

ВЕРОНИКА ТЮРИНА

МЕНЯ

ДОСТАТОЧНО

ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА ЖЕНЩИНЫ

КНИГА
тренинги



Книга-тренинг

Вероника Тюрина

**Меня достаточно. Здоровая
самооценка женщины**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Тюрина В. И.

Меня достаточно. Здоровая самооценка женщины /
В. И. Тюрина — «Издательство АСТ», 2022 — (Книга-тренинг)

ISBN 978-5-17-150543-1

Данная книга – это целый путь от момента рождения до момента принятия себя вне зависимости от того возраста, в котором вы сейчас находитесь. Детские травмы, подростковые бунты и взрослые неврозы связаны между собой. Отгородиться и спрятаться от этого не получится. Правда в том, что можно по-другому: не страдать, а получить исцеление на каждом этапе своего травмированного прошлого и настоящего. Только представьте – у вас в руках может оказаться ключ от всех дверей. Или от одной, но той самой, которую вы долго и безуспешно пытаетесь взломать всеми известными вам способами. Каково это – чувствовать и знать, что вас уже достаточно для этого? В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-150543-1

© Тюрина В. И., 2022
© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Введение	6
Глава 1. Рожденная девочкой: как взрослые стереотипы формируют психику девочки, создавая ее первую картину восприятия себя	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Вероника Тюрина

Меня достаточно. Здоровая самооценка женщины

© Тюрина В. И., текст, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

Введение

Вы не можете не прочитать эту книгу!

Я серьезно! Только представьте – у вас в руках может оказаться ключ от всех дверей или от одной, но той самой, которую вы долго и безуспешно пытаетесь взломать всеми известными вам способами. А именно – открыть денежный канал, усилить сексуальность, перестать ссориться с мужем/партнером/любовником и даже стать главой крупной корпорации, обставив самых притких конкурентов.

Каково это – чувствовать и знать, что вас уже достаточно для этого? Для того, чтобы реализовать свои самые амбициозные и смелые мечты?

Но вот он, червячок сомнения, проклевывается внутри вас и начинает медленно, но верно подгрызать вашу уверенность, вашу веру в свои силы, в свои знания и компетенции. «Ты кто такая?», «Ты с чего взяла, что ты лучше других?», «Кто тебе сказал, что ты этого достойна, – реклама дешевой помады?». В общем, критиков хватает, самоедство присутствует, а еще сто тысяч пятьсот причин и неблагоприятных факторов, которые делают так, что вы сдаетесь, даже не начав.

Как так? Зачем все эти тренинги личностного роста, марафоны желаний, личный коучинг?

Давайте начистоту: вы до сих пор не имеете того, чего сильно хотите, потому что не верите в свою достаточность.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, содержит в себе много личных для меня моментов. По правде, я чувствую в себе достаточно сил и уверенности, чтобы рассказать свою историю, в которой кто-то узнает себя, кто-то свою маму/подругу/сестру. В каждом случае вы получите концентрат пользы – берите по максимуму и не жадничайте для себя!

Откровения, которые вплетены в общую канву повествования, лучше всяких других примеров и теорий дадут понять и осознать самый главный посыл книги – **вас достаточно**. Ведь психология очень часто манипулятивным образом сводится к пустой демагогии и общим местам: «чтобы дойти, надо идти», «нужно верить в лучшее» и т. д. Я так не люблю и не приемлю.

Что касается моей практики психолога-консультанта, то я применяю не вполне стандартные методы работы с запросами людей. Речь идет о работе с энергиями в совокупности с классическими инструментами психологии. Думаю, что уже можно назвать это **авторской методикой** по работе с сознанием и подсознанием человека – пока вот так длинно, потом придумаю емкое, короткое и максимально точное название или дам задание своему маркетологу – пускай справляется.

Из всех известных направлений в психологии мне ближе всех гештальт, теория поля, поведенческая и позитивная психология, частично расстановки. Думаю, что большинство из вас если не пробовали это на себе в личной терапии, то хотя бы слышали о них.

Суть терапии – не в том, чтобы показать, какой терапевт хороший/умный/классный, а в результате.

Сам процесс должен быть максимально близок человеку, поэтому кушеточные разговоры из-за ширмы, свойственные классическому психоанализу Фрейда, не для меня. В ходе работы с запросом клиента я люблю спускаться на максимальную глубину, чтобы найти там корень, причину проблемы. Иногда это выглядит как одна-единственная ситуация из прошлого, кото-

рая обросла решениями, установками и негативными самоопределениями, мешающими человеку жить здесь и сейчас счастливо и гармонично.

