

Содержание

1. Как проявляется сценарий отношений	4
2. Что такое сценарий	7
3. Откуда берется этот сценарий	9
4. Как, когда и почему сформировался ваш сценарий отношений	13
5. Про травмы 1 и 2 типа	18
6. Соберем всё про сценарий	23
7. Система и схема сценария	26
8. Как изменить свой сценарий отношений	39
9. Три причины неудач в отношениях	51
10. Почему я жду, что партнер изменится	74
11. Почему я выбираю тех, кого трудно любить	77
12. Почему нельзя просто встретить хорошего парня, настроенного на семью?	80
13. Как отношения с отцом влияют на женский сценарий отношений	83
14. Что такое здоровые отношения	91
15. Как сценарий меняется шаг за шагом	99

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ СЦЕНАРИЙ ОТНОШЕНИЙ

Возможно, Вы задавались подобными вопросами:

- Почему я не могу встретить любимого человека, а вот моя подруга уже давно и счастливо замужем.
- Почему мне встречаются только женатые. А если не женат, то и не хочет семьи.
- Почему я встречаю только проблемных мужчин. Страдающих зависимостями, безработных.
- Почему я влюбляюсь в плохих парней. Агрессивных, диких. Один даже руку поднимал на меня.
- Почему я сама бегу из отношений, когда они складываются хорошо и удачно.
- Почему мы с мужем всё время ругаемся. Хуже, чем кошка с собакой живем.
- Почему мы живем уже как соседи по коммуналке. А ведь такая любовь была.
- Почему мой муж ничего не хочет делать. Всё на меня свалил – я и домом занимаюсь, и детьми. А он на диване лежит

А я вообще не хочу отношений, мне лучше одной.

Отношения – это сплошные проблемы и ярмо на шее.

Я хотела бы отношений, но опасаясь, что потеряю в них себя

Это всё – не просто случайность. Это – проявление сценария отношений.

Я люблю, когда в книге есть примеры. Сразу перед глазами появляется картинка и материал понимать намного легче.

Однако я не привожу примеры из жизни своих клиентов, потому что все клиентские случаи строго конфиденциальны. Клиент в тера-

пии делится самым сокровенным, и не всем будет приятно прочитать про себя в книге или статье.

Поэтому в нашей книге будут герои.

Представляю Вам главную героиню книги, девушку Марию. На её примере мы будем изучать тему отношений.

Марья, 34 года

Никогда не была замужем.

За плечами несколько отношений, самые длинные из них длились 2 года.

Марья сама приняла решение расстаться, это было для нее очень мучительно.

Сейчас она уже несколько лет ни с кем не встречается. Много времени проводит на работе.

Хотела бы семью и детей.

Но никак не складывается. Последнее время ни с кем не знакомилась.

Конечно, Марья думала о том, почему у нее нет отношений

Говорит: "Наверно я никому не нравлюсь. Мне уже много лет, у меня 15 кг лишнего веса. Выбирают молодых и стройных."

На самом деле Марья здесь заблуждается, но об этом позже.

Но что на самом деле происходит в жизни у Марьи?

Почему отношения не складываются?

Разберемся с этим дальше в этой книге.

Совпадения случайны, так как Марья — это выдуманный персонаж, но думаю, что многим близкий по духу.

Если Вы начинаете узнавать себя в истории Марьи — это замечательно!

Упражнение:

1. Какие проблемы в отношениях вам знакомы из перечисленного? Можете взять карандаш и подчеркнуть в книге те пункты, которые у вас с Марьей совпадают.

2. Какие еще проблемы в отношениях, которых нет в списке и в истории Марьи, вам знакомы?
3. Какое объяснение этому Вы сами для себя нашли?
4. Как давно в вашей жизни это происходит?
5. Происходило ли что-то подобное у ваших родителей или бабушек-дедушек?
6. Какие чувства у вас возникли после прочитанного и после ответа на эти вопросы?

Всё то, о чем говорится в списке проблем и в истории Марьи и есть проявление сценария отношений.

В следующей главе мы поговорим о том, что такое сценарий, откуда и почему он берется.

ЧТО ТАКОЕ СЦЕНАРИЙ

Сценарий — это повторяющаяся схема.

«Со мной всегда происходит это...»,

«Я никогда не могу достичь...».

