18+

Наталья Белова

# Измени сценарий Игры

Том I: «Почему у меня всё по кругу?»

Наталья Белова

# Измени сценарий Игры. Том I: «Почему у меня всё по кругу?»

«Издательские решения»

**Белова Н.**

Измени сценарий Игры. Том I: «Почему у меня всё по кругу?» / Н. Белова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-695162-4

Впервые в международной практике — новое прочтение трудов Эрика Бёрна, развернутое в 18 томах. Каждая книга — законченное руководство по работе с конкретным жизненным сценарием: от синдрома отличника и созависимости до финансовых тупиков.Первый том — фундамент всей серии. Он учит видеть повторяющиеся сценарии в отношениях, деньгах и работе, находить их корни в детских решениях и формулировать главный шаблон. Практикум с упражнениями для тех, кто готов из жертвы сценария стать его автором.

ISBN 978-5-00-695162-4

© Белова Н.
© Издательские решения

# Содержание

Вступительное слово рецензента 6
Почему я написала эту книгу 9
Вечные качели или почему мы не слезаем с карусели 16
Как найти повторяющиеся сценарии в трёх сферах: отношения, деньги, работа 24
Сфера отношений 31
Сфера Денег 43
Конец ознакомительного фрагмента. 51

# Измени сценарий Игры
# Том I: «Почему у меня всё по кругу?»

## Наталья Белова

*Редактор* Ольга Сергеевна Соловьева

© Наталья Белова, 2026

ISBN 978-5-0069-5162-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступительное слово рецензента

Когда Наталья Максимовна впервые показала мне свою рукопись, я, честно говоря, приготовился к вежливому отмалчиванию. Ко мне часто приходят начинающие авторы, уверенные, что они написали гениальный труд, а на деле это оказывается пересказом того, что уже сто раз сказано до них. Но то, что я прочитал, выбило меня из колеи на несколько дней. Я не мог спать, не мог работать, не мог думать ни о чём другом, кроме этих страниц. Потому что это была не книга. Это была встреча с самим собой, которой я не ожидал и к которой не был готов.

Я знаком с Натальей Максимовной уже несколько лет, с тех пор как она пришла на мои семинары в Академии «Квантовый прыжок». Она всегда выделялась среди других студентов не столько знаниями, сколько какой-то особой, почти болезненной честностью. Она не боялась задавать вопросы, которые другие стеснялись задавать. Она не боялась говорить о своих проблемах, о своих сомнениях, о своей боли. И уже тогда я подумал: если она когда-нибудь напишет книгу, это будет нечто особенное. Так и вышло. Даже лучше, чем я мог себе представить.

Почему эта книга так важна именно сейчас? Потому что мы живём в эпоху тотального одиночества. У нас есть тысячи друзей в социальных сетях, но не с кем поговорить по душам. У нас есть доступ к любой информации, но нет ответов на главные вопросы. У нас есть всё, но счастья почему-то не прибавляется. И в этом вакууме, в этой пустоте книга Натальи Максимовны становится тем самым голосом, которого мы так ждали. Голосом, который говорит с нами не свысока, а на равных. Голосом, который не обещает мгновенного чуда, но даёт реальный, работающий инструмент.

Я прочитал первый том на одном дыхании, а потом перечитал ещё раз, уже с карандашом в руках. И знаете, что меня поразило больше всего? То, как Наталья Максимовна умудряется говорить о сложнейших вещах простым, живым, человеческим языком. Она не щеголяет терминами, не пытается казаться умнее, чем она есть. Она просто рассказывает истории. Свои истории, истории своих клиентов, истории, в которых каждый узнаёт себя. И через эти истории, через эти живые, узнаваемые ситуации она подводит читателя к пониманию таких глубин, до которых многие учёные мужи добираются годами.

Отдельно хочу сказать про смелость. Знаете, сколько нужно мужества, чтобы рассказать о своих собственных ошибках, о своих провалах, о своих самых постыдных моментах? Наталья Максимовна не прячется за спины клиентов, не прикрывается анонимностью. Она говорит о себе. О том, как сама была Жертвой. О том, как сама годами выбирала не тех мужчин. О том, как сама не умела говорить «нет». И эта открытость, эта уязвимость превращает книгу в исповедь, в разговор по душам, в то, чего нам всем так не хватает в этом мире масок и фасадов.

А теперь давайте поговорим о международном значении этого труда. Эрик Бёрн, создатель транзактного анализа, был гениальным учёным. Но он писал для специалистов, для психологов, для психотерапевтов. Его книги требуют подготовки, знания терминологии, погружения в контекст. Наталья Максимовна сделала то, что не удавалось почти никому: она перевела Бёрна на язык обычной жизни. Она взяла его идеи и показала, как они работают в реальных ситуациях – в ссорах с мужем, в конфликтах с начальником, в отношениях с деньгами. Это делает её книгу понятной и нужной любому человеку в любой стране мира, потому что сценарии, о которых она пишет, универсальны.

Первый том, который вы держите в руках, – это фундамент. Без него всё остальное теряет смысл. Наталья Максимовна не даёт читателю нырнуть сразу в глубину, не перегружает его техниками и упражнениями. Она начинает с самого важного – с диагностики. С того, чтобы научиться видеть. Видеть повторения, видеть закономерности, видеть свой главный шаблон. Это как учить человека ориентироваться на местности: сначала нужно научиться читать карту, и только потом отправляться в путь.

Я особенно благодарен автору за главу про тело. Сколько раз мы игнорируем сигналы, которые нам посылает наш организм! Сколько раз мы заглушаем боль таблетками, не понимая, что это тело пытается до нас достучаться! Наталья Максимовна блестяще показывает, как наши сценарии, наши подавленные чувства, наши неразрешённые конфликты превращаются в болезни, в хроническую усталость, в бессонницу. И даёт инструменты, чтобы услышать этот голос вовремя.

Упражнение «Карта моих отношений» я сделал сам, просто из любопытства. И то, что я увидел, меня потрясло. Я вдруг понял, что все мои женщины – одного типа. Что все мои конфликты с ними развиваются по одному сценарию. Что все мои обиды и разочарования – это вариации одной и той же темы. Я прожил пятьдесят лет и не видел этого! А Наталья Максимовна показала мне это за один вечер. Это стоит десятков лет терапии.

А упражнение «Три кейса»? Это же гениально в своей простоте. Взять три самые болезненные ситуации из отношений, три из работы, три из денег, три из тела – и найти в них общее. Я сделал это и впервые в жизни увидел свой главный шаблон. То самое ядро, которое управляет всей моей жизнью. Оказывается, я всю жизнь пытался быть хорошим для всех, спасать всех, быть нужным. И эта программа работала без сбоев, разрушая мои отношения, мои финансы и моё здоровье. Осознание этого было болезненным, но оно открыло мне глаза.

Я не могу не сказать про дневник наблюдений. Это отдельный шедевр. Наталья Максимовна придумала систему, которая работает даже у самых занятых людей. Микро-записи, ключевые слова, знаки препинания для чувств – всё это позволяет фиксировать важное, даже когда нет ни минуты свободной. А вечерний разбор и «Три плюса» учат замечать не только проблемы, но и победы. Это меняет фокус внимания, переключает мозг с поиска опасностей на поиск возможностей. Я сам начал это делать и через неделю заметил, что стал спокойнее, увереннее, счастливее.

Упражнение «Добрый друг» – это то, что я буду рекомендовать всем своим клиентам. Мы так привыкли ругать себя, так привыкли к внутреннему критику, что уже не замечаем этого фона. А Наталья Максимовна предлагает простой и гениальный способ: представить, что эту запись в дневнике написала твоя лучшая подруга. Что бы ты ей сказал? Как бы её утешил? А теперь скажи это себе. Это работает безотказно. Это учит нас тому, чему нас никогда не учили в школе, – быть себе другом.

Знаете, что ещё ценно в этой книге? Она не обещает быстрых результатов. Наталья Максимовна честно говорит: изменения требуют времени, работы, терпения. Будут срывы, будут падения, будут дни, когда захочется всё бросить. Но она даёт инструменты, чтобы справляться и с этим. Упражнение «Прощение» для тех, кто пропустил несколько дней и накрылся чувством вины. «Карта недели», чтобы видеть динамику и не отчаиваться. Это не волшебная таблетка, это труд. Но труд, который окупается сторицей.

Я особенно благодарен автору за то, что она не скатывается в обвинения родителей. Это очень модно сейчас – всё сваливать на маму с папой. Да, родители дали нам сценарии. Да, они транслировали нам свои программы. Но они сами были жертвами своих сценариев. И Наталья Максимовна учит не обвинять, а понимать. Не застревать в обидах, а искать корни. Это позиция взрослого, ответственного человека, который берёт свою жизнь в свои руки.

Знаете, я за свою карьеру прочитал тысячи книг по психологии. Хороших, плохих, гениальных, бесполезных. И могу сказать с полной ответственностью: этот труд войдёт в историю. Не потому, что он открывает что-то принципиально новое – Эрик Бёрн открыл всё до неё. А потому, что она сделала это открытие доступным каждому. Она перевела сложнейшие идеи на язык жизни. Она создала мост между наукой и обычным человеком. Это дорогого стоит.

Я рекомендую эту книгу всем, кто чувствует, что живёт не свою жизнь. Всем, кто устал наступать на одни и те же грабли. Всем, кто хочет понять, почему с ним это происходит, и наконец-то это изменить. Не ждите чуда, не ждите, что всё само рассосётся. Берите эту книгу, читайте, делайте упражнения, ведите дневник. И через год вы не узнаете себя. Я обещаю.

С уважением и восхищением,

*Главный редактор международного журнала «Архитектура сознания», Основатель Академии прогрессивных технологий «Квантовый прыжок», Действительный член Европейской Академии естественных наук (Германия, Ганновер), кандидат технических наук* ***Капитонов Александр Евгеньевич***, SPIN: 7783—6324

# Почему я написала эту книгу

Знаете это чувство, когда вы входите в комнату, а там уже всё начинается без вас? Все говорят на языке, которого вы не понимаете, и вы снова чувствуете себя маленьким и неуклюжим. Или, быть может, вы ловите себя на мысли, что в который раз говорите мужчине: «Ты меня не слышишь», хотя поклялись себе, что больше никогда не повторишь этих слов. А может быть, это внезапная злость на кассиршу в магазине, которая даже не смотрит в вашу сторону, и эта злость накрывает вас с головой, оставляя после себя лишь чувство стыда и недоумения: «Что это вообще было?».

Я задавала себе этот вопрос тысячи раз. Я перебирала в голове события прошедшего дня, недели, года и видела одну и ту же картину: моя жизнь похожа на пластинку, которая заела. Одни и те же ссоры. Одни и те же разочарования. Одни и те же люди, которые, как мне казалось, были разными, но вели себя пугающе одинаково. Я меняла работу, но начальник всегда оказывался требовательным тираном. Я меняла мужчин, но неизменно оказывалась в роли «мамочки», которая решает все его проблемы, пока он смотрит телевизор. В какой-то момент я перестала винить мир. Я села и спросила себя: «Если проблема повторяется везде, может быть, дело не в местах, а во мне? Может быть, это я ношу в себе какую-то странную карту, по которой всё время прихожу в одно и то же место?».

Этот вопрос стоил мне нескольких лет жизни и одного очень важного решения – стать психологом. Не для того, чтобы лечить других свысока. А для того, чтобы, разбираясь в чужих лабиринтах, наконец-то найти выход из своего собственного.

Путь в профессию у меня был не прямой. Я не заканчивала престижные вузы с красным дипломом с восемнадцати лет. Сначала была обычная жизнь обычной девушки из небольшого города. Институт, который я выбрала потому, что «надо», работа, которая приносила только усталость, и отношения, которые приносили только боль. Я хорошо усвоила главное правило своей семьи: «Не высовывайся, будь удобной, и тогда, может быть, тебя кто-нибудь полюбит». Звучит знакомо? Это правило я носила с собой как тяжёлый чемодан без ручки. И бросить жалко, и нести тяжело.

Помню один случай, который стал для меня первой трещиной в этой стройной картине мира. Я работала в офисе, в отделе, где все друг друга «подсиживали». Это было негласное правило игры: сегодня ты помог коллеге, завтра он на тебя нажалуется начальнику. Я изо всех сил старалась быть «хорошей», я задерживалась допоздна, я делала чужую работу, я улыбалась тем, кто меня за глаза поливал грязью. И однажды, когда начальник в очередной раз при всех отчитал меня за ошибку, которую сделала моя коллега-подлиза, я не выдержала. Я выбежала в туалет и разрыдалась.

И сквозь слёзы я услышала собственный шёпот: «Почему они со мной так? Я же для них всё…». И вдруг меня как током ударило. А кто просил? Кто просил меня делать чужую работу? Кто просил меня улыбаться тем, кого я ненавижу? Я вдруг отчётливо увидела, что в этой пьесе под названием «Офисное болото» я сама выбрала себе роль. Роль «Девочки для битья». И самое страшное, что я играла её не первый раз.

Именно тогда я впервые услышала имя – Эрик Бёрн. Подруга, которая уже ходила к психологу, дала мне потрёпанную книжку в мягкой обложке. «Почитай, – сказала она, – тут про

то, почему мы всё время играем в одни и те же игры». Я открыла книгу и провалилась в неё с головой. Это было похоже на встречу с самим собой в зеркале, только зеркало это было волшебным и показывало не только лицо, но и всю внутреннюю кухню. Оказывается, у того, что я называла «судьбой» или «злым роком», есть имя – сценарий.

Эрик Бёрн объяснял это удивительно просто. Будучи психиатром и создателем целого направления – транзактного анализа – он верил, что каждый из нас ещё в детстве, слушая родителей, бабушек и воспитателей, пишет для себя сценарий. Как сценарий для фильма. Только фильм этот – наша жизнь. Мама говорит: «Не бегай, упадёшь!» – и мы записываем в свой сценарий: «Мир опасен, лучше сидеть тихо». Папа хвалит: «Молодец, получил пятёрку, ты у меня самый умный» – и мы записываем: «Меня любят только за достижения, надо всё время быть лучшим». Эти записи становятся невидимыми рельсами, по которым потом катится наш поезд. И мы удивляемся, почему станции всё время одни и те же.

Но самое главное открытие Бёрна, которое перевернуло мою жизнь, заключалось вот в чём: сценарий можно переписать. Это не приговор, вынесенный в роддоме. Это всего лишь черновик, который мы таскаем с собой по привычке. Человек – не только актёр в своём спектакле, но ещё и драматург, и режиссёр. Проблема в том, что мы забыли об этом. Мы так долго живём на автомате, что перестали замечать, где заканчиваются чужие голоса в нашей голове и начинается наш собственный.

Я начала учиться. С жадностью, с какой утопающий хватается за воздух, я впитывала знания. Я поступила на психологический факультет, я читала всё, что попадалось под руку, я прошла личную терапию, которая длилась несколько лет. И знаете, что я поняла, копаясь в себе вместе с терапевтом? Что моя «Девочка для битья» в офисе – это прямое следствие моего детского решения быть «удобной», чтобы меня не ругали. Что мой страх одиночества – это следствие отцовской установки: «Никому нельзя доверять, все бросят». И что самое обидное, эти установки работали как проклятие: боясь, что меня бросят, я вела себя так навязчиво и тревожно, что меня действительно бросали.

После окончания учёбы я начала вести частные приёмы. Ко мне приходят самые разные люди. Успешные бизнесмены, которые дома превращались в беспомощных мальчиков. Красивые женщины, которые выбирали мужчин-абьюзеров и искренне верили, что «все мужики – козлы». Талантливые инженеры, которые годами не могли дописать диссертацию, потому что боялись, что она «недостаточно идеальна». И за каждой историей стоял один и тот же механизм. Чемодан без ручки. Заевшая пластинка. Сценарий.

И тогда ко мне пришла идея этой книги. Вернее, не книги, а целого издания. Потому что я поняла: людям нужна не просто теория. Им нужна инструкция. Им нужна карта, по которой они смогут пройти свой собственный путь – от слепого следования чужой воле до осознанного творчества своей жизни. Им нужно не нырять сразу в дебри детских травм (хотя и это важно), а иметь под рукой понятный, пошаговый алгоритм для каждой конкретной проблемы.

Я часто видела на приёме, как человек страдает от «Синдрома отличника», но ему некогда полгода разбираться в своих отношениях с мамой. Ему нужно здесь и сейчас перестать выжимать из себя все соки на работе. Или девушка тонет в созависимых отношениях, ей нужно срочно понять, как разорвать этот порочный круг, а не просто слушать про то, что «всё идёт из детства».

Так родилась идея серии, которую вы держите в руках. «Сценарий вашей судьбы: от расшифровки до правки». Это не просто книга. Это ваш личный набор инструментов. Представьте, что ваша психика – это сложный механизм. В нём есть шестерёнки, которые крутятся неправильно, из-за чего весь механизм скрипит и ломается. Моя задача – не просто объяснить вам устройство этих шестерёнок. Моя задача – дать вам отвёртку, масло и запасные части, чтобы вы могли починить его сами.

Когда я только начинала свой путь в психологии, меня всегда раздражали книги, в которых было много умных слов, но мало конкретики. Прочитаешь сто страниц про то, как важно «принять своего внутреннего ребёнка», а как это сделать – непонятно. Или наоборот, встречаются книжки-однодневки с советами вроде «улыбнись себе в зеркало», которые не работают уже на второй день.