Итак, что же вас ожидает во время прочтения данной книги?

1. Вас ждут яркие открытия в том, что вы считали обыденным.
2. Вы отследите по своему жизненному пути, где и что создавало вам препятствия, и сможете их проработать.
3. Вы научитесь совмещать духовные и «недуховные» инструменты для своего гармоничного личностного развития.
4. Вы выберете самые подходящие лично для вас упражнения для самостоятельной работы над собой.
5. Вы научитесь отличать шарлатанов от настоящих профессионалов в области психологии, эзотерики и духовных практик.
6. Вы во многом улучшите взаимоотношения сначала с собой, а затем с окружающими.
7. Вы оздоровите свою самооценку и усмирите внутреннего критика (с внешними тоже научитесь справляться легко и неэнергозатратно).
8. Вы придете к естественному пониманию того, что для любви, успеха и ощущения удовлетворения от каждого прожитого дня вас **УЖЕ ДОСТАТОЧНО**.

Данная книга – это целый путь от момента рождения до момента принятия себя вне зависимости от того возраста, в котором вы сейчас находитесь. Проходите этот путь в своем темпе, сохраняя внутреннее ощущение достаточности. Будьте чуткими к себе и позвольте себе пережить заново те моменты, которые будут возникать в вашей памяти по мере прочтения книги. Это и есть переработка и распаковка внутренних зажимов и блоков, давящих нам на грудь, сжимающих горло и челюсти. Позвольте вашим эмоциям быть, но не держитесь за них.

Легкой вам дороги!

И помните – путь осилит идущий.

Глава 1. Рожденная девочкой: как взрослые стереотипы формируют психику девочки, создавая ее первую картину восприятия себя

«Мнение твоих родителей, друзей, несомненно, всегда будет иметь значение, но не такое большое, как твое собственное».

Из сериала «Быть Эрикой» (Being Erica)

Может ли девочка в пять-шесть лет оценивать себя здраво и адекватно? А в двенадцать? В период с рождения и минимум до восемнадцати лет суть, ядро женской самооценки – это мнение о ней ее родителей, друзей, ближайших родственников, учителей, соседей, продавщиц магазина. Чье угодно, только не свое собственное.

Тотальная психоэмоциональная зависимость от стороннего мнения, которая предусматривает прежде всего обучающую и развивающую функцию, всегда имеет значительный побочный эффект в виде уязвимости. Что также обусловлено особенностями устройства детской психики.

Известный факт: в детстве закладываются фундаментальные качества личности, которые впоследствии должны обеспечить ей нравственные ориентиры, социальную адаптивность, целеустремленность и эмоциональную гибкость. Однако детская психика устроена так, что многое она воспринимает наглядно, на примерах и с помощью подражания. Детская психика характеризуется нестабильностью, меняется в различные периоды жизни ребенка и очень восприимчива к внешним воздействиям.

Главную роль в формировании психики ребенка большинство специалистов отдает типу воспитания.

Неадекватное деструктивное поведение родителей приводит к психологическим проблемам и патологиям у детей. Когда в семье ребенок выступает в качестве кумира, которому подчиняются интересы каждого члена семьи, в этом случае у ребенка часто наблюдается эгоистичность, несамостоятельность, безынициативность. Усвоение нравственных норм ему дается тяжело. При отказе старших выполнять требования такого ребенка он классически устраивает истерики, капризничает, катается по полу, кричит. Обнаружить отклонения в поведении чаще всего возможно, когда ребенок предоставлен самому себе, вне родительского контроля.

Сочетание высоких требований к ребенку с пониженным вниманием к его потребностям (к примеру, когда старшему поручают присмотреть за младшим, пока родители работают) формирует отказ от собственной ценности. Ребенок принимает на свой счет установку на самопожертвование и чувствует, что он все время кому-то обязан. Также у ребенка наблюдается фоновое ощущение, что он не на своем месте.

Если родители эмоционально не принимают и отвергают ребенка, он может начать ощущать себя лишним, мешающим звеном в жизни родителей. Подобный тип воспитания способствует формированию различных невротических расстройств. Часто я наблюдаю такую картину: родители заняты собой (что, в принципе, нормально), но детям места рядом с ними нет: то ли рождение детей стало данью социуму, то ли дети заводились для дедушек, бабушек, коллег по работе, подруг и завистниц – для кого угодно, только не для себя. В итоге что? Отсутствие эмпатии. Материнский инстинкт упрямо молчит и не хочет гордо заявлять о себе, как это происходит в норме у женщины. А ребенок – просто есть. Теплый ребенок у холодной мамы.

