности. Но в наших силах во всем разобратся и все исправить! Тем более, что теперь у нас есть все необходимые способы, методы и механизмы для этого — науки о человеке продвинулись в этом направлении очень далеко. Каждому, кто действительно хочет стать счастливым, не нужно блуждать в потемках и надеяться на случай.

### **Все пути известны, и ключи найдены!**

Прекрасное, но еще недооцененное наследие оставил человечеству знаменитый психотерапевт Эрик Берн, автор бестселлеров «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые играют в игры». Он не только нашел те самые ключи к счастью, но и подробно объяснил, как ими пользоваться. Он разработал простую, доступную каждому и при этом по-настоящему действенную, очень эффективную систему восстановления естественной, природной сути человека — победителя, идущего от успеха к успеху, свободно реализующегося и счастливого.

**Эрик Берн** (1910–1970) родился в Канаде, в Монреале, в семье врача. Окончив медицинский факультет университета, он стал доктором медицины, психотерапевтом и психоаналитиком. Главное достижение его жизни — создание новой отрасли психотерапии, которая получила название транзактный анализ (другие также употребляющиеся названия — транзакционный анализ, транзактный анализ).



**Трансакция** — это то, что происходит во время взаимодействия людей, когда от кого-то исходит посыл, а от кого-то — ответная реакция. От того, как мы общаемся, как взаимодействуем — выражаем ли при этом самих себя, раскрываемся в своей сути или прячемся за маской, ролью, играем в игру — зависит в итоге и то, насколько мы успешны или неуспешны, удовлетворены жизнью или нет, чувствуем себя свободными и счастливыми или неудачниками, загнанными в угол. Система Эрика Берна помогла множеству людей исправить ошибки своего поведения, ведущие к несчастьям и неудачам, и вернуть свою истинную суть счастливого, свободного, удачливого, удовлетворенного жизнью человека.

Эрик Берн утверждает, что большинство людей живут не своей жизнью, а невольнo втягиваются в **сценарии**, которые запрограммированы для нас окружением, средой, воспитанием в родительской семье. Люди просто «застревают» в тех программах поведения, к которым привыкли в детстве, или которые «скопировали» с собственных родителей. Вот мы и ведем себя всю жизнь то как Ребенок, то как Родитель.

Не понимая, что играем не свои роли и живем не свою жизнь!

**Эти сценарии — своего рода «матрица», которая навязывает свои правила, лишает нас свободы, заставляет делать то, что не идет нам на пользу, а приносит лишь вред.**



**Чтобы вырваться из матрицы, надо сбросить с себя чужие роли, и стать собой — Взрослым.**

Взрослый — это и есть наша истинная суть. Обрести ее в самом себе, начать жить в этой своей ипостаси, а не в ролях Родителя или Ребенка — это и значит стать собой, самостоятельно строить свою жизнь, не поддаваясь порочной логике навязанных, чужих сценариев. Это и значит стать победителем, выйдя из роли неудачника, обрести то счастье, которого заслуживает каждый человек.

Следовать навязанным сценариям — значит идти от поражения к поражению. Стать самим собой, обрести свою Взрослую суть — значит освободиться от пут и прийти к своей настоящей жизни.

Эта книга представляет собой тренинг по системе Эрика Берна. Здесь, наряду с подробным изложением его методики, вы найдете практические упражнения, предназначенные для того, чтобы открытия великого психотерапевта вошли в вашу повседневную жизнь и дали вам в руки важнейшие инструменты преобразования себя и своей жизни к лучшему.

Не существует никаких ограничений для прохождения этого тренинга. Он разработан именно для индивидуального, самостоятельного обучения. Вы можете начать его в любой момент — никакой подготовки не требуется. Главное условие: внимательно читать и обязательно выполнять все практические задания. Проходите тренинг

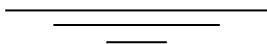
Выйти из матрицы! Ключи к счастливой жизни найдены!

---



в любом удобном для вас темпе — не торопясь,  
но и стараясь не слишком затягивать.

Перемены к лучшему будут осуществляться  
уже по мере освоения вами материала книги!



# ГЛАВА 1

## Взрослый, Ребенок, Родитель — ваши «три лица». Как отдать контроль Взрослому

---

**Быть счастливым — значит  
быть самим собой.  
Быть самим собой — значит  
быть Взрослым**

Может быть, вы замечали, что в разных ситуациях ведете себя так, как будто внутри вас живет не один, а как минимум три разных человека?

В каждом из нас, по Эрику Берну, присутствует три ипостаси, или три состояния нашего Я: Взрослый, Ребенок и Родитель.

**Взрослый** — это и есть наше истинное Я. Это то, каким нас задумал Бог или природа.

**Ребенок и Родитель** — это не истинные Я, а запрограммированные состояния. В нашем сознании и подсознании на всю жизнь запечатлеваются те программы поведения, которым мы следовали в детстве, а также пример родительского поведения, который тоже становится программой,



диктующей нам, как себя вести. Это приводит к тому, что в нашей взрослой жизни мы оказываемся в плену навязанных нам сценариев, то есть живем, по сути, не своей жизнью.

Каждый человек несет в себе черты маленького мальчика или маленькой девочки. Он порой чувствует, мыслит, говорит и реагирует точно так же, как это делал в детстве.

*Эрик Берн. Люди, которые играют в игры*

Живя не своей жизнью, невозможно реализовать, добиться успеха, невозможно жить благополучно и счастливо. Каждый из нас индивидуален, неповторим, и чужие сценарии, чужие мерки, чужие рамки нам не подходят! Даже если нам нравится чужой сценарий — он чужой, он «скроен» по чужим меркам, он не для нас. Быть счастливым — это значит быть собой, жить своей жизнью. А для этого надо выйти из любых сценариев, из любых чужих программ, как бы крепко они к нам ни приклеились.

Быть самим собой, настоящим, мы можем только находясь в состоянии Взрослого. Когда же мы впадаем в состояния Родителя или Ребенка, мы просто играем те роли, которым нас обучили. Это навязанные извне, а не наши истинные состояния. В этих ролях невозможна подлинная самореализация, невозможен успех, невозможно счастье и по сути невозможна подлинная жизнь — а возможен лишь суррогат жизни, автоматическое,