

Что влияет на судьбу человека? Во все времена люди задавали себе эти вопросы. Рождались новые теории и невероятные гипотезы. Тут и астрологическое расположение звезд, и кармическая расплата за грехи предков, и генетический родительский набор, и даже влияние инопланетян.

В действительности же наша судьба целиком и полностью зависит от впечатлений, получаемых нами с момента зачатия и до восьми месяцев жизни. Эти ранние впечатления настолько сильно влияют на нашу жизнь, что буквально формируют все последующие события. Как поступаем в том или ином случае, с кем общаемся, да и вообще что из себя представляем.

Дело в том, что с момента зачатия и до восьми месяцев после рождения формируются основы сценария жизни, психического феномена, открытого наукой 70 лет назад. Сценарий жизни — это бессознательный план жизни каждого из нас, который имеет форму драмы, с четко очерченным началом, кульминацией и финалом. Мы бессознательно выбираем поступки и обстоятельства, которые неминуемо приводят нас к запрограммированному результату.

### **ВОЛШЕБНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ**

И все же невероятно! Неужели какие-то ранние впечатления потом программируют всю нашу жизнь?! Из чего же они складываются?

Во-первых, биологические впечатления. То есть все то, что поступает к младенцу от матери через еду. Во время внутриутробного развития на ребенка напрямую влияет состояние здоровья матери, ее гормональный обмен, химический состав ее крови, еда, воздух, которым она дышит. После рождения малыша состояние здоровья матери также очень сильно влияет на него. Ведь известно, что, например, сердце младенца бьется в унисон с сердцем матери.

Во-вторых, телесные впечатления. Насколько крохе комфортно во время пеленания, каким образом до него дотрагивались и как часто. Все это очень важно.

## Сценарий жизни - жизнь течет по запрограммированному пути?

Автор: Изабелла Вербова

---

В-третьих, эмоциональные впечатления. Младенец чутко улавливает эмоции других людей и в ответ сам что-то переживает. У младенца нет мышления в обычном понимании этого слова. Он воспринимает состояние другого человека и отвечает на это своими ощущениями. Настроение матери оказывает решающее влияние на самочувствие и развитие маленького человека.

Малыш, лежащий в колыбельке, еще не способен делать выводы, но у него возникают впечатления, сильные, яркие, как на цветной фотографии. Он как бы схватывает картинку и запоминает смысл ее и значение. Все это затем переходит на бессознательный уровень, но бесследно никогда и никуда не исчезает.

Младенец телесно, гормонально и на энергетическом уровне очень тесно связан с мамой. Как бы ни сдерживала себя встревоженная какими-либо житейскими обстоятельствами мать, с улыбкой подходя к кроватке своего крохи, малыш чутко улавливает суть ее настроения.

Ребенок в этом возрасте воспринимает себя как причину событий всего, что случается с мамой: «Если мама плачет, это я сделал маме плохо, больно. Смеется — и это моя заслуга». Весь мир вращается вокруг него. Такова природа младенческого эгоцентризма. Он для себя в этом возрасте — главное действующее лицо.

Ребенку до пяти лет крайне сложно объяснить в случае конфликта родителей, что он тут ни при чем и ни в чем не виноват.

Бывают очень сложные роды, малыш может получить какую-то травму, впоследствии все это забудется, но в его подсознании останется, что с ним что-то не так.

Словом, ребенок получает впечатления от жизни, о том, какой он — хороший, плохой, здоровый, больной, полноценный и так далее. Все это откладывается на бессознательном уровне.

На формирование внутреннего мира человека влияет абсолютно все, что его окружает:

не только родители и другие родственники, но даже обои на стене в комнате, где он находится, вид из окна, к которому его подносят.

Словом, из всех этих ранних впечатлений и создается основа сценария жизни — его центральная ось, которая остается неизменной в течение всей жизни.

Конечно, и гены имеют определенное значение. Однако ранние впечатления, на основе которых «пишется» сценарий жизни, несравненно больше влияют на всю нашу последующую жизнь.

### **КАК ПОМЕНИТЬ МИНУС НА ПЛЮС**

Каждому из нас хочется достичь каких-то вершин — в социуме или в личной жизни. Но по каким-то причинам это не получается. Люди встречаются не те, обстоятельства складываются не так. Бывает, что в нашей жизни периодически возникают практически одни и те же проблемы. Или годами нас мучает одно и то же неприятное чувство или состояние.

Это лишь некоторые признаки того, что жизнь течет по запрограммированному пути.

У каждого из нас свой сценарий. Но в любом случае, сценарий жизни — это рамки, ограничения наших возможностей.

Именно поэтому перед учеными, психологами и психотерапевтами в первую очередь встал вопрос о расшифровке и изменении этой предопределенности. Эта непростая задача после долгих исследований была решена семьдесят лет назад выдающимся ученым Эриком Берном.