Качели в воспитании, когда происходит резкая смена типа воспитания (от авторитарного к демократическому, от отчужденного к гиперопеке), содействуют формированию таких черт характера, как упрямство, тревожность, неустойчивая самооценка. Если смотреть глубже, то

в действительности происходит следующее: ребенок теряет ориентиры, что в его поведении хорошо, а что плохо. У него зарождаются сомнения в собственной адекватности, он перестает доверять себе.

Причины дисгармоничного воспитания выглядят следующим образом.

1. **Определенные обстоятельства в жизни семьи**, объективно мешающие наладить адекватное воспитание. Как правило, это различные факторы неблагополучного образа жизни (острая нехватка денег, развод, потеря одного из родителей).

2. **Личностные особенности самих родителей.** Сложно представить, чтобы травмированная личность смогла обеспечить ребенка полноценным здоровым воспитанием. Это возможно только в случае высокой степени осознанности родителей к своему состоянию и регулярной работе над собой. Чаще всего травмированные родители взаимодействуют со своими детьми из травмы, ломая и извращая детскую психику, делая ее подобной своей.

3. **Социум и факторы окружающей среды.** Объективно негативные обстоятельства, запреты и ограничения, социальная политика, экология – все это, безусловно, тоже влияет на семью.

Карл Роджерс, американский психолог и один из создателей гуманистической психологии и личностно-ориентированной психотерапии, чьи идеи легли в основу работ Бенджамина Спока, автора бестселлеров по воспитанию детей, отмечает, что дети практически всегда соглашались с мнением родителей о себе. Причина – потребность ребенка в принятии себя со стороны взрослых, ласке и внимании. Роджерс называет такое стремление ребенка заслуживать любовь окружающих «условием ценности». Зачастую оно перерастает в патологическую зависимость ребенка от любви и уважения каждого человека, с кем он так или иначе соприкасается в повседневной жизни.

Несложно представить, что последствия наличия у ребенка «условия ценности» будут следующими:

- трудности в осознании своего истинного Я;
- трудности в принятии себя настоящего;
- сложности в проявлении своих талантов и способностей;
- проблемы в поиске призвания и самореализации.

Ловушка «хорошести» для всех, кроме себя, вытеснение своих истинных желаний и потребностей – все это прямой путь к внутриличностному конфликту. Я говорю это не только как психолог, но и как человек, травмированный своими родителями.

Моя история

Я родилась 13 ноября 1985 года. Маме было 37, папе 44. Таким образом, я считалась поздним ребенком. Со стороны у нас была обычная, тогда еще советская семья, где муж и жена работали на заводе, от которого получили сначала комнату в двушке на девятом этаже, а после переезда соседей и вся квартира перешла к нам. Вскоре такая практика получения квартиры от завода или предприятия прекратилась – страна под руководством Горбачева вступила в новую для себя эру перестройки.

Отец работал в самом токсичном цехе завода им. Свердлова в городе Дзержинск Нижегородской области – ТЭЦ. Рабочие взаимодействовали со свинцом без особых средств защиты, взамен им раздавали спирт со словами: «Пейте, это дегазация». Считалось, что спирт выводит свинец из организма. Но по факту спирт вывел из нашей семьи мир: все чаще папа забирал меня из садика выпившим, и дома начались скандалы.

Отец стал припоминать маме ее бывшего возлюбленного, с которым она встречалась до папы, а мама в ответ унижала отца словами о том, что она никогда его не любила и он далеко не самый лучший мужчина в ее жизни.

В такой обстановке наша семья вступила в 90-е и вместе со всей страной начала осваивать бизнес. Отец ушел с завода, закупил оптом шоколадки «Сникерс», «Марс» и «Натс» и решил устроить торговлю в ларьке недалеко от нашего дома. Пока он организовывал этот процесс, мы с мамой съели все шоколадки.

Отец пошел председателем в гаражный кооператив. Надо сказать, папа мой был человек неглупый, имел второй разряд по шахматам и ежедневно ходил в шахматный клуб, какое-то время работал лектором и ездил по заводам с лекциями по идеологии марксизма-ленинизма. В городе он пользовался авторитетом и мог договориться практически о любом благе. Поэтому место председателя гаражного кооператива стало вполне ожидаемым. И началось: взятки за место под гараж в виде бидона с медом емкостью сто литров и миллионы рублей, которые отец клал на книжку.

