

Почему так по-разному складывается человеческая жизнь? Почему к одним судьба благоволит, а других нещадно бьет на протяжении всей жизни? «Не родись красивым, а родись счастливым» — говорят в народе. А что делать тем, кто не чувствует себя счастливым? Смириться — или все же бороться за себя, за свое счастье? И откуда они вообще берутся, везучие и невезучие, победители и неудачники? Врожденное это свойство или приобретенное? И если приобретенное, то можно ли что-то сделать, чтобы избавить человека от тяжкого ярма неудач?

«Каждый выбирает для себя»: один смиряется — и тонет в жизненной пучине, другой начинает любить свое «ярмо» (свою болезнь, несчастья, обиды) и находить в этом своеобразное горькое удовлетворение, третий снова и снова делает попытки взбунтоваться (ссорится с родителями, разводится с очередной женой, импульсивно пытаюсь сломать жизненный стереотип), а четвертый просто распрямляется — «ярмо» само собой спадает с его шеи, и человек начинает жить по-новому.

«Каждый выбирает по себе»: один просит милости у Бога, другой — магических манипуляций у колдуна и экстрасенса, а третий идет к психологу или к психотерапевту, чтобы разобраться наконец в своей жизни и получить ответ на «больной» вопрос: «Почему такое случается именно со мной?»

Судьба, рок, планида, фатум, карма... В разные времена это называлось по-разному. Во все века люди пытались разобраться в своем предназначении, предугадать основные этапы жизненного пути. И приходили к разным выводам: от оптимистического «человек — кузнец своего счастья» до пессимистического «от судьбы не убежишь».

В аналитической психотерапии есть такое понятие: жизненный сценарий (скрипт). *Сценарий*

— это как бы план, набросок будущей жизни.

Сценарий

«записывается» в подсознании ребенка в возрасте от трех до восьми лет. Высказывания родителей об окружающих, о себе, о ребенке, их жизненный пример, личные решения самого маленького человека — все это определяет основное содержание сценария. Именно в детстве определяется, будет ли впоследствии человек чувствовать себя неудачником или победителем, сможет ли он бороться за себя, доверять людям и заботиться о близких.

Определяется отношение к противоположному полу, основное направление будущей профессиональной деятельности, уровень притязаний. Важно подчеркнуть, что сценарий не наследуется генетически. **Каждый человек в принципе способен стать Победителем . Из поколения в поколение передаются лишь образцы поведения , которые можно изменить**

Однако самому человеку, независимо от уровня его интеллекта и волевых качеств, сделать это зачастую бывает весьма сложно, ибо реализация сценария осуществляется на подсознательном уровне, как бы случайно, и лишь впоследствии человек обнаруживает, что его отношение к работе, к болезням и трудностям, выбор брачного партнера во многом напоминают таковые у его родителей.

Иногда ребенок, не желая принимать родительские образцы поведения, как бы переворачивает семейный сценарий на 180 градусов, становясь полной противоположностью своего отца (матери). (Например, сын алкоголика принимает решение всю жизнь не брать в рот ни капли спиртного.) Но «перевернуть» сценарий не означает освободиться от него. При этом человек точно знает, как **не надо** поступать, но как **надо** — ему неизвестно, ибо в ближайшем окружении не было соответствующих образцов. Вместо родительских проблем он получает целый «букет» своих собственных, которые при ближайшем рассмотрении оказываются зеркальным отражением родительских. (Например, недостаток самоконтроля у отца-алкоголика оборачивается чрезмерным самоконтролем, неспособностью расслабиться у его сына-трезвенника.)

Кроме «плохих» существуют и «хорошие» сценарии, но в любом случае сценарная программа, довольно жестко определяя мысли, чувства и поведение человека, препятствует полной самореализации, оставляя многие способности невостребованными, а возможности — неосуществленными. Клиническая психология и психотерапия в широком смысле этого слова помогает человеку осознать свой сценарий, частично изменить или избавиться от него.

Существуют несколько типов жизненного сценария — это:

ПОБЕДИТЕЛИ

Победители достигают поставленной цели в намеченное время. В жизни им многое удается осуществить, и часто окружающим кажется, что удается им это необычайно легко, что «просто везет». Разумеется, и у Победителей бывают неудачи и трудности, но даже поражения становятся у них фундаментом будущих побед. При этом Победители живут в ладу с собой и окружающими людьми. Они любят жизнь и умеют наслаждаться ею.

Победители, как правило, открыты для общения, искренни и способны свободно выражать свои чувства. Большинство из них были желанными детьми и имели любящих родителей, которые не слишком ограничивали их свободу, позволяя развиваться и познавать новое. В детстве маленькие победители часто слышали: «Ты хороший (умный, красивый)», «я люблю тебя», «У тебя получится». Родители дали им самое драгоценное наследство: разрешение вовремя вырасти и быть счастливыми и успешными.

Победителем можно назвать человека, который **решил в своей жизни достичь определенной цели** и, в конечном счете, добился своего. Этот договор, или притязание, может состоять, например, в том, чтобы стать миллионером или чемпионом в спортивном беге на ту или иную дистанцию или стать доктором философии. Если он добился поставленной цели, то он — победитель. Если же он увяз в долгах, или получил какую-то серьезную физическую травму, или провалил экзамен на первом курсе, то этот человек явный неудачник. Если же он положил в банк сравнительно небольшую сумму денег, или пробежал дистанцию за весьма скромное время, или ушел в промышленную фирму со званием магистра, то он, по крайней мере, непобедитель. Здесь очень важно то, какие цели человек формулирует для себя сам. И хотя в основе их — Родительское программирование, но окончательное решение принимает его Взрослый.

Заметьте, человек, поставивший своей целью пробежать, например, стометровку за десять секунд, и сделавший это, — победитель, а тот, кто хотел добиться, например, результата — 9,5, а пробежал за 9,6 секунды — этот непобедитель. С точки зрения краткосрочных программ, победителем мы смогли бы считать того человека, кто **мечтал и стал капитаном команды** или кто смело **назначил свидание «королеве» конкурса красоты**. А непобедитель — это тот человек, который так и не дотянулся до приличного результата в спорте или завел интрижку только с одной из участниц конкурса красоты. А неудачник даже не войдет в спортивную команду и не сумеет договориться о свидании ни с одной из красавиц.

Часто родители Победителей сами являются Победителями.

НЕПОБЕДИТЕЛИ

Основная масса населения относится именно к этой группе. Непобедителям удается сделать часть того, что они запланировали. Например, ребенок, в детстве мечтавший стать новым Дарвином, преподает биологию в школе. (Заметим, если этот самый ребенок с детства хотел стать учителем в школе, он является Победителем; дело здесь не в уровне притязаний, а в соотношении желаемого и реального). Порой Непобедителю удается осуществить намеченное, но не так быстро, как хотелось бы. Однако Непобедители умеют быстро утешаться. Они далеко не всегда ощущают себя счастливыми, любимыми и успешными, но и в их жизни бывают светлые, радостные минуты. «Ты как все», «У людей и этого нет», «Лучше синица в руке, чем журавль в небе», — повторяли им родители, когда Непобедители были маленькими.

НЕУДАЧНИКИ

В жизни это — вечные аутсайдеры. Даже при самых благоприятных внешних обстоятельствах они зачастую ухитряются проиграть, заболеть, вылететь с работы, спиться и т. д. При этом неудачи воспринимаются ими не как досадная случайность, а как нечто неизбежно-привычное. «Опять я за старое», «Нет в жизни счастья», — говорят себе Неудачники, напиваясь «с горя». Даже если Неудачник добивается успеха, этот успех не делает его счастливым. «Ты все равно никуда не годишься», — звучит в его голове родительский голос. Мучительный душевный разлад, тоска, проблемы в отношениях с людьми — частые спутники Неудачников. В детстве их слишком мало любили. Возможно, родители вообще не хотели заводить ребенка, и от будущего Неудачника пытались избавиться, возможно, ребенка не планировалось иметь именно сейчас или он родился не таким, как ожидалось... возможно, его рождение помешало осуществлению заветных родительских желаний...

Тяжкое бремя нелюбви с самого раннего возраста ложится на плечи Неудачника. Плохо, когда ребенка необоснованно бранят или бьют, но еще хуже, когда его самого и его интересы игнорируют. «Ты тупица», «Ничего не можешь сделать как следует», «И зачем я тебя родила?» — говорят ему родители, порой, совершенно не задумываясь о последствиях сказанного. Бывает, что родитель-Неудачник передает сыну или дочери свой собственный сценарий: «Женская доля горька», «Ты будешь таким же несчастным, как твой отец».

Типичный, классический пример неудачника — человек, страдающий от болезней и прочих неприятностей безо всяких на то серьезных причин. Если же серьезная причина имеется, то этот человек ощущает «успех» в качестве мученика. Иногда это бывает лучшим способом победить, проигрывая. **Победитель знает, что ему делать в случае проигрыша, но не говорит об этом. А неудачник не знает, как быть, если придет неудача, но постоянно рассуждает, что он сделает в случае выигрыша.** Так что достаточно послушать несколько минут подобный разговор, чтобы понять, кто из собеседников — победитель, кто — неудачник. Особенно это выявляется в семейном споре и в психотерапевтической группе.

Наверное, можно считать одним из основных правил такое: в сценарии победителя выигрыш предопределяется заботливым Родителем через антисценарные лозунги. Непобедитель получает свой выигрыш от строгого Родителя посредством предписаний. Неудачника же приводит на тропу расплаты провокации сумасшедшего Ребенка его родителей, предписания, соблазняющие собственного саморазрушительного «демона» человека.

Надо сказать, что сценарий не является чем-то застывшим, раз и навсегда определенным. Сценарий — это черновик судьбы, на протяжении жизни он неоднократно уточняется и дополняется. Основные положения определяются еще в дошкольном возрасте и, как было сказано, наибольшее влияние на него имеют внутрисемейные отношения. В подростковый период сценарий корректируется с учетом отношений человека с близким социальным окружением (школа, друзья, родственники). Определяется, какими способами будет человек реализовать свои ранние решения, позднее уточняются отношения с противоположным полом, с собственными детьми; в возрасте между 50-ю и 60-ю годами определяется предполагаемая продолжительность жизни, приблизительно в 30-35 и в 55-60 лет подводятся промежуточные итоги. Сценарием предписывается степень реализации личностного потенциала.

Итог жизни определяется не только имеющимся **потенциалом личности** (способности и возможности человека), но и **степенью его реализации** (совершенные поступки, достигнутые успехи). Победитель оптимальным образом использует даже скромный потенциал; неудачник ухитряется потерпеть крах даже при очень богатом личностном потенциале.

Именно потому, что сценарий имеет динамично меняющееся содержание, он доступен сознательной корректировке. Изменить свой сценарий может только носитель этого сценария. Но, как правило, только с помощью врача-психотерапевта или клинического психолога (без их участия сценарий попросту не будет осознан). Психотерапия и психология помогают Неудачнику превратиться в Непобедителя, а Непобедителю стать Победителем. Поэтому на свете существует не так уж много людей, которые совершенно не нуждаются в психотерапии.

Источник:

[Карьерный психотерапевт](#)