

# Оглавление

<b>Почему об этом важно знать (предисловие)</b> .....	<b>4</b>
<b>15 посланий и решений, которые влияют на жизнь</b> .....	<b>7</b>
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
<b>Решения про деньги</b> .....	<b>120</b>
<b>Драйверы. Прямые указания как быть и что делать</b> .....	<b>127</b>
Драйвер «Спешите, торопись».....	131
Драйвер «Будь совершенным».....	136
Драйвер «Старайся, пытайся».....	142
Драйвер «Радуй других».....	146
Драйвер «Будь сильным».....	150
<b>Как обычно строится работа с детскими решениями</b> .....	<b>155</b>

# 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.

---

---

## **Есть ли у ребенка выбор, брать эти установки или не брать**

И да, и нет. Это очень дискуссионный вопрос.

С одной стороны, разные дети из одних и тех же событий могут сделать разные выводы. С другой стороны, ребенок растет в этой среде, и деться от этих посланий ему некуда, потому что они являются элементом среды, и вся жизнь ими пропитана.

Маленький ребенок принимает решение, как именно воспринять то или иное родительское послание и какое сценарное решение принять:

### **Пример**

*События: Родители уделяют ребенку внимание, когда он болеет. А когда он здоров – то пропадают на работе, потому что им нужно делать карьеру и обеспечивать семью.*

Чувства и ощущения: ребенок чувствует себя одиноким и брошенным, когда он здоров. И ощущает теплый контакт с родителями, когда болеет. Первый раз это может получиться случайно, ребенок заболел (все дети иногда болеют) и отношение к нему поменялось. Но потом это повторяется раз за разом, и ребенок начинает улавливать закономерность.

Результатом этого становится сценарное решение: ребенок бессознательно всё это обобщает и понимает: «Когда я болею, то родители со мной. Значит, чтобы со мной были рядом, я буду болеть». И таким образом ребенок принимает решение «Не быть здоровым».

«Что же теперь, если ребенок один раз заболел, и я взяла больничный на работе – теперь у него будет ре-

---

---

шение «Не быть здоровым?» – спросит внимательный читатель.

Нет. Для того чтобы ребенок принял сценарное решение, обычно нужно множество таких ситуаций, нужно чтобы ребенок вырос в такой обстановке и это повторялось систематически раз за разом.

## **Сколько таких посланий и решений может быть у человека**

По опыту своей работы знаю, что у одного человека может быть больше половины этого списка.

Есть, казалось бы, взаимоисключающие послания, «Не взрослей» и «Не будь ребенком». Однако и они могут быть в одном человеке, и как вариант проявляться в разных сферах жизни: например, в рабочих вопросах человек может вести себя согласно посланию «не будь ребенком», а в личных – согласно посланию «не взрослей».

Как правило есть 2–3 ключевых решения, которые составляют основу сценария жизни. Психотерапевтическая работа строится главным образом вокруг этих решений, потому что изменив их – можно поменять весь сценарий жизни. Такая внутренняя трансформация требует времени для того, чтобы сценарий жизни действительно поменялся, может понадобиться от года и больше регулярной работы с психологом.

## **Как узнать какие послания и решения из этого списка есть у вас**

1. Посмотреть на список, прочитать последующие главы, где я буду говорить подробно о каждом послании и решении и описывать симптомы, и опре-

---

---

делить, что из описанного вам откликается и похоже на ваши жизненные ситуации.

2. Посмотреть на вашу жизнь сегодня – в каких сферах жизни у вас затруднения или сложности. И сопоставить, с какой установкой это может быть связано.
3. Прийти на консультацию и работать над этим вместе с психологом. Это самый надежный вариант, потому что эти установки живут в бессознательном, и психолог имеет специально настроенный слух, чтобы их слышать и распознавать.

В конце этой главы вы найдете упражнение по самоисследованию и самодиагностике, чтобы лучше разобраться в себе.

## **Можно ли самостоятельно определить ВСЕ свои установки**

К сожалению нет. Человек жил с ними фактически всю жизнь и настолько к ним привык, что ему сложно их заметить, распознать и тем более поставить под сомнение.

## **Ему даже не приходит в голову, что может быть по-другому**

«Работать тяжело на нелюбимой работе – да все так живут, это нормально», «Не проявлять свои чувства – да, только так и можно выжить в этом мире». Когда человек так думает, это значит, что он находится в своем жизненном сценарии и привычно не видит других способов жить.

Поэтому, если вы хотите глубже разобраться в своем

---

---

жизненном сценарии и в своих установках, посланиях и решениях – то лучше это делать вместе со специалистом-психологом, который работает в подходе транзактного анализа. Психолог, во-первых, имеет профессиональные знания и опыт, а во-вторых, не живет вместе с вами в вашем сценарии, а находится снаружи. Благодаря этому он сможет помочь вам увидеть, как те или иные установки проявляются в вашей жизни и проработать их.