Но алкоголь продолжал разрушать психику отца и нашу семью. В итоге на отца наехали рэкетеры за то, что он пообещал им место под гараж, которое было невозможно оформить. Параллельно папа пропивал миллионы с книжки, изредка покупая мне и маме дорогие вещи.

Помню, как однажды мы с мамой возвращались из школы, и в лифте зашедший следом за нами мужчина довольно вежливым тоном поинтересовался у моей мамы: «Вы не боитесь за свою дочь? Мы знаем, где она учится». После этого у мамы, которая в принципе отличалась подозрительностью и даже мнительностью (помню, как года в четыре-пять мама меня постоянно расспрашивала, не трогает ли папа мои половые органы – это было очень странно для меня. Папа вел себя как нормальный отец, пока не начал пить, но и тогда никаких сексуальных домогательств с его стороны не было), началось то, что исковеркало мою психику на долгие годы.

Я очень четко помню тот момент, когда в моей жизни начался эмоциональный ад. Мне двенадцать лет, и я была типичной домашней девочкой-отличницей, с примерным поведением – причем не из-под палки, а потому, что мне самой так было комфортно и естественно. Был летний вечер, когда я чуть задержалась с прогулки с девочками, и мама начала строго выговаривать мне за опоздание. Я ответила чуть более дерзко, чем обычно, что задержалась ненадолго, нет еще даже десяти вечера и что-то еще в этом духе.

Я помню искры в глазах мамы, ощущение, будто внутри нее шелкнул переключатель. Она подошла ко мне вплотную и пристально уставилась мне в глаза:

– Почему у тебя такие расширенные зрачки? Ты вся покраснелась, какая-то странная...

У меня внутри все упало: стыд и страх прилипли к лицу жаркой волной, внутри зародилось то самое ядовитое чувство «Со мной что-то не так! Я не такая, как надо!».

Фраза «Ты какая-то странная» стала для меня мощным триггером – я до ужаса боялась услышать это от кого-либо, будто у меня выбивали почву из-под ног.

Дальше начались ежедневные осмотры зрачков, цвета кожи: бледная – плохо, покраснела – странно. Мама почему-то любила заходить в ванну, когда я моюсь, и осматривать мое тело. От ее взгляда мне хотелось вжаться в кафель, которым была отделана одна-единственная стена ванной комнаты. Мама обнюхивала меня и мою одежду – не дай бог поднесу руку к лицу и почешу нос – «Нанюхалась!». У меня лет до тридцати сохранялся страх почесать нос. Казалось, я делаю нечто мерзкое, выдающее меня, обличающее меня в ужасных деяниях. После первых обвинений к маме пришло подозрение, что я снимаюсь в детском порно: «Там, где-нибудь в подвале, вас снимают, за дозу».

Я пыталась самыми разными способами объяснить маме, что все это ее страхи, что это неправда – не про меня. Но когда человеку не надо понимать определенные вещи, до него невозможно достучаться. Позже я поняла, что маме было просто невыгодно осознавать всю нелепость ее глупых страшных обвинений.

Во мне надолго засел вопрос: «Почему? Почему мама наговаривала на меня такие жуткие вещи? Как она могла так обо мне думать?» Мама для меня авторитет, и если она считает меня

плохой, значит, я – плохая. Так строится самая простая логическая цепочка, которая только и доступна психике ребенка, и уж тем более такие болезненные ситуации она берет на себя.

Ежедневно, ежеминутно я находилась под пристальным вниманием мамы, и это стойкое состояние напряжения надолго отучило меня от умения расслабляться.

Общее неблагополучие семьи, мое внутреннее напряжение и дисбаланс привели к тому, что у меня не осталось подруг, и я приняла решение, что я – отверженная, белая ворона, с которой никому не интересно общаться. Но я всегда была умной, отличницей, и свой авторитет среди одноклассников у меня был – но только по части учебы. На этом все.

«Наша зависимость делает нас рабом, особенно зависимость нашего самоуважения. Если вы нуждаетесь в ободрении и похвале от каждого человека, вы каждого делаете вашим судьей».

