

Почему кому-то все удается, а кого-то преследуют неудачи, почему жизнь одного - героическая эпопея, другого - любовный роман, а третьего - криминальное чтиво? Конечно, мы сами планируем свою жизнь, и наша судьба определяется в первую очередь нашими решениями, нашей интуицией, умением мыслить, адекватно относиться ко всему происходящему в окружающем мире. Но, присмотревшись внимательно к событиям своей жизни и жизни окружающих, можно заметить определенные закономерности.

Как это часто случается! У человека постоянно проблемы на службе: где бы он ни работал, у него моментально возникают конфликты с руководством, и он чувствует, что к нему придираются, его затирают, незаслуженно обижают. Он переходит из одной фирмы в другую - казалось бы, новые люди, иная корпоративная культура, но история повторяется: непременно рядом с нашим героем появляются "завистник", "интриган", "соперник" или "сплетник", которые вмешиваются в его отношения с шефом, не дают продуктивно работать.

Один всю жизнь пытается скопить деньги, отказывает себе во всем, но, как только набирается некоторая сумма, моментально ее спускает. Другой, помогая ближнему, почему-то постоянно сталкивается с людьми неблагодарными, потом страдает, корит себя за неосмотрительность, но и в следующий раз объектом его благотворительности вновь становится человек того же сорта. Третий с удовольствием берется за новое дело: яркое начало, радужные перспективы, широкие возможности, но... интерес постепенно затухает и наконец сходит на нет, а дело так и не доводится до конца. И за следующее дело человек берется с тем же энтузиазмом, и снова результата нет.

Создается впечатление, что эти люди действуют по какой-то заданной схеме. Меняются обстоятельства места и времени, а образ действий остается неизменным, события повторяются, как будто разыгрывается один и тот же сюжет - только на новых подмостках и с новыми актерами. Что это - злой рок, насмешка судьбы?

Тому есть и вполне рациональное объяснение. Мы остановимся на одном - с нашей точки зрения, наиболее интересном - подходе: сценарном анализе, предложенном известным психологом Эриком Берном. Как правило, повторяющиеся события - знак присутствия в жизни человека сценария (по-английски - "скрипта"). Сценарий - это существующий в нашем подсознании жизненный план, который формируется в раннем детстве и постепенно разворачивается на протяжении многих лет, часто помимо нашей воли.

Сценарные элементы в большей или меньшей степени присутствуют в жизни любого человека, каким бы свободным (от условностей, стереотипов) и независимым (морально и материально) он себя ни считал. Правда, их удельный вес, значимость в жизни каждого из нас свои. Одни всю жизнь следуют определенному сценарию, другие планируют свою жизнь, опираясь на свободную волю, свободные устремления. Не стоит забывать и о том, что мы называем "его величество случай".

Наш жизненный путь - результат действия многих сил. Но сценарный анализ, на мой взгляд, дает возможность посмотреть на события нашей жизни под новым, необычным ракурсом, понять мотивы поведения людей, найти объяснение необъяснимым на первый взгляд поступкам, скорректировать собственное поведение, вырваться из замкнутого круга повторяющихся событий.

Сценарий формируется во взаимоотношениях с людьми из нашего ближайшего окружения. В детстве мы более восприимчивы и доверчивы. Поэтому некоторые суждения взрослых, особенно те, что повторяются многократно, врезаются в наше сознание на всю жизнь. И наша дальнейшая судьба во многом зависит от того, что именно мы слышали в детстве.

Когда ребенка поддерживают, ободряют, не устают повторять: "Мы в тебя верим, ты все сможешь, ты молодец, ты умный, талантливый, сильный" - и при этом он готов прикладывать усилия и преодолевать трудности, то скорее вырастает человек уверенный в себе, с высокой самооценкой, чувствующий себя адекватно в любой ситуации, способный конструктивно решать все возникающие вопросы.