Поэтому структура каждого тома этой серии рождалась не в тиши кабинетов, а прямо в процессе моей работы с людьми. Я проверяла каждую технику на себе, на своих клиентах, на друзьях, которые любезно соглашались быть «подопытными кроликами». И я поняла одно: изменение – это всегда путь, состоящий из нескольких чётких этапов. Нельзя перепрыгнуть из точки «мне плохо» в точку «я счастлив» одним махом. Нужно идти по ступенькам.

Смотрите, как устроен каждый том. Представьте, что вы хотите починить кран на кухне, который всё время капает и сводит вас с ума.

**Первый этап – Диагностика**. Вы же не будете менять весь стояк, если просто прохудилась прокладка? Сначала вы должны понять, что именно случилось. Так и в жизни. В первой главе каждого тома я не буду грузить вас теорией про «архаические эго-состояния». Вместо этого я предложу вам простые тесты, вопросы и примеры из жизни, которые помогут вам честно сказать себе: «Да, это про меня. У меня действительно есть эта проблема». Мы посмотрим, как этот шаблон проявляется у вас на работе, в отношениях с близкими, в ваших мыслях перед сном и даже в том, как вы ведёте себя в социальных сетях. Диагностика – это половина успеха. Когда знаешь врага в лицо, воевать уже не так страшно.

**Второй этап – Разбор**. Итак, мы нашли проблему. Например, «Прокрастинация». Но что это такое на самом деле? Лень? Нет, в транзактном анализе нет такого понятия, как «лень». За этим всегда стоит что-то другое. Во второй главе мы разберём ваш шаблон на винтики. Из каких мыслей он состоит? Что вы говорите себе в тот момент, когда откладываете важное дело на потом? («Я ещё успею», «Это слишком сложно», «У меня нет настроения»). Какие чувства вы при этом испытываете? (Тревогу, скуку, раздражение на того, кто задал эту задачу). Какие ваши автоматические действия? (Пойти попить чай, залипнуть в телефоне, начать мыть полы, хотя никто не просил). Мы докопаемся до самой сути, до той детской установки, которая заставляет вас саботировать собственную жизнь.

И вот тут начинается самое интересное – **третий этап**, который я назвала **«Взлом»**. Это сердце каждого тома. Это не просто советы, это пошаговый план из трёх фаз, который проведёт вас за руку через момент срыва.

***Фаза «Стоп»***. Самое сложное – поймать себя в тот самый миг, когда включается автопилот. Когда вы ещё не начали есть эту шоколадку, но рука уже тянется. Когда вы ещё не нахамили мужу, но слова уже готовы сорваться с языка. В этой фазе я дам вам простые, почти физические приёмы, которые помогут вам заморозить действие. Поставить себя на паузу. Сде-

лать вдох. Выйти из потока. Это как дёрнуть стоп-кран в несущемся поезде. Поезд, может быть, и проедет по инерции ещё немного, но катастрофы уже не случится.

***Фаза «Перезагрузка»***. Стоп-кран дёрнут. Поезд замер. Что делать дальше? Просто стоять и не есть шоколадку – невозможно, организм требует привычного действия. Значит, нужно предложить ему новый путь. В этой фазе я предложу вам конкретный новый алгоритм поведения, который нужно сделать вместо привычного. Вместо того чтобы лезть в телефон, когда вам страшно, – написать три строчки в дневник. Вместо того чтобы молчать, когда вас оскорбляют, – сказать одну простую фразу. Это очень маленькие шаги, но они прокладывают новую нейронную тропинку в вашем мозгу.

***Фаза «Закрепление»***. Новая тропинка очень тонкая, она легко зарастает, если по ней не ходить. Старая же, накатанная дорога – широкая и удобная, так и манит свернуть на неё обратно. Чтобы этого не случилось, нужна тренировка. В третьей фазе я расскажу, как внедрить новое поведение в жизнь так, чтобы оно стало таким же автоматическим, как и старое, но приносило радость, а не боль.

**Четвёртый этап – Контроль**. В каждой диете есть «дневник питания», в каждом спортзале есть журнал тренировок. Потому что без контроля мы быстро теряем фокус. В четвёртой главе вы найдёте готовые шаблоны дневников, чек-листы и способы отслеживать свой прогресс. Вы сможете видеть, как день за днём меняется ваша реакция, как вы становитесь всё более осознанным и сильным.

И наконец, в конце каждого тома есть Приложение – краткое содержание всей книги на трёх страницах. Это ваша шпаргалка. Когда жизнь снова попытается затянуть вас в старую воронку, вы сможете открыть эти три страницы и за пять минут вспомнить весь путь – от диагноза до закрепления.

Эта серия задумана как ваш верный друг и помощник. Вы можете прочитать все тома подряд, чтобы составить полную картину своей личности. А можете выбрать только тот, который болит прямо сейчас, и начать работу с него. Каждый том – самостоятельная, законченная история.

Для того чтобы вам было легче ориентироваться в этом восемьнадцатитомном путеводителе по человеческой душе, я хочу кратко рассказать, что ждёт вас внутри каждого из них. Считайте это картой сокровищ, где сокровище – это ваша настоящая, свободная жизнь.

Мы начнём с самого важного – с фундамента.

**Том первый: «Почему у меня всё по кругу?»** станет для вас отправной точкой. Мы не будем хвататься за всё сразу. Мы просто научимся видеть эти самые круги. Где именно в вашей жизни повторяются одни и те же события? В любви? В деньгах? В отношениях с начальником? Я научу вас простой, но очень мощной технике «Три случая», которая поможет вам вытащить на свет божий ваш главный, core-сценарий, ту самую пружину, которая заставляет вас наступать на одни и те же грабли.

**Том второй: «Я – это мои три роли в действе»** посвящён знаменитому треугольнику, который придумал ученик Эрика Бёрна – Стивен Карпман. Только мы не будем называть эти роли сложными словами. Мы назовём их просто и понятно: Спасатель, Агрессор, Жертва. И вы

с удивлением обнаружите, что бегаете по этому треугольнику всю жизнь, меняя роли, как перчатки. Сегодня вы Жертва начальника-самодура, завтра вы Агрессор по отношению к своему ребёнку, а послезавтра вы Спасаете подругу, которая об этом не просила. Из этого круга можно выйти, и я покажу вам как.

**Том третий: «Действо на повторе: как я создаю одни и те же трудности»** раскроет механизм «самоисполняющегося пророчества». Знаете эту поговорку: «Если ты боишься, что что-то случится, это обязательно случится»? Это не магия, это психология. Мы разберём, как наши ожидания формируют наше поведение, а наше поведение формирует реальность. Вы научитесь технике «Слом предсказания» – проживёте один день без ожиданий и увидите, как мир начнёт меняться.

А дальше мы пойдём по конкретным запросам, по тем самым болевым точкам, которые отравляют жизнь большинству из нас.

**Том четвёртый: «Синдром отличника: как перестать выжимать из себя все соки»**. Эта книга для тех, кто привык быть лучшим или не быть никем. Для тех, кто не спит ночами, доделывая отчёт, который и так уже идеален. Для тех, кто боится попросить о помощи, потому что это признак слабости. Вместе с вами мы освоим технику «Достаточно хорошо» и научимся делегировать задачи без чувства вины.

**Том пятый: «Ядовитая жертва: почему меня все используют»**. Самое обидное в этой роли то, что мы сами в неё входим, думая, что мы – белые и пушистые спасатели. Но результат один: мы делаем всё для других, а нас не ценят. Мы научимся отличать, где настоящая просьба о помощи, а где простое нахальство. Мы освоим искусство вежливого отказа и поймём, что такое «здоровый эгоизм» на самом деле.

**Том шестой: «Призрак былого: как детские установки правят моей жизнью»**. Это путешествие вглубь себя. Мы найдём те невидимые правила, по которым вы живёте. «Не высовывайся», «Будь сильным», «Не доверяй никому» – эти команды, как вирусы, сидят в нашей операционной системе и мешают нам быть счастливыми. Мы проведём «аудит убеждений» и торжественно отменим устаревшие приказы.

**Том седьмой: «Эмоциональные качели: почему я так остро всё переживаю»**. Если ваши чувства похожи на американские горки, если вы взрываетесь из-за мелочей, а потом долго не можете прийти в себя – эта книга для вас. Мы научимся делать паузу между событием и реакцией. Мы освоим технику «эмоциональный детокс» и научимся называть свои чувства, чтобы они теряли над нами власть.

**Том восьмой: «Созависимость: как разорвать круг ядовитых отношений»**. Это, пожалуй, одна из самых больных тем. Когда вы чувствуете, что отвечаете за настроение партнёра. Когда вам плохо без него, но и с ним невыносимо. Когда страх одиночества сильнее страха унижения. Мы будем учиться возвращать ответственность тому, кому она принадлежит, строить личные границы и, наконец, чувствовать себя цельной личностью, даже если рядом никого нет.

**Том девятый: «Прокрастинация как саботаж: почему я сам себе мешаю»**. Лень – это не болезнь. Прокрастинация – это всегда вторичная выгода. Мы найдём, что вы получаете,

когда не делаете важное. Может быть, вы боитесь неудачи? Или, наоборот, боитесь успеха? Мы разберём эту хитрую игру и научимся делать «Первый шаг», который длится всего пять минут.

**Том десятый: «Страх отказа: как перестать подстраиваться под всех»**. Если вам проще согласиться, чем возразить, если вы боитесь сказать «нет», если мнение окружающих для вас важнее своего собственного – добро пожаловать. Мы будем учиться маленьким, безопасным конфликтам. Мы поймём, что неодобрение других – это не конец света, и освоим искусство отстаивать свои личные границы.

**Том одиннадцатый: «Синдром обманщика: когда успех не в радость»**. Вы добились многого, но внутри сидит маленький человечек, который шепчет: «Ты просто везунчик, на самом деле ты ничего не умеешь, и скоро все увидят, что ты пустышка». Знакомо? Мы научимся отделять факты от ощущений, заведём дневник достижений и разрешим себе наконец-то принять похвалу и признать свою ценность.

**Том двенадцатый: «Выученная беспомощность: как включить режим силы»**. Это состояние, когда вы опускаете руки, даже не попробовав что-то изменить. «Всё бесполезно, зачем пытаться?». Эта установка родом из детства, когда от нас ничего не зависело. Но сейчас мы взрослые. Мы научимся искать зону своего контроля в любой, даже самой страшной ситуации, и делать маленькие, но очень важные «микровыборы», которые возвращают нам ощущение власти над своей жизнью.

**Том тринадцатый: «Самовлюблённые ловушки: почему я привлекаю тех, кто мной пользуется»**. Вас всегда тянуло к ярким, но холодным и недоступным людям? Сначала вы ставите их на пьедестал, а потом чувствуете себя ничтожеством рядом с ними? Мы научимся видеть «красные флаги» на самом берегу, оценивать поступки, а не красивые слова, и строить свою самооценку на прочном фундаменте, а не на мнении «особенного» партнёра.

**Том четырнадцатый: «Гнев как защита: как перестать взрываться из-за ерунды»**. Если ваша злость возникает внезапно, как цунами, и сметает всё на своём пути, а потом вам становится стыдно и плохо – это книга для вас. Мы запомним главное правило: гнев – это всегда вторичное чувство. Под ним всегда прячется что-то другое: обида, страх, боль, беспомощность. Мы научимся добираться до этого первичного чувства и выражать свои эмоции так, чтобы не разрушать отношения и себя.

**Том пятнадцатый: «Тревожный фон: жизнь в режиме ожидания беды»**. Если ваша голова похожа на круглосуточный телевизор, где показывают только фильмы-катастрофы, если вы не можете расслабиться, даже когда всё хорошо, и всё время ждёте подвоха – пришло время выключить этот канал. Мы освоим практики заземления, технику «Здесь и сейчас» и научимся откладывать беспокойство на потом, чтобы оно не отравляло нам жизнь.

**Том шестнадцатый: «Денежный сценарий: почему деньги утекают сквозь пальцы»**. Деньги – это тоже про психологию. Если у вас вечные долги, если вы не можете копить, если вы боитесь больших денег или, наоборот, тратите всё до копейки, чтобы заглушить тревогу – значит, у вас есть повторяющийся денежный сценарий. Мы выясним, какие эмоции вы «заедаете» покупками, и создадим простой, понятный финансовый ритуал, который поможет вам наладить отношения с деньгами.

**Том семнадцатый: «Стремление к совершенству в работе: как работать меньше, а делать больше»**. Это книга для тех, кто делает одну задачу десять часов, хотя коллега справляется за час. Для тех, кто боится сдать работу, потому что она «сырая». Мы научимся создавать «минимально рабочий продукт», сдавать проекты в состоянии восьмидесятипроцентной готовности и спокойно принимать обратную связь, не падая в пропасть самоуничтожения.

И наконец, **Том восемнадцатый: «Слияние: сборка новой версии себя»**. Это финальный, завершающий том. Мы не будем разбирать новую проблему. Мы соберём всё, что узнали, в единую картину. Мы поймём, как все ваши шаблоны связаны между собой, и создадим ваш личный кодекс нового поведения. Мы честно поговорим о том, что делать при срывах (а они будут, и это нормально), и составим для вас план поддержки на целый год вперёд, чтобы вы больше никогда не скатывались назад в старое, несчастливое болото.

Дорогой читатель. Эта книга, это целое издание – результат не только моего профессионального обучения, но и моего личного опыта преодоления. Я была там, где, возможно, находитесь сейчас вы. Я знаю, как это больно – биться головой о закрытую дверь и не понимать, почему она не открывается. И я знаю, какое это счастье – найти ручку и открыть её самому.

Я не обещаю вам лёгкой жизни после прочтения этих томов. Я обещаю вам другое: у вас в руках появится карта и компас. И куда бы вы ни пошли, вы будете идти с открытыми глазами. Вы перестанете быть жертвой обстоятельств и станете автором своего сценария.

Мы начинаем это большое путешествие вместе.
Поверьте, оно того стоит.
С уважением и верой в вашу силу!
Ваша ***Наталья Максимовна Белова***.

# Вечные качели или почему мы не слезаем с карусели

Каждое утро миллионы людей просыпаются с одной и той же мыслью, которую они не произносят вслух, но которая тяжелым грузом лежит где-то в груди, ещё до того, как открылись глаза. Это мысль о том, что сегодня будет то же, что и вчера, а завтра то же, что и сегодня, и так до бесконечности, до самой смерти. Люди встают, идут в ванную, чистят зубы, пьют кофе, надевают одну и ту же одежду, садятся в одну и ту же машину или в один и тот же вагон метро, чтобы приехать на одну и ту же работу, где их ждут одни и те же лица, одни и те же разговоры, одни и те же проблемы. И в этом потоке повторяющихся действий вдруг возникает страшная мысль: «А где здесь я? Где моя жизнь?».

Я часто вспоминаю одну женщину, которая пришла ко мне на приём в самом начале моей практики, когда я ещё только училась и брала первые случаи под наблюдением супервизора. Эту женщину звали Тамара, ей было сорок пять лет, и она работала старшим кассиром в сберкассе, как она сама выражалась, «ещё с советских времён». Тамара села на краешек стула, сложила руки на коленях и сказала ровным, безжизненным голосом: «Доктор, я, наверное, схожу с ума. Мне кажется, что я уже умерла, просто забыла остановиться». Я тогда чуть не расплакалась, потому что в её глазах была такая бездна отчаяния, что мне стало физически страшно.

Мы начали разговаривать, и Тамара рассказала мне свою историю, которая, на первый взгляд, была историей обычной советской женщины, каких миллионы. Она вышла замуж в двадцать лет за парня, который учился с ней в одном техникуме, родила дочь, потом сына, работала, тянула лямку, как все. Муж пил понемногу, потом побольше, потом совсем, потом его не стало, спился. Дети выросли и разъехались: дочь в Германию, сын в Москву. А Тамара осталась одна в маленькой квартире в городе, где прошла вся её жизнь, и каждый день ходила на работу, где всё было тем же самым, что и двадцать пять лет назад.

И вот сидя передо мной, Тамара вдруг заплакала, негромко, как-то по-старушечьи, хотя старухой она ещё не была. Она сказала сквозь слёзы: «Я не понимаю, зачем я всё это делала. Я растила детей, а они уехали и звонят раз в месяц. Я тянула мужа, а он спился и умер. Я работала на этой дурацкой работе, где меня никто не ценит и не ценил никогда. Я всю жизнь делала то, что надо, то, что правильно, то, что положено. А теперь я сижу одна и думаю: а где же была я сама? Куда я дела себя?».

Этот вопрос «Где была я сама?» мучает очень многих людей, просто они редко задают его себе вслух, потому что бояться услышать ответ. А ответ прост и страшен: они были внутри сценария. Внутри той пьесы, которую написали для них другие люди, другие времена, другие обстоятельства. Они играли роли хороших дочерей, потом хороших жён, потом хороших матерей, потом хороших работниц. Они так хорошо играли эти роли, что забыли, что это всего лишь роли. И когда декорации обветшали, а партнёры по сцене ушли, они остались стоять в пустоте с чужим текстом в голове и полным непониманием, что делать дальше.

Я тогда, помню, слушала Тамару и думала о своей собственной матери. Моя мама тоже всю жизнь работала на одной работе, тоже тянула семью, тоже терпела отца с его сложным характером, тоже отдавала себя детям и тоже в какой-то момент осталась одна с вопросом: «А что дальше?». И я вдруг поняла, что это не просто личные истории отдельных женщин, это огромная, массовая проблема целого поколения, которое приучили жить не для себя, а для других, для страны, для партии, для детей, для кого угодно, только не для себя.