Фредерик Перлз

В детстве нуждаться в чьей-то лестной оценке нормально. Ожидать на каждое свое действие одобрение со стороны взрослых – нормально. Но что, если взрослые – по умыслу, неумению или в силу обстоятельств – ломают ребенка, унижают его, издеваются? Можно ли ожидать в результате, что психика ребенка останется здоровой? Ведь она пока еще не способна на критическое мышление и объективную оценку происходящего. Именно поэтому ребенок все принимает на свой счет. Дело всегда в нем.

При терапии детских травм я обычно начинаю с проработки именно этого утверждения и формирую новое: «Дело не в тебе! Все, что с тобой происходило в детстве, не твоя вина!»

Организм человека, включая психоэмоциональную составляющую, создан очень мудро: способность регенерировать новые клетки и заживлять раны позволяет утверждать: человек способен исцелить себя сам. Это вопрос времени и внутреннего устремления на выздоровление.

Все, что было впитано психикой в детском периоде развития, можно модифицировать впоследствии таким образом, чтобы создать полноценную здоровую личность внутри себя. Это труд, который однозначно стоит того, ведь результат этого труда – внутренняя целостность, свобода самовыражения и принятие себя целиком и полностью, со всеми шрамами и заломами из прошлой жизни.

Жизненные сценарии, взятые из детства во взрослую жизнь

Отчего так по-разному складывается человеческая жизнь? Почему к одним судьба как будто благоволит, а других нещадно бьет на протяжении всего жизненного цикла?

Ребенок рождается, и от родителей зависит, будет ли он чувствовать себя счастливым. И что же делать тем, кто не чувствует себя счастливым? Смириться или бороться? За себя, за свое счастье, за свою жизнь. Действительно ли есть так называемые везучие и невезучие, победители и неудачники? Это что-то врожденное или это приобретенное качество? А если приобретенное, то есть ли способ превратить неудачника в везунчика? Давайте разбираться!

Итак, есть мнение, что каждый из нас сам выбирает – смириться или бороться. Скажу откровенно – на основе своего личного опыта и опыта моих клиенток: обреченное смирение помогает быстрее утонуть в жизненных неурядицах, снова и снова прокручивая фразы «Это судьба», «Против судьбы не пойдешь», «Видать, на роду так написано». Результат – низкое качество жизни, ощущение и осознание себя человеком «второго сорта», который недостойн

лучшего. Бывает так, что в подобном состоянии человек настолько свыкся с этой ролью, что его уже не переубедить.

Я очень часто от своих родных (мамы, ее сестер – моих теток) слышала именно такие фразы: «Да у нас в роду у всех так плохо все», «Все пили» и т. д. (хотя это не так). Здесь мы видим некое утрированное обобщение с целью подтвердить свою позицию. Люди с таким мышлением во всем ищут подтверждение того, что дело не в них – «вся семья такая» и т. п. Таким образом они оберегают себя от негативной исключительности, демонстрирующей их личную неудачу.

Есть те, кто начинает любить свой «крест» (в виде болезни, пьющего мужа/родственника, обиды), и даже находит в этом извращенное удовлетворение. В этом случае человек сживается со своими горестями и начинает воспринимать их как часть себя, которую, какая бы она ни была, тоже надо стараться полюбить. «Стерпится-слюбится» – это не только про нежеланный брак, но и про любые житейские обстоятельства: своего рода позиция или принцип, выступающий адаптационным механизмом для психики человека.

Есть те, кто постоянно бунтует и находится в перманентном состоянии борьбы: такие люди регулярно ссорятся с родителями по одним и тем же причинам, не пытаясь изменить ни свое восприятие, ни предметы обсуждения, ни формат общения. Такие люди часто меняют партнеров, тем самым как бы показывая – я не смиряюсь, я пытаюсь изменить свою судьбу!

Что происходит на самом деле: позиция подростка, непржитая в положенный период (12–17 лет) плавно перетекает во взрослый возраст, наделяя человека максимализмом и желанием «всех победить», «всех переспорить», «всем доказать». Позиция заведомо проигрышная, потому что идет борьба с ветряными мельницами, вместо того чтобы путем саморазвития дорастить свою личность до взрослого психоэмоционального состояния.

А есть те, кто берет и начинает работать над собой – методично и планомерно, разгребая завалы прошлого, и удивительным образом, часто даже незаметно для себя, выходит на свой путь – путь души. А это уже совсем другая история.

Правильно говорят – каждый выбирает по себе: кто-то просит милости у бога и погружается в религию и чтение молитв, кто-то верит в магические манипуляции и обряды колдунов, а кто-то берет себя в руки и идет в терапию к психологу, чтобы разобраться в своей жизни и наладить ее.

