

Жизнь моя - жестянка, а ну ее в болото! Живу я, как поганка. А мне летать, а мне летать, а мне летать охота!!!” - Удивительные слова, которые поет в своей песне водяной из известного мультика. Как мы живем? Сколько людей на земле согласятся с этими словами. “А ну ее в болото!” В результате - разгул, алкоголизм, наркомания или просто ничего неделание и апатия, депрессия и много других "...ия”.

Почему, даже, если наша жизнь нам не нравится, мы ничего не предпринимаем. А катимся, катимся.... туда, куда кривая выведет. Говорят, что человек - сам творец своей судьбы, почему же тогда миллионы не творят, то, что они действительно хотят? И получают, то, что “как всегда”. Оказывается все не так просто. Творцы-то мы творцы, да вот только живем по программе. И, как правило, не по той, которую запускаем сами. Как же определить, какая программа определяет нашу жизнь? Конечно, можно методом размышления: проанализировать и понять.... Но это возможно, как правило, только когда рядом опытный специалист или знаний и интуиции достаточно для такого процесса. Например, пациентка - девушка 23 лет, из далекого сибирского поселка. В разговоре несколько раз повторяла, что людское мнение ее не интересует (значит, интересует!), что суперкороткие шорты и топики она надевает, потому что жарко, а что там говорят - ей все равно, это предрассудки.

Эта девушка, начиная с 17 лет, когда она поступила учиться в институт и стала жить в областном городе, постоянно попадала в истории: громкое изнасилование, компании, дискотеки, стриптиз, скандалы, выгнали из общежития, любовник - сын крупного местного авторитета, затем любовник - Вич-инфицированный. То за ней с ножом гонятся, и об этом знает полгорода и весь ее поселок, и т.д. Кроме того, девушка очень озадачена своим телом: она почти ничего не ест, при росте 168 она весит 47 кг. Она любит фотографироваться в неглиже и одно время работала в стриптиз-баре. При этом она почти отличница, любит театры, выставки, музеи. Деньги, заработанные древним способом, она тратит на то, чтобы сходить в театр на заезжую труппу. В своем поселке она местная знаменитость, с которой добродетельные родители не велят общаться своим уже выросшим чадам. Мы не будем сейчас говорить о бунтующем ребенке и строгом родителе, как положено в трансактном анализе, которые толкают ее то в одни, то в другие крайности.

Поговорим только о том, что лежит на поверхности. У этой девушки большая зависимость от людского мнения, у нее гипертрофированная жажда славы. На детских фотографиях, где ей всего 5 лет, она уже - фотомодель: тому, как она позировала в 5 лет, могли бы позавидовать профессионалы. Папа все время восхищался ею, говорил, что она будет знаменитой. Мама вторила ему, но мама - учительница и всегда внушала

дочери, что надо учиться, много знать, культурно развиваться.

Девочку в далеком сибирском поселке готовили, видимо, стать женой президента или английского лорда. Только вот все ее детство и юность прошли в нищете, но она была отличницей. В институт поступила, а тут еще большая нищета, ее будущий диплом никому не нужен - он ее не обеспечит. Вряд ли при таком раскладе возможна слава. Но тут в 17 лет - изнасилование, пришла известность. И дальше она делает все, чтобы о ней говорили, чтобы ее знали и помнили.

Дурная слава - она тоже слава! Вот так девочка была посажена своими любящими родителями на "иглу", получив настоящую зависимость - жажду славы. Что теперь делать? Осознание - это уже начало. Она поняла и согласилась. У нее есть 3 варианта: первый - оставить все как есть и продолжать пожинать дальше плоды своей "дурной" славы, второй - осудить эту свою жажду славы, как великий грех, и начать с ней бороться, как с демоном, отслеживая каждый свой шаг и каждое желание (наверное, это удел совершенных), но в этой борьбе может пройти вся жизнь и еще неизвестно, кто кого победит. И третий - смириться с этой жаждой, с этой зависимостью, принять ее как данность, или даже, как дар, потому что это - мощный источник энергии, толкающий ее на действия.

Но поменять знак этих действий. Пока она училась в институте, она мечтала навсегда уехать и из своего родного поселка, и из областного города, но, когда она окончила учебу, она поняла, что "у нее здесь корни" и уезжать не хочет (тут-то уже о ней говорят!, а на новом месте - все надо начинать снова).

Возможно ли в ее городе, поселке быть знаменитым иначе? А почему нет? У нее прекрасное гуманитарное образование, с которым она может стать репортером, тележурналистом, и даже телеведущей местного телевидения (замечательно поставленная речь, приятная внешность). Она хорошо говорит, пишет. Может быть, ей суждено быть известной писательницей или поэтессой. Перед ней сейчас открывается много путей, которые вполне могут привести ее к известности сначала на местном уровне, а потом.... кто знает, как далеко заведет ее эта жажда славы?!

Итак, вы хотите понять, по какому сценарию живете лично вы. Обратите внимание, эта девушка часто повторяла, что ей все равно, что о ней думают люди, что ее не интересуется людское мнение. А что вы чаще всего пытаетесь доказать окружающим, а

вернее - себе?