Эрик Бёрн, который создал транзактный анализ и теорию жизненных сценариев, утверждал, что каждый человек ещё в раннем детстве, примерно до шести лет, пишет сценарий своей будущей жизни. Он пишет его не на бумаге, конечно, а в своей психике, на основе тех сообщений, которые он получает от родителей и других значимых взрослых. Эти сообщения могут быть прямыми: «Не бегай – упадёшь», «Не кричи – люди осудят», «Будь умницей – тогда тебя будут любить». А могут быть косвенными: ребёнок просто наблюдает, как живут его родители, и делает выводы о том, как устроен этот мир.

Например, если ребёнок видит, что мать всё время терпит отца, который её унижает, он может сделать вывод: «В этом мире женщины терпят, а мужчины унижают. Значит, я, как женщина, должна терпеть». Или наоборот, если ребёнок видит, что отец боится матери, он может решить: «Женщины опасны, им нельзя доверять, они всё контролируют». Эти выводы не осознаются, они записываются глубоко в подсознание, как программа, и потом, во взрослой жизни, человек выполняет эту программу, даже не подозревая о её существовании.

Вот почему так трудно бывает объяснить человеку, что его проблема не в муже, не в начальнике, не в стране, а в нём самом. Потому что муж, начальник и страна могут меняться, а программа остаётся. И человек будет снова и снова притягивать в свою жизнь таких мужей, таких начальников и такую страну, которые будут соответствовать его внутреннему сценарию. Это не мистика, это психология: мы бессознательно выбираем тех, кто помогает нам играть нашу привычную роль.

Я помню один случай, который меня просто потряс. Ко мне пришла пара, муж и жена, назовём их Олег и Светлана. Они ругались постоянно, прямо на приёме, не могли двух слов сказать спокойно. Олег кричал, что Светлана пилит его каждый день, что она недовольна всем, что он делает, что она превратила его жизнь в ад. Светлана кричала в ответ, что Олег ничего не делает по дому, что он лежит на диване, что она устала тащить всё на себе. Классическая картина, знакомая многим.

Я стала разбираться по отдельности, и вот что выяснилось. Олег вырос в семье, где отец пил и ничего не делал, а мать тащила всё на себе и при этом постоянно пилила отца. Олег, будучи ребёнком, сделал два вывода. Первый: мужчина может ничего не делать, женщина всё равно будет его терпеть. Второй: женщины – это пилящие существа, от них нет покоя. И он бессознательно выбрал себе женщину, которая будет его пилить, чтобы подтвердить его второй вывод, и при этом сам ничего не делал, чтобы подтвердить первый.

А Светлана выросла в семье, где отец был тираном, а мать – жертвой. И она поклялась себе, что никогда не будет жертвой, что она будет сильной и всё будет контролировать. Но получилось так, что, контролируя всё, она превратилась в тирана по отношению к Олегу, и её мать-жертва и отец-тиран встретились в новых декорациях в лице Светланы и Олега. Они оба играли роли, которые выучили в детстве, и оба были несчастны, но не могли остановиться.

Вот это и есть хождение по кругу. Это когда вы делаете одно и то же, надеясь получить другой результат, но получаете всегда один и тот же. Это когда вы меняете партнёров, работы, города, а жизнь не меняется. Это когда вы чувствуете, что живёте не свою жизнь, а какую-то чужую, навязанную.

Многие люди, осознав однажды, что живут по кругу, впадают в другую крайность. Они начинают яростно менять всё вокруг, думая, что в этом спасение. Они разводятся, увольняются, переезжают в другие города, начинают новые отношения с тем же внутренним багажом. И через некоторое время с удивлением обнаруживают, что новый муж ведёт себя точно так же, как старый, новая работа напоминает старую, а в новом городе те же проблемы, что и в старом. Тогда они впадают в отчаяние и говорят: «Бесполезно. Это судьба. Мне на роду написано быть несчастным».

Но дело не в судьбе и не в роду. Дело в том, что они поменяли декорации, но не поменяли сценарий. Актёр, который всю жизнь играл роли злодеев, может сменить сто театров, но везде будет получать роли злодеев, потому что он умеет играть только их. Точно так же и мы, умея играть только роли жертвы, спасателя или преследователя, будем везде притягивать партнёров, которые помогут нам эти роли реализовать.

Я часто привожу своим посетителям пример с рыбой, которая плавает в аквариуме и бьётся о стекло. Она бьётся в одном месте, потом в другом, потом в третьем, но везде натыкается на стекло. Она думает, что проблема в том, что она выбрала не ту сторону аквариума. Но на самом деле проблема в том, что аквариум вообще есть. И пока она не поймёт, что можно выпрыгнуть, или что можно разбить стекло, или что можно попросить человека пересадить её в океан, она так и будет биться, пока не обессилит.

Вот этот аквариум и есть наш сценарий. Мы живём внутри него и считаем его единственно возможным миром. Мы не видим стен, потому что они прозрачные. Мы принимаем их за естественную границу реальности. И только когда кто-то со стороны показывает нам: «Смотри, вот же стекло!», мы начинаем сомневаться.

Я помню, как сама впервые увидела стенки своего аквариума. Это было на втором курсе института, когда я проходила личную терапию. Мой терапевт, мудрая женщина, задала мне простой вопрос: «Наташа, а чего ты боишься больше всего в отношениях с мужчинами?». Я, не задумываясь, выпалила: «Что меня бросят». Она спросила: «А что ты делаешь для того, чтобы тебя не бросили?». И тут я задумалась. Я поняла, что делаю всё. Я стараюсь быть идеальной, я угадываю желания, я терплю то, что терпеть нельзя, я прощаю то, что прощать нельзя. Я делаю всё, чтобы мужчина был мной доволен. И вот парадокс: чем больше я стараюсь, тем быстрее они уходят. Потому что невозможно быть с человеком, который всё время старается. С ним неуютно, с ним тревожно, он как будто всё время ждёт оценки.

И тогда я увидела стенку. Мой сценарий был: «Я недостойна любви просто так, любовь нужно заслужить». И я всю жизнь старалась заслужить то, что даётся даром или не даётся вообще. Я бежала за автобусом, который уже уехал, и удивлялась, что не могу догнать. А автобусы, которые стояли на остановке и ждали, я даже не замечала, потому что они не вписывались в мой сценарий «любовь нужно заслужить». В моём сценарии любовь давали только те, кто уходит.

Вот такие парадоксы закладываются в нас в детстве. И пока мы их не осознаем, мы будем снова и снова выбирать тех, кто нам не подходит, и снова и снова терять тех, кто нам подходит, если они случайно задержатся на нашей остановке дольше положенного.

Очень часто люди путают сценарий с характером. Они говорят: «Ну такой уж я человек, ничего не поделаешь». Или: «Это у меня наследственное, мама такая же была». Но характер

и сценарий – это разные вещи. Характер – это способ реагировать, а сценарий – это то, на что вы реагируете. Характер можно смягчить, отшлифовать, но в целом вы с ним живёте. А сценарий можно переписать полностью. Можно сменить жанр своей жизни с трагедии на драму, а с драмы на комедию. Можно из роли жертвы перейти в роль автора.

Я знаю это по себе. Когда я осознала свой сценарий «любовь нужно заслужить», я начала его переписывать. Это была долгая и кропотливая работа, как расшифровка древнего текста и написание нового поверх старого. Я училась принимать комплименты, не оправдываясь. Я училась просить о помощи, не чувствуя себя должницей. Я училась отказывать, когда мне что-то не подходит, не боясь, что меня разлюбят. Я училась быть неудобной. И знаете, мир не рухнул. Более того, он стал намного интереснее.

В моей жизни появились люди, которым не нужно было заслуживать мою любовь, и которым я не должна была заслуживать их любовь. Мы просто были друг другу интересны, просто так, бесплатно. И это было такое счастье, такое облегчение, что я иногда плакала от радости, просто сидя на кухне с подругой и болтая ни о чём. Потому что раньше даже с подругами у меня были отношения «я должна быть хорошей, чтобы меня не бросили». А теперь я могла быть разной: уставшей, злой, глупой, весёлой, и меня не бросали.

**Вот это и есть главный признак того, что вы вышли из сценария: вы можете быть собой в любой момент, не оглядываясь на то, как это будет воспринято. Вы перестаёте играть роль и начинаете просто жить.**

Но до этого ещё далеко. В первом томе мы только учимся видеть. Учимся замечать те моменты, когда мы включаем автопилот и начинаем действовать по программе. Учимся различать повторяющиеся узоры в нашей жизни. Это как учиться читать ноты: сначала вы видите просто чёрные значки на пяти линейках, а потом вдруг слышите музыку.

Я хочу предупредить вас сразу: этот процесс может быть болезненным. Когда вы начнёте видеть свои круги, вам может стать стыдно, страшно или обидно. Вы можете разозлиться на родителей, на бывших, на себя. Это нормально. Это часть пути. Не надо давить эти чувства, не надо их избегать. Позвольте им быть, выплачьте их, проговорите, продышите. Но не останавливайтесь. Идите дальше.

Потому что за этой болью открывается удивительная вещь: свобода. Свобода выбирать. Свобода не реагировать автоматически, а думать: «А хочу ли я так? А подходит ли мне это? А это действительно моё желание или это мама сказала?». И когда вы начинаете задавать себе эти вопросы, жизнь превращается в приключение.

Я часто вспоминаю одну фразу, которую услышала на лекции ещё в самом начале своего обучения. Лектор сказал: «Самое страшное в жизни – это не смерть. Самое страшное – это прожить чужую жизнь». И вот эта мысль стала для меня маяком. Каждый раз, когда я ловила себя на том, что делаю что-то на автомате, что-то привычное, но не приносящее радости, я спрашивала себя: «Это моё или чужое?». И если оказывалось, что чужое, я начинала искать, как сделать по-своему.

Эта книга – про то, как перестать жить чужую жизнь. Как найти свою. Как перестать ходить по кругу и выйти на прямую дорогу, пусть даже с ухабами и поворотами, но зато вашу собственную.

В своей недолгой пока практике я заметила одну удивительную закономерность: люди гораздо охотнее ищут причины своих проблем вовне, чем внутри себя. Это очень удобно, это снимает ответственность и даёт право жаловаться, ничего не меняя. Можно годами обсуждать с подругами, какой муж попался негодяй, какой начальник самодур, какая страна дурацкая, и чувствовать при этом свою правоту. Но правоту эту можно назвать только одним словом – самообман.

Я помню одну свою знакомую, назовём её Лера. Лера была мастером по части поиска виноватых. Если у неё заканчивались деньги, виноват был муж, который мало зарабатывает. Если у неё болела голова, виновата была погода. Если у неё портилось настроение, виноваты были коллеги, которые её довели. Лера могла часами рассказывать про то, как с ней несправедливо обходятся люди и обстоятельства. И каждый раз, слушая её, я ловила себя на мысли, что все её истории удивительно похожи. Менялись только лица и декорации, но суть оставалась одной и той же: Лера – жертва, а вокруг – злодеи.

Однажды я не выдержала и спросила её: «Лер, а ты не задумывалась, что если вокруг всё время одни злодеи, может быть, дело не в них, а в том, как ты их выбираешь или как ты с ними общаешься?». Лера посмотрела на меня с таким искренним недоумением, будто я предложила ей выйти на улицу голышом. Она сказала: «Ты что, оправдываешь этих козлов?». И я поняла, что разговор бесполезен. Лера была надёжно защищена своим сценарием от любых попыток взглянуть на ситуацию по-другому. Её сценарий назывался «Посмотрите, как со мной плохо обращаются», и она была готова играть эту роль до конца своих дней, потому что эта роль давала ей главное – право ничего не менять.

Вот это, пожалуй, самая коварная ловушка сценария. Он не только заставляет нас страдать, но и даёт нам оправдание этому страданию. Мы можем быть несчастными, но при этом правыми. А правым быть очень приятно, это греет самолюбие. И многие люди выбирают быть правыми и несчастными, вместо того чтобы быть счастливыми, но для этого признать, что они были неправы в своём отношении к жизни.

Я сама через это проходила. Мне было очень трудно признать, что мои проблемы в отношениях с мужчинами – это не потому, что все мужики сво…, а потому что я выбираю не тех и веду себя не так. Признать это означало признать, что я сама виновата в своих несчастьях. А виноватой быть очень больно и стыдно. Но потом я поняла одну важную вещь: вина и ответственность – это разные вещи. Вина – это про прошлое и про то, что вы сделали что-то не так. А ответственность – это про будущее и про то, что вы можете это изменить. Когда вы берёте на себя ответственность за свою жизнь, вы перестаёте быть виноватой, вы становитесь сильной.

И вот эту разницу я стараюсь объяснить каждому, кто приходит ко мне на приём. Я говорю: «Послушайте, я не собираюсь вас обвинять в ваших бедах. Я хочу, чтобы вы поняли: если вы сами создали эту проблему (пусть даже неосознанно), значит, вы сами можете её решить. Если проблема снаружи, вы от неё зависите. Если проблема внутри, вы – хозяин положения». И люди часто меняются в лице, когда слышат это. Потому что быть хозяином своей жизни, даже трудной, гораздо лучше, чем быть рабом обстоятельств, даже благополучных.

Теперь я хочу вернуться к тому, с чего мы начали, – к ощущению, что жизнь идёт по кругу. Как понять, что вы действительно находитесь внутри сценария, а не просто пере-

живаете трудный период? **Есть несколько верных признаков, и я хочу их перечислить, чтобы вы могли проверить себя.**

***Первый признак – это чувство дежавю***. Когда в какой-то ситуации вы вдруг отчётливо понимаете: «Это уже было. Я уже это чувствовал, уже это говорил, уже это делал». Это не мистика, это срабатывает ваша внутренняя программа, которая воспроизводит один и тот же паттерн поведения.

***Второй признак – это несоразмерность реакции***. Если вы взрываетесь из-за мелочи, если вас выводит из себя какая-то ерунда, на которую другой человек даже внимания не обратит, значит, дело не в этой мелочи. Значит, эта мелочь нажала на спусковой крючок вашего сценария, и вы отреагировали не на сегодняшнее событие, а на всю свою прошлую боль, собранную за годы повторений.

***Третий признак – это чувство бессилия***. Когда вы понимаете, что проблема есть, вы её видите, но ничего не можете с ней сделать. Как будто кто-то или что-то сильнее вас и управляет вашими поступками помимо вашей воли. Это очень точное ощущение: сценарий сильнее нас, пока мы его не осознали. Потому что он встроен в нашу психику, он работает на автомате, быстрее мысли.

***Четвёртый признак – это предсказуемость***. Если вы можете заранее сказать, чем закончатся ваши отношения, ваша поездка, ваш разговор, ваша рабочая неделя, значит, вы внутри сценария. Живая жизнь всегда непредсказуема, она всегда приносит сюрпризы. А сценарий – это как старая пластинка: иголка бежит по бороздке, и каждый раз звучит одна и та же песня.

Я предлагаю вам прямо сейчас, не откладывая, провести небольшую диагностику. Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки: отношения, деньги, работа. В каждой колонке напишите, какие проблемы повторяются в этой сфере с завидной регулярностью. Не думайте долго, пишите первое, что приходит в голову. В отношениях, например, может быть: «меня бросают», или «я бросаю», или «я всё время ревную», или «меня не ценят». В деньгах: «деньги уходят сразу», или «я боюсь больших денег», или «я не умею копить». В работе: «меня недооценивают», или «я выгораю через полгода», или «я конфликтую с начальником».

А теперь посмотрите на то, что вы написали. Скорее всего, вы увидите, что в разных колонках есть что-то общее. Например, «меня не ценят» в отношениях может сочетаться с «меня недооценивают» на работе и с «мне вечно не хватает» в деньгах. Это и есть ниточка к вашему главному сценарию. Сценарий всегда один на все сферы жизни, просто он по-разному проявляется.

Мой главный сценарий, как я уже говорила, был «любовь нужно заслужить». В отношениях он проявлялся тем, что я выбирала мужчин, которых нужно было добиваться. На работе я заслуживала любовь начальника переработками. С деньгами у меня была та же история: я считала, что большие деньги нужно заслужить непосильным трудом, иначе они не придут. И пока я не осознала этот сценарий, я бегала по этому кругу, выбиваясь из сил.

У моей подруги Светы, про которую я рассказывала в начале, сценарий называется «Я должна их спасать, иначе они пропадут». Она выбирает мужчин, которых нужно спасать: из зависимостей, из долгов, из депрессий. Она их спасает, они на время перестают тонуть,

она выдыхает, а потом они снова начинают тонуть, потому что не умеют плавать сами. И так до бесконечности. Света не видит, что её спасательство – это и есть главная проблема. Она думает, что она хорошая, а они неблагодарные. Но на самом деле она просто играет свою роль, которую выучила в детстве, спасая свою маму от отца-алкоголика.

Вот такие сценарии бывают разными, но суть у них одна: это повторяющийся круг, из которого невозможно выйти, пока вы его не увидите и не поймёте, как он устроен.

И здесь я хочу сказать очень важную вещь, которую мне самой когда-то сказал мой терапевт, и которая меня тогда сильно задела, а потом спасла. Она сказала: «Наташа, твой сценарий – это не приговор, это просто привычка. Привычка думать, чувствовать и действовать определённым образом. А привычку можно заменить на другую привычку. Это трудно, это требует времени и усилий, но это возможно. Точно так же, как ты когда-то научилась чистить зубы каждый день, ты можешь научиться по-другому реагировать на жизненные события».