Во все времена люди пытались найти и реализовать свое предназначение, для чего, собственно, и приходится заниматься вопросами детских травм и сценариев.

Известный термин «жизненный сценарий» родом из аналитической психотерапии. Жизненный сценарий – это заранее прописанный план, набросок будущей жизни. Сценарий формируется в подсознании ребенка в возрасте примерно от трех до восьми лет, когда высказывания родителей об окружающих, о себе, о самом ребенке, их личный пример – все это и определяет содержание сценария.

Все мы родом из детства. И в силу объективных биологических и психических причин, обуславливающих восприятие ребенка, базовые характеристики личности закладываются в детстве с учетом генетических и индивидуальных предрасположенностей. Так что именно в детстве определяется, кем впоследствии будет себя чувствовать человек: неудачником или победителем, будет ли он способен на борьбу или займет позицию жертвы, сможет ли доверять людям или закроется ото всех под удобной ему маской.

Структура сценария

1. Финал сценария. Как ни удивительно, но он закладывается первым и может звучать как проклятие либо как благословение: «Ты закончишь так же, как твой отец-алкоголик!», «Лучше бы тебя не было!». Врагу не пожелаешь услышать такое. Но к сожалению, такие фразы

некоторые слышат в свой адрес в реальной жизни, что с большой вероятностью приводит к формированию сценария неудачника.

Разумеется, одного выкрика для такого глобального влияния недостаточно, однако при систематическом повторении подобного это присваивается человеком и превращается в его подсознательную установку. В то же время такие фразы, как «Ты будешь знаменитой!», «Ты станешь самой известной певицей!» формируют у ребенка мышление и восприятие победителя.

2. Инструкция, включающая в себя приказы, запреты и разрешенные действия. «Не будь эгоисткой», «Сегодня ты была хорошей девочкой» – манипулятивные фразы, подводящие к разрешенным действиям. «Об этом лучше помалкивать!» – формирование пассивной позиции. «Отстань!», «Не умничай!», «Хватит ныть!» – лучшие фразы для того, чтобы «подогнать» личность ребенка под формат неудачника.

Для закрепления нужно, чтобы эти фразы были регулярными и повторялись много раз в разных ситуациях, однако если такую фразу подкрепить физическим воздействием (позитивную фразу – поглаживанием по голове, объятьями, негативную фразу – шлепком, затрещиной), то информация зашьется на подкорку и с одного раза.

3. Провокативные манипуляции уничижительного характера, опасность которых далеко не всегда осознается родителями. Например: «Она у нас такая неряха!», «Хорошо хоть красивая!». Здесь возможна ситуация, когда у родителей проявляется травмированная часть личности, которую часто в детстве обесценивали, сравнивали с другими. И в качестве психической защиты сформировалась жесткая критика, подшучивание и высмеивание тех, кто слабее. К сожалению, иногда это оказываются их собственные дети, и здесь в силу изначального искажения восприятия родителями себя и окружающих они наносят травму своему ребенку.

4. Наставления о том, как жить. Набор установок, которые появились у родителей в ходе их жизненного опыта либо в процессе наблюдения и сделанных на их основе выводов: «Большие деньги достаются только тяжелым трудом», «Будешь хорошей девочкой – будешь счастлива», «Выходить замуж надо по верному расчету». Бывает так, что нравоучения родителей противоречат друг другу, что влечет в будущем формирование у человека алогичного поведения, неумения принимать решения и выбирать.

5. Шаблоны поведения. Родители собственным примером воспитывают в ребенке паттерны поведения, передавая свой практический опыт реализации выбранных жизненных установок. Как говорится, хочешь научить ребенка – покажи пример.

6. Протест. Если родители «передавливают» со своими нравоучениями, то они стимулируют появление у ребенка желания действовать наперекор родителям. Не у каждого родителя есть «чуйка» на предельную норму допустимого влияния, переступая которую можно спровоцировать обратный эффект. Например, чрезмерная чопорность, религиозность, давление моральными устоями способно превратить монашку в распутницу. И таких примеров достаточно много.

7. Антисценарий, проявляющийся как внутреннее освобождение. Человек действует не из понимания, как он хочет, а из четкой установки «только не как у родителей». Часто проявляется у детей из неблагополучных семей как открытая форма протеста и самовыражения: «Я – другая! У меня все будет по-другому!» Зачастую человек настолько «зарывается» в своем стремлении жить по-другому, что теряет истинные ориентиры – а как действительно-то хочется и чего именно.

