

Ася Алпеева

# ЖИЗНЬ БЕЗ СЦЕНАРИЕВ

ИЛИ

ТАЙНЫЕ МЕХАНИЗМЫ  
НАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ



КНИГА-ТРЕНИНГ

**Ася Алпеева**  
**Жизнь без сценариев,**  
**или Тайные механизмы**  
**нашего подсознания**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24916484](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24916484)  
ISBN 9785448545252*

**Аннотация**

Ася Алпеева – практикующий психолог и ведущая авторских тренингов. На основе своей практики, исследуя психологию подсознания и возникновения психологических травм, разработала собственную методику работы с травмами и сценариями, которые мешают большинству людей достигнуть внутренней гармонии и личного успеха. Концепция этой уникальной, а главное, безотказно работающей методики и её основные техники описаны в данной книге. Добро пожаловать в книгу-тренинг!

# Содержание

От автора	5
ВВЕДЕНИЕ	7
РАЗДЕЛ 1	10
Глава 1. 3 проблемные зоны в психологии человека	10
Глава 2. Отношение родителей к ребенку. Особенности отцовского и материнского инстинкта	13
РАЗДЕЛ 2	20
Глава 3. Отказ в праве на жизнь. Травмы, связанные с физическим выживанием	20
Глава 4. Как травмируется право на жизнь?	23
Глава 5. Сценарий Отверженного	27
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Жизнь без сценариев, или Тайные механизмы нашего подсознания**

**Ася Алпеева**

© Ася Алпеева, 2017

ISBN 978-5-4485-4525-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Уважаемый читатель! Книга, которую вы держите в руках – это не просто популярное изложение одной из психологических концепций или учебное пособие. Это практическое руководство к самостоятельной работе над собой и своим состоянием. Основная часть книги посвящена теоретическому материалу, необходимому для понимания устройства психики, причин психологических проблем и способов их коррекции. После внимательного прочтения теоретических глав, вы сможете понять, как работает терапевтическая часть текста, и сознательно подойти к работе с ней. Терапевтическая или трансформационная часть – это не только специально подобранные слова и тексты, выстроенные в строго определенной последовательности. Это результат трехлетней работы целой команды специалистов под руководством автора, проверенный на большой контрольной группе. Мы далеко не случайным образом разделили чувства, эмоции, их компоненты и сочетания на пять основных групп, и формулировки терапевтических блоков так же отнюдь не случайны. Пусть вас не смущает одинаковая структура терапевтических блоков, это не мешает вашему подсознанию воспринимать каждый блок как новую и самостоятельную информацию.

Помимо знаний об устройстве подсознания, которые полезны сами по себе, эта книга дает вам возможность само-

стоятельно ликвидировать у себя неэффективные сценарии поведения. Она дает ключ к системной проработке психологических проблем, инструмент, который вы можете продуктивно и безопасно использовать сами. Также книга может быть использована как помощник и стабилизатор вашего эмоционального состояния. Периодически любой человек может впасть в состояние страха или стресса, в результате критической жизненной или психоэмоциональной ситуации. Перечитывая терапийную часть книги, вы сможете снять такое состояние, не тратя на его преодоление лишнего времени и энергии.

# ВВЕДЕНИЕ

Если вы держите в руках эту книгу, то, возможно, вы уже имеете некоторое представление о моей методике работы, или слышали о ней от кого-то из своих знакомых. Или же вы просто интересуетесь психологией, или ищете эффективные способы улучшить свою жизнь, и понимаете, что реально это можно сделать, только воздействуя на самих себя.

То, что написано в этой книге, по своей сути не противоречит классическому научному подходу в психологии, но отличается по форме изложения. Я предлагаю вам взглянуть на свою жизнь и свои проблемы под несколько непривычным углом, но, возможно, именно так вы сможете увидеть их наиболее полно и понять, наконец, **что** же именно вы увидели. Я верю, что в живой системе, каковой является человеческая психика, при необходимости можно исправить если не все, то очень многое, неизлечима только смерть. Главное, что необходимо при использовании моего метода (как и любого другого метода психологической работы) – это желание изменить ситуацию к лучшему и внутренняя готовность к этим переменам. Любая живая система находится в движении, она не может замереть на месте, и, либо развивается, либо деградирует. Я с глубоким уважением отношусь к людям, которые занимаются своим развитием, растут и не позволяют себе махнуть на все рукой и скатиться вниз. Именно

для этих людей и написана моя книга.