Эти слова стали для меня опорой. Потому что до этого я думала, что сценарий – это часть моей личности, что это и есть я. А оказалось, что это просто мусор, который я таскаю с собой, и от него можно избавиться. Как от старой, неудобной одежды, которая мала или велика, жмёт или висит мешком, но вы её носите просто потому, что привыкли.

Вот для чего нужен этот первый том. Не для того, чтобы вы сразу всё исправили. А для того, чтобы вы увидели эту старую одежду. Чтобы вы поняли, что она вам не по размеру. Чтобы вы захотели её снять. И чтобы у вас появилась карта, где написано, где искать новую, удобную, вашу собственную.

В следующих главах мы будем учиться видеть свой сценарий в действии. Мы будем разбирать его на части, как механизм, чтобы понять, какие шестерёнки там крутятся. Мы будем использовать технику «Три случая», которая поможет вам вытащить наружу ваш главный шаблон. Мы начнём вести дневник наблюдений, потому что без записей, без чёткой фиксации, этот шаблон будет ускользать от вас, как вода сквозь пальцы.

И я хочу вас сразу предупредить: то, что вы увидите, может вам не понравиться. Вы можете увидеть себя не такой красивой и доброй, какой привыкли себя считать. Вы можете увидеть свою ответственность за то, в чём привыкли винить других. Это нормально, это больно, но это необходимый этап. Без него ничего не начнётся.

Я помню, как сама впервые увидела свой главный шаблон. Я сидела и рыдала несколько часов. Мне было стыдно, мне было противно, мне хотелось провалиться сквозь землю от того, какая я, оказывается, дура, сколько лет потратила на эту ерунду. Но когда слёзы высохли, пришло удивительное чувство облегчения. Потому что я поняла: теперь я это вижу. Теперь я могу с этим работать. Теперь я не слепая.

Вот и вас ждёт этот путь. Он не лёгкий, но он единственный, который ведёт к настоящей, осознанной, вашей собственной жизни. Не той, которую вам написали родители, не той, которую вам навязало общество, а той, которую вы сами выберете.

И в конце этого введения я хочу сказать вам одну вещь, которая, возможно, прозвучит пафосно, но я говорю её абсолютно искренне. Я верю в вас. Я верю, что у вас хватит смелости заглянуть в те уголки своей души, куда вы боялись заглядывать раньше. Я верю, что у вас

хватит сил пройти через временную боль, чтобы получить настоящую свободу. Я верю, что вы сможете. Потому что я смогла. И мои первые клиенты смогли. И тысячи людей до нас смогли. Значит, и у вас получится.

Мы только в самом начале пути. Впереди нас ждёт первая глава, где мы начнём диагностику. Но перед тем как перевернуть страницу, я прошу вас сделать одну вещь. Прямо сейчас, не откладывая, найдите десять минут тишины. Сядьте удобно, закройте глаза и просто спросите себя: «Что в моей жизни повторяется? Что возвращается ко мне снова и снова, несмотря на все мои попытки это изменить?». Не ищите ответа, просто задайте вопрос. Пусть он повисит в воздухе. Ответ придёт, может быть, не сразу, но он придёт. Потому что ваш сценарий ждёт, чтобы его увидели. Он устал быть невидимым. Он хочет, чтобы вы наконец обратили на него внимание и начали его менять.

И когда этот ответ придёт, запишите его. Это будет ваш первый шаг к выходу из круга. А мы с вами встретимся в первой главе, чтобы сделать второй шаг.

Добро пожаловать в путешествие. Оно изменит вашу жизнь.

# Как найти повторяющиеся сценарии в трёх сферах: отношения, деньги, работа

Давайте сразу договоримся, что под словом «сценарий» мы не будем понимать ничего мистического или сложного. В конце концов, Эрик Бёрн, который придумал всю эту теорию, был врачом-психиатром и терпеть не мог всякой туманной ерунды, он любил чёткость и ясность даже в самых запутанных вопросах человеческой души.

**Сценарий в его понимании – это просто неосознаваемый план жизни, который формируется в детстве и потом разворачивается сам собой, без нашего участия, как заводной механизм, который однажды запустили и забыли выключить.**

Мы можем даже не догадываться о существовании этого плана, но он всё равно работает, потому что записан не в голове, а гораздо глубже – в тех слоях психики, которые отвечают за автоматические реакции и привычные способы поведения.

Если говорить совсем просто, то повторяющийся сценарий – это та ситуация, которая возникает в вашей жизни снова и снова, несмотря на все ваши попытки её избежать или изменить. Это как если бы вы каждый день выходили из дома и наступали в одну и ту же лужу, при этом каждый раз искренне удивлялись тому, что ваши ноги снова мокрые. Вы можете менять обувь, можете идти другим маршрутом, можете даже переехать в другой район, но если в вашей голове сидит программа «я должен наступить в лужу», вы найдёте способ это сделать, потому что лужа, по большому счёту, не снаружи, а внутри вас.

Однажды ко мне на приём пришла девушка, которую я назову Алина, и она рассказала мне удивительную историю, которая как нельзя лучше иллюстрирует то, о чём мы сейчас говорим. Алина была успешным юристом, умной, красивой, состоявшейся женщиной, но в её личной жизни творилось что-то невообразимое. Каждые полгода она встречала мужчину, влюблялась в него до потери пульса, через месяц начинала жить с ним вместе, а ещё через два месяца обнаруживала, что он её обманывает, изменяет или просто исчезает без объяснения причин. Алина рыдала, страдала, клялась, что больше никогда не позволит себе так влюбляться, но проходило немного времени, и всё повторялось снова, только с другим лицом и в других декорациях.

Я спросила у Алины, замечает ли она какую-то закономерность в этих историях, есть ли что-то общее во всех её мужчинах, помимо того, что все они в итоге её бросают. Алина задумалась и сказала, что общего, пожалуй, ничего нет, они все такие разные. Тогда я предложила ей сделать простое упражнение: взять лист бумаги и выписать всех значимых мужчин за последние лет десять, а рядом с каждым написать три-четыре главные черты его характера, как она их видела в начале отношений. Когда Алина закончила и посмотрела на этот список, у неё округлились глаза, потому что все мужчины, несмотря на разные профессии и внешность, обладали одним и тем же набором качеств: они были обаятельными, немного таинственными, не очень надёжными и очень нуждающимися в её заботе и поддержке.

Вот это и есть тот самый сценарий, о котором мы говорим: внешне всё выглядит поразному, но внутренняя структура, тот невидимый чертёж, по которому строятся отношения, остаётся неизменным. Алина выбирала не просто мужчин, она выбирала определённый тип

отношений, где она могла быть спасательницей, а он – тем, кого нужно спасать. И пока внутри неё жила эта программа, она могла хоть сто раз менять мужчин, результат был бы одним и тем же, потому что дело не в мужчинах, а в программе.

Теперь давайте разберёмся, почему же мы не замечаем этих повторений в своей жизни, почему они проходят мимо нашего сознания, словно их и нет вовсе. Ведь если бы Алина увидела эту закономерность лет десять назад, она могла бы сэкономить себе кучу нервов, слёз и разочарований. Но она не видела, и это не её вина, это так устроен наш мозг, который заботится о нас и защищает от слишком болезненной правды ровно до тех пор, пока мы не будем готовы эту правду вынести.

***Первая причина*** нашей слепоты к собственным сценариям заключается в том, что наш мозг устроен таким образом, чтобы экономить энергию, а не тратить её на анализ каждого события. Привычные действия, привычные реакции, привычные чувства – всё это выполняется на автопилоте, без участия сознания, и это замечательно, потому что иначе мы бы с ума сошли от необходимости обдумывать каждый свой шаг. Но у этой экономии есть обратная сторона: мы перестаём замечать то, что делаем автоматически, мы перестаём видеть свои привычки, даже если они нас разрушают.

***Вторая причина*** нашей слепоты связана с тем, что мы очень хорошо умеем обманывать себя, придумывать красивые объяснения тому, что с нами происходит. Вместо того чтобы сказать себе честно: «Я снова выбрала того же самого мужчину», мы говорим: «Ну кто же знал, что он окажется таким же, как предыдущий». Вместо того чтобы признать: «Я снова устроилась на работу, где меня будут эксплуатировать», мы говорим: «На собеседовании всё выглядело иначе, они меня обманули». Самообман – это мощнейший механизм защиты, который позволяет нам сохранять хорошее мнение о себе и не видеть своей роли в происходящем.

***Третья причина*** заключается в том, что между повторениями проходит время, и за это время эмоции успевают утихнуть, боль притупляется, и нам начинает казаться, что всё было не так уж и страшно. Мозг как бы замыливает картину, стирает острые углы, и когда наступает очередной виток, мы не связываем его с предыдущим, потому что предыдущий помнится смутно, как старая фотография, на которой уже ничего не разобрать. Эта особенность памяти тоже дана нам для защиты, но она же мешает нам видеть закономерности.

***Четвёртая причина*** нашей слепоты к повторяющимся сценариям связана с тем, что мы склонны искать причины своих проблем вовне, а не внутри себя, и эта склонность заложена в нас с детства, когда мы были маленькими и действительно не могли влиять на происходящее. Ребёнку легче думать, что мама злая, чем признать, что он сам чем-то вызвал её гнев, потому что признать свою вину для ребёнка означает потерять любовь и защиту, а это равносильно смерти. Вот этот детский механизм перекладывания ответственности на других прекрасно сохраняется и во взрослой жизни, только теперь мы перекладываем ответственность не на маму, а на мужей, начальников, правительство или судьбу.

***Пятая причина***, которую я часто наблюдаю у своих посетителей, заключается в том, что люди просто не знают, на что именно смотреть, у них нет инструмента, нет увеличительного стекла, через которое можно рассмотреть закономерности в собственной жизни. Человек может искренне страдать от того, что у него вечно нет денег, но при этом ни разу не сесть и не проанализировать, куда именно эти деньги уходят, в какие моменты это происходит, какие

чувства предшествуют тратам. Без такого анализа всё остаётся на уровне жалоб и сетований на судьбу, а сценарий продолжает работать, потому что его никто не изучает.

***Шестая причина*** связана с тем, что наши близкие, друзья и родственники часто поддерживают наш сценарий, сами того не желая, потому что им удобно видеть нас в привычной роли. Если вы привыкли быть жертвой, ваши подруги будут с удовольствием вас жалеть, подтверждая тем самым вашу картину мира, в которой вы несчастны, а вокруг одни злодеи. Если вы привыкли быть спасателем, ваши близкие будут с удовольствием принимать вашу помощь и никогда не скажут вам: «Слушай, а может, хватит уже всех спасать, займись лучше собой». Им это невыгодно, потому что тогда им придётся самим решать свои проблемы.

***Седьмая причина***, о которой важно сказать, заключается в том, что сценарий всегда подкреплён сильными эмоциями, а эмоции, как известно, отключают разум и включают автоматические реакции. Когда человек злится, боится или страдает, он не способен анализировать ситуацию, он способен только реагировать так, как привык. А привык он реагировать именно по сценарию, потому что других способов реагирования у него просто нет. Получается замкнутый круг: эмоции запускают сценарий, а сценарий порождает новые эмоции, и вырваться из этого круга без специальных инструментов почти невозможно.

Теперь давайте перейдём к самому важному вопросу этого параграфа: как отличить случайность от закономерности, как понять, где действительно не повезло, а где уже работает ваш внутренний механизм, ваша программа, ваш сценарий. Этот вопрос очень важный, потому что многие люди, начав разбираться в себе, впадают в другую крайность и начинают во всём видеть сценарий, даже в тех вещах, которые являются просто случайным стечением обстоятельств.

Я предлагаю вам простой критерий, который использую сама и которому учу своих посетителей.

Случайность – это то, что происходит один раз или даже несколько, но в разных сферах жизни и по разным поводам, без видимой внутренней связи между этими событиями. Например, вы опоздали на поезд, потом поссорились с соседкой, потом у вас заболела голова. Это может быть просто неудачный день, чёрная полоса, которая закончится так же внезапно, как и началась.

Закономерность же, сценарий – это то, что происходит регулярно в одной и той же сфере, с одним и тем же сценарием развития событий, с одними и теми же вашими чувствами и реакциями.

Если вы каждый раз, когда у вас появляются приличные деньги, находите способ их потерять или потратить на ерунду – это не случайность, это закономерность. Если вы каждые полгода меняете работу и каждый раз через три месяца начинаете ненавидеть начальника – это не случайность, это закономерность. Если вы во всех отношениях через какое-то время начинаете чувствовать себя использованной и никому не нужной – это не случайность, это закономерность.

Эрик Бёрн, который был не только талантливым психотерапевтом, но и блестящим наблюдателем, вывел три главных признака, по которым можно безошибочно определить, что перед вами именно сценарий, а не просто полоса невезения. Эти признаки работают как лак-

мусовая бумажка, как тест на беременность для вашей психики, и я хочу, чтобы вы их запомнили и научились применять к любым ситуациям в своей жизни.

***Первый признак*** я называю «чувством дежавю», хотя на самом деле это не мистическое ощущение, а вполне конкретное узнавание. Вы вдруг, в самый разгар неприятной ситуации, ловите себя на мысли: «Господи, это уже было. Я это уже чувствовала. Я уже говорила эти слова. Я уже сидела в такой же позе». Обычно это чувство приходит, когда уже поздно что-то менять, когда сценарий развернулся в полную силу. Но если вы научитесь замечать его в самом начале, оно станет для вас сигналом тревоги, красной лампочкой на приборной панели.

***Второй признак*** – это несоразмерность вашей реакции тому событию, которое её вызвало. Это самый верный признак того, что вы реагируете не на сегодняшний день, а на какой-то старый, детский сценарий, на какую-то старую боль, которая живёт внутри вас и ждёт только повода, чтобы вылезти наружу. Если муж не помыл посуду, а вы устраиваете скандал на три часа, с битьём посуды и воспоминаниями о том, какой он бессовестный, – это не про посуду. Это про что-то другое, про какое-то старое чувство, которое вы носите в себе много лет.

***Третий признак*** – это предсказуемость финала. Если вы уже сейчас, в начале истории, можете сказать, чем она кончится, значит, вы внутри сценария. Живая жизнь, настоящие отношения всегда непредсказуемы, они могут повернуть куда угодно, в них есть место чуду, неожиданности, сюрпризу. А сценарий – это рельсы, по которым поезд идёт строго по расписанию, и машинист, сколько бы он ни нажимал на тормоза, ничего не может изменить, потому что рельсы проложены раз и навсегда.

Я помню одного мужчину, который пришёл ко мне с жалобой на то, что у него постоянно возникают конфликты с начальниками на новой работе. Он менял работу каждые полгода, и каждый раз история развивалась по одному и тому же сценарию. Сначала он очень старался, вкалывал на износ, показывал блестящие результаты. Потом начинал замечать, что начальник его недооценивает, не замечает его заслуг, приписывает их себе или другим. Потом он пытался поговорить с начальником, объяснить ему, что тот неправ. Потом начальник обижался или злился. Потом начиналась холодная война, и в конце концов он увольнялся, громко хлопнув дверью.

Я спросила его: «А если бы вы могли предсказать, чем закончится ваша очередная работа, что бы вы сказали?». Он не задумываясь ответил: «Через полгода я возненавижу начальника и уволюсь». Я говорю: «Так вы же сами только что описали свой сценарий от начала до конца. Вы сами знаете финал ещё до того, как вышли на работу. Как же вы можете удивляться тому, что он наступает?». Он задумался и сказал: «Действительно, странно. Я знаю, что так будет, но каждый раз надеюсь, что в этот раз обойдётся». Вот она, сила надежды, которая застилает нам глаза и не даёт увидеть очевидного.

Теперь давайте разберём каждый из этих трёх признаков подробнее, потому что в них кроется ключ к пониманию того, как именно работает ваш личный сценарий и как его можно обнаружить в повседневной жизни. Начнём с первого признака, с чувства дежавю, которое на самом деле правильнее было бы назвать чувством узнавания, потому что вы узнаёте не мистическое повторение событий, а вполне конкретный узор собственной жизни, который уже много раз проявлялся в разных обстоятельствах.

Это чувство может быть очень тонким, почти неуловимым, особенно вначале, когда вы только начинаете учиться его замечать. Оно приходит как лёгкий холодок где-то в груди, как мимолётная мысль: «О, опять». Обычно мы отмахиваемся от этой мысли, потому что она неприятная, потому что она предвещает что-то нехорошее, а мы не хотим думать о плохом, мы надеемся на лучшее. Но именно в этом «опять» и скрыта правда о нашем сценарии.

Я советую всем своим посетителям начинать тренировать этот навык с самых простых, бытовых ситуаций, где риск сценария не очень велик и где ошибиться не страшно. Например, вы замечаете, что каждый раз, когда вы приходите в гости к своей маме, через час у вас начинает болеть голова. Это не мистика, это сценарий. Ваша голова реагирует на какие-то слова, интонации, отношения, которые повторяются из раза в раз. Если вы это заметите, вы сможете хотя бы подготовиться к визиту, а в перспективе и изменить что-то в этом взаимодействии.

Второй признак – несоразмерность реакции – требует от нас умения наблюдать за собой со стороны, как за незнакомым человеком, чьи поступки мы пытаемся понять и объяснить. Это очень трудный навык, потому что мы привыкли отождествлять себя со своими эмоциями, мы думаем: «Я злюсь» – значит, я и есть эта злость. Но если сделать шаг назад и посмотреть на свою злость как на объект наблюдения, можно увидеть, что она не равна мне, она просто пришла и уйдёт, а я останусь.

