

Оглавление

Почему об этом важно знать (предисловие)	4
15 посланий и решений, которые влияют на жизнь.....	7
Упражнение по самодиагностике для читателей	18
Решение 1. «Не делай». Прокрастинация и перфекционизм.....	19
Решение 2. «Не будь, не живи, не существуй»	26
Решение 3. «Не сближайся, не доверяй»	34
Решение 4. «Не будь значимым»	42
Решение 5. «Не будь ребенком»	51
Решение 6. «Не взрослей, не вырастай»	58
Решение 7. «Не достигай успеха».....	65
Решение 8. «Не быть собой»	72
Решение 9. «Не быть здоровым»	78
Решение 10. «Не быть нормальным»	86
Решение 11. «Не принадлежать».....	92
Решение 12. «Не будь счастливым, не наслаждайся»	99
Решение 13. «Не думай»	105
Решение 14. «Не чувствуй»	110
Решение 15. «Не отделяйся»	116
Решения про деньги.....	120
Драйверы. Прямые указания как быть и что делать.....	127
Драйвер «Спешите, торопись».....	131
Драйвер «Будь совершенным».....	136
Драйвер «Старайся, пытайся».....	142
Драйвер «Радуй других».....	146
Драйвер «Будь сильным».....	150
Как обычно строится работа с детскими решениями	155

ПОЧЕМУ ОБ ЭТОМ ВАЖНО ЗНАТЬ

(предисловие)

Задумывались ли вы о том, почему один человек достигает успеха, а второй считает себя неудачником?

- ✓ Кто-то верит в себя, а кто-то постоянно в себе сомневается – «получится ли у меня, достоин ли я»?
- ✓ Кто-то счастлив в отношениях, а кто-то никак не может встретить близкого человека.
- ✓ Кто-то живет в материальном достатке, а кто-то не может заработать даже на самое необходимое.
- ✓ Кто-то в хорошем настроении, а кто-то почти всегда в отчаянии или депрессии.
- ✓ Один создает свою жизнь осознанно, а другой как будто намеренно разрушает себя.
- ✓ У одного человека отличное здоровье, а у второго одна болезнь сменяет другую.
- ✓ Один действует и идет вперед, а другой вечно откладывает дела на потом...

Если вы задаетесь подобными вопросами – то самое правильное это увидеть первопричину.

В детстве закладывается фундамент всей дальнейшей жизни. Но мы выходим из детства с разным багажом. Именно об этом пойдет речь в книге.

Чем вам будет полезна эта книга?

Эта книга поможет вам начать путешествие к пониманию себя и глубинных психологических причин происходящего в вашей жизни.

Я расскажу в книге о 15 решениях, которые человек может принять в детстве и которые влияют на всю его последующую жизнь.

Вы можете читать и узнавать себя в каждой главе, и тем самым вы будете осознавать, какие решения и почему вы приняли, и как это связано с вашими сегодняшними вопросами, трудностями или проблемами.

Понимание – это шаг к изменениям. Когда вы понимаете глубинные причины происходящего в вашей жизни и осознаете, в чем вы живете и почему-то это становится первым шагом к переменам в вашей жизни.

Если вы понимаете, в чем причины, то вы можете с этим что-то делать.

Кроме этого, в каждой главе есть рекомендации для самопомощи: что вы можете сделать прямо сегодня, чтобы начать менять свой сценарий жизни.

У каждого человека есть свой сценарий жизни. Этот сценарий формируется в детстве, к 7 годам он уже в общих чертах готов.

Когда человек живет в своем сценарии, то он считает, что только так можно жить и так живут все:

- ✓ все несчастны и страдают в отношениях;
- ✓ все тяжело работают, чтобы иметь кусок хлеба;
- ✓ всех обманывают, доверять никому нельзя;
- ✓ и т. д.

Проблема со сценарием в том, что человек обобщает это на весь мир и всех людей и не видит альтернатив.

При этом человек не помнит, что когда-то давно в детстве он принял сценарное решение и забыл об этом. И живет в этом автоматически, думая, что никому нельзя доверять, все обманывают, все несчастны. Его внимание работает избирательно, и он замечает только такие ситуации.

Читая эту книгу, вы можете вспомнить конкретные ситуации или целые периоды жизни, когда вы приняли свои сценарные решения – то есть, когда вы, по сути, сделали выбор, как жить свою жизнь.