Для меня толчком к разработке метода, написанию книги и, особенно, к выбору профессии стал мой собственный опыт. В течение долгих лет я жила в ситуации, совершенно не подходящей для меня, и даже не замечала этого. Мне казалось, что все нормально и идет своим чередом, до тех пор, пока я не поняла одну простую вещь: в этом «нормальном» положении вещей не учитываются мои интересы, и нет места для моего собственного счастья, вообще. Оно там не предусмотрено, а ведь это моя личная, собственная и единственная жизнь, которая, к тому же, отнюдь не бесконечна. Следующей простой мыслью стало понимание, что дело во мне: я сама так строю свою жизнь, что не получаю от нее удовлетворения! Тогда я стала исследовать собственное поведение, выясняя, что же я делаю неправильно, и почему. Со временем я нашла у себя целый ряд устойчивых убеждений, которые не имели никакого отношения к реальности, но за которые я отчаянно цеплялась руками, ногами, а иногда и зубами. Я стала внимательно изучать их, выясняя, что это за убеждения, откуда они взялись, чем обусловлены, где хранится их полный список, и, самое главное – как это лечить.

Я перечитала много специальной литературы, занималась длительными исследованиями и наблюдениями за людьми, в том числе и в клинических условиях, моими объектами становились представители самых разных социальных сло-

ев, всевозможных профессий, различных национальностей и вероисповеданий. В ходе этой работы выявились некоторые общие для всех психические механизмы и определился алгоритм работы, который лег в основу моей авторской терапевтической методики. Книга, которую вы держите в руках, содержит в себе как теоретическую, так и практическую части. Это простой, но весьма эффективный инструмент для самостоятельного решения многих принципиальных проблем, мешающих вам в полной мере быть собой и наслаждаться этим по праву.

# РАЗДЕЛ 1

## Глава 1. 3 проблемные зоны в психологии человека

Несколько лет назад я прочла книгу Лиз Бурбо «Пять травм, которые мешают нам быть самими собой». Эта книга навела меня на многие очень ценные мысли, но не могу сказать, что в своей работе я непосредственно применила изложенную в ней теорию. Одной из причин было то, что у моих соотечественников я находила одновременно, но в разной степени выраженности, все пять травм, описанных у Бурбо. **Потом мне пришла книга по философии буддизма, где я прочла о трех видах заблуждений, присущих людям. Эти заблуждения порождают 5 вариантов поведения, неизбежно приводящих к страданиям.** На эти три заблуждения и пять вариантов их воплощения Будда постоянно указывал в своих проповедях. Аналогичные параллели я находила и у других авторов. Я стала исследовать психологическую систему, следы которой в различных трактовках можно найти в самых разных источниках. В течение двух лет я собирала и анализировала информацию, синтезируя ее в достаточно стройную концепцию, которая

включает в себя и теорию Бурбо, и философию буддизма, и классическую психологию, и мои собственные наработки и клинический опыт. В итоге я выделила **три основные проблемные зоны в структуре психики каждого человека. Психологические травмы, относящиеся к этим трем областям, закладывают у человека пять разных сценариев поведения, которые он бессознательно использует в различных ситуациях. Сценарии эти в течение жизни меняются в зависимости от конкретных обстоятельств и от наиболее эффективных способов выживания в них. У каждого человека проявлены все пять сценариев, в большей или меньшей степени, и они являются защитными реакциями психики на базовые травматические воздействия.** Какие-то сценарии у каждого человека будут ведущими, другие второстепенными и менее выраженными, но все они преследуют одну цель – защитить личность и уменьшить страдания от нанесенной когда-то психологической травмы, знание о которой хранится в подсознании.

**Самая основополагающая проблемная зона любого человека – это область «права на жизнь».** Она отвечает за то, что человек в принципе ощущает себя вправе существовать, проявлять себя в желаниях, чувствах и действиях, чувствует себя уместным в мире. Эта зона находится на очень глубоком уровне в структуре личности. К ней относятся все вопросы, связанные со смыслом существования,

волей к жизни и инстинктом самосохранения. Травмы этой области являются самыми ранними, и особенно актуальны они для мужчин.