### **Можно ли эти установки поменять**

Да, можно. Как говорила моя первая преподаватель по транзактному анализу: «у взрослой личности всегда есть выбор».

Это непростой путь, потому что жизненный сценарий формировался и укреплялся годами. И изменить его быстро по щелчку пальца не получится.

В то же время это интересный путь, на котором вы больше узнаете себя, разбираетесь в своем внутреннем мире и продвигаетесь к большей целостности.

И путь здесь такой:

1. Осознать, какие послания и решения у вас есть;
2. Понять, от кого и каким образом вы их получили;
3. Прожить и проработать чувства, которые были заблокированы внутри, и на которых «держится» ваш жизненный сценарий;
4. Принять новое решение, вместо старого деструктивного;
5. Закрепить новое решение, чтобы не вернуться к старым шаблонам мыслей/чувств/действий и к старому сценарию жизни.

---

---

Полностью пройти этот путь можно в работе с психологом, а эта книга поможет сделать вам первые шаги – лучше понять себя и разобраться в том, что происходит в вашей жизни и в чем глубинные психологические причины этого.

В следующих главах мы подробно поговорим о каждом послании и решении:

- ✓ Каким образом формируется каждое решение;
- ✓ Как оно проявляется во взрослой жизни и на что влияет;
- ✓ Как можно помочь себе самому, чтобы ослабить силу этого решения, и чем будет полезна работа с психологом.

*Все примеры, которые даны в этой книге, приводятся с разрешения клиентов. Имена и детали, по которым человека можно узнать, изменены в целях конфиденциальности.*

## Упражнение по самодиагностике для читателей

Если вы хотите лучше понять свои послания и решения, то вы можете сделать упражнение по самодиагностике, которое я давала на одном из своих эфиров.

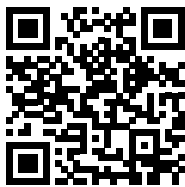
**ВАЖНО:** *В этом упражнении я предложу вам вспомнить тяжелую и стрессовую ситуацию из детства. Упражнение может всколыхнуть непрожитые чувства (боль, страх, гнев, печаль). Поэтому если вы сейчас находитесь в нересурсном или психически неустойчивом состоянии – то не делайте его.*

---

18

---

Если же решите сделать, то организуйте себе время и пространство для этого и найдите способы позаботиться о себе и своём состоянии после упражнения.



Упражнение на моем сайте по ссылке:  
<https://veronikakraynova.com/diag>.



# Решение 1. «Не делай». Прокрастинация и перфекционизм

*«Семь раз отмерь и не отрезай»*

## Как проявляется это решение в жизни

Человек, у которого есть это решение:

- ✓ Боится сделать что-то неправильно, ошибиться;
- ✓ Испытывает трудности, когда надо начать какое-то дело;
- ✓ Семь раз отмеряет, а потом передумывает отрезать;
- ✓ Простые 5-минутные дела затягивает на 5 недель;
- ✓ Переживает, что не может ничего сделать нормально и вообще ни на что не способен;
- ✓ Боится что-то менять в своей жизни, боится действовать «как бы чего не вышло»;
- ✓ Думает, что лучше ничего не делать, пусть оно само как-то образуется.

Прокрастинация тоже часто связана с решением «не делать». Что-либо начинать или вообще действовать для человека дискомфортно, поэтому лучше отложить это действие «на потом».

### Пример из жизни:

*Решение «Не делать» часто встречается у очень компетентных людей.*

---

---

*Моя клиентка Ольга – преподаватель английского языка. Она захотела расширить свою практику и набирать клиентов не только по знакомству, но и через интернет. Она решила, что заведет соцсети и будет писать в них интересные посты, чтобы клиенты к ней приходили. Но с момента ее решения прошло уже больше полугода, она даже завела свой канал, но так и не опубликовала ни одного поста. Потому что она очень хотела всё сделать правильно, боялась, что подумают о ней читатели, боялась допустить малейшую ошибку и получить осуждение от тех, кто увидит ее пост.*

Когда мы стали разбирать, откуда у неё такие опасения, то она рассказала, что её мама была учительницей и в детстве ругала её за неидеальный почерк, за пропущенные запятые, говорила: «посмотри, что о тебе подумают, тебе должно быть стыдно так писать, ты понимаешь, что ты дочь учителя и меня позоришь», – и подобное.

Мы начали работать с этим, и Ольга сначала начала понемногу публиковать посты, а через какое-то время решилась и на прямые эфиры – и в результате клиенты пошли к ней и из соцсетей тоже.

## **Как это решение формируется в детстве**

Родители либо ругают и одергивают ребенка за малейшие неточности и неидеальность и не хвалят ребенка, когда он делает хорошо:

- ✓ «ты не сделаешь нормально, дай мне»;
- ✓ «посмотри, как ты плохо сделал»;
- ✓ «вот тут надо исправить»;

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)