

Существуют ли какие-либо объективные основания для разговоров о доброй и злой судьбе, и если существуют, то что такое судьба? Для практикующих психологов ответ на этот вопрос очевиден, но только в данном случае они предпочитают говорить не о судьбе, а о жизненных или семейных сценариях. Почему одним людям в жизни всегда везет, а другие все время попадают в какие-то неприятные истории? **Сын ошибок или баловень судьбы**

За теми событиями, которые в быту обычно называют проявлением судьбы, психологи могут увидеть неосознанные психические механизмы, которые подспудно оказывают влияние на поведение человека, на его поступки, на выбор друзей, спутников жизни и партнеров по бизнесу. И если разобраться в этих механизмах, то многое из происходящего вполне можно объяснить без ссылок на злой рок и коварную судьбу.

Многим знакомо имя Эрика Берна, автора популярных книг и создателя такого направления в практической психологии, как «сценарный анализ». По Берну, сценарий представляет собой программу, заложенную с детства, которую человек реализует в течение своей жизни, не сознавая этого. Как правило, знаком присутствия в жизни человека «сценария» являются повторяющиеся события. Например, один человек трижды женится на блондинках по имени Инга. У другого постоянно складываются невыносимые отношения с начальством, которое его «зажимает», ворует его идеи и недоплачивает ему зарплату.

Мне вспоминается один очень характерный случай с женщиной, которая вышла замуж, а муж бил и бил ее. Она развелась, вышла замуж вторично, и снова муж бил и избивал ее. Она решилась на третий брак, ей повезло — муж оказался непьющий. Однако через пару лет и он начал пить, а еще через год — бить свою жену. Жизненный сценарий данной особы сформировался в детстве. Ее отец сильно пил и избивал «по пьянке» мать. У девочки произошла идентификация с матерью, и она сжилась с ролью жертвы, автоматически начав искать и находить своего «палача». В последнем браке ее выбор оказался не совсем удачным с точки зрения сценария, поэтому пришлось «поработать», чтобы непьющий супруг запил и так же, как и предыдущие, стал драться. Этот сценарий называется «пауки и мухи».

Казалось бы, какая корысть бедной женщине иметь мужа пьяницу и драчуна? Но оказывается, определенная психологическая выгода есть. Сохраняется привычная с детства «картина мира», она снова и снова получает подтверждение ее незыблемости, того, что «все мужчины скоты» (если бы она не меняла мужей, она не имела бы права на обобщение), подтверждение своего образа «страдалицы». А это весьма выгодная роль,

«алиби», дающее возможность не следить за собой, не заниматься домом и детьми, не зарабатывать денег, зато все время жаловаться, быть в центре внимания.

Материнская плата

Понятно, что негативные сценарии бросаются в глаза сильнее, чем позитивные — ведь если все идет хорошо, то к психологу обращаться незачем. Возможно, именно поэтому Эрик Берн в первую очередь говорил о сценариях неудачников или о деструктивных стереотипах поведения и эмоциональных реакций людей. В то время, когда я работала в психиатрической клинике и параллельно с этим занималась частным психологическим консультированием, я также по большей части сталкивалась с деструктивными сценариями. Но с момента начала работы в сфере бизнеса, я получила возможность наблюдать за многочисленными сценариями «везунчиков», а также за тем, как люди успешно преодолевают происки своей злой судьбы и грозные семейные проклятья. Однако и в малом, и большом бизнесе также немалую роль играют неосознанные реакции людей, которые умудряются совершать одни и те же ошибки.

Вот один такой пример. Руководитель подписывает пустой платежный документ, теряет крупную сумму и через некоторое время «дословно» повторяет свою ошибку. Он увольняет финансового директора, который подсунул ему неверные бумаги, но через какое-то время нанимает нового человека, оказавшегося столь же бестолковым или нечестным.

Для опытных психологов, скорее всего, будет очевидным, что такой человек играет в одну из разновидностей психологических игр, которую можно условно назвать «обманутый босс». И действительно, анализ показал, что мать нашего начальника была женщиной ревнивой и властной. Она ревновала своего ребенка ко всем, в том числе и к его друзьям. Ее любимой присказкой было: «Никому нельзя верить!». Такие высказывания обычно называются «родительскими проклятьями», «семейными лозунгами» или «жизненными предписаниями». Мальчик дал однокласснику деньги в долг, тот не вернул, в другой раз у него «увели» ценную кассету. Каждый подобный случай возводился в ранг события, мать торжествовала: «Вот видишь. Я же тебе говорила!»

