

Оглавление

От автора.....	5
Введение: что такое терапевтические сказки и как они работают	9
Кому терапевтические сказки подходят наилучшим образом, как «инструмент» для психологической терапии и саморегуляции?	13
Родительские предписания: почему со мной что-то не так	15
Родительское предписание «Не живи»	17
Родительское предписание «Не будь собой»	21
Родительское предписание «Не чувствуй»	26
Родительское предписание «Не будь значимым»	30
Родительское предписание «Не будь взрослым».....	33
Родительское предписание «Не думай».....	37
Родительское предписание «Не делай»	40
Родительское предписание «Не сближайся».....	42
Родительское предписание «Не принадлежи»	45
Родительское предписание «Не будь здоровым»	48
Родительское предписание «Не достигай успеха».....	50
Родительское предписание «Не будь ребёнком»	53
Терапевтические сказки на проработку родительских предписаний	57
Аруника в городе Аксири	59
Глава № 1	59
Глава № 2.....	63
Глава № 3.....	68
Глава № 4.....	74
Глава № 5.....	78
Глава № 6.....	87
Глава № 7.....	93
Глава № 8.....	98
Глава № 9.....	109
Закрепление материала: ищем терапевтические якоря в сказке «Аруника в городе Аксири»	111
Энио: кошмар в ночи.....	113
Глава № 1	113

Глава № 2.....	128
Глава № 3.....	132
Глава № 4.....	138
Глава № 5.....	145
Глава № 6.....	152
Закрепление материала: ищем терапевтические якоря в сказке «Энио: кошмар в ночи».....	154
Тимми и Томми.....	157
Глава № 1.....	157
Глава № 2.....	161
Глава № 3.....	167
Глава № 4.....	171
Закрепление материала: ищем терапевтические якоря в сказке «Тимми и Томми».....	179
Как правильно читать терапевтические сказки? (расширенная терапевтическая инструкция).....	181
Анализ терапевтических сказок.....	182
Энергоинформационное поле сказки:.....	182
Основной сюжет сказки:.....	183
Характеристика главного героя:.....	184
Вспомогательные герои сказки:.....	185
Незримые герои сказки:.....	186
Рисование сюжета сказок:.....	186
Упражнения из эмоционально-образной терапии для коррективки (отмены) родительских предписаний (техники домашней саморегуляции).....	189
1. Авторская техника «Мне до сих пор больно, мама/папа».....	189
2. Авторская техника «Я хочу, чтобы ты была такой, мама / был таким, папа».....	193
3. Авторская техника «Каждая кухарка может управлять государством».....	195
4. Техника «Контрпредписание».....	197
5. Авторская техника «Отказ от жалости к себе».....	203
6. Техника Н. Линде «Уютное место».....	206
Об авторе.....	209
Используемая литература.....	213
Слова благодарности.....	215

От автора

Здравствуйте, мои уважаемые читатели! Вы держите в руках очень необычную книгу. Очень полезную книгу. Вам очень повезло! Действительно и без прикрас, у вас в руках уникальная книга. Волшебная книга. Книга, полная магии. Книга, способная изменить вашу теперешнюю жизнь.

Представьте, что вы, как герой фантастического фильма очень долгое время, терпя лишения и трудности, искали сундучок сокровищ, который хранит в себе тайны мироздания. Открыв этот, потрескавшийся от старости, ларец, вы заглядываете внутрь. В воздухе тут же разлетаются светящиеся неоновые искорки, прыгая, словно воздух имеет плотную структуру, как надутый плотный резиновый шарик. Отскакивая от него, начинают в своём, только им понятном, хаосе прыжков и перемещений, разлетаться всё дальше и дальше. Дотрагиваются до вас. Сначала еле уловимо, неспешно, как бы с опаской, проверяя, а добрый ли вы герой. Знаете, такое, слегка пугливое отношение, как мы в детстве пытаемся погладить огромного, пушистого пса с ярко алым языком, который свисает из огромной пасти. Мы тянемся своими маленькими ручонками к его огромной, полной острых зубов, морде. Потому что чувствуем, что это не оскал, а он нам улыбается. Взаправдашно. Так могут улыбаться только собаки, совершенно честно, искреннее, без подвоха. В такие моменты у них морда разлетается на треугольник. Уши сложены, глаза сощуренные. И мы видим весь ряд зубов. Вот так и неоновые брызги из волшебного сундука. Они тянутся к вам, они хотят выйти на контакт с вами. Преодолев свои первичные опасения, каждая искорка медленно расползается по вашему лицу, как брызги воды во время летних водных забав на озере в детстве. Постепенно проникая внутрь. С их интеграцией ваше тело начинает дышать иначе. Воздух меняет свою плотность, становится более лёгким, воздушным и сладким, как тёплое маршмеллоу.