Он, чьи многочисленные заслуги перед наукой психологией трудно перечислить, предложил новый метод, так называемый транзактный анализ.

## Сценарий жизни - жизнь течет по запрограммированному пути?

Автор: Изабелла Вербова

---

Благодаря этой методике меняется модель поведения человека, стереотип его взаимоотношений с людьми. И, как ни кажется это удивительным, еще недавний страдалец буквально на глазах расцветает. Потому что получает в этой жизни такое, о чем прежде не мог бы и помыслить.

Все мы живем, следуя определенным сценариям жизни. Хотя двух похожих сценариев нет в природе, и в деталях они могут сильно отличаться один от другого, все же их можно объединить по базовым признакам. Таких типичных сюжетов всего шесть.

### «ПОКА НЕТ...»

Человек как бы ставит себе программу: «Пока я вот именно этого не сделаю, я не буду радоваться жизни!» Тут уместно вспомнить мифического Геракла и его 12 подвигов. Он совершал все их с одной целью, чтобы его — сына земной женщины Алкмены и Зевса, бога, живущего на Олимпе, — признали если не богом, то хотя бы полубогом.

Подвиги свои он честно выполнил, но желаемого признания так и не получил. А пока он все это совершал — бился за шкуру немейского льва, чистил Авгиевы конюшни и тому подобное, и все ждал, что вот-вот произойдет главное событие в его жизни. Но жизнь шла своим чередом и как бы проходила мимо. Хотя он стал мифическим героем, но был ли он счастлив, неизвестно, скорее нет.

Это древний миф (хотя «сказка — ложь, да в ней намек»). Обратимся к современному примеру.

Среднестатистическая девушка, как и каждый из нас, планирует свою жизнь.

— Вот я окончу школу, потом поступлю в какой-нибудь институт, выйду замуж, рожу ребенка, купим квартиру, машину...

В этих преодолениях проходит ее жизнь. А на самом деле она не живет, а готовится к жизни, которая будет необыкновенно хороша и радостна, когда она все задуманное получит.

Но вот, казалось бы, все достигнуто, а радости нет, молодость ушла, силы, да и здоровье уже не те...

В начале своего пути она как бы сказала себе: «Пока я не получу всего того, что мне нужно, ничего не может меня радовать».

Конечно, у этого сценария возможны иные модификации, но в основе все то же «пока нет...»

### «ПОСЛЕ...»

Этот сценарий также довольно часто встречается в реальности. Человек живет как бы под дамокловым мечом обязанностей и правил, которые сам себе придумал.

Молодой мужчина работал всю неделю. Его пригласили на вечеринку. Все вокруг веселятся, танцуют, выпивают. Наливают бокал и ему. И только он его подносит ко рту, тут же в голове возникает мысль: «Ага, вот я выпью, а на следующий день будет голова болеть, еще, не дай Бог, на работу просплю, неприятности с начальством начнутся, а тут еще и сокращение готовится» (хотя наш герой — прекрасный работник, и он знает, что никакое сокращение ему не грозит). Но эти мысли роятся в его голове, одна наползает на другую, и нет от них спасения.

Словом, он подсознательно знает, что «после того, как я себе позволю что-то приятное, меня обязательно ждет наказание».

Люди с таким сценарием живут в вечном «зажиге», им крайне трудно расслабиться. Они не умеют отдыхать. Детали этого сценария могут быть разнообразными, но основа одинакова. Потому-то у таких индивидуумов и сходные болезни — это, как правило, язва желудка, гипертония. Часто неожиданно, в расцвете сил, лет в сорок, их внезапно поражает инфаркт, инсульт. Они всегда настроены на негативное развитие событий.

Из таких людей формируется «отряд трудоголиков». У них имеются проблемы с друзьями, их нелюбимость перекрывает им возможность создания семьи, или если каким-то образом семья все же появляется, то в ней очень напряженные отношения.

Им постоянно надо что-то преодолевать, хотя для этого нет никаких предпосылок. К сожалению, они забывают, что жизнь наша не бесконечна, и не умеют полноценно жить «здесь и сейчас».

### «НИКОГДА...»

Для этого сюжета характерен пример из древнего мифа о Танталовых муках. Стоя по горло в воде, Тантал не мог напиться. Вокруг него с деревьев свисали спелые плоды, но он не мог к ним протянуть руки. Так и умер от жажды и голода.

Люди, для которых характерен сценарий «никогда», могут достичь многого. Они очень способны, даже талантливы. Казалось бы, только стоит протянуть руку, сделать какое-то небольшое усилие — и вот они уже владеют желаемым. Но они этого усилия не делают.

Как правило, есть сходство в том, что проблема такого рода у пациента имеет в истоке не совсем удовлетворенного в своих амбициях одного или даже обоих родителей. Возможно, у них (или у одного из них) также были способности, но жизненные обстоятельства или какие-нибудь другие причины не дали им возможности реализоваться. К тому же родитель (допустим, отец) в таких случаях оказывается еще и очень ревнивым человеком — и не только по отношению к жене, но неосознанно и к ребенку.