Часто родители, бабушки, дедушки или кто-то еще из значимых взрослых, наблюдая за ребенком, повторяют примерно следующее: "Ты глуп, ты ничего не умеешь, из тебя ничего путного не выйдет, от тебя одни неприятности, не зазнавайся, ты такой же, как все" и т. д.. Подобные утверждения - их еще называют "родительские предписания" или "сценарные проклятия" - могут оказать двойное воздействие на дальнейшую жизнь детей. Один может смириться с таким прогнозом своего будущего и, став взрослым, жить по сценарию, уготованному ему родителями. Другой, личность сильная, напротив, постарается реализовать антисценарий, то есть действовать с точностью до наоборот, доказывая родителям, что он чего-то стоит.

Сценариев существует множество. Любая классификация достаточно условна, но для

удобства анализа мы разделим сценарии на три основные группы: сценарии победителя, неудачника и "золотой середины".

ЛЮБИМЦЫ ФОРТУНЫ

О сильном, успешном человеке часто говорят: "Он из породы победителей". Как правило, победители умеют управлять собой, трезво оценивают свои сильные и слабые стороны. Они знают, что будут делать завтра, оказываются в нужное время в нужном месте, им всегда везет. Они могут создать окружающим кучу проблем: все время что-то придумывают, организуют, вовлекают людей во что-то, борются, "отрубают головы драконам", ни на минуту не усомнившись в том, что победа будет за ними. Победители чувствуют, что жизнь удалась, - это написано у них на лице, и, помимо прочего, сам имидж успешного, довольного жизнью человека действительно помогает им преуспевать.

Но победа, успех - понятия относительные, это скорее состояние души, а не внешние атрибуты. Победитель - тот, кто поставил цель и достиг ее. Победителю важнее, как он сам оценивает свои достижения, а не как их оценивают окружающие.

Сценарий победителя формируется у людей, родители которых верили в возможности своих детей, вкладывали в них много сил и поддерживали, не уставали повторять: "У тебя все получится". И дети вырастают уверенными в себе.

Часто сценарий победителя возникает как антисценарий. Например, дети из неблагополучных семей, сильные натуры, пытались противостоять негативному программированию или "сценарному проклятию", начинают с необыкновенным упорством и настойчивостью действовать вопреки родительским прогнозам, доказывая свою силу и значимость самому себе и остальному миру.

Так, одинокая мать постоянно твердила сыну: "Тебе некому помочь, у тебя нет отца, ты не сможешь пробиться. Да и наследственность у тебя плохая". Будь мальчик слабым и зависимым, он непременно стал бы неудачником. Но он оказался человеком сильным, и его жизнь сложилась по-другому: он стал хозяином крупного холдинга, занимается политикой и не берет в рот ни капли спиртного. Всю жизнь он складывает к ногам матери свои достижения как военные трофеи, доказывая, что она была не права.

Любой из нас наверняка найдет среди своих друзей и знакомых людей из когорты победителей. Каждый из них идет к победе своим путем, действует по собственному сценарию.

Присмотреться к людям, которые умеют добиваться поставленных целей, не только интересно, но и чрезвычайно полезно. Можно увидеть определенные закономерности в поведении, которые помогают им побеждать, понять, на какие базовые качества они опираются. У каждого "победителя" есть свои "фирменные" стратегии ведения бизнеса, переговоров, разрешения конфликтов и т.д.

Стоит присмотреться и к самому себе, проанализировать собственные успешные стратегии и подумать, как их эффективнее использовать, - это наверняка поможет стать более успешным. В конце концов, победителями не рождаются, победителями становятся.

ЛЮДИ "ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЫ"

Это не просто середнячки, которые сумели избежать участи неудачников, но так и не удостоились лавров победителей. Они - та самая "золотая середина", без которой не может существовать ни одно общество. Непобедители - приверженцы базовых человеческих ценностей, хранители семейных и национальных традиций, разумный противовес тем крайностям, в которые так часто впадают и победители и неудачники.

Большинство непобедителей живут по принципу "главное не победа, а участие", им важнее не столько добиться успеха, сколько избежать неудачи. Если непобедитель ставит цель, он ее достигает, правда, цели у него, как правило, скромные. Он предсказуем, лоялен, не склонен к самоутверждению, в открытую конфронтацию обычно не вступает. Жизнь не обойдет его стороной, хотя без особых взлетов, но зато и без падений. Он будет жить достойно и в соответствии с общепринятыми нормами.