И вы, как главный герой фантастического фильма, понимаете, что вам доступны новые знания, новые грани ощущений. И сейчас с вами происходит, нечто, фантастическое. Вы меняетесь. Мир вокруг вас меняется.

То же самое произойдёт с вами в конце этой книги, когда вы вместе с главным героем сказок завершите своё путешествие. Достойно пройдёте все трудности и испытания. Осознаете всю глубину причины происходящего. И освободите себя от ложных иллюзорных жизненных убеждений.

Попробуйте прямо сейчас вслух или про себя произнести слово «сказка». Какие сейчас у вас возникли ощущения и ассоциации? Лёгкий флёр таинственности? Туманная, переливающаяся, как светомузыка в ночном клубе, дымка. В которой прячутся еле уловимые силуэты прекрасных принцесс, смелых и харизматичных рыцарей, пугающие, но в целом очень отзывчивые и способные на взаимопомощь Баба-Яга и Леший с Водяным. Такое родное и знакомое ощущение, как однажды, будучи взрослым, вернуться в дом своей бабушки или мамы. И всё, даже запахи и звуки, живут вашим детством. Вот вы спешно открываете дверь. Радостно, ликуя от вашего возвращения, вскрикивает половица, когда вы переходите порог. Окружающий свет меняет свои интонации, впуская больше солнечных брызг. Вы замечаете, как в замедленной съёмке, побежала световая, солнечная дымка по пространству, маня вас на кухню. Откуда уже соблазнительны своим ароматом вас встречают, ещё горячие, пироги с домашним вареньем.

И вот вам снова 3–5 лет. Нет никаких забот. Весь мир замер в ожидании вас. А вы, поедая вкуснющие, сладкие пирожки, вдохновенно болтаете ногами, зная, что вся Вселенная существует только для вас.

Сказки — это и есть ваша Вселенная. Вселенная вашего детства. Вселенная ярких красок и сочных мелодий. Всепоглощающих эмоций. В этой Вселенной добро всегда побеждает зло! Главный герой всегда находит выход из трудных ситуаций. Это мир надежды. Это мир притягательного волшебства, которое так хочется впустить в свою жизнь и мир нашего детства. Тот, с которым мы, подсознательно, всю жизнь сохраняем контакт. Ведь каждый образ в сказках архетипичен. Каждая ситуация иллюстрирует типовые трудности, с которыми мы сталкиваемся в нашей взрослой жизни.

Да, сейчас, вам возможно, уже не тридцать и даже не сорок лет. Возможно, даже больше. Но разве ваш возраст и статусность защищает вас от встречи с монстрами и вредными Бабками-Ёжками, Лешими и Кощеями в вашей жизни? Разве, став взрослыми, вы перестали мечтать стать настоящим героем своей жизни? Разве, став взрослым, вы перестали ждать волшебства? Уверена, что нет.

Я очень долго задумывалась о создании и воплощении этой беллетристической нейромагии. Можете представить, вы открываете книгу, начинаете увлечённо читать, постепенно погружаясь в историю. Переживаете сюжетную линию героя, живёте его эмоциями, болью и радостью. А пока вы живёте в сказочной вселенной, у вас выстраиваются новые нейронные связи, прорабатываются ваши глубинные детские травмы, корректируются ваши ложные жизненные убеждения. И закрыв последнюю страницу пути героя, вы уже никогда не вернётесь в ту реальность, в которой вы жили.

Не замечая, вы перенеслись в иную реальность. Где вы, это, конечно, всё ещё вы. Но всё уже немного иное. Мир вокруг вас пахнет иначе. Знаете, такой обновлённый запах, как после длительных промозглых дней зимы, когда на землю падают первые капли тёплого дождя. Вот этот запах нельзя ни с чем перепутать. Это особенный запах. Запах перемен. Перемен к лучшему. Перемен к чему-то светлому, радостному, солнечному.