Сын вырос, возглавил собственный бизнес, редко видится с матушкой. Но ему не приходит в голову, насколько сильна власть стереотипов, живущих в нем, насколько его личность и личность его матери до сих пор «сцеплены» друг с другом. Он энергичный и успешный коммерсант, все идет прекрасно и вдруг включается материнская программа:

он ведь «послушный мальчик», он должен подтвердить, что мама права и «все вокруг воры и мерзавцы». И руководитель, словно под гипнозом, выбирает из нескольких претендентов на важную должность нечистого на руку человека, а потом ставит подпись на пустой платежке или подставляется как-то иначе. Что не сделаешь ради любимой матери, если являешься рабом соответствующего сценария.

Кто хозяин вашей судьбы

Итак, «сценарий» формируется во взаимоотношениях с близкими людьми. Родители, часто неосознанно, «транслируют» ребенку свои ожидания. Это может быть желание, чтобы ребенок, став взрослым, осуществил то, в чем его отец не преуспел или что не удалось его матери. Например, мать в юности мечтала стать врачом, а стала инженером. Значит, врачом должна стать ее дочь. Или мать вышла замуж по любви и всю жизнь «мучилась» с мужем-неудачником, поэтому дочь должна найти себе богатого мужа «по расчету». То есть, дочь будет «заложницей» фантазий своей матери и проживать, в сущности, не свою жизнь, а чужую, не подозревая об этом. «Трансляция» сценария происходит различными способами: и путем словесных «лозунгов» и «предписаний», и с помощью демонстрации в поведении: ты только посмотри, «какой несчастной папа сделал маму» и «как ужасна эта нищета».

Другой вариант: «призыв» родителей к ребенку с требованием воспроизвести их жизненный путь, делать все, как они. Тем самым, родители утверждают свои жизненные ценности, доказывают самим себе правильность своего выбора, даже если они и не достигли в жизни ничего особенного, а может быть, даже и пропустили из-за своих предубеждений многие предоставлявшиеся им возможности.

Сценарий «победителя» встречается у людей, чьи родители верили в возможности своих детей и вкладывали в них много сил. Если ребенок обладал способностями, ему удавалось осуществить мечту родителей и занять то место, которое ему наметили.

Некий товарищ много лет работал организатором торжественных мероприятий при Дипломатическом корпусе. Он вблизи видел известных и влиятельных особ, но себя ощущал «мальчиком на побегушках». Он поклялся, что его сын станет дипломатом, важной персоной и прислуживать будут ему. Он перенес на ребенка свои неосуществленные амбиции, вкладывал все деньги в его образование, внушал ему веру в успех. Сын оправдал надежды отца.

Помимо «предписаний» существуют так называемые «проклятия», которые обычно создают сценарий неудачника. Самые распространенные: «Из тебя никогда ничего не получится!», «Тебя никто не возьмет замуж!» Если ребенок поверит, что из него ничего не получится, что он «не О.К.» — он станет откровенным неудачником, никогда не попадет на руководящие позиции.

Сын ответил за отца

Однако, если у ребенка сильная энергетика, он способен противостоять «сценарному проклятию» и реализует так называемый «антисценарий». Одинокая мать, брошенная мужем-алкоголиком, постоянно твердит сыну: «Тебе некому помочь, у тебя нет отца, ты не сможешь пробиться, ты никогда не станешь большим человеком. Да и наследственность у тебя плохая». Будь мальчик слабеньким, путь неудачника был бы ему гарантирован. Но он оказывается сильным и делает все наоборот: вырастает мужчиной огромного роста, становится хозяином крупного холдинга и очень богатым человеком, занимается политикой и не берет в рот ни капли спиртного, ни при каких обстоятельствах. Он как будто говорит матери: «Ты в меня не верила, посмотри и убедись!», складывая к ее ногам свои достижения, как военные трофеи. К матери он относится с трепетной любовью, среди своих коллег знаменит тем, что не может увольнять женщин со своих предприятий.

Может показаться, что, если человек успешен, если у него «хороший» сценарий или антисценарий, то все в порядке и ничего анализировать и менять не надо. Это так, но не всегда. Даже реализуя положительную программу, ее носитель несвободен — он ее не выбирал осознанно.