Когда реакция несоразмерна, это всегда сигнал о том, что сработал какой-то старый механизм, какая-то детская программа. Взрослый человек, если у него всё в порядке с психикой, не будет рыдать из-за разбитой чашки и не будет убивать из-за косого взгляда. Взрослый человек способен оценить масштаб события и отреагировать адекватно. Если же вас накрывает волной гнева или отчаяния из-за ерунды, знайте: это не ерунда, это спусковой крючок, который запустил старый сценарий.

Я помню себя в начале терапии: я могла расплакаться из-за того, что муж не ответил на моё сообщение сразу, хотя был на работе и объективно не мог ответить. Слезы, обида, мысли «ему плевать на меня», «я ему не нужна» – и всё это из-за того, что человек занят. Моя реакция была несоразмерна событию, потому что она была не про это событие, а про мою старую детскую боль, про папу, который ушёл и не вернулся, про страх быть брошенной, который сидел во мне с ранних лет.

Третий признак – предсказуемость финала – самый, на мой взгляд, надёжный и самый горький. Потому что нет ничего печальнее, чем знать, чем кончится фильм, но продолжать его смотреть в надежде на другой финал. Это же чистое безумие: сто раз смотреть одну и ту же комедию и каждый раз удивляться, что герои в конце женятся. Но именно так мы и живём, именно так устроен наш сценарий.

Если вы можете предсказать, чем закончатся ваши новые отношения, значит, вы не в отношениях, вы в сценарии. Если вы можете предсказать, чем закончится ваш разговор с матерью, значит, вы не разговариваете, вы играете роль. Если вы можете предсказать, чем закончится ваш рабочий проект, значит, вы не работаете, вы исполняете партию. Жизнь всегда непредсказуема, всегда таит в себе сюрпризы, всегда может повернуть не туда, куда вы ждали. А сценарий – это смерть, это остановка, это вечное повторение одного и того же.

Теперь, когда мы разобрали три главных признака, давайте поговорим о том, как применять эти знания на практике, как не просто читать умные слова, а начать реально менять свою

жизнь. Потому что знание без действия – это просто информация, которая занимает место в голове, но ничего не меняет в реальности.

Я предлагаю вам прямо сейчас, не откладывая, взять лист бумаги и разделить его на три колонки. В первой колонке вы будете записывать ситуации, в которых у вас возникало чувство дежавю, чувство «это уже было». Во второй колонке – ситуации, где ваша реакция была явно сильнее, чем заслуживало событие. В третьей колонке – ситуации, финал которых вы могли предсказать заранее. Не надо ничего анализировать, просто записывайте всё, что приходит в голову, за последние несколько лет.

Когда вы заполните эти три колонки, посмотрите на них внимательно и поищите пересечения. Скорее всего, вы увидите, что одни и те же ситуации попадают во все три колонки или хотя бы в две из них. Это и есть ваш сценарий в чистом виде. Это те самые грабли, на которые вы наступаете снова и снова, но почему-то думаете, что в этот раз они не ударят.

У одной моей знакомой, например, в первой колонке были отношения с мужчинами, во второй – скандалы с матерью, в третьей – ситуации на работе, когда её не ценили. Казалось бы, разные сферы, разные люди, разные обстоятельства. Но когда мы присмотрелись внимательнее, то увидели, что во всех этих ситуациях повторялось одно и то же чувство: «Я стараюсь, я вкладываюсь, а меня не ценят, меня используют и выбрасывают». Это и был её главный сценарий, её главная боль, её главный круг, по которому она ходила много лет.

Теперь я хочу предупредить вас об одной очень важной вещи, о которой забывают многие начинающие исследователи собственной психики. Когда вы начнёте видеть свои сценарии, когда они перестанут быть невидимыми и предстанут перед вами во всей своей красе, вам станет очень больно и стыдно. Вам захочется закрыть глаза, спрятаться, сделать вид, что ничего не было. Вам захочется обвинить себя в глупости, в слепоте, в том, что вы столько лет потратили на эту ерунду. Не делайте этого.

Ваш сценарий – это не ваша вина, это ваша беда. Это не вы его выбрали, это он вам достался по наследству, как родинка на щеке или склонность к полноте. Вы не виноваты в том, что ваши родители, сами того не желая, записали в вас эту программу. Вы не виноваты в том, что ваш мозг устроен так, чтобы экономить энергию и не замечать повторений. Вы не виноваты в том, что вы живой человек, а не компьютер, который можно перезагрузить одной кнопкой.

Но с этого момента, с того самого момента, как вы увидели свой сценарий и признали его существование, ответственность за него переходит к вам. Раньше вы были жертвой обстоятельств, слепой игрушкой судьбы. Теперь вы стали наблюдателем, исследователем, а значит, и автором. Теперь у вас есть выбор: продолжать ходить по кругу, зная, что это круг, или начать искать выход.

Выбор этот, конечно, не делается один раз и навсегда, его придётся делать снова и снова, иногда по нескольку раз на дню, особенно в первое время. Потому что сценарий будет сопротивляться, он не захочет уходить просто так, он будет цепляться за вас всеми своими когтями, он будет нашёптывать вам: «Останься, здесь тепло и привычно, здесь всё понятно, здесь ты знаешь, что будет завтра, а там, снаружи, – неизвестность, страшно, опасно». И ваш мозг, который больше всего на свете боится неизвестности, будет на стороне сценария, будет уговаривать вас остаться.

Это нормально. Это часть процесса. Не надо ругать себя за то, что вам страшно, за то, что вам хочется всё бросить и жить как раньше. Просто знайте, что этот страх – тоже часть сценария, его последний оплот, его последняя линия обороны. Если вам страшно – значит, вы на правильном пути. Значит, вы действительно подошли к границе своего привычного мира и собираетесь сделать шаг в неизвестность.

Далее в этой главе мы будем учиться видеть свой сценарий в трёх главных сферах жизни: в отношениях, в деньгах и на работе. Мы будем делать это медленно, шаг за шагом, с карандашом в руках и с открытыми глазами. Мы будем собирать факты, записывать наблюдения, искать закономерности. Мы не будем ничего менять, мы просто будем смотреть и изучать. Потому что без этого этапа, без этапа чистого наблюдения, любые попытки что-то изменить будут похожи на борьбу с ветряными мельницами.

И здесь я хочу дать вам одно простое упражнение, которое поможет вам закрепить всё, о чём мы сегодня говорили, и перевести теорию в практику.

**Упражнение называется «*Три моих истории*»** и выполняется оно очень просто. Возьмите лист бумаги и напишите три истории из своей жизни, которые закончились для вас плохо, больно, неприятно. Это могут быть истории про любовь, про работу, про деньги, про дружбу – неважно. Главное, чтобы это были три разные истории, желательно из разных периодов вашей жизни и с разными людьми.

Теперь, когда вы написали эти истории, прочитайте их внимательно и попробуйте найти в них что-то общее. Может быть, в каждой истории есть один и тот же момент, когда всё пошло не так. Может быть, в каждой истории вы говорили себе одни и те же слова. Может быть, в каждой истории вы чувствовали одно и то же чувство. Это общее и есть ниточка к вашему сценарию.

Не ждите, что вы сразу найдёте ответ, что всё станет ясно и понятно. Возможно, вам потребуется время, возможно, вы вернётесь к этому упражнению несколько раз. Это нормально. Главное – начать, главное – задать себе правильные вопросы. А ответы придут, они всегда приходят, когда мы готовы их услышать.

# Сфера отношений

Из всех сфер человеческой жизни отношения, пожалуй, самая болезненная и самая запутанная территория, где сценарии правят бал с особой жестокостью и изощрённостью. Деньги можно посчитать, работу можно сменить, здоровье можно поправить, но отношения – это то, что пронизывает всё наше существование, то, без чего мы задыхаемся, и то, что чаще всего приносит нам невыносимую боль. Именно в отношениях наши детские сценарии проявляются наиболее ярко, именно здесь мы снова и снова разыгрываем одни и те же пьесы, меняя только партнёров и декорации, но оставляя неизменным сам сюжет.

Я часто думаю о том, почему именно отношения становятся главным полем битвы наших сценариев, и прихожу к выводу, что всё дело в их особой значимости для человеческой психики. Мы рождаемся в отношениях, мы растем в отношениях, мы учимся любить и ненавидеть, доверять и бояться именно через отношения с самыми близкими людьми. И все те уроки, которые мы усвоили в детстве, все те выводы, которые мы сделали о себе и о других, мы потом переносим во взрослую жизнь и проигрываем снова и снова, словно заевшая пластинка.

Вот представьте себе девочку, которой всё детство говорили, что она должна быть удобной, тихой, послушной, что только тогда её будут любить и хвалить. Эта девочка вырастает и становится женщиной, которая во всех отношениях старается быть удобной для мужчины, которая боится сказать лишнее слово, которая терпит то, что терпеть нельзя, лишь бы не потерять любовь. И каждый раз, когда её всё равно бросают или не ценят, она удивляется и страдает, не понимая, что своим поведением она сама притягивает тех, кто будет её использовать, и сама отталкивает тех, кто мог бы любить её просто так.

А вот пример, который мне рассказал один мой знакомый, назовём его Денис. Денис рос в семье, где мать была главной, всё решала, всё контролировала, а отец был тихим, незаметным, подчинённым. Денис вырос с твёрдым убеждением, что в отношениях главное – не подчиняться женщине, не дать ей сесть себе на шею, сохранить свою свободу и независимость. И он выбирал женщин тихих, покладистых, удобных, но через некоторое время ему становилось с ними скучно, они казались ему пресными, неинтересными, и он их бросал. Денис не понимал, что его сценарий – это вечная борьба с матерью, которую он переносит на всех женщин, и пока он не разберётся с этим, он будет обречён на одиночество или на череду коротких, ничего не значащих романов.

Теперь давайте поговорим о том, какие вообще бывают сценарии в отношениях, чтобы вы могли не просто абстрактно догадываться о своём, а иметь перед глазами конкретные образцы, конкретные типажи, в которых можно узнать себя. Конечно, каждый сценарий уникален, как уникальна каждая человеческая жизнь, но есть некоторые общие закономерности, которые Эрик Бёрн и его последователи описали и классифицировали.

**Первый и самый распространённый сценарий в отношениях я называю сценарием «Спасателя»**. Человек с таким сценарием всю жизнь ищет тех, кого можно спасать, кому можно помогать, кого можно вытаскивать из ям. Это могут быть мужчины с зависимостями, женщины с тяжёлой судьбой, друзья, которые вечно попадают в передряги, родственники, которые не могут справиться с жизнью. Спасатель чувствует себя нужным, важным, значимым только тогда, когда он кого-то спасает. Но есть одна проблема: спасённые очень редко

бывают благодарными, они часто срываются обратно в свои ямы, а если и вылезают, то уходят от спасателя, потому что рядом с ним они чувствуют себя слабыми и никчёмными.

**Второй распространённый сценарий – это сценарий «Жертвы»**. Человек с таким сценарием всю жизнь оказывается в ситуациях, где его обижают, не ценят, используют, бросают. Он может менять партнёров, но результат всегда один: рано или поздно он оказывается в позиции пострадавшего, обиженного, покинутого. Со стороны кажется, что ему просто не везёт, что ему попадаются одни негодяи. Но если присмотреться, можно увидеть, что он сам, сам того не желая, провоцирует окружающих на такое отношение, потому что роль жертвы – это его единственная привычная роль, его способ получать внимание и любовь.

**Третий сценарий – это сценарий «Преследователя» или «Агрессора»**. Человек с таким сценарием постоянно критикует, обвиняет, контролирует, нападает. Ему кажется, что он борется за справедливость, что он указывает другим на их ошибки, что он делает мир лучше. На самом деле он просто реализует свою детскую программу, в которой быть агрессором – единственный способ выжить, не оказаться жертвой. Обычно такие люди вырастают в семьях, где на них самих много нападали, и они усвоили: лучшая защита – это нападение.

Эти три сценария, как вы уже могли заметить, образуют тот самый треугольник, о котором мы ещё будем подробно говорить во втором томе. Но сейчас важно понять другое: мы можем менять роли в этом треугольнике, переходить из спасателя в жертву, из жертвы в преследователя и обратно, но при этом оставаться внутри одной и той же системы, внутри одного и того же круга. И пока мы не увидим эту систему, не поймём, что все наши роли – это только разные маски одного и того же сценария, мы будем бегать по этому треугольнику до бесконечности.

Кроме этих трёх главных ролей, существуют и более конкретные, более частные сценарии, которые проявляются в определённых типах отношений или в определённых ситуациях. Например, очень распространён сценарий «Вечно влюблённой», когда человек постоянно влюбляется, живёт в состоянии эйфории первые месяцы, а потом разочаровывается и ищет новый объект для влюблённости. Такой человек влюблён не в реального партнёра, а в свои фантазии о нём, в тот образ, который он сам придумал. Когда реальность неизбежно разрушает этот образ, наступает разочарование, и всё начинается сначала с новым лицом.

Другой частый сценарий – это «Вечно спасающий родитель», когда человек выбирает партнёров, которые намного младше, слабее, несамостоятельнее, и строит с ними отношения по модели родитель-ребёнок. Первое время такая модель кажется очень удобной: один заботится, опекает, решает проблемы, другой принимает заботу и благодарит. Но рано или поздно «ребёнок» вырастает, начинает хотеть равных отношений, или, наоборот, привыкает к тому, что за него всё решают, и перестаёт ценить заботу, начинает её требовать как должное. И тогда «родитель» оказывается в позиции жертвы, которую используют и не ценят.

Есть ещё сценарий «Вечно ищущий идеал», когда человек не может остановиться ни на ком, потому что каждый следующий партнёр кажется лучше предыдущего, но и в нём обязательно находятся какие-то недостатки, которые делают его непригодным для серьёзных отношений. На самом деле такой человек ищет не идеального партнёра, он ищет подтверждение своей детской идее о том, что идеальная любовь существует, что можно найти того, кто будет любить его абсолютно, без условий и без недостатков. Но так как идеальных людей не бывает, поиски продолжаются бесконечно, и человек остаётся один, окружённый разочарованиями.

Особого разговора заслуживают сценарии в дружбе, потому что дружба часто кажется нам менее значимой сферой, чем любовь, и мы не замечаем, как наши сценарии портят и эти отношения тоже. Сколько раз я слышала от своих посетителей жалобы на то, что их предают друзья, что им не на кого положиться, что все друзья оказываются ненадёжными и эгоистичными. И каждый раз, когда мы начинали разбираться, выяснялось, что человек выбирает друзей по тому же принципу, что и партнёров, что он притягивает в свою жизнь одни и те же типы людей и строит с ними одни и те же отношения.

Например, есть сценарий «Дружба-спасательство», когда человек постоянно вытаскивает друзей из проблем, даёт деньги в долг, помогает с работой, решает их семейные вопросы, а когда ему самому нужна помощь, друзья куда-то исчезают. Или сценарий «Дружба-соревнование», когда человек дружит только с теми, кого можно превзойти, кому можно доказать своё превосходство, и когда друг вдруг оказывается успешнее, дружба рушится, потому что теряет свой смысл.

В семейных отношениях, в отношениях с родителями, с братьями и сёстрами, сценарии работают особенно жёстко, потому что эти отношения самые старые, самые привычные, самые автоматические. Мы можем годами играть одну и ту же роль в своей семье, даже не замечая этого. Кто-то навсегда остаётся «маленьким мальчиком» для своей мамы, даже если ему уже за пятьдесят. Кто-то до старости играет роль «бунтаря», который всем всё доказывает. Кто-то – роль «миротворца», который всех мирит и всех жалеет. И эти роли настолько въедаются в нашу личность, что мы перестаём замечать, где кончается роль и начинаемся мы сами.

Теперь, после того как мы немного разобрались с тем, какие сценарии бывают в отношениях, я хочу предложить вам первое большое **практическое упражнение** из этой книги. Оно называется **«Карта моих отношений»**, и его цель – помочь вам увидеть те повторения, те закономерности, которые вы раньше не замечали. Это упражнение потребует от вас честности, смелости и времени, но результат стоит того, поверьте моему опыту и опыту моих посетителей.

Для этого упражнения вам понадобится большой лист бумаги, лучше формата А4 или даже А3, и ручка, можно разноцветные ручки или карандаши для наглядности. Выделите себе час-полтора спокойного времени, когда вас никто не будет отвлекать, когда вы сможете сосредоточиться и погрузиться в свои воспоминания. Это важно, потому что упражнение может вызвать сильные эмоции, и лучше, чтобы рядом никого не было и вы могли спокойно всё пережить.

Итак, начнём. В центре листа нарисуйте кружок и напишите в нём своё имя. Теперь вокруг этого кружка вы будете рисовать другие кружки, каждый из которых будет обозначать одного значимого человека в вашей жизни. Кого считать значимым? Это могут быть партнёры по любовным отношениям, с которыми у вас были длительные или очень важные для вас отношения. Это могут быть близкие друзья, которые сыграли большую роль в вашей жизни. Это могут быть члены вашей семьи, с которыми у вас сложные или важные отношения. Не надо включать всех подряд, только тех, кто действительно оставил след, кто был для вас по-настоящему важен.