Введение: что такое терапевтические сказки и как они работают

Сказка — это не только захватывающая возможность путешествовать в разные миры, встречаться во время путешествия с необычными героями. Это очень полезное психологическое «лекарство», которое активно используется в последнее время психологами и психотерапевтами на своих сеансах. Причём, уникальность этого «лекарства» в его универсальности. Сказка помогает снять защитную блокировку, проникнуть в глубины подсознательного, увидеть психологические проблемы, межличностные конфликты, травмы, страхи не только у детей, как часто многие думают, услышав про данный метод психокоррекции и терапии, но и у взрослых.

Погружаясь в мир сказочного волшебства, мы концентрируемся на своей проблеме, тех стрессовых ситуациях, которые нас беспокоят. Мы уходим всем своим вниманием в те ситуации, которые нас не устраивают, причиняют боль и беспокойство. Совершая вместе с главным героем подвиги, сражаясь с чудовищами, спасая других, мы тем самым проигрываем свою конкретную ситуацию, ложные базовые жизненные сценарные шаблоны, по которым мы проживаем, как музыкальный отрывок на заезженной пластинки без возможности выйти на иной проигрыш.

Отпустив себя и проживая мир глазами сказочного героя, мы определяем истинную связь между нашими проблемами, окружающими нас деструктивными событиями и той реальностью, что проигрывается перед нами в сказке, когда мы активируем её, начиная прочитывать.

Терапевтические сказки всегда метафоричны и архетипичны. Они построены на понятных для нас символах, образах и знакомых, как привкус дежавю, сценариях.

Плюс, у нас уже эволюционно сложилось благосклонное отношение к сказкам, как к положительному и эффективному для себя сборнику родовых стратегий выживания и знаний. Именно поэтому,

мы, изначально, с самого раннего детства, доверяем сказкам. Читая их, мы снимаем свои защитные психологические функции. И сказки без насилия, сложных техник проникают в глубину нашего бессознательного, обходя логический ум и наше сознание, где хранятся заблокированные, вытесненные нашей психикой в критические травмирующие моменты жизни непрожитые чувства, наши страхи и переживания, травмы. Где спрятаны наши, нераскрытые таланты, источники жизненной энергии и ресурсности и творческого потенциала с которыми мы родились.

Сказки мягко, деликатно, бережно воздействуют на психику, донося до нашего подсознания нужную для исцеления информацию, корректные убеждения, способные выстроить новые нейронные связи, а с ними иную линию реакции на триггерные ситуации. И иные шаблоны поведения. А с ними мы прекращаем притягивать в свою жизнь деструктивные обстоятельства, открывая для себя новые грани своего бытия. Благодаря иносказательности, отсутствию жёсткой персонификации главных героев в терапевтических сказках, наличие понятной образности и специальных психотерапевтических и нейроприёмов, терапевтические сказки продолжают оказывать своё «лечебное» воздействие на нашу психику и после окончания сказки, по завершению её прочтения.

Терапевтические сказки по методу своего воздействия и коррекции жизненных убеждений сильно отличается от других классических методик регуляции психики и психотерапии. Я бы сказала, что нейросказки наиболее близки по принципу своего воздействия и «лечения» на эмоционально-образную терапию и юнгианский подход в терапии разного плана психологических проблем. Во время прочтения нейросказки наше подсознательное входит в контакт с понятными, триггерными образами, представленными терапевтом. Дело в том, что наша психика всегда закрепляет любое событие, независимо положительное или отрицательное, любую эмоцию на понятном психике образе. Этот образ структурируется на основе возраста человека, который проживает травмирующее событие и его жизненном опыте. Так у детей, происходит внутреннее расщепление образа мамы на добрую маму и «злую волшебницу». Когда же взрослый человек погружается в сюжет терапевтической сказки, и в схеме терапии водится герой — злая волшебница, претендующая на главного героя, особенно если он в детском возрасте (как в сказке «Снежная королева») или же живёт из детской позиции, то возникает неосознанная связка образа, который человек создал себе во время травмы и героем сказки.