Кроме того, профессиональные, карьерные «темы» сценария порой тесно связаны с темами личными, семейными. В вышеописанном случае подрастающий мальчик крепко усвоил «предписание» не быть как отец. Отец пил, а он — нет; отец бросил жену с маленьким ребенком, а он женился на матери-одиночке, брошенной мужем, и усыновил ее ребенка. Но установка «не быть как отец» в подсознании иногда преломляется в установку «не быть отцом». К сожалению, у «большого человека» нет родных детей — это жестокая «отмашка» его удачного антисценария.

Жизнь как в сказке

Как же определить свой сценарий? Оказывается, заложенная в детстве программа может быть извлечена на свет Божий путем анализа сказок. Та или иная сказка не случайно произвела на ребенка сильное впечатление, возможна идентификация с

героем этой сказки из-за совпадения сюжета и его жизненных обстоятельств. Сказка помогает оформиться, приобрести более четкие очертания наметившемуся сценарию. И, обнаружив потом эту сценарную сказку, можно определить, по какой программе живет взрослый человек.

Вот пример такого сценарного анализа. Дама 50-ти лет, владелица собственного небольшого бизнеса. На нее работают около сорока человек. Но правильнее было бы сказать, что это она работает на них. Она проводит какую-то странную кадровую политику, подбирая самых убогих и беспомощных в профессиональном плане работников. Она без конца опекает их, решает все их проблемы, в том числе, личные, лечит, помогает деньгами, не получая ни отдачи, ни благодарности.

Ситуация выглядит нелепо. Хозяйка на грани банкротства, с одной стороны, и нервного истощения и депрессии, с другой. Ее сценарная сказка — «Белоснежка и семь гномов». Она — старшая дочь в многодетной семье. Родители совершенно не бывали дома и не занимались малышами, сбросив все на нее. Всю жизнь она доказывает своим безответственным родителям, как надо «правильно жить», как надо заботиться о детях (в качестве «детей» или гномов из сказки выступают ее служащие). Это совершенно неосознанная установка чуть было не привела к крушению ее бизнес и ее жизнь.

К счастью, от сценария можно освободиться. Э. Берн писал, что помочь может «война, любовь или психотерапия». В данном случае помогла психотерапия. Клиентка получила «разрешение» выйти из затяжного одностороннего «спора» с родителями и строить свою жизнь и свой бизнес на новом, рациональном основании. Меньше, чем через год измученная полуживая особа превратилась в цветущую бизнес-леди.

Выход из сценария посредством любви показан в фильме «Красотка». Героиня Джулии Робертс помогла «акуле бизнеса» Ричарду Гиру прекратить сводить счеты с давно умершим отцом и в отместку ему крушить бизнесы ни в чем не повинных контрагентов. Оказалось, что другим, не столь деструктивным, способом можно стать не менее богатым.

Существует множество сценариев, соответствующих известным сказкам. Например, «Колобок» — человек, начинающий какое-то дело, но не способный ничего доводить до конца — ему становится скучно и он «катится» дальше.

Хорошо, если Вам нужен именно такой помощник, чтобы раскрутить проект с нуля, а потом пусть катится, скатертью дорога. Но ведь может случиться, что Ваш бизнес требует стабильного руководства, и тогда не выявленный вовремя «колобок» нанесет серьезный урон.

У одного менеджера сценарной оказалась сказка про молодца, который бился со Змеем Горынычем — тот ее фрагмент, когда молодец отрубает Змею головы, а они снова и снова отрастают. Менеджер зафиксировался на этом моменте и в своей деятельности его все время воспроизводит: он борется с проблемами, а они возникают снова и снова — ниоткуда, как в сказке.

Сценарии победителей

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.

Чемпион. Для него самой естественной и конструктивной является ситуация противостояния. Он заряжается энергией «драки», всегда готов к честной борьбе, всегда уверен в победе.

Человек-ракета. Стремительный, пробивной, напористый, каждая минута на счету. Считает все: время, деньги, дела. Не любит возвращаться два раза к одному и тому же вопросу. Решения принимает быстро, со стороны может показаться — даже иррационально, на грани фола. Кажется, что ему все время везет. А на самом деле, у него быстрый ум и прекрасная интуиция. Он неутомим, фантастически много работает, находится в постоянном напряжении, движении, не умеет и не любит расслабляться. Предпочитает экстремальные виды спорта. Для него главное — быть первым в любом деле, и не важно, что это — крупный финансовый проект, скоростной спуск на лыжах или боулинг.