Представители "золотой середины" работоспособны, добросовестны, занимают, как правило, средние менеджерские позиции. Они часто идут по пути наименьшего сопротивления, занижают планку: поступают в вуз, где конкурс поменьше, делают предложение девушке, которая точно не откажет.

Сценарий непобедителя, как правило, формируют родители, которые любят своих детей, но при этом постоянно их сдерживают, бьют по рукам, причем из самых добрых побуждений, желая оградить от неприятностей. Они не устают повторять детям: будь скромнее, не высывайся, не лезь не в свое дело и т. д. В результате вырастает человек с несколько заниженной самооценкой, который звезд с неба не хватает, согласен довольствоваться малым, послушный исполнитель, твердо знающий, что инициатива наказуема, поэтому безопаснее быть как все, даже если и обладаешь большим потенциалом.

"Золотая середина" составляет большинство. Поэтому и сценариев для этой части - великое множество.

НЕУДАЧНИКИ: ЯВНЫЕ И СКРЫТЫЕ

Человек со сценарием неудачника часто ощущает себя обойденным судьбой, страдальцем даже тогда, когда у него, казалось бы, все хорошо. Он все время ждет, что случится что-то неприятное, непредвиденное, жалеет себя и упивается собственными страданиями. Если ребенок "согласился" с родительским "предписанием", подсознательно поверил, что из него ничего не получится, то он никогда не добьется успеха и станет явным, "откровенным" неудачником. Тут все просто.

Но существуют и скрытые неудачники. К сожалению, зачастую ими становятся люди способные, даже одаренные. Такими неудачниками, как ни странно, могут стать и те, кому родители внушали, что у них все "о'кей", но не научили детей работать. Как правило, этим людям без особых усилий давалось то, на что другие тратили много времени и сил. Они всегда чувствовали свое превосходство над сверстниками, учились легко, не напрягаясь. Зато когда работа требовала определенных усилий, они не могли довести дело до конца. На первый взгляд они даже кажутся вполне успешными. "Сценарное проклятие", или негативное родительское предписание, может проявиться неожиданно - в самый неподходящий момент человек как будто ломается, спотыкается и совершает досадную оплошность.

КАК РАЗГАДАТЬ СВОЙ СЦЕНАРИЙ?

Сегодня, как и 500 и 1000 лет назад, человечество мучают те же вопросы: почему судьба благосклонна к одним, лояльна к другим и жестоко наказывает третьих?

Кто-то на протяжении жизни упорно повторяет одни и те же ошибки, а кто-то, напротив, использует одни и те же успешные стратегии. И если победителя редко волнует причина его успеха, то неудачник постоянно задается вопросом: почему? Человеку не поможет никто и ничто, если он сам не захочет разобраться, какие силы заставляют его действовать так, а не иначе.

Как выявить тенденции, которые говорят о присутствии в жизни человека сценария? Я бы предложила несколько вариантов сценарного анализа, который может провести любой человек самостоятельно (без помощи психотерапевта или консультанта).

Пишем сценарий жизни

Автор: Мелия М.

Проанализируйте повторы, то есть повторяющиеся события вашей личной или деловой жизни. Какие из них происходят помимо вашей воли? Составьте список однотипных ситуаций и попробуйте понять, что их объединяет. При этом постарайтесь быть максимально объективным, сосредоточьтесь не на оценке поведения, намерений или характера других участников событий ("завистников", "клеветников" и т.д.), а на своих действиях. Это уже поможет увидеть определенные закономерности и, возможно, понять причину неудач.

Приглядитесь к себе. Обратите внимание на свою манеру речи, лексику, мимику, жесты. Например, неудачник, как правило, бывает крайне удивлен своими достижениями. Даже если у него что-то получается, он повторяет: "Да нет, тут что-то не то, не может быть...". Он как будто запрограммирован на ожидание неприятностей, какой-то подвох.