Дети — существа с очень тонкой психикой и легко считывают эмоции родителей. Отец обижен на жизнь, и это ежедневно проявляется в семье. Такие мужчины ведут себя в доме деспотично, вроде как жена виновата, что он ничего не достиг. Она старается его не раздражать.

### «ВСЕГДА...»

Такой сценарий чаще имеет женский оттенок. Пациентка разводится в третий раз.

Словом, женщина три раза наступает на одни и те же грабли. Почему к этой женщине притягиваются такие мужчины, которые ее в чем-то не устраивают?

Как правило, это поздние дочери немолодых родителей. Они счастливы появлению наследницы и ждут, что ребенок будет их только радовать. На всех уровнях малышке дается бессознательное послание, что всеми своими действиями она просто обязана приносить родителям радость. И девочка учится этому. А есть какое-то определенное действие, что доставляет родителям особую радость. Чтобы получить одобрение мамы и папы, их любовь, внимание, девочка это действие повторяет все чаще и чаще.

И даже повзрослев, видя, что такое поведение уже неэффективно, девочка продолжает использовать те же приемы. Потому что память услужливо подсказывает привычный набор способов получить желаемое. Она продолжает радовать родителей и выбирает мужчин, соответствующих положительному образу, созданному не без участия тех же родителей. Таким образом, радуя папу и маму, такая женщина не задумывается, а что же ей нужно самой? Те мужчины, которые соответствуют «положительному» образу, не соответствуют ее потребностям. Вот и получается, что отношения не удовлетворяют и брак рассыпается.

### **«СЦЕНАРИЙ С ОТКРЫТЫМ КОНЦОМ...»**

У этой женщины до поры до времени все было великолепно — престижная, хорошо оплачиваемая работа. Дети выросли, разъехались, с мужем давно рассталась.

Но она жила своей работой, очень ею гордилась и чувствовала себя нужной и востребованной. И логическое завершение карьеры — пенсия. Первые три месяца даже была довольна. Не надо было рано вставать, да и дома дела накопились. Но через некоторое время ощутила такую щемящую пустоту, что хоть «караул» кричи. Навалилась тяжелая депрессия.

Типичный сценарий для человека, который вроде бы выполнил какую-то жизненную задачу и не видит дальнейшего смысла жизни. Не может найти себе дела, интереса. Прежде она всем была нужна. А теперь никто и не вспомнит. Надо было переломить ситуацию, чтобы она снова ощутила радость бытия. Трансактный анализ имеет в своем арсенале такую методику.

### «ПОЧТИ...»

Довольно часто встречающийся сюжет. Человек ставит задачу, идет по пути ее решения и почти достигает вершины. Но когда до взятия главной высоты остается совсем чуть-чуть, он вроде без всяких к тому предпосылок падает вниз. Что же случилось?

Девушке осталось сдать последний экзамен, и диплом, как говорится, «в кармане». «Вот я пришла в эту группу, они на меня как-то не так посмотрели...»

Можно только удивляться такой причине. Тем не менее так бывает всегда, когда разыгрывается сценарий «почти». Кто-то или что-то вклинивается в успешное начинание и мешает завершению блистательного начала.

У известного писателя Сергея Довлатова есть рассказ, посвященный двоюродному брату, просто замечательно иллюстрирующий этот сценарий. Будучи очень одаренным человеком, он в любом деле, образно говоря, приближался к сияющей вершине. Но тут что-то вступало ему в голову, и он творил нечто такое, что ни в какие рамки не вписывалось, и, разумеется, катился с горы, даже в тюрьму попал. Но и потом вновь начинал свое восхождение. Правда, уже не до того уровня, что прежде.

Корень проблемы — в семье. У таких людей чрезмерно эмоциональная мама и безответственный отец. Детство проходило, как на вулкане. Маму очень легко вывести из равновесия, а папа уходил от проблем. Ребенок в такой семье очень зависим от настроения родителей, а, вырастая, зависит от мнения окружающих. Его весьма легко «выбить из колеи».

Такому человеку требуется очень сильная поддержка и, как говорят психологи, бесконечные «поглаживания».

### **И ВСЕ ЖЕ ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ**

Не бывает двух одинаковых сценариев, так же как и одинаковых отпечатков пальцев.



## Сценарий жизни - жизнь течет по запрограммированному пути?

Автор: Изабелла Вербова

---

Однако сценарий — это не есть нечто застывшее, неизменное, «судьба», «карма». Трансактный анализ — метод, позволяющий изменить и сценарий в целом, и его отдельные детали. Каждый человек может преодолеть то, что мешает ему полноценно жить, реализовать себя в семье и социуме и радоваться каждому прожитому дню.

Источник:

[Сайт психолога Анны Гожей](#)