Психотерапия с образами позволяет ощутить всю многогранность своего внутреннего мира и взаимосвязи внутреннего мира с внешними событиями из своей жизни. Экологично скорректировать свои жизненные настройки, проработать детские травмы, научиться игре «Что было бы, если бы у меня была волшебная палочка?». А с нею раскрыть в себе зачатки самооценки, осознания, что все трудности и деструктивные ситуации временные, обрести уверенность, научиться строить свои цели и желания, воплощать свои потребности и проявлять заботу и любовь к себе.

Раскрывая для себя сказочную атмосферу с её «магическими» психологическими приёмами, вы, на время чтения книги, превратитесь в самых настоящих волшебников! Представляете?!

Считаете, что это нереально? Полно вам. В каждом из нас живёт внутренний волшебный ребёнок. Только, у некоторых из вас связь с этим внутренним ребёнком потеряна. Поэтому вы живёте в атмосфере серой депрессии, удручающей апатии и вечного пессимизма. Просто в детстве, когда вы были маленькими, вы часто слышали: «У тебя ничего не получится, даже не пытайся!», «Тебе это не нужно! Я лучше знаю, что тебе сейчас надо!», «Выше головы не прыгнешь!».

И ваш внутренний ребёнок не выдержал. Ему было трудно. Тяжко. Одиноко без поддержки. Без заботы и любви. Он пытался. Всеми силами пытался, не смотря на все эти обидные и болезненные слова. Несмотря на то, что в него не верят. И то, что его не принимают таким, какой он есть. Со своими поразительными идеями и стремлениями, яркими взрывами эмоций и сочным видением мира. А ещё мечтами. И надеждой. Он старался идти вперёд. И не сломаться. Карбался. Цепляясь за любую возможность удержаться в этом мире. Не поглотиться в пучину недоверия. Не распасться на осколки. Не вытисниться из вашей личности. Но не смог.

И в такой ситуации, когда связь и контакт со своим свободным внутренним ребёнком потеряна, вырастают взрослые без огонька в глазах. Уже изначально уставшие от жизни. Этакие ворчливые старички, которые часто сидят на лавочках и ворчат, ворчат, ворчат. Вечно всеми недовольные. Вечно всех осуждающие. Вечно всеми обиженные.

Зацикленные только на окружающем негативе, потому что вера в «волшебство», в счастье и радость у них забрали. Тогда, давным-давно, ещё когда они были маленькими и ещё верили в чудеса. Просто тогда не было возможности отстоять себя, свои решения, свои желания, свою веру, прежде всего в себя и веру в окружающий мир.

А когда ребёнок верит, чудеса оживают и воплощаются рядом с ним каждый день. Вспомните, если у вас есть дети, как загораются их глаза и как быстро они идут на исцеление, стоит им предложить вот эту вкусненькую, «волшебную» микстуру от кашля. Разве это не чудо?! Или когда малышу даёшь цветные «волшебные» карандаши, помогающие рисовать восхитительно. Какие шедевры тогда творят дети! Они фонтанируют жизненной энергией. Разворачивают бурную деятельность. Они счастливы и готовы своей радостью и счастьем делиться со всеми. Со всем миром. Ведь прямо сейчас, когда у них в руке находится вот этот «волшебный» предмет, они всемогущи! Нет никаких ограничений! Нет никаких условностей! Нет никаких препятствий! Есть только их эмоции. Их цели. И всё реализуется самым лучшим образом!

И эти умения переходят взрослому, который вырос из такого ребёнка. Его не напугать трудностями. Он умеет видеть свет даже в самой мрачной ситуации. Такой человек идёт вперёд к своим целям, своим желаниям, реализует свои потребности. А ещё — он умеет мечтать! И умеет видеть чудеса. Он умеет впускать в свою жизнь волшебство.

«Веди свою обычную жизнь необычным способом», — что для вас значит эта древняя мудрость?

Знаете, что это значит для меня? Активируя связь со своим свободным внутренним ребёнком, умея видеть чудеса в каждом мгновении нашей жизни, мы начинаем творить. У нас просыпается творческий потенциал, раскрываются таланты, внося в нашу жизнь, совершенно, неожиданные и необычные способы прохождения той или иной ситуации. Мы становимся авторами своей жизни! Просто потому что мы — «волшебники»! Да, наше волшебство немного отличается от представленного в сказках. Но, наверняка, с вами были такие истории и такие ситуации, такое стечение обстоятельств, когда хотелось воскликнуть: «Ой, да ладно! Быть такого не может! Прямо, как в сказке!»