Что вам совсем не нужны деньги, и вы их зарабатываете только ради своих близких (зависимость от денег), что вас совсем не интересуют мужчины/женщины, секс (зависимость от полового влечения или его отсутствия (читай присутствия)), что вы никогда не лжете (зависимость от лжи - лжете и еще как лжете, если не в словах, то в отношениях и поступках, окружая себя лживыми ситуациями и людьми).... Поймите, что, если вы действительно чего-то не делаете или вас что-то не интересует, то вы, как правило, об этом не говорите.

Если вы любите что-то повторять, значит здесь “заклинило”. Иногда трудно самому на себя взглянуть со стороны, тогда спросите своих близких о том, какая ваша любимая фраза. Найдите своего “Демона” - ту главную страсть, которая ведет вас по жизни и определяет ваши поступки. А потом подумайте с какими частыми словами отца, матери, бабушки, дедушки, эта страсть ассоциируется.

Например, сценарий “перекати-поле” (страсть к переменам, или страх перед привязанностями), когда человек нигде подолгу не задерживается “Не бери в голову”, “Все проходит, пройдет и это”, “Не принимай близко к сердцу”, “Еще найдешь, получше”, “Хорошо там, где нас нет”, “Надоело - меняй” и т.д. Проверьте, подходят ли найденные вами фразы течению вашей жизни.

Да - это значит вся ваша жизнь подтверждает или опровергает эти высказывания, но все-таки “пляшет под их дудку” и все время крутится вокруг них. Нет - это значит вы не нашли своей программы, или не хотите признавать очевидного. В первом случае, ищите дальше. Во втором - вам и не надо искать, вы не готовы проститься со своим сценарием, он вас устраивает, а вернее - ваша главная страсть сильнее вас, и она руководит вами, а не вы ею. Демоны очень умны и изобретательны в умении подчинять себе нас, нашу психику и все наши действия, иначе бы мы все уже давно были бы ангелами.

Упражнение 1.

Сначала прочтите это упражнение целиком.

Осознание жизненного сценария (или жизнь по программе)

Автор: Не указан

Не имеет значения, в каком положении вы будете выполнять это упражнение - лежа или сидя. Важно только, чтобы все это время вам никто не мешал. Закройте глаза. Расслабьтесь. Предыдущие занятия уже научили вас быстро расслабляться. Если нет - мысленно пройдитесь по своему телу, пока не почувствуете, что оно "излучает", расслаблено и невесомо. Представьте себя маленьким мальчиком или девочкой. Вот вам, допустим годика три. Что делает этот ребенок? Грустный он или веселый? Понаблюдайте за собой маленьким.

Что больше всего нравится делать этому ребенку? Бегать, прыгать, играть, ковырять пальчиком в носу или ногой землю, сидеть у мамы на коленях, изучать мир, проводя ручонкой по любой встречающейся поверхности и т.д. Например, маленькая девочка, внимательно смотрящая на все, что попадает ей на глаза, играет в мяч - ее интересует не игра, а то какой этот мяч на ощупь, как интересно по нему скользит палец, ногой ковыряет землю не потому, что скучает, а потому что ей интересно, как она "ковыряется" и т.д. Ее любимая эмоция, похоже, любознательность, заинтересованность. Маленький мальчик прыгает и скачет, ему нравится процесс прыжка - вверх-вниз. Ему нравится чувствовать, как его тело напрягается, когда он прыгает.

Ему нравится смена напряжения и расслабления, смена положения: выше, ниже; смена темпа: стремительно и медленно. Маленький мальчик, влюбленно глядящий на маму. Ему нравится наблюдать за мамой, слышать ее ласковый голос, прижиматься к ее груди, держать ее за руку, ощущать тепло, идущее от нее. Другой маленький мальчик любит, когда его слушают. Он издает звуки, что-то говорит. И радуется, когда папа делает так, как он просит.

Может быть, это будущий лидер? И т.д. Вариантов много. Для вас сейчас важно осознать, какой вариант ваш. Что вы любили делать в 2-3 года? С чем вы пришли в этот мир? С какими своими врожденными наклонностями и предпочтениями? Если вы проанализируете свою жизнь, то поймете, что когда, вы делали в ней то же, что и ваш маленький мальчик или ваша маленькая девочка, вы были счастливы. Это ваше резервное состояние!

Т.е. состояние, из которого вы черпаете силы, чтобы жить! Если вся ваша жизнь - это сплошное выполнение тех действий, только в взрослом варианте, которые вы наблюдали у своих малышей, то вы счастливейший человек! У вас все получается, и у вас много сил и, скорее всего, крепкое здоровье. Но так бывает, к сожалению, очень редко.

Теперь пусть ваш малыш повзрослеет, и перед вами вы лет 12-13. Что теперь делает этот ребенок? Что ему нравится, а что нет? Понаблюдайте несколько минут за ним. Например, маленькая девочка, которой нравилось изучать мир, теперь смотрит в темное пустое небо, мечтает и ждет. Из активного действия-изучения получилось пассивное ожидание чуда.