**Вторая по глубине проблемная зона отвечает за межличностные отношения.** К ней относятся взаимоотношения с противоположным полом и все вопросы партнерства. Преимущественно эта зона страдает у женщин, хотя и не только.

**Третья проблемная зона отвечает за самореализацию и самооценку.** В нее входит все, что касается самоуважения и отношения человека к самому себе. Ключевой параметр данного отношения – это право на желания, которое человек себе дает, или не дает, и право на соблюдение своих личных границ.

**Все травмы, относящиеся ко всем трем описанным уровням, наносятся человеку в детстве в процессе общения с родителями.** Впоследствии в течение жизни, особенно до наступления полной взрослости, они могут усугубляться и актуализироваться, в редких случаях несколько сглаживаться, но никогда не исчезают совсем. **Без целенаправленной терапии человек неизбежно будет реализовывать запрограммированные травмами сценарии на протяжении всей жизни, как в своем поведении, так и в своих реакциях.**

## **Глава 2. Отношение родителей к ребенку. Особенности отцовского и материнского инстинкта**

Все опорные точки представления о себе и собственных правах, включая право на жизнь, человеку дают его родители в первые годы жизни. Именно от их отношения, реакций и оценок зависит, какие выводы о себе и своем месте в мире сделает ребенок. Вероятно, никто в здравом уме не станет намеренно закладывать в сознание малыша негативные установки, но нужно отметить, что устоявшийся фразеологизм о том, что родители априори любят своих детей – это миф. В реальности, к сожалению, очень многие мамы, а тем более папы, не испытывают к своим детям никаких выраженных чувств, либо испытывают чувства откровенно негативные.

Определимся, что такое материнский инстинкт. **Самое слово «инстинкт» (от лат. *instinctus* – побуждение) обозначает «совокупность сложных, наследственно обусловленных актов поведения, характерных для особей данного вида при определенных условиях» (Биологический энциклопедический словарь. М., 1989. С. 231). Материнским инстинктом называется биологически обусловленное стремление самки заботиться о несамостоятельных детенышах своего вида. Материнский**

инстинкт люди ошибочно считают базовым и общеобязательным для всех психически здоровых женщин. Возможно, когда-то это и было так, но чем больше развивается цивилизация, тем дальше мы от природы, и тем дальше мы от собственных природных инстинктов. Поэтому, у всё большего количества матерей инстинктивная привязанность и потребность заботиться о своих детях «не включается». Помимо этого, даже активно проявляющийся материнский инстинкт действует только на протяжении определенного периода времени, и в норме конечен. **Цель любого инстинктивного поведения – эффективное выживание**, поэтому у животных мать заботится о своих детенышах до тех пор, пока они не приобретают самостоятельность, а едва они научатся выживать без ее помощи, выпроваживает. Говоря об инстинкте, мы можем привести в пример кошку: в течение месяца после родов она никого не подпускает к своим котяткам и активно заботится о них. Но со временем кошке надоедает материнство, она начинает заниматься собой, лишь немного приглядывая за котятками, а когда они становятся подростками, материнский инстинкт пропадает, и отношения между выросшими детьми и матерью становятся такими же, как между всеми взрослыми особями в рамках вида. Молодые самки становятся соперницами своей матери, а самцы – потенциальными сексуальными объектами.

Материнский инстинкт у людей так же конечен, поскольку в сферу инстинктивной опеки входит обеспечение ребенку

физического выживания. Подчиняясь инстинкту, женщина стремится к тому, чтобы ее ребенок был здоров, накормлен, находился в тепле и безопасности. Когда же ребенок вырастает, становится половозрелым, начинает заявлять о своих правах и индивидуальной дееспособности, материнский инстинкт должен быть заменен **осознанным материнством**, что подразумевает более взрослый тип отношений между матерью и подростком.