Хотите снова испытать это состояние? Тогда разрешите себе освободиться от груза ложных жизненных убеждений и деструктивных программ. Погрузитесь в мир терапевтических сказок! Вспомните, что внутри каждого из вас находится ребёнок, жаждущий общению с вами и стремящийся проявить весь свой магический потенциал в вашей жизни.

«Есть только два способа прожить жизнь. Первый — будто чудес не существует. Второй — будто кругом одни чудеса»

© Альберт Эйнштейн.

И только вам решать, как вы хотите дальше жить.

Кому терапевтические сказки подходят наилучшим образом, как «инструмент» для психологической терапии и саморегуляции?

Как я уже ранее писала, сказка — это очень мягкий и деликатный «инструмент». Они подходят для людей разного возраста, разной профессии, социального статуса и жизненных событий. У терапевтических, нейросказок нет медицинских противопоказаний. Но лучше всего сказки работают при хронической усталости, нервном и эмоциональном истощении, неврозах, сильных внутренних конфликтах, возрастных и экзистенциальных кризисах.

В психотерапии существует два направления сказкотерапии для работы с клиентами:

- **терапевтических анализ известных народных, современных, литературных сказок во время сеанса психотерапии;**
- **изучение специальных нейросказок, которые по своему сюжету демонстрируют типовые травмирующие события, помогая их проработать.**

Независимо от того, какой вариант сказкотерапии вы выберете, к чтению сказки нужно подходить вдумчиво, анализируя всю многогранность сюжета, который будет разворачиваться. Проживая все события и стечения обстоятельств вместе с главным героем и строить при этом аналогии со своей жизнью.

Поскольку сказки являются проекцией нашего внутреннего мира, выраженного в определённых образах, не нужно воспринимать буквально всё происходящее в сказке, как руководство к действию. Поняв, что у вас в жизни происходит похожая ситуация или вы испытываете такие же чувства и эмоции, как главный герой, не нужно спешить «прыгать в котёл со студёной или кипячёной водой» в реальности. Нужно понять, что для вас данная инструкция означает. Как её можно применить в своей жизни. Какие расшифровки кроются для вас за этими советами и рекомендациями в сказке.

Терапевтические сказки ценны для нас, взрослых, ещё тем, что помогают нам отвлечься от рабочей и бытовой суеты, вернуться к своему базовому эмоциональному содержанию, поняв, какие эмоции и инстинкты мы до сих пор пытаемся держать под контролем, играя, не свойственную, и на самом деле, не желаемую роль. Когда мы разрешаем себе отпустить подавленные эмоции и чувства, мы

восстанавливаем связь с собою, теми, какими мы есть. Проходя болезненные негативные ситуации вместе с главным героем, мы снова проживаем то, что послужило в своё время, началом нашего деструктивного сценария, залатывая тот психологический раскол, который у нас образовался.

Более того, уникальность терапевтических сказок ещё и в том, что они оказывают коррекционное воздействие на наше психосоматическое состояние. Помогают сделать течение болезни более лёгким, уменьшить симптоматику. Главное, чтобы терапевт вам правильно подобрал сказку, которая поможет прикоснуться к той истории, через которую вы сможете осознать, какие действия и эмоции привели вас к конкретному заболеванию, какие процессы тогда и сейчас оказывают на вас влияние и найти, через сказочного персонажа, возможный и приемлемый для вас вариант решения вашей проблемы.

Родительские предписания: почему со мной что-то не так

Данный сборник терапевтических сказок посвящён проработке деструктивных родительских предписаний.

Вы задумывались, почему одни люди, чрезвычайно успешны и удачливы, в то время как другие волочат ужасное существование. И сколько бы усилий они не прикладывали, складывается ощущение, что они живут в вечном состоянии попыток выжить «своими лапками» из сливок масла. Вот только толи у них не выходит, то ли находится злой вредитель, который быстренько перебрасывает несчастных в новый кувшин со сливками, забирая себе результаты их трудов.