Важно: *Вы будете больше понимать о себе и о сценарии своей жизни. Но воспоминания, которые могут прийти в процессе чтения, могут быть очень болезненными.*

Возможно, некоторые главы и примеры вызовут у вас слезы и много разных чувств. Это нормально, потому что вы будете читать и соединяться с чувствами своего внутреннего ребенка и с его потребностями.

И за счет этого понимания и соединения со своим внутренним ребенком, вы сможете что-то переосмыслить в своей жизни и начать видеть новые варианты выбора там, где раньше вы жили в жестких ограничениях сценария.

Хорошо, если у вас будет психологическая помощь, если вы сможете обратиться к психологу, чтобы с его поддержкой прожить эту боль и начать менять свой сценарий.

15 ПОСЛАНИЙ И РЕШЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ЖИЗНЬ

Люди думают, что они сами определяют свою жизнь. Однако это не совсем так. Нашу жизнь и те выборы, которые мы делаем, во многом определяет наш ранний детский опыт.

В этой книге мы разберем, как конкретно влияет детство и какие именно родительские послания повлияли на вашу жизнь сегодня.

Родительские послания (предписания) – это жизненные установки, которые ребенок получает от родителей в раннем детстве. Эти установки влияют на жизнь сейчас: мешают жить, действовать, создавать отношения, чувствовать радость и удовольствие от жизни.

Эти установки формируют основу, каркас для жизненного сценария.

Жизненный сценарий – это план жизни, который ребенок неосознанно формирует, начиная от момента рождения. Этот план жизни в общих чертах готов к 7 годам, и дальше до 18–20 лет он уточняется и обрастает деталями. Реализация этого плана начинается после 18–21 года.

Этот план жизни включает:

- ✓ Как относиться к себе, к другим людям и к миру;
- ✓ Как ставить и достигать цели, можно или нельзя их ставить и достигать;
- ✓ Как чувствовать себя, какие эмоции испытывать;

-
-
- ✓ Какие отношения создавать с людьми, насколько близкими эти отношения будут;
 - ✓ К какому итогу прийти, как закончить жизнь.

Можно выделить 15 главных родительских посланий:

1. Не делай;
2. Не будь, не живи, не существуй;
3. Не сближайся, не доверяй;
4. Не будь значимым;
5. Не будь ребенком;
6. Не взрослей. не вырастай;
7. Не достигай успеха;
8. Не будь самим собой, не будь своего пола;
9. Не будь здоровым;
10. Не будь нормальным;
11. Не принадлежи;
12. Не будь счастливым, не наслаждайся;
13. Не думай;
14. Не чувствуй;
15. Не отделяйся.

И еще одно послание, о котором будет глава – это «Не имей денег».

Первоначально эту классификацию посланий составили американские психологи Боб и Мэри Гулдинг, ученики Эрика Берна. Они сыграли огромную роль в развитии транзактного анализа в мире.

По версии Гулдингов, этих решений было двенадцать. Но дальше эта классификация стала жить своей жизнью, и в разных источниках появлялись разные вариации этого списка. Когда я писала эту книгу, я просмотрела различные классификации, и в итоге выбрала 15 посланий, о которых пойдет речь.

Послания «Не имей денег» ни в одной классификации нет. Я добавила его сама, потому что в своей практике как психолога я часто слышу от клиентов запросы про денежную тему: как повысить уровень своего дохода, как научиться сохранять деньги (а не избавляться от них сразу же как они попали в руки), как меньше тревожиться о деньгах. Всё то, что будет в главе про деньги, я собрала из своей практики. И это актуально для постсоветского пространства (в других культурах, например в англоязычной, это может звучать и ощущаться совершенно иначе).

В этой книге мы подробно поговорим о каждом из этих основных посланий.

«Но почему тогда в главе написано про решения» – спросит внимательный читатель.

Родители транслируют ребенку те или иные установки. Но в итоге финальное решение ребенок принимает сам. На это влияют в том числе и особенности ребенка, его темперамент и врожденные качества. В одной и той же ситуации два разных ребенка могут принять противоположные решения.

Эрик Берн, основатель направления транзактного анализа, в своей книге приводит пример с двумя братьями, которым мать говорила, что они оба «кончат в психушке». Один из них стал пациентом, другой психиатром.