Фундамент жизненного сценария закладывается к шести годам. Дальше, при негативном варианте развития сценария человек, не замечая, сам препятствует собственному успеху, срывая собственные планы и убивая реализацию мечты.

Типы жизненного сценария

1. Победители. Они проявляются ярко и активно, им свойственно достижение поставленных целей в намеченное время и согласно продуманному плану. Вдобавок победители хорошо чувствуют, как оказаться в нужное время в нужном месте, поэтому слышат везунчиками. В жизни у них многое получается, и окружающим часто кажется, что им все дается легко. Даже когда у победителей случаются промахи и неудачи, они берут оттуда опыт и формируют из него фундамент будущих побед.

Победители, по большей части, живут в гармонии с собой, прекрасно ладят с окружающими людьми. У них хорошие навыки в эффективной коммуникации. Они искренне любят жизнь и находят способы наслаждаться ею.

У победителей, как правило, легкое и свободное выражение чувств и мыслей, что говорит о хорошо развитом эмоциональном интеллекте. Они легко заводят знакомства и умеют их поддерживать. Если посмотреть на их семью, то, скорее всего, победители были желанными детьми для родителей, которые в полной мере выражали им свою любовь. Таким семьям также свойственно давать ребенку свободу с обозначением границ допустимого, что в итоге позволяет ребенку иметь во взрослом возрасте здоровые личные границы. В детстве ребенок-победитель часто слышит: «Ты такой умный, талантливый!», «Я тебя очень люблю», «У тебя все получится!». Такое родительское наследие позволяет ребенку стать гармоничной личностью настолько, насколько он сможет.

Обратите внимание: победителем можно считать человека, который определил для себя желаемую цель и достиг ее.

Например, цель – стать богатой и известной личностью, популярной артисткой, уважаемым доктором. Если победитель добивается своей цели, то это подтверждает его позицию победителя. Если в ходе своего движения к цели человек погряз в долгах, получил травму, провалил экзамен, то человек становится неудачником. Здесь важно, какой выбор делает человек в моменте.

2. Не-победители. Именно этот сценарий считается самым распространенным: основная масса населения относится именно к этой группе.

Что их отличает от других групп: не-победителям удается сделать часть из того, что они запланировали. К примеру, если человек действует осторожно – открывает брокерский счет на небольшую сумму денег, заканчивает вместо медицинского института техникум, выбирает должность не по статусу своего образования и имеющегося опыта работы, то этот человек – не-победитель.

Бывает так, что на достижение поставленной цели не-победителю требуется гораздо больше времени, чем он рассчитывал, и в этом случае он способен найти утешение: в окружающих людях, хобби, иной конструктивной деятельности. Ощущение счастья у не-победителя имеет «рваный» отрывистый характер – черные и белые полосы чередуются, как в известной песне. Базовые установки не-победителя, внушаемые им с детства родителями: «Ты как все», «Будь как все», «У людей и этого нет», «Лучше синица в руке, чем журавль в небе».

3. Неудачники. В жизни они выглядят как вечные аутсайдеры. Даже имея благоприятные внешние обстоятельства, они очень часто умудряются проиграть выигрышные позиции, заболеть в самый неподходящий момент, – накануне повышения вылететь с работы по нелепой случайности, взять и спиться с горя. При этом неудачи такие люди воспринимают не как случайность, а как закономерность. «Не везет, как всегда!», «У меня всегда так!», «Опять я за

старое», «Нет в жизни счастья» – так говорят себе и другим неудачники, пытаясь объяснить то, что с ними происходит.

Когда же неудачник вдруг, вопреки своим негативным самопрогнозам, добивается успеха, то этот успех воспринимается им как подвох. «Это случайность. Скоро тебя раскусят!», «Когда ты устанешь притворяться умной и талантливой, все увидят, какая ты никчемная!», «Ты все равно никуда не годишься» – в голове неудачника в режиме нон-стоп вешает внутренний критик, сформированный стараниями родителей и ближайшего окружения. Мучительный душевный раздрой, тянущая тоска, проблемы в межличностных отношениях часто сопутствуют неудачникам. В детстве их, правда, слишком мало любили. Возможно, что для родителей неудачника он стал нежеланным ребенком, от которого пытались избавиться, или ребенок планировался в другое время, или другого пола...

