Автор: admin
16.01.2011 16:29 - Обновлено 01.11.2014 09:49

Что такое жизненный сценарий? На одни и те же грабли...

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 имеющие 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, подскакиваете 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.

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.
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 глодать 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....

В следующей статье поговорим о том, как изменить свой жизненный сценарий и нужно ли это делать...

Автор - **Евгения Лепешова**

Источник