О том, как ребенок принимает решения, мы будем говорить в следующих главах.

ВАЖНО: *У нас нет идеи судить родителей за то, какие они плохие и как навредили своим детям. Идея книги в другом: восстановить ход событий, чтобы вы могли лучше понять, как сформировался ваш сценарий жизни и начать с этим что-то делать.*

Как передаются родительские послания

Вряд ли можно представить родителя, говорящего ребенку «не будь здоровым», или «не живи», если только родитель не психопат.

Родитель передает эти послания неосознанно.

Как правило, эти установки передаются невербально, т. е. не произносятся вслух. И сам родитель не осознает, что он их передал.

Например:

Мать заботится о ребенке, когда он болеет, а когда ребенок здоров – почти не уделяет ему внимания (потому что работает на двух работах, чтобы обеспечить семью). Ребенок замечает, что когда он болеет, то получает маму, а когда он здоров, то мамы рядом нет. Таким образом он получает послание и принимает решение «Не быть здоровым».

Отец критикует ребенка за любую оплошность, постоянно поправляет его и указывает на недостатки. Ребенок замечает, что его постоянно поправляют и делает вывод «я ничего не могу сделать нормально сам». Таким образом он получает послание и принимает решение «Не делать».

Послания могут быть переданы: через действия или бездействие родителей, через их мимику, через интонации голоса, а иногда и через истории, которые они рассказывают:

- ✓ на что родители обращают внимание и что игнорируют;

-
-
- ✓ за что поощряют ребенка и за что наказывают;
 - ✓ в каких случаях уделяют ребенку внимание и заботятся, а в каких случаях им не до ребенка;
 - ✓ какие эмоции и чувства испытывают и демонстрируют ребенку;
 - ✓ какие чувства и эмоции разрешают ребенку, а какие запрещают;
 - ✓ что показывают своим примером;
 - ✓ что рассказывают ребенку об обстоятельствах его появления на свет («миф о рождении»).

Поговорим про миф о рождении подробнее.

Миф о рождении

Это семейная история, каким образом ребенок появился на свет. Ребенок может быть долгожданным и выстраданным или случайным, нежеланным, или рожденным, потому что так положено и всем нужно завести детей.

«Ты появился, и ты посланник небес для меня, ты смысл моей жизни» – говорит родитель. Для ребенка это звучит почётно, приятно быть долгожданным и смыслом жизни. Но в этом же есть ловушка для ребенка, потому что таким образом родитель перекладывает на ребенка ответственность за своё счастье, свою жизнь и её смысл. Ребенок в этом случае может получить послание «Не отдавайся». И ему будет трудно вылететь из родительского гнезда, выстроить свою собственную жизнь и жить своими личными смыслами, потому что он должен наполнять и питать жизнь родителя.

«Я не хотела, чтобы ты рождался, собиралась сделать аборт, но не получилось / было поздно делать аборт /

меня отговорили». Мать может рассказывать это, думая, что показывает ребенку через какие трудности она прошла, чтобы его родить. Но в этом случае ребенок получит послание «не живи, не существуй», потому что он нежеланен для матери и его хотели убить.

Кому-то из читателей может быть непонятно, зачем родители вообще такое рассказывают про не сделанные аборты. Однако практически во всех тех случаях, когда я работала с посланием «Не живи» у клиентов, родственники так или иначе сообщали ребенку о том, что его не хотели (вероятно, чтобы облегчить своё собственное внутреннее напряжение).

Но даже если родители это не произнесли вслух, ребенок на уровне тела чувствует, желанный он или нет. В любом случае, он изначально уже получил это послание в раннем возрасте – через поведение, эмоции и чувства родителей. Рассказ о его появлении на свет и о несделанном аборте с одной стороны еще больше укрепляет это послание, а с другой стороны объясняет всё то, что он чувствовал и ощущал раньше.

В каком возрасте передаются родительские послания и принимаются решения

Жизненный сценарий формируется от момента появления на свет и к 7-ми годам в общих чертах уже готов. Все те послания и решения, о которых я пишу в книге, передаются и принимаются в возрасте от рождения до 6–7 лет. Дальше в последующей жизни эти установки еще больше и больше укрепляются, жизненный сценарий обрастает деталями и в возрасте 18–21 года начинает реализовываться.