Тяжелое бремя для ребенка – быть нелюбимым, слышать в свой адрес ругань, получать затрешины, быть игнорируемым со стороны самых близких людей. «Ты идиотка!», «У тебя ничего не получается», «Зачем я вообще тебя родила?» – такие горькие слова часто говорят родители-неудачники, не в силах справиться со своим деструктивным больным мышлением. А зачастую они еще и стремятся передать свой горе-сценарий детям с целью оправдать себя за свои собственные неудачи. Очень характерный пример неудачника – человек, придумывающий себе болезнь и страдающий от нее, буквально «ловящий» неприятности на ходу, безо всяких на то серьезных причин. Ну а если есть таки серьезная причина, то неудачник буквально чувствует «успех» – не зря же он мучается! Иногда проигрыш – лучший способ победить.

Победитель старается узнать и спланировать, как себя вести в случае проигрыша, но обычно он об этом не говорит. Неудачник же обычно не знает, как себя вести и что делать, если придет неудача, но любит порассуждать, что он сделает в случае победы. Поэтому, зная эти моменты, из обычного бытового разговора людей можно понять, кто из собеседников – победитель, а кто – неудачник.

Правила работы жизненных сценариев

1. В сценарии победителя выигрыш **программируется** заботливыми родителями через правильные установки и принципы, прививаемые в ходе воспитания. Не-победитель может получить свой выигрыш, опираясь частично на позитивные предписания родителей и частично на позитивный приобретенный опыт и наблюдения за победителями. Неудачник становится жертвой деструктивного родительского влияния и может усугубить свое положение, пойдя путем саморазрушения на поводу разбуженных внутренних демонов.

Самый очевидный способ для неудачника победить – наблюдение за победителями и присваивание их успешной модели поведения себе, наработка собственных позитивных установок путем саморазвития, получения новых знаний.

2. Сценарий **поддается коррекции**: он не является чем-то застывшим, определенным раз и навсегда. В противном случае мы не наблюдали бы многочисленные примеры людей, выбравшихся из нищеты и адских условий и ставших успешными, или людей с врожденными пороками развития, ставших мировыми мотиваторами и тренерами личностного роста. Сценарий в определенной мере – это черновик судьбы, который многократно поправляется, дополняется, уточняется на протяжении жизни человека.

Базовые положения сценария формируются в дошкольном возрасте, и наибольшее влияние на него имеют отношения внутри семьи. В период подросткового возраста сценарий корректируется с учетом взаимоотношений человека с его близким социальным окружением, куда включены школа, друзья, родственники. Тогда же определяется, какими способами человек будет реализовать принятые решения. В возрасте 25–30 лет уточняются отношения с противоположным полом и с собственными детьми. Приблизительно к 30–35 годам человек уже готов

к промежуточным итогам по характеру течения своей жизни. К 50–60 годам обуславливается предполагаемая продолжительность жизни.

Итог жизни складывается не только из имеющегося у человека личностного потенциала, но и в соотношении к степени его реализации: какие поступки были совершены, какие успехи достигнуты. Интересно, что победитель способен замечательно управиться, даже имея скромный потенциал. А неудачник ухитряется «профукать» даже богатый и очень яркий потенциал своей личности.

Строение сценария

Фундамент жизненного сценария – это **жизненная позиция**. Она становится результатом ранних отношений матери и ребенка, в которых определяется установка доверия или недоверия малыша к миру. Уже на первом году жизни у ребенка появляются первые убеждения относительно себя и других людей.

Примеры **позитивных** убеждений:

- «Я – хорошая, со мной все в порядке»;
- «Ты – хороший, с тобой все в порядке».

Примеры **негативных** убеждений:

- «Я – плохая, у меня не все в порядке»;
- «Ты – плохой, с тобой не все в порядке».

Эти убеждения – ядро сценария. Жизненная позиция складывается из комбинации позитивных и негативных убеждений.

1. «Я – в порядке» и «Ты – в порядке». Это позиция успешного жизненного сценария. Человек с такими установками психологически здоров, способен достигать успеха и находить способы победить в любой ситуации.

2. «Я – в порядке» и «Ты – не в порядке». Это позиция превосходства и высокомерия. Человек с такой позицией привык обвинять других людей, критиковать их, даже издеваться. Он постоянно ищет в своем окружении врагов и довольно часто их находит, чаще всего надуманных. Для человека с таким типом мышления характерно раздавать советы (даже если не просят), всех поучать. Крайняя степень негативного проявления – тирания и насилие в отношении других людей. Может наблюдаться как у победителя, так и у неудачника.

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.