Победители спокойны, уверены в себе, не суетятся, любят повторять: победа за нами, успех нам обеспечен, нет проблем, все будет "о'кей", в другой раз я сделаю еще лучше. Сам облик победителя говорит о том, что это человек успешный, а неудачи его только мобилизуют.

Наденьте "сценарную футболку" победителя с надписью: "Главное - быть первым", "Кто не рискует - тот не пьет шампанского", "А ну, посмотрим, кто кого" и т. д.

Что напишет человек "золотой середины"? "Всегда выполняй свой долг", "Будь профессионалом", "Нужно быть хорошим мальчиком" и т. д.

И, наконец, неудачник: "Никому нельзя доверять", "Я достоин большего", "Мне все завидуют" и т. д.

Заложенная в детстве "программа" может быть извлечена на свет божий путем анализа сказок. "Обнаружив" сценарную сказку, можно определить ту программу, по которой живет взрослый человек.

Сказка "помогает" сформироваться наметившемуся сценарию. Вспомните, кто в детстве

был вашим любимым героем, какие книжки вы зачитывали до дыр. Вспомните, как мучили родителей, заставляя их по нескольку раз перечитывать вслух одно и то же. Возможно, вы найдете удивительное сходство между собой - взрослым, серьезным человеком - и неким любимым героем. Может быть, он незаметно для вас управляет вашей жизнью?

Итак, предлагаю несколько шагов, которые помогут самостоятельно разгадать свой жизненный сценарий. Наверняка каждый, кто заинтересуется этим методом, придумает и другие варианты анализа.

КАК ИЗМЕНИТЬ СЦЕНАРИЙ?

Сценарный анализ - один из способов, помогающих человеку посмотреть на свою жизнь со стороны. Дальше каждый решает сам - нужно ему что-то менять или нет. Можно продолжать играть все ту же роль, если сценарий вполне устраивает, а можно взять на себя режиссерские функции - перестроить мизансцены, а то и вовсе поставить новый спектакль с другим сюжетом.

Избавиться от неудачного сценария не так-то просто. Но попробуем вспомнить высказывания вроде "спасение утопающих - дело рук самих утопающих" и "пойти другим путем" (кстати, оба этих лозунга являются, несомненно, сценарными). Человеку, решившему переписать свою программу, имеет смысл самостоятельно предпринять следующие шаги.

Осознать свой сценарий. Порой уже только это производит на человека очень сильное впечатление. Он переживает эмоциональное потрясение, шквал эмоций переворачивает все не только в его душе, но и в жизни.

Однажды я случайно разговорилась с преуспевающим бизнесменом. Мой собеседник рассказал, что всегда добивается своих целей, но только с третьей попытки - так было и когда он учился, и когда он занимался наукой и бизнесом. Эта закономерность его явно раздражала. Слово за слово, выяснилось, что с детства ему нравилась сказка "Стеклянная гора", где герой пытается добраться до принцессы, и это ему удается - но только на третий раз. Я объяснила ему смысл его сценарной сказки, он был поражен, долго смеялся и в этот момент, по-видимому, расстался со своим сценарием. При следующей нашей встрече, спустя год, он сообщил, что больше не теряет времени на репетиции. Недаром говорят: человечество, смеясь, расстается со своим прошлым.

Расстаться с однозначными установками. Важно научиться слышать самого себя. Обратите внимание на то, что и как вы повторяете своему ребенку или подчиненным. Например, вы любите повторять "у тебя ничего не получится до тех пор, пока...". Эти слова несут сильный отрицательный заряд, сомнение в возможности успеха. Ставится жесткое условие: "Ты не получишь пятерку, пока не выучишь теоремы..." или "Ты не продвнешься по службе, пока не сдашь экзамен по менеджменту". Сами по себе подобные высказывания достаточно спорны. Ведь можно не зубрить теоремы, а понять, как их доказывают, да и продвижение по службе не обязательно связано со сдачей очередного экзамена. Но суть сценарного программирования, его сила - в безапелляционности, однозначности. Понять, что на самом деле вариантов существует множество, - уже нащупать путь к свободе.