Мальчик, которому нравилась смена положения в виде прыжков, подрос и свысока смотрит на своих сверстников, осталась только одна позиция, которая ему нравится: быть выше. Мальчик, который получал удовольствие от того, что папа разделял его мнение, теперь замкнут и обижен, он больше молчит, чем говорит. Мальчик, так нежно любящий свою маму, презрительно смотрит вслед любой девочке, считая ее ниже мальчишек, но при этом с удовольствием таскает девчонок за косички, дергает за юбки, радуется каждый раз, когда ему удастся досадить девочке.

После того, как вы наблюдали за собой-малышом и за собой-подростком, посмотрите на себя взрослого. Найдите черты одного и другого в вас. Возможно, для этого вам понадобится мужество, чтобы честно взглянуть на себя. Например, девочка, описанная выше, скорее всего, работает где-нибудь в научном учреждении, но “звезд с неба не хватает”, больших постов так и не заслужила, в личной жизни у нее развал, потому что все время ждет: принца на белом коне, хорошей должности, неожиданного признания ее талантов, наследства, которое “свалится” на нее из-за океана и т.д. Мальчик-”попрыгунчик” стал начальником (положение “выше”), скорее всего высокомерным, любящим принижать своих подчиненных, а также своих близких (положение “ниже”).

Мальчик-любитель, когда его слушают, стал занудой, который постоянно твердит, как ему не повезло в жизни. Мальчик, который так любил свою маму, теперь взрослый мужчина, циничный и высокомерный по отношению к женщинам, но с удовольствием с помощью них удовлетворяющий свои сексуальные потребности.

Вы спросите, как же могло такое случиться? Что произошло с ребенком в промежутке между 2-3 и 12-13 годами? Каким образом он надел на себя “чужие одежды”? Вспомните свои любимые сказки, которые вы помногу раз перечитывали. Фильмы, которые помногу раз смотрели. Игры, в которые играли. Людей, которыми восхищались. Быть может, найдете ответ? Например, наша девочка любила читать волшебные сказки, у нее была книжка “Сивка-бурка” с иллюстрациями, где красивая царевна ждала своего жениха в башне, когда он допрыгнет до нее на своем коне, а потом еще ходила и искала его по кольцу на пальце. Конец-то в сказке счастливый: она его нашла.

А в жизни? Сколько еще эта девочка будет ждать не знаю что или кого, и искать, искать, искать - авось найдет. Кстати, как в вышеназванной сказке, эта женщина всю жизнь выбирает необеспеченных мужчин. Мальчик, которому нравилось прыгать, в возрасте 7-10 лет очень любил фильмы про фашистов, он с удовольствием играл в войну, где убивал, убивал, убивал немцев, презрительно перед этим говоря: "Немецкая свинья!" У мальчика, который стал занудой, мама в противовес папе все время на него кричала, да и на папу тоже.

Она говорила отцу: "Кретин! Ты никогда ничего не можешь добиться!" и т.д. А мальчику внушала: "Ты такой же как твой отец, неудачник!" Мальчик, который больше всего любил маму, подрастая во дворе встретил друзей постарше, которые ему быстро "объяснили", что такое секс и как этим пользоваться, показали порнографические фотографии, при этом хихикали и улюлюкали, очень довольные собой и своим превосходством над девчонками: ведь в сексе они герои! и могут делать все, что хотят!

Это всего лишь примеры. У каждого своя жизнь. И свои "одежды". Для начала осознайте, какие из них ваши, а какие вы позаимствовали у кого-то. Быть может, когда вы это осознаете, вам не захочется носить чужое! Внимательно наблюдая за собой, за каждым своим поступком, а если получится - и мыслями, сортируйте их: "это - я малыш, а это я - подросток. Это мое, с этим я родился, а это чужое, этот сценарий я приобрел, но вот только он устарел и мне больше не нужен".

Итак, кратко повторим упражнение: Расслабьтесь. Представьте себя маленьким - 2-3 летним ребенком. Отметьте, что ребенок делает, что ему нравится делать. Понаблюдайте за ним несколько минут. Теперь представьте себя подростком 12-13 лет.

И опять наблюдайте за этим ребенком. Затем сравните себя взрослого с этими детьми: от кого в вас больше - от малыша или подростка. Вспомните, что в возрасте от 3 до 10 лет способствовало такой трансформации. Сейчас, с высоты возраста, глядя на ваши любимые игры, сказки, на ваших кумиров, дайте им свою взрослую оценку. Разотождествите их и свою жизнь. Скажите себе, что вы не царевна, ждущая своего Иванушку-дурачка, не русский солдат, убивающий немцев, не тот мужик с порнографической фотографии, который может со всех сторон...., не папа, который, кстати, неудачником был только в мамином воображении и то тогда, когда она злилась.

Итак, УДАЧИ!!!!

Осознание жизненного сценария (или жизнь по программе)

Автор: Не указан

Источник:

[Логос. Психотерапия в сети](#)