Когда вы нарисуете все кружки, начинайте соединять их линиями с центральным кружком, то есть с собой. А теперь самое главное: над каждой линией, соединяющей вас с человеком, напишите, что это были за отношения, какие чувства в них преобладали, чем они закон-

чились или как сейчас выглядят. Пишите коротко, но ёмко: «спасала его», «он меня бросил», «вечная борьба», «было хорошо, потом разочарование», «чувствовала себя нужной», «чувствовала себя использованной». Не стесняйтесь в выражениях, пишите так, как чувствуете, это ваша карта, и она нужна только вам.

Когда вы заполнили все кружки и написали характеристики каждых отношений, отложите лист на некоторое время, хотя бы на час, а лучше на день. Пусть информация уляжется, пусть эмоции, которые неизбежно поднимутся во время этого упражнения, немного утихнут. А потом вернитесь к своей карте и посмотрите на неё свежим взглядом, как будто это не ваша жизнь, а жизнь вашей знакомой, которую вы хотите понять и проанализировать.

Теперь начинается самая интересная часть – поиск повторяющихся фигур и ситуаций. Посмотрите на все свои отношения и попробуйте найти в них общие черты. Может быть, все ваши партнёры обладают каким-то одним качеством, которое повторяется из раза в раз. Может быть, это творческие люди, которые вечно не при деньгах. Может быть, это люди властные, которые пытаются вами командовать. Может быть, это люди слабые, которых нужно постоянно поддерживать. Выпишите это качество на отдельный листок, даже если оно кажется вам незначительным или случайным.

После обратите внимание на то, как развивались ваши отношения. Есть ли общий сценарий их развития? Может быть, всё всегда начинается с бурной страсти, а потом так же бурно заканчивается? Может быть, первые месяцы вы живёте душа в душу, а потом начинаются претензии и ссоры? Может быть, вы всегда оказываетесь в роли догоняющей, той, кто больше вкладывается и больше переживает? Запишите и это.

А теперь самый важный вопрос: как заканчиваются ваши отношения? Есть ли в этих финалах что-то общее? Может быть, вас всегда бросают? Может быть, вы всегда уходите сами, потому что разочаровываетесь? Может быть, отношения заканчиваются изменой, или охлаждением, или бурным скандалом? Посмотрите на свои финалы, и вы, скорее всего, увидите закономерность, которая повторяется с пугающей регулярностью.

У моей знакомой Елены, о которой я уже упоминала, карта отношений выглядела как поле боя. Она выписала семь значимых мужчин за последние пятнадцать лет, и когда мы начали анализировать, увидели потрясающую картину. Все её мужчины были младше неё, все были творческими, все на момент знакомства находились в сложной жизненной ситуации, все нуждались в её поддержке, заботе и деньгах. Елена их вытаскивала, поднимала, ставила на ноги, а через два-три года они уходили к женщинам своего возраста или младше, оставляя её с чувством опустошения и предательства.

Елена не видела этой закономерности пятнадцать лет. Она считала, что ей просто не везёт, что попадаются одни неблагодарные. Но карта показала ей правду: она не попадалась, она выбирала. Она выбирала тех, кого можно спасать, потому что роль спасательницы была единственной ролью, в которой она чувствовала себя нужной и значимой. А когда спасённый вставал на ноги и переставал нуждаться в спасении, он становился ей не нужен, и она теряла к нему интерес, хотя и не осознавала этого. Именно она создавала такие отношения, в которых финал был предопределён с самого начала.

Посмотрите на свои отношения с друзьями. Есть ли там повторяющиеся фигуры? Может быть, все ваши друзья – это люди, которым от вас что-то нужно, и когда вы перестаёте давать,

дружба заканчивается? Может быть, наоборот, вы сами выбираете друзей, которые сильнее, успешнее, интереснее вас, и рядом с ними чувствуете себя маленькой и никчёмной? Может быть, ваша дружба всегда заканчивается предательством, или вы постоянно ссоритесь, или друзья исчезают, как только у них появляются семьи?

Отношения с родителями, братьями и сёстрами тоже стоит включить в этот анализ, потому что именно они заложили основу вашего сценария. Подумайте о своей роли в родительской семье. Кем вы были? Любимым ребёнком, которого все баловали? Козлом отпущения, на которого все сваливали вину? Миротворцем, который всех мирил? Незаметной тенью, которую никто не замечал? Скорее всего, эту же роль вы будете так или иначе проигрывать и во взрослых отношениях, потому что другой вы не знаете.

Одна моя посетительница, назовём её Ирина, была в семье старшей сестрой и с пяти лет помогала маме ухаживать за младшими. Она кормила их, одевала, делала с ними уроки, успокаивала, когда они плакали. Выросши, Ирина стала учительницей, и вся её жизнь превратилась в сплошное обслуживание других. Она обслуживала мужа, который сидел на диване, она обслуживала детей, которые выросли и уехали, она обслуживала престарелых родителей, она обслуживала учеников, вкладывая в них душу. И при этом она чувствовала себя глубоко несчастной, потому что никто не обслуживал её, никто не заботился о ней. Её карта отношений ясно показывала, что во всех своих отношениях она играет одну и ту же роль – роль обслуживающего персонала.

Когда Ирина это увидела, она сначала очень разозлилась на родителей, которые с детства приучили её к этой роли. Потом она очень опечалилась, поняв, сколько лет потратила на то, чтобы быть удобной для всех. А потом, когда первые эмоции утихли, она начала думать о том, как изменить эту ситуацию. И первый шаг к изменению был сделан именно в тот момент, когда она увидела свой сценарий на бумаге, во всей его неприглядной красе.

Вот и вы, глядя на свою карту отношений, скорее всего, испытаете похожие чувства. Вам может стать стыдно, обидно, страшно, горько. Это нормально. Это значит, что вы сняли розовые очки и увидели реальность. А реальность, даже если она неприятна, всегда лучше иллюзии, потому что иллюзия ведёт в тупик, а реальность можно изменить.

Теперь, когда вы увидели повторяющиеся фигуры и ситуации, я хочу, чтобы вы сделали ещё один шаг. На отдельном листе бумаги напишите ответы на следующие вопросы. Отвечайте честно, не думая о том, как это выглядит со стороны, не пытаясь приукрасить или смягчить. Это только для вас.

*Первый вопрос*: какая роль мне больше всего знакома в отношениях? Спасатель, Жертва или Преследователь? Или какая-то другая, более специфическая роль, например, «удобная девочка», «вечный ребёнок», «строгий родитель»?

*Второй вопрос*: что я получаю от этой роли? Какую выгоду, пусть даже скрытую, я из неё извлекаю? Может быть, чувство собственной важности? Может быть, возможность не брать на себя ответственность? Может быть, внимание и жалость окружающих? Выгода всегда есть, иначе мы бы не держались за свои роли так цепко.

*Третий вопрос*: какую цену я плачу за эту роль? Что я теряю, оставаясь в этом сценарии? Свободу? Счастье? Любовь? Деньги? Время? Здоровье? Запишите всё, что приходит в голову.

И *четвёртый*, самый важный *вопрос*: готов ли я что-то менять? Не сейчас, не немедленно, а вообще, в принципе? Если ответ «да», мы идём дальше. Если ответ «нет» или «не знаю», ничего страшного. Просто оставьте этот вопрос открытым, может быть, ответ придёт позже.

Упражнение «Карта моих отношений» – это не просто развлечение на вечер, это серьёзный диагностический инструмент, который может открыть вам глаза на многое. Я знаю людей, которые после этого упражнения впервые в жизни поняли, почему их личная жизнь не складывается, почему они притягивают одних и тех же партнёров, почему их друзья в конце концов их предают. И это понимание стало для них отправной точкой к изменениям.

Но важно понимать, что карта – это только начало. Это как рентгеновский снимок, который показывает, где у вас перелом. Сам по себе снимок не лечит, но без него невозможно правильное лечение. Точно так же и здесь: увидеть свой сценарий – это первый шаг, но за ним должны последовать другие шаги, другие упражнения, другая работа.

В следующих параграфах мы будем разбираться с тем, как устроен ваш сценарий изнутри, из каких мыслей, чувств и действий он состоит. Мы будем учиться ловить его в моменте, останавливать и заменять на что-то новое. Но для этого нам нужно было сначала увидеть его общую картину, понять, в какую сторону смотреть.

Я хочу предупредить вас ещё об одной ловушке, которая подстерегает многих на этом этапе. Увидев свои повторения, поняв, что вы ходите по кругу, некоторые люди впадают в отчаяние и начинают считать себя безнадёжными, сломанными, неспособными на нормальные отношения. Это неправда. Ваш сценарий – это не приговор, это просто привычка. А привычки, даже самые старые, можно менять. Это трудно, это требует времени, но это возможно.

Вспомните, как вы учились чему-то новому в своей жизни. Например, водить машину. Сначала было страшно, руки не слушались, вы путали педали, забывали смотреть в зеркала. А теперь вы садитесь за руль и даже не думаете о том, как и что делать, всё происходит само собой. Точно так же можно научиться новым реакциям в отношениях. Сначала будет трудно, страшно, непривычно, вы будете ошибаться, срываться, возвращаться к старому. Но постепенно, шаг за шагом, новая привычка будет вытеснять старую.

Эрик Бёрн верил, что человек способен переписать свой сценарий в любом возрасте, если у него есть для этого желание и правильные инструменты. Он называл это «перерешением» – возможностью принять новое решение о своей жизни, основанное не на детских страхах и выводах, а на взрослом понимании себя и мира. И это перерешение начинается именно с того, что мы сейчас делаем, – с осознания того, какой сценарий мы на самом деле играем.

Теперь я хочу дать вам небольшое задание на ближайшую неделю. **Задание простое, но очень важное**. В течение семи дней, каждый вечер, уделяйте пять минут тому, чтобы записывать все значимые взаимодействия с людьми, которые у вас были за день. Не надо подробно описывать каждую встречу, достаточно коротко: с кем, о чём, какие чувства у меня это вызвало, как я себя вёл.

А в конце недели посмотрите на эти записи и попробуйте найти в них следы того сценария, который вы обнаружили в своей карте отношений. Может быть, вы увидите, как этот сце-

нарий проявляется не только в любовных отношениях, но и в общении с коллегами, с продавцами в магазине, с соседями. Может быть, вы поймёте, что ваша роль пронизывает всю вашу жизнь, а не только личные отношения. Это будет важным открытием.

И последнее, что я хочу сказать в этом параграфе. Не ждите, что вы сразу изменитесь, не требуйте от себя невозможного. Если вы всю жизнь были спасателем, вы не станете вдруг другим человеком за одну неделю. Но вы можете начать замечать, как вы включаетесь в роль спасателя, можете начать задавать себе вопрос: «А действительно ли этому человеку нужна моя помощь? А просил ли он меня о ней? А не делаю ли я это в ущерб себе?». Просто задавать вопросы – это уже огромный шаг вперёд.

Далее мы перейдём к сфере денег, и там нас ждёт не менее увлекательное путешествие в мир наших сценариев. Но прежде чем двигаться дальше, убедитесь, что вы выполнили упражнение «Карта моих отношений» честно и полностью. Не откладывайте его в долгий ящик, сделайте сегодня или завтра. Потому что без этого фундамента всё, что мы будем строить дальше, может оказаться шатким и ненадёжным.

Когда мы ранее рисовали карту своих отношений и искали повторяющиеся фигуры, многие из вас, возможно, уже заметили, что в разных отношениях вы играли разные роли, но при этом чувствовали какую-то внутреннюю связь между ними. Эта связь не случайна, и объясняется она знаменитым треугольником, который открыл ученик Эрика Бёрна Стивен Карпман, и который с тех пор стал одним из самых известных инструментов в психологии для понимания того, что происходит в отношениях между людьми.

Треугольник Карпмана, или, как его ещё называют, драматический треугольник, описывает три роли, которые люди бессознательно играют в конфликтных или просто напряжённых отношениях: это Спасатель, Жертва и Преследователь. Эти роли связаны между собой неразрывно, они перетекают одна в другую, и человек, однажды попавший в этот треугольник, обречён бегать по его углам до бесконечности, если только не осознает, что происходит, и не примет решение выйти.

Прежде чем мы начнём подробно разбирать каждую роль, я хочу, чтобы вы поняли одну важную вещь: в треугольнике нет плохих и хороших ролей, нет правых и виноватых. Все три роли – это способы выживания, способы получить внимание, любовь, значимость, которые мы усвоили в детстве и теперь тащим за собой во взрослую жизнь. Жертва получает своё через страдание и беспомощность, Спасатель – через помощь и заботу, Преследователь – через контроль и агрессию. И каждый из них по-своему несчастен, каждый по-своему зависим от других углов треугольника.

Начнём мы с роли, которая на первый взгляд кажется самой привлекательной и благородной, – с роли Спасателя. Спасатель – это тот, кто всегда готов прийти на помощь, подставить плечо, решить чужие проблемы, дать совет, вытащить из беды. Со стороны такой человек кажется добрым, отзывчивым, бескорыстным. Его любят, его ценят, к нему обращаются в трудную минуту. Но есть одна маленькая деталь, которая превращает это благородство в психологическую ловушку: Спасатель помогает не потому, что его просят, а потому, что ему самому это необходимо для поддержания собственной самооценки.

Я помню одну женщину, назовём её Татьяна, которая пришла ко мне с жалобой на то, что все её используют и никто не ценит. Татьяна была классическим Спасателем. Она помо-

гала всем подряд: подругам с деньгами, коллегам с работой, мужу с его проблемами, детям с уроками, хотя они уже выросли, соседям с их бытом. Она не могла пройти мимо чужой беды, не могла отказать в помощи, даже когда сама валилась с ног. И при этом она постоянно чувствовала себя использованной и неблагодарной, потому что, когда ей самой нужна была помощь, оказывалось, что помогать ей некому.

Когда мы начали разбираться, откуда у Татьяны эта потребность всех спасать, выяснилась простая и грустная история. В детстве Татьяна была старшей сестрой и главной помощницей матери, которая вечно была уставшей и больной. Маленькая Таня быстро поняла: чтобы получить мамино одобрение и хоть каплю внимания, нужно помогать, нужно быть полезной, нужно решать проблемы. И она вложила в это столько сил, что к пяти годам твёрдо усвоила: любовь нужно заслужить, и заслужить её можно только через помощь другим.

Теперь давайте разберём роль Жертвы, которая на первый взгляд кажется полной противоположностью Спасателю, но на самом деле они неразрывно связаны и часто меняются местами. Жертва – это человек, который постоянно оказывается в ситуациях, где его обижают, не ценят, используют, бросают. Жертва страдает, жалуется, ищет сочувствия и всегда находит тех, кто готов её пожалеть или, что ещё интереснее, спасти. Потому что Жертва и Спасатель – это идеальная пара, они созданы друг для друга и не могут существовать один без другого.

Я вспоминаю молодого человека по имени Максим, который обратился ко мне с проблемой в отношениях с девушками. Максим был уверен, что ему фатально не везёт, что все девушки, которых он выбирает, оказываются стервами, которые садятся ему на шею и свешивают ножки. Он рассказывал, как он старается для них, как он вкладывает душу, как он терпит их капризы, а они в конце концов уходят к другим, оставляя его с разбитым сердцем.

Когда мы начали разбираться, выяснилось, что Максим с детства привык быть хорошим мальчиком, который всем угождает и всем нравится. Его мать была женщиной властной и требовательной, и маленький Максим быстро понял, что единственный способ избежать её гнева и получить хоть немного тепла – это быть послушным, удобным, незаметным. Он вырос с убеждением, что любовь нужно терпеть, что он сам по себе ничего не стоит, а ценность ему придаёт только то, что он делает для других.

В отношениях с девушками Максим бессознательно выбирал тех, кто будет его использовать, потому что только в таких отношениях он чувствовал себя на своём месте. Если девушка относилась к нему хорошо, не требовала, не капризничала, он начинал тревожиться, ему казалось, что что-то не так, что это неправильно, что так не бывает. И он делал всё, чтобы вернуться в привычные отношения, где он – жертва, а она – та, кто его не ценит.

Самое интересное в этой истории то, что Максим искренне считал себя жертвой обстоятельств, а на самом деле он был активным творцом своего сценария. Именно он выбирал таких девушек, именно он своим поведением провоцировал их на потребительское отношение, именно он терпел то, что терпеть нельзя, и именно он потом страдал от неизбежного финала. Жертва в треугольнике Карпмана – это не тот, кто действительно пострадал, а тот, кто выбрал для себя роль пострадавшего, потому что эта роль даёт ему возможность получать внимание, сочувствие и право ничего не менять в своей жизни.

Третья роль в этом треугольнике – Преследователь, или, как его ещё называют, Агрессор. Это тот, кто критикует, обвиняет, нападает, контролирует, унижает. Преследователь кажется

злым и опасным, и именно его чаще всего обвиняют во всех проблемах в отношениях. Но если посмотреть глубже, то за маской агрессора скрывается тот же самый испуганный ребёнок, который когда-то понял, что лучший способ защитить себя – это нападать первым.

У меня была посетительница по имени Галина, которая жаловалась на своего мужа-тирана, но по мере работы выяснилось, что Галина и сама прекрасно умеет быть Преследователем, просто в других ситуациях и с другими людьми. Галина выросла в семье, где отец пил и буянил, а мать была тихой и безропотной жертвой. Маленькая Галя дала себе слово, что никогда не будет такой слабой, как мать, что она всегда сможет постоять за себя. И она научилась нападать, кричать, обвинять, унижать – в общем, делать всё то, что делал её отец, только без алкоголя.

На работе Галина была грозой отдела, её боялись и недолюбливали. С подругами она часто ссорилась, потому что не могла промолчать, когда что-то было не по её. А дома, с мужем, который был тихим и безропотным, она продолжала играть ту же роль, пока однажды он не собрал вещи и не ушёл к другой женщине, которая, по его словам, «была добрая». Галина осталась одна, с чувством полной несправедливости: она же так старалась, она же держала всё под контролем, как же он посмел её бросить?

Галина не понимала, что её роль Преследователя была такой же зависимой от других ролей, как и роли Спасателя и Жертвы. Ей нужен был кто-то, кого можно контролировать, кого можно обвинять, на кого можно нападать. Без этого она чувствовала себя пустой и ненужной. И когда муж ушёл, она осталась не просто одна, она осталась без своей привычной роли, без своей идентичности, и это было для неё настоящей катастрофой.

Теперь самое важное, что нужно понять про треугольник Карпмана: эти роли не закреплены за человеком раз и навсегда. Мы можем переходить из одной роли в другую в течение одного разговора, одной ссоры, одной недели. Жертва может стать Преследователем, когда накипит, Преследователь может стать Спасателем, если увидит кого-то слабее, а Спасатель, когда его усилия не ценят, легко превращается в Жертву. Это движение по треугольнику может быть бесконечным, если не остановиться и не посмотреть на него со стороны.

Вот классический пример из жизни, который каждая из вас, возможно, узнает. Женщина (Спасатель) помогает своей подруге (Жертве), которая вечно жалуется на мужа-тирана (Преследователя). Она даёт ей деньги, советует, как поступить, утешает, поддерживает. Проходит время, подруга не меняется, деньги не возвращает, советы не выполняет, а продолжает жаловаться. Спасатель устаёт, злится и начинает обвинять подругу в том, что та не ценит её помощь. Спасатель превращается в Преследователя. Подруга-Жертва обижается и уходит, оставляя Спасателя одного с чувством вины и опустошения. И вот наш бывший Спасатель уже сам чувствует себя Жертвой неблагодарности и предательства. Круг замкнулся, роли поменялись, а суть осталась той же.

Теперь, когда мы разобрали каждую роль по отдельности и посмотрели, как они взаимодействуют, давайте поговорим о том, как определить свою главную роль, свою любимую позицию в этом треугольнике. Я говорю «любимую» не потому, что эта роль приносит удовольствие, а потому, что она привычная, она удобная, она требует меньше всего усилий, потому что въелась в нас с детства. Именно в эту роль мы соскальзываем автоматически, когда случается что-то, что выбивает нас из колеи, именно в ней мы чувствуем себя собой, даже если это «собой» означает страдание или агрессию.

Для того чтобы определить свою главную роль, я предлагаю вам выполнить **упражнение «Моя любимая роль»**. Это упражнение потребует от вас честности, смелости и готовности увидеть себя такой, какая вы есть, без прикрас и самообмана. Но поверьте, результат стоит того, потому что без понимания своей роли невозможно выйти из треугольника, невозможно построить здоровые, равные отношения, в которых нет места манипуляциям и играм.

Упражнение состоит из нескольких шагов, и первый шаг – это наблюдение. В течение недели, а лучше двух, просто наблюдайте за собой в разных ситуациях общения. Записывайте в дневник все случаи, когда вы чувствовали напряжение, дискомфорт, злость, обиду, желание помочь или желание напасть. Записывайте, что именно произошло, кто был рядом, что вы сказали, что сделали, что почувствовали. Не анализируйте пока, просто собирайте материал, как следователь собирает улики.

Через неделю, когда у вас накопится достаточно записей, переходите ко второму шагу. Прочитайте все свои записи и попробуйте определить, в каких ситуациях вы чаще всего оказывались. Если вы заметите, что в большинстве случаев вы кого-то спасали, кому-то помогали, о ком-то заботились, часто в ущерб себе, и при этом чувствовали усталость и неблагодарность, скорее всего, ваша главная роль – Спасатель.

Если же вы заметите, что часто оказывались в позиции пострадавшей, обиженной, несправедливо обвинённой, что вас не ценили, не понимали, использовали, и вы чувствовали при этом горечь и жалость к себе, ваша роль – Жертва. Обратите внимание, может ли Жертва в вас быстро переключаться в Преследователя, когда чаша терпения переполняется? Это важный признак.

Если же вы обнаружите, что часто кого-то критиковали, обвиняли, указывали на ошибки, контролировали, и при этом чувствовали праведный гнев или удовлетворение от своей правоты, ваша роль – Преследователь. Посмотрите, не переходите ли вы потом в Жертву, когда на вашу критику отвечают агрессией или обидой? Это тоже важный признак.

Теперь, когда вы определили свою предполагаемую главную роль, переходите к третьему шагу – к вопросам для самоанализа. Я подготовила для вас три блока вопросов, по одному на каждую роль. Отвечайте на те вопросы, которые относятся к вашей роли, но для полноты картины можно ответить и на все, потому что в каждой из нас живут все три роли, просто одна из них главная.

Если ваша главная роль – Спасатель, ответьте себе честно на следующие вопросы. Кого вы обычно спасаете и от чего? Просят ли вас об этом или вы предлагаете помощь сами? Что вы чувствуете, когда вашу помощь не принимают или не ценят? Что было бы с вами, если бы вам некого было спасать? Какая пустота образовалась бы внутри? Что вы требуете взамен от тех, кого спасаете, осознанно или нет? Благодарности? Послушания? Любви? Как вы реагируете, когда не получаете этого?

Если ваша главная роль – Жертва, ответьте на такие вопросы. Кто обычно выступает в роли вашего Преследователя? Кто вас обижает, не ценит, использует? Какую вторичную выгоду вы получаете от своей роли? Может быть, вас жалеют, может быть, с вас меньше спрашивают, может быть, вы имеете право ничего не делать и ждать, что кто-то придёт и решит

ваши проблемы? Что изменится в вашей жизни, если вы перестанете быть жертвой? Чем вы заполните то время и те мысли, которые сейчас уходят на страдания?

Если ваша главная роль – Преследователь, спросите себя. Кого вы чаще всего критикуете, обвиняете, контролируете? Что вы чувствуете в момент, когда нападаете? А что вы чувствуете сразу после? Чего вы боитесь на самом деле, когда нападаете на других? Что случится, если вы перестанете контролировать всё вокруг и всех вокруг? Кто вы без своей злости и своей правоты? Что останется?

Эти вопросы не для того, чтобы вы нашли правильные ответы, а для того, чтобы вы начали думать, начали копать, начали видеть те механизмы, которые раньше работали автоматически, без вашего участия. Не ждите, что ответы придут сразу, что вы всё поймёте и осознаете за один вечер. Это процесс, это путь, и первый шаг на этом пути – просто задать себе правильные вопросы и оставить их открытыми.

Теперь я хочу рассказать вам ещё об одной важной вещи, которую открыл Карпман и которую необходимо знать каждому, кто хочет выйти из этого треугольника. Дело в том, что в треугольнике нет настоящих чувств, там есть только рэкетные чувства – термин, который ввёл Эрик Бёрн для обозначения чувств, которые мы научились показывать вместо тех, что чувствуем на самом деле. Спасатель показывает заботу, а на самом деле чувствует страх быть ненужным. Жертва показывает беспомощность, а на самом деле злится, но боится это показать. Преследователь показывает гнев, а на самом деле чувствует бессилие что-то изменить.

Вот почему так трудно бывает выйти из треугольника – потому что мы не знаем, что мы чувствуем на самом деле, мы привыкли к своим рэкетным чувствам, они стали для нас родными. Мы думаем, что мы злые, а на самом деле нам страшно. Мы думаем, что мы добрые, а на самом деле мы манипулируем. Мы думаем, что мы несчастные жертвы, а на самом деле мы просто не хотим брать ответственность за свою жизнь.

И здесь я хочу вернуться к упражнению «Моя любимая роль» и добавить к нему ещё один, четвёртый шаг, самый сложный. Попробуйте в тех ситуациях, которые вы записали, найти то настоящее чувство, которое скрывается за рэкетным. За вашим желанием помочь – возможно, страх, что без помощи другим вы никому не нужны. За вашей обидой – возможно, злость, которую вы не позволяете себе выразить. За вашим гневом – возможно, бессилие и страх оказаться слабым.

Не надо ничего менять, просто попробуйте увидеть, попробуйте почувствовать то, что лежит глубже. Это будет трудно, потому что мы привыкли не чувствовать настоящего, мы привыкли заменять его привычными масками. Но если у вас получится хотя бы раз, хотя бы на минуту, вы сделаете огромный шаг к выходу из треугольника.

Я помню, как сама впервые увидела свою любимую роль. Я была классическим Спасателем, я спасала всех подряд, я была уверена, что я хорошая, что я делаю добро, что без меня мир рухнет. И когда мой терапевт спросил меня: «А что ты чувствуешь, когда не можешь никого спасти?», я вдруг провалилась в пустоту. Я поняла, что без спасения других я чувствую себя никем, пустым местом, ненужной и никому не интересной. И этот страх быть ненужной был настолько сильным, что я готова была убиваться о любые стены, лишь бы не встречаться с ним лицом к лицу.

Осознание этого страха стало для меня поворотным моментом. Я поняла, что моё спасательство – это не любовь к людям, а бегство от себя, от своей пустоты, от своего страха. И как только я это поняла, у меня появился выбор: я могла продолжать спасать и бояться, а могла начать знакомиться со своим страхом, учиться быть с ним, учиться заполнять свою пустоту чем-то другим, не чужими проблемами.

Вот и вам я желаю этого выбора. Не быстрого выхода, не волшебной таблетки, а именно выбора – видеть, понимать и решать, как жить дальше.

Теперь мы переходим к сфере денег, и нас ждут не менее интересные открытия. Но прежде чем двигаться дальше, выполните это упражнение честно и полностью. Не откладывайте, не ленитесь, не обманывайте себя. Потому что только увидев свою роль, только поняв, какую игру вы играете, вы сможете когда-нибудь выйти из неё и начать жить своей собственной, настоящей жизнью.

# Сфера Денег

Когда мы говорим о сценариях, о повторяющихся кругах в нашей жизни, мы чаще всего вспоминаем про отношения, про любовь, про дружбу, про семью. И это понятно: отношения – это то, что нас волнует больше всего, то, из-за чего мы плачем ночами, то, ради чего мы готовы на многое. Но есть в нашей жизни ещё одна сфера, которая не менее важна, не менее болезненна и не менее подвержена сценариям, чем отношения. Это сфера денег. И как бы нам ни хотелось думать, что деньги – это просто бумажки, что счастье не в деньгах, что главное в жизни – духовное, наши ежедневные страдания из-за их отсутствия говорят об обратном.

Я часто встречаю людей, которые искренне считают, что проблемы с деньгами – это просто объективная реальность, что в стране кризис, что зарплаты маленькие, что цены растут, что они не виноваты в том, что денег вечно не хватает. И отчасти это правда: объективные экономические условия существуют, и они влияют на всех нас. Но почему тогда при одних и тех же условиях одни люди умудряются зарабатывать достаточно, жить без долгов и даже откладывать, а другие еле сводят концы с концами, хотя работают не меньше, а то и больше? Почему одни легко расстаются с деньгами и так же легко их привлекают, а другие держатся за каждую копейку и всё равно теряют? Почему одним деньги «плывут в руки», а от других «утекают сквозь пальцы»?

Ответ на эти вопросы лежит не в экономике, не в политике, не в начальниках и не в работодателях. Ответ лежит в нашей голове, в том сценарии, который мы усвоили в детстве и теперь бессознательно разыгрываем в денежной сфере точно так же, как разыгрываем его в отношениях. Деньги – это удивительное зеркало, которое отражает наши внутренние убеждения, наши страхи, наши надежды, наши сценарии. По тому, как мы обращаемся с деньгами, можно рассказать о нас почти всё: о том, как нас любили в детстве, чему нас учили родители, чего мы боимся и к чему стремимся на самом деле.

Вот представьте себе двух людей с одинаковым доходом. Один из них через год имеет накопления, другой – долги. Один спокойно тратит на себя и не чувствует вины, другой каждую покупку сопровождает мучительными сомнениями. Один легко берёт и легко отдаёт, другой не умеет ни брать, ни отдавать. Это не про характер, это про сценарий. Это про те невидимые правила, которые управляют нашим поведением с деньгами помимо нашей воли.

Эрик Бёрн, конечно, не оставил без внимания и эту сферу. В его теории жизненных сценариев деньги занимают важное место, потому что они – одно из главных измерений, по которым мы оцениваем свой успех или неуспех в жизни. Бёрн говорил, что наши сценарные убеждения о деньгах формируются в детстве так же рано и так же прочно, как и убеждения о любви. И потом, став взрослыми, мы даже не задумываемся о том, откуда взялись наши страхи или наша щедрость, наша скупость или наша расточительность. Нам кажется, что это просто мы такие. Но это не мы, это наш сценарий.

Давайте разберём самые распространённые денежные сценарии, те, которые встречаются в моей практике чаще всего. Возможно, в одном из них вы узнаете себя, и это узнавание станет первым шагом к тому, чтобы начать менять свои отношения с деньгами.

Первый и, пожалуй, самый разрушительный сценарий я называю «Деньги – зло». Люди с таким сценарием выросли в семьях, где о богатых говорили с презрением, где считалось,

что честным трудом много не заработаешь, а если у человека есть деньги, значит, он вор или мошенник. Им с детства внушали, что быть бедным – это почётно и нравственно, а быть богатым – стыдно и грешно. И вот, став взрослыми, они бессознательно избегают больших денег, потому что большие деньги в их картине мира означают потерю нравственности, потерю себя, потерю уважения окружающих.

Я помню одного мужчину, назовём его Виктор, который пришёл ко с жалобой на то, что не может пробить потолок в доходах. Виктор был талантливым программистом, он зарабатывал хорошо, но как только его доход приближался к определённой сумме, с ним что-то случалось: он заболевал, у него ломалась машина, он ссорился с начальником и увольнялся, или просто начинал пить и тратить всё на ветер. Мы начали копать, и выяснилось, что его отец, простой рабочий, всю жизнь повторял: «Все эти богатеи – жулики, честный человек много не заработает». И маленький Виктор усвоил: если я буду много зарабатывать, я стану жуликом, я перестану быть честным человеком, я потеряю уважение отца. И его психика делала всё, чтобы защитить его от этого ужасного превращения, не пуская к большим деньгам.

Второй распространённый сценарий – «Деньги уходят сквозь пальцы». Это про людей, которые не умеют копить, которые тратят всё до копейки, как только деньги появляются, которые живут от зарплаты до зарплаты, хотя доход может быть вполне приличным. Такие люди часто говорят: «Я не умею обращаться с деньгами», «Деньги не держатся у меня», «Я транжира». Но за этим «не умею» и «транжира» стоит вполне конкретный сценарий, сформированный в детстве.

У моей знакомой Ольги, про которую я уже рассказывала, был именно такой сценарий. Её мать была женщиной, которая обожала делать долги и потом мучительно их отдавать. Вся жизнь семьи проходила в атмосфере вечного безденежья и вечных разговоров о том, что денег нет. И маленькая Оля усвоила: деньги – это то, чего всегда нет, то, что приходит и сразу уходит, то, что нельзя удержать. Став взрослой, она бессознательно воспроизводила эту модель: как только у неё появлялась приличная сумма, она находила способ её потратить, потому что для её психики нормальное состояние – это состояние безденежья. Деньги, которые задерживались, вызывали у неё тревогу, дискомфорт, ощущение, что что-то не так.

Третий сценарий – «Большие деньги не для меня». Это близкий родственник первого, но есть важное отличие. Если в первом сценарии деньги осуждаются как нечто плохое, то здесь они просто считаются недоступными, не предназначенными для таких, как я. Люди с таким сценарием могут искренне желать богатства, могут много работать, могут даже делать успехи, но в глубине души они не верят, что большие деньги могут у них быть. Это как стеклянный потолок, который они сами себе поставили, и каждый раз, когда они приближаются к нему, они находят способ упасть обратно.

Я вспоминаю девушку по имени Алиса, которая пришла ко мне с проблемой, что она не может попросить прибавки к зарплате, хотя работает лучше всех в отделе. Алиса была отличным специалистом, её ценили, но каждый раз, когда речь заходила о деньгах, она теряла дар речи, соглашалась на то, что предлагают, и потом мучительно завидовала коллегам, которые получали больше. В детстве Алиса слышала от матери: «Мы люди простые, нам много не надо», «Не в деньгах счастье», «Богатым тоже плохо бывает». И она выросла с убеждением, что много денег – это не для неё, что её место – в скромном достатке, что просить больше – это стыдно и неприлично.

Четвёртый сценарий, пожалуй, самый коварный, потому что он выглядит как добродетель. Это сценарий «Надо много работать, чтобы много зарабатывать». Казалось бы, что здесь плохого? Работать надо, это правда. Но проблема в том, что люди с таким сценарием не просто работают, они работают на износ, они не умеют отдыхать, они не умеют получать деньги легко, они не верят, что деньги могут приходить по-другому. Для них каждый заработанный рубль – это рубль, выстраданный, вымученный, вырванный у жизни зубами.