Способность к осознанному материнству формируется у женщин либо в процессе воспитания ребенка, либо в ходе личностного развития, с возрастом и личным опытом. В наше время к осознанному материнству женщины оказываются готовы в среднем к 32—35 годам при удачном стечении обстоятельств. **Осознанное материнство – это такой формат отношений, при котором мать понимает, что ребенок, которого она произвела на свет, не является частью ее самой, а является отдельной самостоятельной личностью. Из этого следует, что ребенок имеет право на суверенитет, не обязан воплощать мечты и надежды родителей, а также компенсировать и реализовывать в своей жизни все то, чего хотели, но недополучили в своей жизни они.** Если женщина способна на осознанное материнство, она предоставляет своему ребенку свободу быть тем, чем он является, иметь собственные мечты и желания, принимать собственные решения, и сознательно строит с ним отношения на основе

взаимоуважения. К сожалению, осознанное материнство довольно редко встречается у современных женщин. Вместо него мы наблюдаем гиперопеку либо гипоопеку (излишнюю и недостаточную опеку соответственно) в сочетании с наличием, либо отсутствием, природного материнского инстинкта.

**Гиперопека выражается в тотальном контроле матери над действиями, мыслями и чувствами ребенка, что приводит к его несамостоятельности и неспособности принимать собственные ключевые решения во взрослой жизни.** Такое поведение вызвано неспособностью матери отделить ребенка от себя, признать его личный суверенитет и независимость. Она не может смириться с тем, что ее ребенок будет руководствоваться не ее мнением и предпочтениями, а какими-то другими (своими собственными). **Последствия родительской гиперопеки для личности ребенка могут быть самыми пагубными.**

**Гипоопека выражается в безразличии матери по отношению к своему ребенку.** Причина ее так же кроется в неспособности признать ребенка отдельной от себя личностью, разница в том, что здесь мать обнаружила, что не может «исправить» ребенка под себя, и махнула на него рукой. Это происходит, когда ребенок не соответствует представлениям матери о том, каким он должен был быть, и она понимает, что изменить это невозможно. Разочаровавшись, мать перестает заниматься собственным ребен-

ком, тратить на него время, заботу и ресурсы. Часто такого ребенка даже выкидывают из дома, отправляя учиться или работать, но так или иначе – полностью обеспечивать себя самому, без поддержки родителей, и не в последнюю очередь – без моральной поддержки.

**Что касается отцовского инстинкта, то его не существует как такового. Однако существует осознанное отцовство.** У отцов нет прямого контакта с ребенком, они его не вынашивают, не рожают и не выкармливают молоком. Поэтому животного инстинкта к ребенку у них не возникает – однако, психически нормальному и здоровому человеку с правильной системой ценностей свойственно заботиться о маленьких и слабых. **Если же система ценностей нарушена или мужчина серьезно психологически травмирован, то он начинает воспринимать родившегося ребенка как помеху и соперника в борьбе за внимание женщины.** В этом случае у мужчины возможно отвращение и даже ненависть к ребенку, несмотря на то, что он является его биологическим потомком.

Осознанное отцовство формируется несколько лет. Сначала отец занимается ребенком исключительно, чтобы разгрузить жену, из заботы о ней. Потом, когда ребенок подрастает, и отец может вступить с ним в сознательный контакт, у него вырабатывается личное отношение и привязанность. Обычно мужчина включается на заботу о ребенке тогда, когда ребенок начинает говорить, задавать вопросы, в общем,

когда между ним и отцом возникает общение, более или менее подобное общению взрослых. При этом, чем больше времени отец проводит с ребенком, чем больше сил вкладывает в его воспитание, тем вероятнее появление привязанности к нему. Именно этот вклад в развитие ребенка, участие в его жизни и воспитании со временем приведет к возникновению любви отца к своему сыну или дочери. В каком-то смысле, можно сказать, что отношение отца к ребенку проходит путь, обратный отношению матери – сначала он осознает необходимость учитывать особенности и потребности своего отпрыска и заботиться о нем, а затем начинает испытывать теплые чувства. К сожалению, происходит это не за один год и может осложняться разного рода обстоятельствами. О сформированной любви к ребенку можно говорить тогда, когда отец воспитывает его не меньше 13—15 лет. Если мужчина покидает семью, когда ребенок еще маленький, и привязанность к нему еще не успела сформироваться, то первое время, возможно, из чувства долга отец будет встречаться с ребенком, потом все реже и реже, и, в конце концов, вообще забудет о нем. В наших реалиях часто при этом сокращается и материальная поддержка от разведенного отца своим биологическим детям. К счастью, многие мужчины, которые женятся на женщинах с детьми, занимаясь их воспитанием, привязываются к ним, и с годами начинают воспринимать их как собственных, уделяя им столько же времени и внимания, как если бы они были для них родными. Таким