Например:

- ▶ со мной знакомятся только женатые;
- ▶ все мужчины хотят присесть мне на шею;
- ▶ мной никто не интересуется.

Можно найти этому поверхностные объяснения:

- ▶ Мне уже много лет;
- ▶ Я толстая;
- ▶ У меня морщины и надо сделать лифтинг;
- ▶ Я не умею готовить;
- ▶ Я не умею заинтересовать мужчину;
- ▶ Всех нормальных мужчин уже разобрали;
- ▶ Я плохо стараюсь.

Наша героиня Марья тоже думает, что причина неудач в отношениях в её возрасте и лишнем весе.

Очень надеется, что когда похудеет, то всё изменится. Однако похудение у неё идет с большим трудом, и на то есть психологические причины.

Лишний вес очень часто используется как защита. Если внутри у человека есть страх близости, страх отношений, если в прошлом есть психотравмы, когда партнер по отношениям причинял боль, то лишний вес может бессознательно использоваться как «защитная броня».

«Я сделаю так, чтобы на меня никто не посмотрел. Я сделаю так, чтобы мужчины не воспринимали меня как интересную и сексуаль-

ную женщину. Я сделаю так, чтобы они не пытались мной манипулировать, конкурировать со мной, самоутверждаться за счет меня. Я сделаю так, чтобы они вообще проходили мимо».

У Марьи есть веские причины не начинать отношения. И в ходе нашей книги она будет это осознавать и разбираться с этими причинами.

Итак, всё то, что выше в списке и в примере Марьи имеет мало отношения к настоящим причинам ее проблем в отношениях.

Настоящие причины в том, какой сценарий отношений находится в вашем бессознательном.

- * Можно говорить «подсознание», это более расхожая формулировка. Но правильнее – бессознательное, поэтому в книге буду писать так.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЭТОТ СЦЕНАРИЙ

Закономерный вопрос в заголовке.

«Если сценарий всему причиной, то давайте с ним разберемся и что-нибудь с ним сделаем. Отменим его или поменяем. Это ведь можно?».

Можно.

Именно об этом и книга.

Сценарий жизни (и сценарий отношений как его часть) формируются в раннем детстве: с момента появления на свет и до того момента как ребенок отправляется в школу.



Марья росла в полной семье, с мамой и папой.

Мама была спокойная и тихая.

Папа — агрессивный, вспыльчивый. Он работал на заводе на хорошей должности, был начальником.

Марья — единственный ребенок в семье. И всё детство она очень боялась своего папы.

Папа не был алкоголиком в классическом понимании этого слова. Но он мог выпить после работы, и приходя домой, орал на жену, что в доме всё не так, что она плохо ведет хозяйство, плохо готовит и плохо следит за собой. Что он женился на стройной девушке, а сейчас перед ним женщина-тумбочка.

Марья в такие моменты старалась спрятаться у себя в комнате, не попадаться на глаза отцу. Но он мог ворваться к ней в комнату, наорать за то, что вещи плохо разложены по местам, сказать, что Марья вообще не имеет права закрывать дверь в комнату.

Такие скандалы могли происходить несколько раз в месяц.

После скандалов отец ложился спать, а мама тихо плакала.

Когда Марья подросла, мама стала говорить ей что: «Я не развожусь потому что хочу, чтобы у тебя был отец».

В этой короткой зарисовке уже всего более чем достаточно, чтобы понять в общих чертах, какой сценарий отношений построила Марья.

Многие взрослые думают, что маленький ребенок ничего не понимает и ничего не запоминает. Но это большая ошибка. Ребенок с первых дней жизни замечает и чувствует, что происходит вокруг и «мотает всё на ус».

Можно представить, что каждый день жизни ребенка — это лист формата А4, на котором записаны впечатления и ощущения дня. Как я себя чувствую, каково мне с окружающими, какая атмосфера вокруг.

За первые 7 лет жизни получится внушительная стопка листов, больше 2 с половиной тысяч.

И если почти на каждом листе записано: «мне одиноко, на меня не очень обращают внимание, мама с папой постоянно недовольны друг другом и ругаются, я пытаюсь как-то сама себя успокоить и выжить», то сценарий отношений выйдет не самый благополучный.