У одного моего знакомого, назовём его Павел, был именно такой сценарий. Павел работал по четырнадцать часов в сутки, без выходных, без отпусков, без права на отдых. Он гордился своей работоспособностью, презирал ленивых и считал, что только так и можно чего-то добиться в жизни. При этом денег у него особо не было, потому что он не умел их зарабатывать иначе, чем своим трудом, а труд, как известно, имеет пределы. Когда я спросила Павла, откуда у него такое отношение к работе, он рассказал, что его отец работал на двух работах, валился с ног, но всегда говорил: «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда», «Кто не работает, тот не ест», «Труд облагораживает человека». И Павел вырос с убеждением, что достоинство человека измеряется количеством вложенного труда, а не результатом. Ему было важно не то, сколько он заработал, а то, сколько он устал. И пока это убеждение не изменится, он будет работать всё больше, а денег будет иметь всё так же мало.

Конечно, эти четыре сценария – это только вершина айсберга. На самом деле денежных сценариев существует великое множество, и каждый из них уникален, как уникальна каждая семья, каждый ребёнок, каждая история. Но у всех этих сценариев есть одно общее свойство: они не осознаются, они работают на автомате, они управляют нашим поведением помимо нашей воли. И пока мы не вытащим их на свет, не увидим их и не поймём, откуда они взялись, мы будем снова и снова наступать на одни и те же денежные грабли.

Теперь я хочу предложить вам упражнение, которое поможет вам увидеть свой собственный денежный сценарий. **Упражнение называется «Мои отношения с деньгами»**, и оно потребует от вас погружения в детство, в те времена, когда вы были маленькими и только начинали узнавать, что такое деньги и как к ним относиться.

Для этого упражнения вам понадобится лист бумаги, ручка и примерно час спокойного времени, когда вас никто не отвлекает. Сядьте удобно, закройте глаза и попробуйте вспомнить своё детство как можно подробнее. Каким был дом, в котором вы жили? Какая была обстановка? Что вы чувствовали, будучи ребёнком? А теперь начинайте вспоминать, что говорили ваши родители о деньгах. Не торопитесь, дайте памяти раскачаться, позвольте всплыть разным картинкам и голосам.

Вспомните, какие фразы вы слышали чаще всего. Может быть, это были присказки вроде «Деньги – дело наживное» или «С деньгами хорошо, а без денег ещё лучше». Может быть, ваши родители постоянно жаловались на их отсутствие, а может быть, наоборот, запрещали говорить о деньгах, считая эту тему грязной и недостойной. Запишите все фразы, которые вспомните, даже если они кажутся вам незначительными или случайными. Часто именно случайные фразы, брошенные вскользь, оказываются самыми важными.

Теперь вспомните, как ваши родители обращались с деньгами на практике. Были ли они экономными или расточительными? Копили ли они на что-то или жили одним днём? Ругались ли они из-за денег или эта тема была под запретом? Давали ли они вам карманные деньги

и если да, то на каких условиях? За что хвалили, за что ругали? Всё это – важные кусочки мозаики, из которой складывается ваш денежный сценарий.

Особенно важно вспомнить, что вы чувствовали, когда речь заходила о деньгах. Страх? Стыд? Радость? Волнение? Чувство вины? Эти детские чувства, скорее всего, живут в вас до сих пор и влияют на ваши взрослые решения. Например, если в детстве вас ругали за то, что вы попросили купить игрушку, вы можете и сейчас испытывать вину, когда тратите деньги на себя. Если родители постоянно боялись остаться без денег, вы можете унаследовать этот страх и жить в вечном ожидании финансовой катастрофы.

После того как вы собрали все воспоминания, все фразы, все чувства, посмотрите на них и попробуйте увидеть общую картину. Какое главное послание о деньгах вы вынесли из детства? Что вы усвоили о том, что такое деньги, как к ним относиться, как их зарабатывать, тратить, копить? Скорее всего, это послание и есть ядро вашего денежного сценария, та самая программа, которая управляет вашими финансами сегодня.

У моей знакомой Елены, про которую я рассказывала в параграфе про отношения, денежный сценарий оказался прямым продолжением её роли Спасателя. В детстве она слышала от матери: «Мы должны помогать тем, кому хуже», «Не жадничай, поделись», «Стыдно думать о деньгах, когда люди страдают». И Елена выросла с убеждением, что иметь деньги и думать о деньгах – это стыдно, что все деньги нужно отдавать тем, кто в них нуждается, а себе оставлять только самое необходимое. Она раздавала деньги направо и налево, влезала в долги, чтобы помочь подругам, и при этом сама жила в постоянной нужде, потому что не позволяла себе зарабатывать больше, чем нужно для выживания.

У Павла, про которого я рассказывала, денежный сценарий был связан с отцовскими установками о труде. А у Виктора – с отцовским презрением к богатым. У всех по-разному, но у всех эти сценарии работают безотказно, как хорошо отлаженные механизмы, воспроизводя одну и ту же финансовую реальность год за годом.

Теперь, когда вы увидели свой денежный сценарий, когда вы поняли, откуда он взялся, у вас есть выбор. Вы можете продолжать жить по этой программе, можете оставить всё как есть и дальше жаловаться на безденежье или на то, что деньги не держатся. А можете начать её менять. Но для этого нужно сначала принять одно очень важное решение: решение о том, что ваши отношения с деньгами – это ваша ответственность, а не ваших родителей, не страны, не начальника. Что вы сами, будучи взрослым человеком, имеете право пересмотреть те детские уроки и выбрать для себя новые, более подходящие вам правила.

Далее мы перейдём к сфере работы и карьеры, и там нас ждут не менее интересные открытия. Но прежде чем двигаться дальше, я хочу, чтобы вы выполнили это упражнение честно и полностью. Запишите всё, что вспомнили, проанализируйте, сделайте выводы. И помните: увидеть свой сценарий – это не значит осудить своих родителей или обвинить их во всех бедах. Они тоже жили по своим сценариям, которые достались им от их родителей. Увидеть – это значит понять, что у вас есть выбор, которого не было у них. И этот выбор – изменить свою денежную историю, переписать её так, как хотите вы, а не так, как было написано когда-то давно в вашем детстве.

Ранее мы говорили о том, какие бывают денежные сценарии и как они формируются в детстве под влиянием родительских установок и семейной атмосферы. Мы вспоминали, что

говорили наши мамы и папы о деньгах, как они к ним относились, какие чувства вызывала эта тема в нашем детском сердце. Всё это было важной теоретической подготовкой, без которой невозможно двигаться дальше. Но теперь пришло время переходить от теории к практике, от воспоминаний к реальности, от абстрактных размышлений к конкретным действиям. Потому что сколько бы мы ни копались в прошлом, настоящее меняется только тогда, когда мы начинаем что-то делать в настоящем.

Я часто встречаю людей, которые прекрасно понимают свои денежные сценарии, могут рассказать про них с закрытыми глазами, знают все свои детские травмы и родительские послания наизусть, но при этом их финансовое положение не меняется ни на рубль. Они застряли в бесконечном анализе, в бесконечном самокопании, в бесконечных разговорах о том, какие они несчастные и как им трудно. Анализ без действия – это просто интеллектуальное развлечение, которое ничего не меняет в реальной жизни. Поэтому сегодня мы будем не размышлять, а делать. Сегодня мы начнём самую настоящую полевую работу, самую настоящую диагностику вашего денежного сценария в действии.

Для этой диагностики нам понадобится очень простой, но очень мощный инструмент. Называется он **«Дневник покупок»**, и вести его нужно будет всего одну неделю. Всего семь дней вашей жизни, которые могут изменить ваше отношение к деньгам навсегда, если вы выполните это упражнение честно, полностью и без самообмана. Семь дней – это не так много, согласитесь. Можно потерпеть ради того, чтобы наконец-то понять, куда же на самом деле утекают ваши деньги и какие невидимые силы управляют вашими тратами.

Что нам понадобится для этого упражнения? Во-первых, любая тетрадь, блокнот или просто стопка листов бумаги, которые вы будете носить с собой всю неделю. Можно использовать заметки в телефоне, если вам так удобнее, но я рекомендую именно бумагу, потому что записи от руки лучше запоминаются и оставляют более глубокий след в психике. Во-вторых, вам понадобится ручка. В-третьих, и это самое главное, вам понадобится ваша честность с самой собой, готовность смотреть правде в глаза, даже если эта правда неприятна или стыдна.

Начинаем с завтрашнего утра. Как только вы просыпаетесь, вы берёте свой дневник и записываете дату. А дальше в течение всего дня вы записываете каждую, я подчёркиваю, каждую свою трату, даже самую маленькую, даже копеечную. Купили булочку в столовой – записали. Опустили монетку в автомат с кофе – записали. Перевели кому-то деньги по телефону – записали. Заплатили за проезд – записали. Отдали долг – записали. Купили подарок подруге – записали. Всё, абсолютно всё, что связано с движением денег от вас к кому-то или чему-то, должно быть зафиксировано.

Но это только половина дела. Самое главное начинается после того, как вы записали сумму и наименование покупки. Теперь вам нужно записать свои чувства до покупки и после неё. До – это значит в тот момент, когда вы только решили, что вам это нужно, или когда рука уже потянулась к кошельку. Что вы чувствовали в этот момент? Радость? Тревогу? Возбуждение? Вину? Страх? Жадность? Облегчение? Запишите первое слово, которое приходит в голову, не думайте, не анализируйте, просто фиксируйте.

А после покупки, сразу после того, как вы расстались с деньгами, снова прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете теперь? Удовлетворение? Разочарование? Пустоту? Тревогу? Гордость? Стыд? Спокойствие? Запишите и это. Если через час или через день чувства изменятся, добавьте и это, но основные – сразу после траты – обязательны.

Теперь давайте разберём, зачем нам все эти эмоции, почему недостаточно просто записывать цифры. Цифры – это бухгалтерия, это сухая статистика, которая показывает, сколько ушло, но не показывает, почему ушло. А эмоции – это ключ к вашему денежному сценарию, это те сигналы, которые посылает вам ваша психика, когда включается автоматическая программа. Именно по эмоциям мы сможем определить, какие траты были осознанными, взрослыми решениями, а какие – автоматическими, сценарными действиями, которые вы совершили не потому, что вам это было нужно, а потому, что так велит ваш внутренний сценарий.

Я помню одну свою знакомую, назовём её Катя, которая впервые попробовала вести такой дневник и была потрясена результатами. Катя считала себя человеком рациональным, она думала, что все её траты обдуманы и оправданы. Но когда она начала записывать чувства, она вдруг увидела, что большинство её покупок совершаются в состоянии какой-то странной тревоги, как будто она пытается заглушить этой покупкой что-то неприятное внутри себя. Особенно это касалось сладостей и мелочей для дома: она покупала их в те моменты, когда чувствовала себя одинокой или когда на работе случался какой-то стресс.

А после покупки, вместо ожидаемого удовольствия, Катя часто чувствовала пустоту или даже вину. Деньги потрачены, а облегчения не наступило, тревога не ушла, а добавилось ещё и чувство стыда за то, что не удержалась. И этот цикл повторялся снова и снова, год за годом, подрывая и её бюджет, и её самооценку. Катя не понимала, что её денежный сценарий был тесно связан с её эмоциональными проблемами, что она пыталась деньгами решить то, что деньги решить не могут, – внутреннюю пустоту и тревогу.

Другой пример из моей практики – мужчина по имени Игорь. Игорь зарабатывал неплохо, но каждый раз, когда у него накапливалась приличная сумма, он находил способ её потратить на какую-то дорогую, но совершенно ненужную вещь. Новый телефон, хотя старый отлично работал. Дорогие часы, хотя он их не носил. Огромный телевизор, хотя он редко его смотрел. Когда Игорь начал вести дневник, он обнаружил удивительную закономерность: крупные траты всегда следовали за каким-то успехом, за какой-то победой, за повышением или премией. Как только он получал признание и деньги, он бежал их тратить, как будто боялся, что они у него останутся.

Дальше, анализируя свои чувства, Игорь вспомнил, что в детстве его отец, когда получал зарплату, всегда в первый же день пропивал её с друзьями, оставляя семью без денег до следующей получки. Игорь усвоил эту модель на бессознательном уровне: деньги нельзя хранить, деньги нужно немедленно тратить, иначе случится что-то плохое, или просто потому, что так делал папа. И хотя он презирал отца за пьянство и безответственность, он повторял его сценарий один в один, только в более социально приемлемой форме.

Вот для чего нужен дневник покупок. Не для того, чтобы вы начали себя ругать и стыдить за каждую потраченную копейку. А для того, чтобы вы увидели те невидимые ниточки, которые тянутся из вашего прошлого и управляют вашими тратами в настоящем. Чтобы вы поняли, какие эмоции стоят за вашими покупками, и смогли отделить реальные потребности от сценарных автоматизмов.

Теперь давайте поговорим о том, как правильно анализировать результаты этого недельного наблюдения. Когда пройдёт семь дней, вы сядете с заполненным дневником и прочитаете его от начала до конца, как интересную книгу про самого близкого вам человека – про себя.

Читайте внимательно, вдумчиво, не пропуская ни одной записи. И по ходу чтения отмечайте для себя несколько важных вещей.

Первое: разделите все траты на две большие группы – необходимые и необязательные. Необходимые – это те, без которых действительно нельзя прожить: еда, жильё, транспорт, лекарства, обязательные платежи. Необязательные – это всё остальное: развлечения, подарки, сладости, безделушки, кофе на вынос, спонтанные покупки. Посмотрите на соотношение этих двух групп. Если необязательные траты занимают больше половины, это уже повод задуматься, но не ругать себя, а просто задуматься.

Второе: обратите особое внимание на необязательные траты и на эмоции, которые их сопровождали. Попробуйте найти закономерности. В какие дни недели вы чаще всего совершаете спонтанные покупки? С чем это связано? Может быть, это пятница, когда вы устали после работы? Или понедельник, когда нужно как-то взбодриться? Или выходные, когда наваливается тоска и одиночество? Запишите все наблюдения.

Третье: посмотрите на эмоции до и после покупки. Есть ли какая-то закономерность? Может быть, вы чаще всего покупаете что-то в состоянии тревоги, а после покупки тревога не проходит, а только усиливается? Или вы покупаете в состоянии радости, как бы награждая себя, а потом чувствуете вину за то, что позволили себе лишнее? Или вы покупаете в состоянии злости, чтобы наказать кого-то или себя? Все эти эмоциональные паттерны – прямой вход в ваш денежный сценарий.

Четвёртое: найдите те покупки, которые вы совершили совершенно автоматически, не задумываясь, как будто кто-то другой вёл вашу руку. Это могут быть мелочи, а могут быть и крупные вещи. Вспомните, что вы чувствовали в этот момент. Скорее всего, вы чувствовали какое-то помутнение, как будто на секунду выключилось сознание и включился автопилот. Это и есть тот самый момент, когда ваш сценарий взял управление на себя. Это самое ценное наблюдение, потому что именно здесь, в этих точках, и происходят ваши финансовые потери.

У моей знакомой Лены, про которую я рассказывала в предыдущих параграфах, такими точками были ситуации, когда кто-то из подруг просил у неё денег в долг. Лена не могла отказать, даже если знала, что деньги не вернут. Она чувствовала, как внутри неё включается программа «надо помочь», «стыдно отказать», «что подумают люди», и рука сама тянулась к кошельку. После таких эпизодов Лена чувствовала опустошение и злость на себя, но в следующий раз всё повторялось снова. Дневник помог ей увидеть этот механизм в действии и начать с ним работать.

Теперь, после того как вы провели анализ, я хочу предложить вам ещё одно, дополнительное упражнение, которое поможет углубить понимание. Выберите три самые эмоционально заряженные покупки за эту неделю – те, которые вызвали самые сильные чувства, будь то радость, вина, тревога или что-то ещё. По каждой из этих покупок напишите небольшой текст, отвечая на следующие вопросы.

Что именно я купила? Сколько это стоило? Какая ситуация предшествовала этой покупке? Что я чувствовала за час до неё? Что я думала в момент, когда решила купить? Какие мысли крутились в голове? Что я чувствовала сразу после? Что я чувствую сейчас, вспоминая об этом? Если бы эта покупка могла говорить, что бы она сказала мне? Какую потребность я на самом деле пыталась удовлетворить этой покупкой? Мне действительно нужно было то,

что я купила, или мне нужно было что-то другое – внимание, любовь, покой, безопасность, признание?

Отвечая на эти вопросы, будьте предельно честны. Никто не увидит ваши записи, кроме вас, так что можете не стесняться и не приукрашивать. Пишите так, как есть, даже если это выглядит глупо или стыдно. Именно в этой глупости и стыде часто и скрывается ключ к разгадке вашего денежного сценария.

Я помню, как сама делала это упражнение много лет назад, когда только начинала разбираться со своими финансами. Я выбрала покупку дорогого платья, которое мне было совсем не нужно, но которое я купила в состоянии жуткой депрессии после ссоры с мужчиной. Отвечая на вопросы, я вдруг поняла, что на самом деле я пыталась купить не платье, а уверенность в себе, желание быть красивой и желанной, желание заткнуть ту дыру, которую оставила во мне та ссора. Деньги потрачены, платье висело в шкафу, а дыра осталась. И только когда я это осознала, я перестала лечить душевную боль шопингом и начала искать другие, более здоровые способы справляться с эмоциями.

Вот для чего нужно это упражнение. Не для того, чтобы вы запретили себе покупать что-то или начали себя контролировать железной рукой. Контроль, как показывает опыт, работает недолго и приводит только к срывам. А для того, чтобы вы начали понимать себя, свои истинные потребности, свои эмоциональные триггеры. Когда вы понимаете, что стоит за вашими спонтанными тратами, у вас появляется выбор. Вы можете по-прежнему купить это платье, но теперь вы будете знать, что на самом деле покупаете, и это знание лишит покупку её магической силы.

# 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.