образом, осознанное отцовство как базовый тип отношений мужчины с детьми, приводит к тому, что любовь и заботу он будет обращать на тех детей, которые живут в его семье, не важно, является ли он их биологическим отцом. Соответственно, у механизма осознанного отцовства есть свои плюсы и минусы. **Что же касается инстинктивных проявлений симпатии отцов к своим родным детям, то их можно заметить у уже взрослых и даже скорее пожилых мужчин, когда они оценивают свою жизнь с точки зрения достигнутых результатов и начинают гордиться своими детьми.**

## РАЗДЕЛ 2

### **Глава 3. Отказ в праве на жизнь. Травмы, связанные с физическим выживанием**

Первая и самая глубокая проблемная область психики, которую мы выделяем, говоря о травмах – это область, непосредственно связанная с осознанием смерти и выживания. Ключевым понятием здесь будет **«право на жизнь» – ощущение индивида, что само его существование уместно, он как бы имеет право на него и на реализацию врожденного инстинкта выживания.** У большого количества людей бессознательное представление о праве на жизнь поставлено под вопрос, потому, что родители в раннем детстве ненамеренно травмировали инстинкт выживания у своего ребенка.

**Право на жизнь утверждается через то, что ребенок признается достойным жизни и, в отдаленной перспективе, достойным продолжения себя в собственных детях.** Право на жизнь на символическом уровне дает ребенку родитель одного с ним пола, именно он является проводником ребенка в социуме, и, в целом, в окружа-

ющем мире. Родитель того же пола собственным примером должен показать ребенку, как ему нужно себя вести и кем быть. Он или она вводит ребенка в сообщество мужчин или женщин, которое должно принять и оценить его как своего достойного члена. Именно этим обеспечивается в дальнейшем право на то, чтобы занять свое место в мире и обществе и продолжить свою жизнь в жизнях своих потомков.

В идеале, отец должен научить своего сына заниматься спортом, драться, принимать участие в мужских развлечениях и чувствовать себя своим среди своих в любой мужской компании, вне зависимости от возраста. **Отец помогает своему сыну освоить ремесло, которое будет кормить его и его семью в будущем, учит его добывать пропитание и защищать женщину, которая станет впоследствии матерью его потомства. Отец своим собственным признанием и усилиями, направленными на обучение сына, дает мальчику право быть мужчиной, право состояться и закрепить свое существование в мире.**

Мать, в свою очередь, должна научить девочку быть женщиной и быть конкурентоспособной среди женщин, таким образом, получив право закрепить и продолжить себя в детях. Ключевые параметры такой конкурентоспособности – умение комфортно организовывать свое жизненное пространство, заботиться о детях и о мужчине, быть для него привле-

**кательной и вызывать у него желание ее оберегать, обеспечивать и выбрать ее в качестве жены и матери своих детей.** С точки зрения инстинкта, носителем которого является каждый человек, даже, если он этого не осознает, такое разделение является правильным. Но **реализация права на жизнь начинается с изначального признания девочки ее матерью, а мальчика его отцом.** Принципиальное значение имеет положительная реакция однополого родителя на само существование ребенка, задолго до того, как тот узнает о социальном и гендерном контексте своего бытия.

## **Глава 4. Как травмируется право на жизнь?**

**1. При ребенке, думая, что он ничего не понимает, обсуждают его желанность или нежеланность, особенно – если это происходит неоднократно. Мама, бабушка, другие члены семьи могут в сердцах сказать «Если бы ты не родился, то...», «С тех пор, как ты родился, мы были вынуждены...». Учитывая, что критика мышления у ребенка не сформирована, все слова, сказанные при нем, напрямую идут в подсознание и воспринимаются им как само собой разумеющееся. Даже если ребенок сам еще не умеет говорить, все, что он слышит, сохраняется в глубоких слоях его памяти и отражается в сознании задним числом. Так, все указания на нежелательность его появления на свет или ненужность его существования закрепляются в подсознании человека буквально в этом смысле – «я не нужен», «меня не должно было быть», «мое рождение привело к неприятностям и бедам». Когда ребенок вырастает, он не помнит, при каких обстоятельствах и что конкретно ему было сказано, но от ощущения, что он лишний, что он живет непонятно зачем, и что его как бы и нет на свете, он впоследствии избавиться не может.**

**2. Родители сравнивают ребенка с другими детьми и говорят ему, что предпочли бы видеть другого маль-**

**чика или девочку на его месте.** Вообще ситуация, когда ребенку предпочитают другого, имеет сугубое значение для травм права на жизнь. Это базовая угроза для этого права – такая ситуация прямо указывает на то, что ребенок не достоин жизни и заранее не выдержал конкуренции.

**3. Родитель одного с ребенком пола не занимается целенаправленно ребенком и не делает всего того, что помогает ребенку выжить и стать конкурентоспособным среди себе подобных.** Символически, родитель не признает ребенка достойным того, чтобы вкладывать в него усилия, бракует его.

**4. Ребенка принимают родители, но отвергает социум и однополая группа.** Даже если в семье ребенка воспитывали в ощущении его нужности, и он был желанным, другие люди, окружающие его (учителя, соседи, родственники, одноклассники, особенно одного с ним пола), могут своими словами и действиями поставить под сомнение его право на жизнь. Если нового члена сообщества выкидывают из предполагаемой среды его общения, не признают достойным, на символическом уровне это значит, что родитель пытался сделать ребенка конкурентоспособным и достойным выживания в группе, но не смог. Это «отбраковка» на более позднем этапе, которая, к сожалению, так же способна убедить человека в его ненужности миру и самому себе.

**5. Травма может существовать с детства в непрояв-**

**ленной форме и никак не проявляться вплоть до повторной травмирующей ситуации, которая происходит с человеком уже во взрослом состоянии.** Обычно это бывает связано с отвержением или изменой значимого партнера. Например, если женщина, которая жила в браке, внезапно оказывается брошенной, потому, что муж предпочел ей другую. В такой момент у женщины рушится вся система координат и самоопределения, потому, что мужчина, который выбрал ее и обеспечивал существование ее и ее потомства, перестал считать ее достойной этого и исключил из ареала своей заботы. В такой ситуации не актуальная ранее травма, связанная с выживанием, может активироваться и стать ведущей. На самом деле, когда-то в детстве этой женщине каким-то образом отказали в праве на жизнь, но тогда это не повлияло существенным образом на ее жизненную стратегию. Получив подтверждающую «ответную часть» через много лет, чувство ненужности и умножение самого себя на ноль может всплыть из подсознания и перекрыть человеку всю картину мира.

*Итак, подводя итоги всего вышесказанного, можно сделать следующий вывод: право на жизнь травмируется у человека, начиная от самого рождения и до подросткового возраста, и латентная травма может быть активирована во взрослом возрасте в ситуации личного кризиса. Право на жизнь напрямую связано с инстинктом выживания и волей к жизни, а также конкуренто-*

*способностью человека среди лиц одного с ним пола, поскольку это залог возможности размножения.*

Для того, чтобы выжить и свести у себя в голове концы с концами, люди с травмированным правом на жизнь реализуют в своем поведении следующие два сценария: сценарий **Отверженного** и сценарий **Ригидного** (Названия сценариев были взяты у Лиз Бурбо, для того, чтобы не изобретать новых терминов. Однако необходимо учитывать, что суть описываемых психологических конструкций различается, совпадают только названия).

# Глава 5. Сценарий Отверженного

## Общее описание сценария

Жизненную стратегию Отверженного реализуют в своей жизни люди, получившие в детстве послание: «ты не нужен, твое существование нежелательно», и смирившиеся с этим. **Отверженный уверен в том, что ему нет места в мире и в отношениях с другими людьми, что он сам по себе не представляет ценности и не может быть объектом любви.** В каком-то смысле, такой человек сам не ощущает, что живет, поскольку бессознательно воспринял от окружающего мира указание не быть. Для подтверждения собственного существования ему нужно как-то обнаружить себя, привлечь к себе чье-то внимание, и чаще всего – негативно окрашенное.