Сценарий отношений — это личный ответ на вопрос «что такое отношения и как мне в них быть»:

- ▶ Интересна ли я для других людей;
- ▶ Можно ли меня любить;
- ▶ Ценная ли я для отношений и в чем моя ценность;
- ▶ Что мне можно в отношениях и что нельзя;
- ▶ Каких людей выбирать для отношений;
- ▶ Что от них ожидать / требовать;
- ▶ Стоит ли бояться отношений;
- ▶ О чем в отношениях говорить можно, а о чем нельзя;
- ▶ Как я себя буду чувствовать в отношениях;
- ▶ К чему я приду в отношениях.

Есть народная пословица: «Мужу псу не показывай спину всю».

Это тоже сценарий отношений, где муж — это враг, которому нельзя доверять сокровенное и который обязательно ударит по слабому месту.

Юристы говорят: «незнание закона не освобождает от ответственности».

Со сценарием то же самое.

Человек может ничего не знать о сценариях жизни, но при этом в детстве сценарий всё равно себе составит и в этом сценарии будет жить всю свою жизнь.

В этой книге мы подробнее поговорим о сценарии отношений.

Вы сможете лучше разобраться в своем сценарии отношений и начать его менять.

В книге вы найдете: знания простым и понятным языком и практические упражнения.

Упражнение:

1. Какие поговорки и крылатые фразы об отношениях вы вспоминаете?
2. С какими из них вы чувствуете согласие, именно на уровне ощущений?
3. Что это может говорить о вашем сценарии отношений?

КАК, КОГДА И ПОЧЕМУ СФОРМИРОВАЛСЯ ВАШ СЦЕНАРИЙ ОТНОШЕНИЙ

Ребенок рождается и учится жить.

Создаёт свою систему координат и ориентиров в жизни (это и есть сценарий):

- ▶ получает опыт взаимодействия с родными;
- ▶ наблюдает за тем, как его близкие взаимодействуют между собой;
- ▶ слышит и запоминает, что говорят близкие.

Так ребенок и строит своё представление об отношениях. Иначе говоря — сценарий отношений.

Марья никогда не чувствовала, что она нужна папе. Папа чаще всего был занят — работа, встречи с друзьями, рыбалка. Когда он приходил домой, он либо не замечал Марью, либо орал на неё.

Мама больше общалась с Марьей. Они вместе готовили, делали уборку. Мама могла помочь Марье с уроками.

Вместе всей семьей они никуда не ходили. Марья помнит только один такой эпизод, когда они пошли втроем в музей — мама, папа и она, но по дороге мама с папой поскадалили. Папа орал: «Зачем ты меня сюда притащила, что я тут не видел?». Мама возражала: «Сходи хоть раз с дочерью в музей, что ты за отец!». Больше таких совместных походов не было.

Дома мама и папа Марьи общались очень мало. Она помнит, как папа смотрел телевизор и кричал: «Принеси чай».

Мама часто повторяла: «Эх, не нужны мы с тобой ему, дочка» и «не повторяй моих ошибок, не торопись замуж». Марья даже не помнит, чтобы мама была счастливой, красиво одевалась.

Зато Марья очень хорошо помнит, как мама всё время была уставшая и замученная, жаловалась – как ей тяжело одной вести хозяйство и ходить на работу.

В этой зарисовке тоже уже достаточно сказано – что увидела Марья, какой опыт получила и какие «крылатые фразы» запомнила. Для того чтобы составить представление об отношениях мужчины и женщины, более чем достаточно.

Пример Марьи, конечно, не единственно возможный.

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему», – это цитата Льва Толстого из романа «Анна Каренина».

Вот еще варианты, откуда может взяться несчастливый сценарий отношений:

- ▶ Родители все время ругаются между собой. Кричат, замахиваются (а может быть даже дерутся). Дочь растет в атмосфере, когда в любой момент может начаться громкий скандал или драка. На дочь тоже периодически орут и наказывают физически. Когда закричат и когда будут наказывать – предсказать трудно. Отец агрессивен, мать даже не пытается защитить.
- ▶ Отец злоупотребляет алкоголем. Часто приходит домой поздно. Никто не ложится спать, ждут какой придет папа, пьяный или трезвый. Если пьяный – начинается скандал. Мать плачет что «Я всю жизнь на тебя положила, и вот что получила». Бывает, что отец уходит в запои. Мать старается его прикрыть, чтобы не узнали на работе. Ищет ему врачей, которые из запоя его выведут. Делами дочки интересоваться уже сил нет.
- ▶ Живут спокойно, тихо, отчужденно. Закупают продукты, делают бытовые дела, даже ремонт сделали, в квартире красиво. Но ощущение холода, отсутствия душевного тепла, одиночество. Никогда не говорят по душам, не проводят время вместе. Дочерью тоже не особенно интересуются, спросят конечно: «Как дела в школе», но как будто даже ответ не слушают. Главное, чтобы училась хорошо и в институт поступила.
- ▶ Контролируют, все время недовольны дочерью. Требуют – ты должна учиться только на пятерки, должна дом держать в иде-

альной чистоте. Нельзя даже пять с минусом из школы принести, будет скандал. Пыль не так вытерла, посуду не так помыла, не так поздоровалась, не так посмотрела. Стыдят, говорят, что дочь их позорит перед людьми.

- ▶ В комнату дочери всегда входят без стука. Мало того, даже дверь закрывать запрещают — мало ли чем ты там занимаешься. Когда дочь была в третьем классе, мать нашла ее личный дневник. Ругалась — «Как можно такое писать?» — издевалась, высмеивала. Еще и подружке своей рассказала, смеялись вместе, при дочке.
- ▶ Мать воспитывает дочь одна. Периодически жалуется на отца — какой он нехороший человек, бросил их. Часто говорит, что: «Мужчинам доверять нельзя, они попользуются и предадут, а тебе потом расхлебывать». Недовольна мальчиками, которые ухаживают за дочерью, старается отвадить кавалеров. Постоянно говорит: «Можно полагаться только на себя, учись, работай, не думай об отношениях».
- ▶ Когда родилась младшая сестра, детство Марьи закончилось. Старшая должна была все время смотреть за младшей. Если младшая плакала — наказывали старшую. Все игрушки она должна была отдать младшей: «Ты же старшая, тебе уже не нужно». Старшая чувствовала себя ненужной, нелюбимой. «Смотреть за младшей — вот для чего ты здесь. Ты сама по себе нам не важна и неинтересна».
- ▶ Когда родился младший брат, дочку отдали бабушке. Потом, когда пришло время идти в школу, вернули в семью. Но брата всё время выделяли, предпочитали, любили больше. Все лучшие игрушки, одежда, развлечения доставались брату. А дочь — что дочь. Растет как-то да и ладно. Вырастет — всё поймет сама.

Список можно продолжать бесконечно.

Распространенные истории детства. Я часто слышу подобное в кабинете, когда веду индивидуальный прием.

Это всё — отношения. И своё представление об отношениях ребенок строит, опираясь на этот опыт.

Вот и получается примерно так:

Отношения это когда:

- ▶ меня не уважают;
- ▶ я не чувствую, что меня любят;
- ▶ на мои потребности не обращают внимания;
- ▶ на меня орут и меня бьют;
- ▶ меня контролируют;
- ▶ у меня нет личного пространства и границ;
- ▶ все время мной недовольны;
- ▶ я не нужна;
- ▶ живут как чужие;
- ▶ я должна обслуживать кого-то;
- ▶ я должна быть благодарной уже за то, что меня не отдали в детдом.

Не очень приятные представления об отношениях, правда?

Ребенок делает такие выводы уже в раннем детстве, до 7 лет. Эти выводы «погружаются в бессознательное», на сознательном уровне человек может этого не осознавать и не помнить. Однако, все последующие отношения он будет строить исходя из этих установок.

Кстати, у психологов есть диагностический критерий – насколько хорошо или плохо человек помнит своё детство.

Если человек плохо помнит своё детство, например говорит: «Я почти ничего не помню до подросткового возраста», – то это не случайно. Скорее всего в детстве было достаточно неприятных моментов, которые хочется забыть.

Но проблема в том, что наше бессознательное ничего не забывает. Наоборот, тщательно запоминает, «складывает в копилочку» и строит, строит сценарий.

В том числе, запоминает, каких жизненных ситуаций стоило избегать, чтобы опять не сталкиваться с болью.

Если внутренние ощущения от отношений – «отношения – это проблемы, боль, эмоциональное насилие», – то вполне естественно что человек будет всеми силами бессознательно избегать отношений. Хотя на уровне сознания может их хотеть и к ним стремиться.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru