

БЕРОНИКА ТЮРИНА

МЕНЯ

ДОСТАТОЧНО

ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА ЖЕНЩИНЫ

КНИГА  
*тренинги*



# Вероника Ивановна Тюрина

# Меня достаточно. Здоровая

# самооценка женщины

## Серия «Книга-тренинг»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67960910](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67960910)*

*В. И. Тюрина. Меня достаточно. Здоровая самооценка женщины: ООО  
«Издательство АСТ»; Москва; 2022  
ISBN 978-5-17-150543-1*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Рожденная девочкой: как взрослые стереотипы формируют психику девочки, создавая ее первую картину восприятия себя	9
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**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 справля-

ется.

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, которая 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» ин-

струменты 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 адаптив-

ность, 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 соглашаются 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 сопри-

касается 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 соседней 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. Ра-

бочие 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 щелкнул 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 прилипились 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 нормаль-

но. 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 про-  
работки 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 везучика? 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 недостоин 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 уберегают 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 вос-

приятие 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», «Се-

годня 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 те-

ряет 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 слывут 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 удает-

ся 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 вещает внутренний критик, сформированный стараниями родителей и ближайшего окружения. Мучительный душевный раздрай, 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 болезненным 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 серьез-

ная 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 пози-

ция 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.