**На сознательном уровне Отверженный вовсе не хочет, чтобы его замечали.** Его тяготит необходимость выстраивать с окружающими коммуникацию, потому, что сама по себе ситуация общения обновляет его априорное чувство ненужности другим людям. Но ощущать собственное существование ему важнее, а добиться этого ощущения иначе, чем вызвав на себя какую-либо реакцию со стороны, он не может, поэтому **бессознательно Отверженный все время не к месту привлекает к себе внимание.** Часто это воплощается в неуклюжести, в том, что такой человек

все время роняет предметы, не вписывается в повороты, забывает выключить телефон перед совещанием или просто всегда везде опаздывает, заставляя окружающих ждать. Отверженные могут, совершенно не осознавая этого, вставать поперек прохода и парковаться в самых неудачных местах. **Очень часто именно они не вовремя звонят, не вовремя приходят и вызывают на себя агрессию окружающих, доставляя им бытовые неудобства.** Такие люди могут заумно и мудрено изъясняться, стремясь учесть и передать все тонкие нюансы своей мысли, и окружающих будет раздражать необходимость вникать в то, что же на самом деле они имеют в виду. И, хотя они сами страдают от неловкости, они не перестанут вести себя именно так, пока не пролечат свою травму – только так они чувствуют, что живут. Помимо описанного, **Отверженным свойственна эдакая характерная бесцеремонность – поскольку у них нет как такового чувства собственной уместности, то и чувства неуместности своего появления или вмешательства у них тоже нет.** Например, они могут искренне не понимать, что людям, к разговору которых они решили присоединиться, не до них. Или что знакомым, к которым они решили зайти, неудобно в этот момент принимать гостей. Или же, что случайный собеседник не обязан выслушивать историю его страданий, если Отверженный в депрессии или страдает по какому-то поводу. Самим Отверженным при этом кажется, что они очень заботятся об удобстве окру-

жающих и ведут себя тактично.

**История из жизни.** Мне позвонила женщина и записалась на прием на следующий день. Я даю частные консультации у себя дома, и ждала ее к 13.00. В 7.00 утра раздался звонок в домофон, и клиентка объяснила, что она уже приехала, и что она не может ждать. Я с изумлением сказала, что еще сплю, и спросила, чем вызвана такая спешка. «Я до часа не доживу», – ответила клиентка. Я сказала, что это, в общем-то, не моя проблема, и что в семь утра я консультаций не даю, а ее жду в час, согласно записи. Клиентка настаивала. Я повторила отказ и выключила домофон. Через небольшое время раздался звонок в дверь – кто-то пустил женщину в подъезд. У меня в гостях были родственники, которых тоже разбудили звонки, и я поняла, что клиентка не отстанет и придется ее принять, несмотря на ее не располагающее к себе поведение. Конечно, проблема, с которой она ко мне пришла, была не смертельной, но ей субъективно казалось, что у нее действительно земля горит под ногами. Несомненно, это очень яркое проявление типичной черты Отверженного, таким людям трудно осознавать и учитывать, и собственные потребности, и потребности окружающих. Также им часто бывает свойственна более или менее проявленная истеричность. На таких людей очень трудно рассчитывать.

Еще одна типичная особенность представителей этого психологического типа – подмена инстинкта

**самосохранения инстинктом самоуничтожения.** Заложная в детстве программа толкает Отверженного на попытки прекратить свое «незаконное» существование физически. Часто Отверженные приобретают разрушительные зависимости, много рискуют, занимаются опасными видами спорта. Значительное число людей, оканчивающих свою жизнь суицидом, живут в рамках именно этого жизненного сценария.

*История из жизни.* Её рассказала клиентка, которая пролечила травму Отверженного: «С детства я увлекалась активными видами спорта: каталась на горных лыжах, прыгала в воду с вышки, прыгала с парашютом, гоняла на мотоцикле и на автомобиле, лазила по скалам. В общем, все, что было страшно и опасно для других людей, вызывало у меня азарт и желание попробовать это сделать. Поначалу я ощущала прилив сил, а потом опустошение, и снова пускалась на поиски острых ощущений. Несмотря на наличие у меня мужа и двоих детей, я с удовольствием шла навстречу опасным приключениям, а моя семья – за мной. Я всегда думала, что это мои истинные желания. Однако, когда я проработала травму Отверженного, все изменилось. Мы с мужем и детьми поехали в очередное туристическое путешествие – и в первый же день я начала думать о том, что вообще не понимаю, куда и зачем я еду. Привычный азарт сменился мыслями о том, насколько мне действительно необходимо куда-то лезть и рисковать жизнью. Ко-