Почему так происходит? Чтобы с этим разобраться, нужно отправиться в прошлое. Нет, сейчас не будет никаких чертежей машины времени или техник регрессивной терапии, теста медитаций на погружение в свои самые ранние воспоминания. Мы все рождаемся, приходим в этот мир, скажем так, с отсутствием каких-либо программ. Да, у нас есть базовые настройки: как дышать, переваривать пищу, сосать молоко у мамы из груди или бутылочки, как произносить разного плана звуки и т. п. Но у нас нет никаких знаний и понимания, как правильно выживать в той среде, где мы оказались. И все наши жизненные сценарии закладываются в нас под влиянием наших родителей. По сути, родители программируют нас на определённые реакции на разные ситуации, на те или иные линии поведения, на возможность или отсутствие проходить жизненные трудности или проблемы. И вот эти программные кирпичики, из которых складывается потом вся наша жизнь, называются родительскими предписаниями. Они могут быть положительными, так и деструктивными.

Деструктивные, негативные родительские предписания создаются нашими родителями через вербальные и невербальные сигналы:

- через мимику, жесты, стереотипные действия, образ жизни, проявленные на ситуации эмоции. Предписания фиксируются через атмосферу внутри семьи, как себя родители проявляют по отношению к своему ребёнку, как общаются между собой и другими людьми;
- слова и брошенные фразы, приказы и указания к действию.

И в дальнейшем формируют у нас комплексы, низкую самооценку, ложные ограничения, склонность к созависимым отношениям, отсутствие сил, ресурсов и возможности решать проблемы, создавая вокруг себя вихрь неразрешённых неприятных ситуаций. Которые оттягивают наше внимание, силы и энергию. Из-за которых мы постоянно переживаем, впадаем в стрессовое состояние и в депрессивные кризисы.

Очень часто эти предписания, как семейная реликвия, передаются из поколения в поколение. Так, девушка, которую воспитывала сильная мама, этакий «конь в юбке», живя рядом с инфантильным мужчиной, тоже будет стремиться неосознанно жить по данному сценарию семейного счастья. Ведь все женщины в её роду: прабабушка, бабушка, мама были целеустремлёнными, сильными, нахрапистыми. Они взваливали на свои плечи все проблемы семьи. И только так, по ложному убеждению, можно быть счастливой. Только так можно проявить себя, как женщина. Только так, а не иначе, можно жить. Иначе — не выживешь.

Деструктивные родительские предписания очень сильно закрепляются в нашем подсознании, благодаря эмоциям, которыми родители любят манипулировать: страх, тревога, чувство стыда и вины, злость, паника, испуг, чувство незащищённости и одиночества.

«Опять двойка? Ты наказан!

Иди в угол и до конца недели без мультиков!»

«Как ты мог так поступить?! Тебя, как взрослого попросили присмотреть за маленькой сестрёнкой, а ты вместо этого с пацанами в салки играешь! И кто ты после этого?!»

И уже потом закрепляются нами же в разных ситуациях, подтверждая из раза в раз. Мешая нам жить счастливо и гармонично. Просто потому что мы сами будем стремиться создавать вокруг себя такие ситуации, которые будут помогать нам закреплять вложенные в нас родительские деструктивные убеждения.

Так, если вы выросли в семье, где вас постоянно обесценивали. Какую бы оценку вы бы не получили. Как бы шикарно не нарисовали птичку на уроке рисования. Каких бы вершин и результатов вы бы не достигли — вы всегда не дотягивали до желаемого одобрения своих родителей. И живя в этом вечном: «ты не совсем нужного уровня», в дальнейшем устраиваетесь на работу, где вас руководство не ценит. Не можете годами вырасти карьерно, договориться о повышении оплаты труда или премии. В то время, как ваши коллеги получают

новые должности. В отчаянии, устав чувствовать, что о вас вытирают ноги, вы меняете место работы. Но и там начинается то же самое.

И дело не в том, что вам, катастрофически не везёт. Дело в том, что вы живёте по жизненному сценарию родительского предписания «Не будь значимым». И все ваши решения, которые вы принимаете. Весь ход ваших мыслей. Все ваши действия происходят, исходя из этого разрушительного сценария.

В транзактном анализе выделяют 12 типов деструктивных родительских предписаний.

Для того чтобы вы понимали, что это за сценарии, как они проявляются в вашей жизни и для проработки какого предписанию посвящены сказки из данного сборника, я вас кратко ознакомлю со всеми 12 предписаниями.

