

## Как попробовать разгадать свой сценарий?

Автор: Не указан

---

Как выявить тенденции, которые говорят о присутствии в жизни человека сценария?

Я бы предложила несколько вариантов сценарного анализа, который может провести человек самостоятельно.

**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."

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. Возможно, вы найдете удивительное сходство между собой - взрослым, серьезным человеком - и неким любимым героем. Может быть, он незаметно для вас управляет вашей жизнью?

## Как попробовать разгадать свой сценарий?

Автор: Не указан

---

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.

### - 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 продвинешься по службе, пока не сдашь экзамен по менеджменту". Сами по себе подобные высказывания достаточно спорны. Но суть сценарного программирования, его сила - в безапелляционности, однозначности. Понять, что на самом деле вариантов существует множество, - уже нащупать путь к свободе.

### - 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.

### **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 беру за правило любыми способами избегать подобной ситуации или видоизменить ее, чтобы не наступать всякий раз на одни и те же грабли.

### **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.

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.

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.

## Как попробовать разгадать свой сценарий?

Автор: Не указан

---

*Источник:*

*"Наука и жизнь", № 2, 2006*