гда нам нужно было сплавать по горной реке с порогами, я вдруг впервые в своей жизни подумала, что мне страшно за собственную жизнь и жизнь своих близких. Во время путешествия я то и дело ловила себя на мысли, что наше приключение как минимум небезопасно, что это может закончиться серьезными травмами, а с нами дети. Мои глаза открылись: я вдруг поняла, что мне все это не нравится и никогда не нравилось, а рисковала я потому, что, на самом деле, мне не хотелось жить, и за всеми моими приключениями стояло неосознанное желание однажды все-таки свернуть себе шею. Для самоубийства у меня не было ни смелости, ни осознанных причин, и вот я убивала себя через то, чем занималась. Когда мы вернулись домой, я решила серьезно поговорить с мужем, и сказала, что рискованные занятия меня больше не привлекают. Мне стало страшно, я поняла, что хочу жить. Каково же было мое удивление, когда обрадованный муж сказал, что очень надеялся, что рано или поздно мне все это надоест. Потому что сам он все эти годы рисковал только ради меня...».

**Одна из главных особенностей Отверженных** (специально выделенная у Лиз Бурбо) – это бегство как базовая защитная реакция. В проблематичных ситуациях, под давлением Отверженные стремятся сбежать, разорвать контакт, в крайнем случае – заснуть и отключиться от происходящего, если бежать некуда. Отверженные сбегают, когда начинают понимать, что становят-

ся нужными кому-то, любимыми кем-то, и что им становится комфортно. Этот позыв к бегству продиктован страхом, что недоступное счастье может все-таки найти их, но тогда они непременно лишатся его позже. Придет кто-то и отберет его. Навсегда и по праву счастье принадлежать им не может, потому, что права нет. Поэтому лучше сбежать до того, как оно наступило, чем лишиться его после того, как уже подержал в руках, почувствовал и принял. **Отверженные боятся быть счастливыми и нужными, они прячутся в привычное одиночество, ибо ждут от него меньшего страдания.**

### **Обстоятельства нанесения травмы. Формирование сценария**

Сценарий Отверженного запускается в результате глубокой и ранней травмы, которую наносит ребенку родитель одного пола с ним. **Первичная травма относится к возрасту от 0 до 3 лет, часто – до 1 года. Однополюый родитель для ребенка в этом возрасте – это самый важный и близкий человек, самое важное и близкое существо на свете.** Именно он отвечает за выживание ребенка, ему еще не умеющий говорить ребенок бессознательно адресует само свое существование, и полностью зависит от того, принимает его родитель или нет. В первые годы после рождения основная задача младенца – это физическое выживание. Слыша слова и воспринимая действия родителя, адресованные ему, ребенок непосредственно принимает точку зрения

взрослого, давшего и поддерживающего в нем жизнь. **Если родитель транслирует, что в его мире ребенку нет места, то это прямо определяет его самосознание.**

Взрослым часто кажется, что, пока ребенок еще не умеет как следует говорить и сознательно обдумывать то, что видит, он «ничего не понимает и ничего не запоминает», но это не так. Пока сознание ребенка находится в процессе формирования, у него еще нет защитных механизмов и фильтров. Ребенок действительно не удержит в активной памяти свой младенческий опыт, но все, что он видит и слышит в этом возрасте, фиксируется в его подсознании, и именно это дает основу тем психологическим конструкциям и стратегиям, которые затем будут работать у него в течение всей жизни. **Услышав в возрасте нескольких месяцев, что родитель одного с ним пола не рад его существованию, человек на полном серьезе начинает считать свое существование ошибкой, а себя – недостойным жить.** И, конечно, если он оказался не нужен самому первому и самому важному адресату, то и никому другому, по его бессознательному убеждению, он никогда не будет нужен.

Для взрослых Отверженных характерно то, что они ничего не знают о самом себе, не имеют образа себя, разумеется – себя не любят, и вообще ощущают себя эдаким нематериальным наблюдателем, взгляд которого исходит из абстрактной точки в нуле, и всего лишь фиксирует окружающие события.

На самом деле, бесплодные поиски признания в партне-

рах, коллегах и вообще в окружающем мире, призваны компенсировать Отверженному отказ в принятии одного единственного человека – его отца или матери, в зависимости от пола. **Именно его или ее признание является той недоступной сверхценностью, которая могла бы разрешить Отверженному жить и быть собой.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.