Попробуем видоизменить, переписать эту программную фразу так: "У тебя получится лучше, если...". Это тоже так называемый сценарий с условием, но он гораздо мягче. Теперь вы можете сказать себе: "Моя жизнь станет успешнее, когда я расстанусь с мешающими мне однозначными установками".

Разобраться со своими "провокаторами". Попробуйте мысленно просмотреть однотипные, повторяющиеся помимо вашей воли неприятные ситуации и оценить свою роль в этом "фильме ужасов". Какие ваши собственные действия провоцируют повороты судьбы? Кто выступает в роли "провокаторов" - какие слова, поступки? Вычислив "провокаторов", можно попытаться изменить ситуацию и сделать что-то принципиально новое в привычных ситуациях, хотя бы в порядке эксперимента. Ведь если мы будем делать то, что делали всегда, то и получим то, что получали всегда. Итак, эксперимент?

Составить свой личный свод ограничений. Проанализировав повторяющиеся ситуации и поняв, где мы постоянно спотыкаемся, можно составить некий свод правил и запретить себе участие в определенных ситуациях. Например, я знаю, что мне трудно общаться с людьми манипулятивно-морализаторского склада. Вступая с ними в контакт, я заранее обрекаю себя на поражение, а если все-таки захочу добиться победы - она достанется мне слишком дорогой ценой. Значит, я должна взять за правило любыми способами избегать подобной ситуации или видоизменить ее, чтобы не наступать всякий раз на одни и те же грабли.

Итак, если сценарий нас тяготит, важно избегать (хотя бы на первом этапе) любых

ситуаций, которые могут обернуться повторением нашей негативной программы: в четком и осознанном следовании этому правилу будет наша сила, а не слабость, как может показаться на первый взгляд.

Вступить в диалог и получить "разрешение". Разрешение - это специальная процедура, используемая психотерапевтом при сценарном анализе. Когда от сценария освобождается неудачник - это похоже на чудо, говорят "человека как будто расколдовали".

Снять сценарную программу может не только терапевт, но и кто-то из значимых людей, по силе воздействия не уступающий родительской фигуре, эту программу создавшей, например тренер, сказав робкому юнцу: "Ты сможешь!". Но если человек готов к трансформации, на него могут подействовать слова даже случайного попутчика. Многие могут вспомнить пример, когда одна фраза или встреча оказались судьбоносными, изменили всю их жизнь.

Сам себе режиссер? Не стоит воспринимать жизненный сценарий как нечто обязательно негативное и сразу пытаться от него избавиться.

Не будь сценариев, наша жизнь превратилась бы в сплошную импровизацию. Но не всем хочется, да и не всем дано импровизировать, кому-то удобнее и спокойнее "играть по нотам". Есть люди, которым вообще не дано сочинять - если им не сочинят сценарий родители, неизвестно, как они проживут свою жизнь. Поэтому для многих сценарий - тот якорь, который их удерживает.

Отработанный, обкатанный, благополучный сценарий - своеобразная панацея от неожиданностей, неприятностей. А попытка вырваться за рамки сценария не всегда бывает удачной: внешний мир может оказаться неприветливым, а главное - непредсказуемым. Поэтому некоторые люди комфортно расположились даже в своих неудачных сценариях, по-своему извлекая из них выгоду.

Бессознательное следование сценарию позволяет человеку экономить силы и время. Как правило, живущие по жестким сценариям победители не склонны раздумывать и сомневаться, они целеустремленны и работоспособны, они - люди действия.

Заложенный с детства сценарий подсказывает им нужную стратегию.

Сценарный анализ не может ответить на все вопросы, касающиеся человеческой жизни, и, конечно, наивно было бы предполагать, что все наше поведение обусловлено сценарием. Но если задуматься, можно получить информацию к размышлению о том, почему судьба сложилась так, а не иначе. Это чрезвычайно интересно и вполне доступно каждому.

Источник:

Наука и жизнь, № 2, 2006 год