

*Однажды моему трехлетнему сыну удалось одной своей фразой надолго погрузить меня в тревожные размышления о собственной жизни. Услышав, что маме нужно ненадолго лечь в больницу, он сказал «Это потому, что я не слушался». В этот момент у меня в памяти промелькнуло еще несколько таких эпизодов. Совсем маленький человечек почему-то видел в себе причины, не имеющих к нему никакого отношения.*

Можно было бы просто улыбнуться подобным детским выводам, но та серьезность, с которой все это было сказано, заставила задуматься. Я вспомнила, что частенько сгоряча, сама того не замечая, кидаю фразы «У меня уже голова из-за тебя болит», «Ты ж сто раз просыпался ночью, я теперь спать хочу - умираю» и тому подобное.

Говорю и забываю, а у ребенка где-то внутри остается чувство вины и большая-большая ответственность за вещи, которые, на самом-то деле, от него практически не зависят. Та самая утомительная ответственность, с которой я сама живу всю свою жизнь...

### **«Карма» или «сценарий»?**

У всех на слуху истории про то, как из поколения в поколения женщины в какой-то семье выходят замуж за алкоголиков. Или семьи, в которых живут вместе несколько поколений женщин, а мужчины почему-то не задерживаются. Наверное, вы встречали и мужчин, которые жалуются «Три раза был женат, и каждая изменяла, все они такие».

А чем старше мы становимся, тем чаще замечаем в себе элементы поведения своих родителей, когда-то отвергаемые. Ту же интонацию, жесты, слова, такие же реакции на события.

Может быть, вы замечали, что вас так и тянет, к примеру, также публично отчитать своего ребенка, как это делали в свое время ваши родители, хоть и живы до сих пор те собственные детские неприятные ощущения...

А может быть, вам знакома такая ситуация. В выходной день, когда нет никаких срочных дел, и вам так хочется поваляться в постели, какая-то сила все же поднимает вас ни свет, ни заря, заставляя заняться делами по дому. А если и остаетесь в постели, то с муками совести. Почему? Если вслушаться в этот внутренний голос, то, возможно, вы услышите голос мамы или бабушки из далекого детства, который каждое утро говорил вам, что нехорошо долго валяться в постели. И вот вы, взрослый, свободный

человек, как маленький ребенок, подсакивает с кровати и начинаете что-то делать, лишь бы справиться с этим внутренним голосом, родом из далекого прошлого...

Но ведь каждый из нас старается строить свою, собственную, судьбу наилучшим образом и, уж конечно, желает того же своим детям. Что же это за зловещие повторения?

Карма, судьба, рок?

У психологов есть другой термин – «жизненный сценарий».

Определяют его как «неосознаваемый план жизни», подразумевая, что у каждого из нас есть заранее составленный план, который мы постепенно реализуем, сами того не понимая. А составлен он как раз опытом предыдущих поколений и теми ранними детскими впечатлениями и выводами, которые мы вынесли из своей семьи. Ведь, как тонко подметил один английский писатель, «Дети не любят слушаться своих родителей, но охотно им подражают».

### **Сценарии и семейная жизнь**

Особенно хорошо прослеживается действие сценариев при построении семейных отношений. Многие люди, так или иначе, копируют те модели отношений, что были приняты в их семье.

Например, девочка, которая наблюдает мать, взявшую на себя все семейные заботы, и слышит материнские предписания вроде «В жизни можно рассчитывать только на себя!», просто не сумеет в своей семейной жизни доверить мужу принимать какие-то решения за семью, а тем более за нее. Взять все в свои руки и контролировать ситуацию – для нее это единственно возможный, хоть и утомительный, способ жить спокойно.

Дети, родители которых не проявляли в детстве особого тепла по отношению к ним, вырастая, находят себе таких же эмоционально холодных партнеров. Заботливость, теплота другого человека может казаться им «слащавостью», а попросту – пугать своей непривычностью.

Если отец появлялся в жизни мальчика лишь время от времени, и основная его функция заключалась в том, чтобы содержать семью материально, то именно такую роль отца в семье воспримет как нормальную и он сам.

Понятно и то, что произойдет, если сценарии мужа и жены во вновь созданной семье не совпадут...

В итоге, неосознанно следуя семейному сценарию в своей жизни, человек, с одной стороны, освобождается от тревоги. С другой – продолжает по новому кругу переживать те негативные эмоции, что преследовали его в детстве.

Интересно при этом, что на ранних этапах семейной жизни можно увидеть, что она строится по другим законам, чем в родительских семьях. Двое людей, действительно, строят свою семью, это для них важнейшая, актуальная задача. Иногда они вполне осознанно закладывают другие принципы в своей семье. Однако через 10 лет многие с большим удивлением обнаруживают, что все же реализуют родительскую модель. Например, жена вдруг замечает, что стала «пилить» мужа так же, как делала ее мать по отношению к ее отцу.

Что же происходит? Первый этап закончен, появляются более важные проблемы, никто специально отношения уже не выстраивает, вот и возвращается все к привычным, заложенным в подсознании, моделям поведения.

Получается, повезло тем, кто вырос в счастливых семьях безо всяких проблем? Это не совсем так. Во-первых, семей без проблем не бывает. Во-вторых, у детей в таких семьях тоже закладывается четкий стереотип «счастливой семьи». И если в будущем не получится, к примеру, также проводить вместе все выходные, как это было принято в семье родителей, человека уже будет глотать мысль, что у него что-то не так.

Сценарии, конечно, касаются не только семьи. Часто жизненный сценарий сильно влияет на ребенка при выборе профессии, при выборе карьерной стратегии и в других значимых ситуациях.

### **Выхода нет?**

Можно ли начать жить собственной жизнью, несмотря на родительские «программы»? Конечно, можно.

В первую очередь, важно осознать собственный «сценарий». Вдумайтесь, какие ваши поступки – осознанны, а какие – как будто на автомате. Восстановите в памяти ту модель семейных отношений, в которой вы выросли. Сравните ее с той, что есть у вас сейчас в собственной семье. Этому стоит уделить достаточно много времени, мало того, периодически к этому возвращаться. Дело в том, что «жизненный сценарий» склонен включаться в стрессовых для нас ситуациях.

Интересный момент: яростное отрицание родительских моделей («У меня никогда не будет такой семьи, как у них!») часто ведет к тому, что человек в итоге начинает их реализовывать. Ведь отрицание не дает возможности по-настоящему осознать сценарий. Важно увидеть в нем и положительные стороны, ресурсы, помогающие вам строить свою жизнь. Хорошее – принять, от плохого отказаться, построив взамен свое. Осознайте, какой вы хотите видеть свою жизнь, о чем мечтаете, и целенаправленно идите к своим целям, а не просто против навязанных вам.

Если вы научитесь различать свой собственный внутренний голос и голоса ваших родителей, это лучшее, что вы можете сделать. Ведь может оказаться и так, что ваши цели и принципы совпадут с принятыми в вашей семье, но важно, чтобы вы осознанно и самостоятельно пришли к ним.

Когда у вас появляется желание обвинить во всем собственных родителей, вспомните, что это тоже довольно-таки бессмысленно. Они передавали вам свое представление о жизни, то, что, по их мнению, должно было помочь вам стать счастливыми. К тому же, ведь у них тоже были свои родители...

Что касается воспитания собственных детей, то лучшее, что вы можете сделать для них – это показать пример осознанного строительства своей судьбы, преодоления неудач и честного признания ошибок. Категоричное «не будь таким, как я» не менее, чем назидательное «делай как я» привязывает ребенка к вашим ожиданиям и представлениям.

**«Мы свой, мы новый мир построим»?**

## На те же грабли.... О семейных сценариях

Автор: Евгения Лепешова

---

Ощущение, что «наступаешь на одни и те же грабли» мало кого оставляет равнодушным. Отчаяние, злость на себя, безысходность. Иногда хочется разом перечеркнуть всю свою жизнь и начать с нуля. Нужны ли такие революции?

Простой пример. Представьте, если бы вам для того, чтобы ходить, пришлось бы думать над каждым шагом: как поставить ногу, с какой силой наступить, как удержать равновесие. Наверное, это было бы очень тяжело.

То же и с «жизненным сценарием». Он дает человеку опору, автоматический набор реакций, поведения. Отказаться от него – значит потерять почву под ногами. Ведь сценарий - это еще своеобразный тыл, опыт, наработанный для вас предыдущими поколениями вашей семьи. Опыт, на который всегда можно опереться. Другое дело, что мир меняется, вы – другой человек, чем ваши родители, поэтому, конечно, не все вам подойдет. Но это не повод перечеркивать все.

А злясь на себя за то, что вы опять поступаете «как мама» или «как папа», вспомните и о том, что никто кроме вас не унаследовал этих интонаций, этих жестов, этих словечек, принятых только в вашей семье, этих привычек... Пока все это живо в вас, жива и ваша семья, ваш род, память о всех предыдущих поколениях. А ведь это так важно.

*...Ребенка я, конечно, успокоила, потратила много времени, чтоб убедить его, что он не при чем. Теперь стараюсь изо всех сил контролировать свои слова, осознавая, какой вес они могут иметь в сознании малыша. Но все равно нет-нет, да и вырвется эта привычная обвинительно-жертвенная интонация, стоит устать или перенервничать...*

Источник:

[Сайт "Консультации детского психолога"](#)