Улитка на склоне. Спокойный, неторопливый, обстоятельный. Не любит суетиться, действовать наскоком. Ему всегда требуется некоторое время на размышление.

Внушает окружающим доверие, ощущение надежности, стабильности. По жизни продвигается постепенно, обеспечивая тылы. Скорее тактик, чем стратег. Терпелив, умеет ждать. Медленно и неотвратно добивается своего. Придерживается принципа «тише едешь — дальше будешь».

Игрок. Осторожный и расчетливый, способен просчитывать события на несколько ходов вперед. Наблюдает, анализирует и прогнозирует поведение людей, их реакции с большой степенью точности. Старается избегать ненужного риска. Любит придумывать хитроумные финансовые или юридические схемы. В школе серьезно занимался шахматами, позже начал играть в преферанс. И сейчас любит позиционные игры. Ему важно переиграть кого-то. Люди для него — фигуры на шахматной доске. Его привлекает не только выигрыш, но и сам процесс игры. Тонкий манипулятор. Получает удовольствие от красивых многоходовых комбинаций. К бизнесу и к жизни в целом относится как к игре, в которой практически всегда выигрывает.

Сценарии непобедителей

Для данной категории людей характерно не столько стремление к успеху, сколько ориентация на избежание неудач. У них невысокая энергетика, несколько заниженная самооценка, они не претендуют в жизни на многое. Им легче ограничить свои потребности и желания, отказаться от них, чем «напрягаться» для их осуществления. Они предпочитают проторенные пути и размеренную жизнь. Родители часто говорили им: «не высовывайся», «не умничай», «держи рот на замке», «слушайся старших». В результате формируется характер послушного исполнителя, не склонного проявлять инициативу, выделяться. Непобедители идут, как правило, по пути наименьшего сопротивления, занижают планку: поступают в вузы, где конкурс поменьше, делают предложение девушке, которая точно не откажет. Они работоспособны, добросовестны, могут занимать средние менеджерские позиции, но не выше. Они не склонны к соперничеству и самоутверждению, хотя не застрахованы от чувства зависти.

В открытую конфронтацию обычно не вступают.

Старательная секретарша. Она приходит в офис раньше всех и уходит позже всех. Если не успевает что-то сделать, берет работу домой. Она старается быть со всеми в хороших отношениях, всем помогает, чтобы заслужить любовь окружающих.

Она болезненно реагирует на замечания, может расплакаться. Старается все делать как можно лучше. Она неглупа, у нее высшее образование, но должность секретаря ее вполне устраивает. Ее радуют небольшие прибавки жалования. Она не претендует на освободившуюся позицию референта и доброжелательно встречает молодую девушку без высшего образования и опыта работы, которую берут на эту вакансию «за красивые глаза». Конечно, ей обидно, что той платят намного больше, хотя она ничего не умеет.

Но она скрывает свои отрицательные эмоции и помогает новенькой. Ее утешает то, что в коллективе ее любят больше.

Аналитик. Не стремится принадлежать к какой-то структуре. Он одиночка, ему ближе позиция независимого аналитика. Любит свою работу и получает удовлетворение от одного сознания того, что он настоящий профессионал. Равнодушен к деньгам и социальному успеху, нацелен на процесс, а не на результат. Родители говорили, что интеллигентный человек не должен быть карьеристом, что стремиться к материальным благам стыдно. Для него главное — личная свобода.

Человек-невидимка. Всегда придумывал множество теорий, оправдывающих собственную пассивность. Его нельзя назвать неудачником. Он даже не пытался поступить в институт. Жена зарабатывает втрое больше, чем он. Очень мил, но что интересно: многие, когда разговор заходит о нем, не могут вспомнить, как он выглядит. Его родители часто повторяли: «Не мозоль глаза», и это стало его жизненным кредо.

Часто «неудачники» — это дисгармоничные, внутренне противоречивые люди, с разнонаправленными тенденциями (типа «Лебедь, рак и щука»). Будучи способными, талантливыми, они толком не знают, чего хотят, не могут сконцентрировать усилия в определенном направлении, разбрасываются и не достигают ничего. Выглядят они, как правило, довольно привлекательно. Ощущая их потенциал, на них возлагают надежды. Однако вложенные в такого человека средства не приносят результата — он оказывается «пустышкой».

Прожектер. С детства считался вундеркиндом. Блестящий ум, творческие тенденции, обаяние. Подавал большие надежды. Но каждый раз гениальное начинание имело какой-то несерьезный результат. Он занялся наукой, шуму было много, а на выходе — одна тоненькая монография, написанная в соавторстве. Организовал на заре перестройки кооператив, но деньги заработал смешные. Стал играть на бирже —

проиграл квартиру. Пробовал силы в политике, литературе, на телевидении, но безрезультатно. Причины неудачливости и столь низкого КПД коренятся в детстве. Его слишком баловали, ему все легко давалось, и он не научился прикладывать усилия, трудиться, в частности, прорабатывать свои идеи. Он все время с горящими глазами обсуждает разные способы обогащения, выдвигает одну идею за другой. Окружающие начинают избегать «прожектера», так как его пустые фантазии всем порядком надоели.

Имитатор. Солидный господин с приличным, статусным резюме, занимающий достаточно высокие должности, часто меняет место работы. Причина? Не поняли, не оценили, не было возможности для развития и т. д. В ловушку под названием «гала-эффект резюме», как правило, легко попадают руководители кадровых департаментов. На самом деле, это обыкновенный имитатор, у которого за душой ничего - ни ума, ни знаний, ни опыта, ни лидерских качеств. Зато есть умение достоверно имитировать эти качества. Его кредо - «не быть, а казаться», он умеет менять маски: с одними он «жесткий мужик, настоящий руководитель», с другими - «интеллектуал, профи». В течение полугода и более он способен успешно «дурить голову» работодателю и создавать видимость бурной деятельности при нулевой отдаче. Сколько времени он продержится, зависит от проницательности первого лица. Он устраивается на новое место — и история повторяется.

Избавиться от неудачного сценария не так-то просто.

Война, любовь и психотерапия

Мы уже цитировали слова Эрика Берна о том, что избавиться от сценария помогают «война, любовь и психотерапия. Человеку, решившему «переписать» свою программу, имеет смысл предпринять следующие шаги.

Во-первых, постараться осознать свой сценарий. Порой уже только это производит на человека очень сильное впечатление. Он переживает эмоциональное потрясение, катарсис, который переворачивает все не только в его душе, но и в жизни. Так произошло, например, с «Белоснежкой», о которой шла речь выше.

Может помочь и чувство юмора. Однажды я случайно разговорилась с одним преуспевающим человеком. Мой собеседник рассказал, что всегда добивается своих

целей, но только с третьей попытки — так было и во время учебы, и когда он занимался наукой, и в бизнесе. 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».

Кроме того, важно научиться слышать самого себя. Обратите внимание, 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 продвинешься по службе, пока не защитишь кандидатскую». 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 с кандидатской диссертацией. Но суть сценарного программирования, его сила — в безапелляционности, однозначности.

Понимание, что на самом деле вариантов существует множество, — это уже путь к свободе.

Попробуем видоизменить, переписать эту программную фразу так: «У тебя получится лучше, если... или когда...». 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».

Еще можно получить «разрешение». Разрешение — это специальная процедура, используемая психотерапевтом при сценарном анализе. Когда от сценария освобождается неудачник — это похоже на чудо, это выглядит так, как будто человека 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!»

А если человек готов к трансформации, на него могут подействовать даже слова случайного попутчика. Многие могут вспомнить случай, когда одна фраза или встреча оказались судьбоносными, изменили всю их жизнь.

Однако не стоит воспринимать жизненный сценарий как нечто обязательно негативное и сразу пытаться от него избавиться. 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.

Бывает так, что выявленный «сценарий судьбы» имеет смысл подкорректировать, в другом случае его надо просто принять как данность и учитывать, как мы учитываем особенности своей внешности или своего характера. Однако, желательно представлять себе этот сценарий. Самостоятельный анализ может быть затруднен нашей склонностью к «вытеснению», забыванию неприятностей и невниманием к психологическим нюансам. Для того, чтобы проделать грамотный сценарный анализ необходимы профессиональные знания и специальные техники.

Источник:

[Журнал "Популярная психология"](#)