Родительское предписание «Не живи»

Начну с самого страшного разрушающего предписания «Не живи». Оно возникает, когда родители в силу разных ситуаций (родовой сценарий, незрелость личности, глубинные психологические травмы, наличие внутренних конфликтов личности и прочее) не справляются со своей родительской ролью и перекладывают ответственность за рождение ребёнка, за свою роль, за свои действия и решения на своего ребёнка.

Например: беременная девушка не хотела ребёнка и планировала сделать аборт, но ей запретили. Или же, женщина была изнасилована, но по причине наличия медицинских противопоказаний к аборту ей пришлось сохранить беременность.

Женщина в одиночку растившая ребёнка, который был для неё только средством удержания отношений с мужчиной или же путём получения наследства от деспотичных родителей, декларируемых такие вот условия получения родового блага.

Это все те ситуации, когда ребёнок рождается «не вовремя», «некстати», «не в то время». Ни к селу ни к городу. И своим рождением малыш мешает своим родителям. Просто тем, что он есть, родители считают его виновным за разрушение своих целей, планов, мечтаний. И даже если и без ребёнка, они бы не смогли реализовать свои надежды на счастливую, сытую, интересную, долгую жизнь — родив ребёнка у них есть причина всех бед и проблем.

Само существование по сценарию данного предписания идёт вразрез с основной базовой ценностью человека — быть принятым

в семью, род, безопасность своего существования. Взрослый, который несёт в себе такое предписание, будет всеми силами ставить себе деструктивные цели, помогающие ему, назло родителям, удерживаться в этой жизни. Например, разного плана условности и иллюзорные цели:

1. «Я буду жить, пока во мне нуждаются...»;
2. «Я чувствую, что могу жить, только, если у меня...»;
3. «Я живу только своей работой, она мой смысл жизни» и т. д.



Но стоит только отнять эту установку, лишить возможность жить по этому, удерживающему, решению, человек начинает всеми силами скатываться в состояние «не живу». Это и разного плана зависимости: алкогольная, наркотическая, медикаментозная. Сначала они помогают «справиться» с накалом эмоций из-за стресса, постоянных проблем, невозможности решить возникшую ситуацию. А потом становятся способом реализовать предписание родителей, сделав свою жизнь и не жизнью вовсе. А так — существованием. Часто это заканчивается ранней смертью и суицидами.

Безумные идеи словить адреналиновый кайф в любом возможном экстриме. Профессиональные военные, которые не могут жить в спокойном социуме и постоянно записываются участвовать по контракту в страны военных конфликтов — тоже проявление данного типа родительского предписания. Ими движет единственная цель — погибнуть. И таким образом доказать своим родителям, что об их жизни стоит сожалеть.

В детстве и в подростковом возрасте дети с таким предписанием часто фантазировали, как они умирают. А их родители, поглощённые горем, плачут над их могилой, безутешно рыдая и причитая о том, что вот только сейчас они поняли, как же сильно любят своего ребёнка. Как им без него плохо. Как он им нужен. Что без него у них нет жизни.

«Я получу вашу любовь и признание, мои родители, даже если это будет стоить мне жизни» — подсознательная цель человека с родительским предписанием «Не живи». И вся его жизнь, все его действия и решения. Всё складывается вокруг этой цели. Доказать своим родителям, что он достоин жить!

Прочитайте, пожалуйста, внимательно типовые, распространённые фразы, которыми родители в детстве, чаще всего, устанавливают предписание «Не живи». И вспомните, слышали ли вы такие слова в своём детстве?

1. «Лучше бы тебя не было»;
2. «Я всем пожертвовал(а) ради тебя»;
3. «Если бы я тебя не родила, я бы...» (далее идёт рассказ, каких бы высот добилась ваша мама);
4. «Я так с тобой намучилась! Когда ты была маленькой (постоянно болела, плохо спала, отвратительно себя вела), поэтому (вечно не хватало денег, я не могла выйти работать и посвятить время себе, куда-либо поехать)»;
5. «Всё из-за тебя!»;
6. «Уйди отсюда! Ты мне мешаешь!»;
7. «Я хотела сделать аборт, но потом передумала (мне запретили, мне сказали, что нельзя по медицинским показаниям)»;
8. «Твой отец (мои родители, твои бабушка/дедушка) не хотели, чтобы ты родился!»;
9. «Глаза б мои тебя бы не видели!»;
10. «Как же ты мне надоел!»;
11. «Как же я от тебя устала!»;
12. «Ты не из нашего рода».

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru