

Сценарии, которые управляют ЖИЗНЬЮ

От боли к свободе. Полный путь



Павел Макаручук

ПАВЕЛ МАКАРЧУК

**Сценарии, которые
управляют жизнью. От боли
к свободе. Полный путь**

«Автор»

2026

МАКАРЧУК П. Ю.

Сценарии, которые управляют жизнью. От боли к свободе. Полный путь / П. Ю. МАКАРЧУК — «Автор», 2026

Вы живёте свою жизнь или чужой сценарий? Вы устали бежать в колесе «работа-дом». Вы снова выбираете «не тех» партнёров. Вы не можете остановиться, даже когда умираете от усталости. А внутри — глухая тревога, чувство вины и вопрос: «Что со мной не так?» Ответ: с вами всё в порядке. Просто вами управляют старые сценарии. Они записались в вас задолго до того, как вы научились говорить. В утробе матери — из её страхов и тревог. В детстве — из слов и молчания родителей. В роду — из историй бабушек и дедушек. Эта книга — не «10 шагов к счастью за 3 дня». Она не даёт волшебных таблеток. Она даёт фонарик, чтобы подсветить то, что долго было в темноте. Она поможет вам... Увидеть свои сценарии в лицо и понять, откуда они взялись. Перестать быть заложником «хорошей девочки» или «удобного мальчика». Научиться выбирать, а не реагировать из чувства долга. Выйти из колеса «работа-дом» и вернуть себе присутствие. Превратить вину в ответственность, а страх — в свободу.

© МАКАРЧУК П. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	20

ПАВЕЛ МАКАРЧУК

Сценарии, которые управляют жизнью. От боли к свободе. Полный путь

Глава

От автора

Я пишу эту книгу не как учёный. И не как гуру, который «достиг просветления и теперь учит других».

Нет.

Я пишу, как человек, который не раз оказывался на дне.

В моей жизни не раз были ситуации, когда мир рушился. И не просто рушился — разлетался вдребезги. Так, что не оставалось ни крохи, за которую можно зацепиться. Ни одного смысла, чтобы идти дальше.

Это не «земля уходит из-под ног». Это состояние, когда самой земли больше нет.

Полное, тотальное отсутствие всего. Чувств. Эмоций. Жизни.

Были потери близких, которые невозможно описать словами. Была нестерпимая боль и разрушение отношений, в которые верил, как в воздух. Было предательство друзей, когда друг оказалось, что деньги для некоторых стали важнее дружбы.

Каждая из этих ситуаций забирала часть меня. Но была одна, которая стала «вишенкой на торте».

Шесть лет назад мне поставили диагноз: опухоль правого надпочечника 80%. Врач робким, сочувствующим голосом сказал: «Ну, месяца три у вас точно есть».

Этот случай подтолкнул меня вернуться к психологии. К психосоматике. К этому волшебному миру энергий и смыслов.

Но не как теоретик, прочитавший очередную умную книгу (хотя книг в моей жизни действительно много).

Спойлер: через четыре месяца её просто не нашли.

И вот однажды, в феврале 2026 года, я физически не смог встать с кровати.

Не потому, что тело сломалось - оно как раз пыталось восстановиться. А потому, что пространство и моё собственное подсознание транслировали мне чётко и жёстко: «Ты идёшь не туда. Остановись. Проанализируй чужие сценарии, по которым ты сейчас живёшь. Не предавай себя. Иначе нет смысла вставать».

Я остался один на один со своим разумом. С тем голосом, который шептал: «Ты сломлен навсегда», «Сейчас нет сил - значит, их не будет никогда», «Ты - жертва обстоятельств».

И самое сложное было - не дать своему разуму уйти в отчаяние.

Я делал выбор. Каждый день. Иногда каждый час.

Выбор остаться хозяином своего внутреннего пространства. И понять, что главное в жизни - не то, что с тобой происходит. А то, что ты есть.

И тогда, через это понимание, через осознанное мышление, начали приходить осознание и внутреннее наполнение.

Как человек, который прошёл этот путь, который знает, как это - когда не можешь встать, когда нет сил, когда кажется, что выхода нет.

И как психолог, который потом сотни раз сидел напротив людей с точно такими же глазами.

*Уставшими. Напуганными. Сбитыми с толку постоянной внутренней войной.
Эта книга родилась не из теории. Она родилась из боли. Моей и моих клиентов.*

Из их вопросов: «Почему я не могу остановиться?», «Откуда эта тревога?», «Почему, когда всё хорошо, мне страшно?», «Почему я снова выбираю не тех партнёров?», «Почему я саботирую свой успех?», «Почему я не могу вырасти в доходе?», раскрывается личная боль человека.

Оказалось, у этой боли есть имя. И карта. И дорога наружу.

Я не даю Вам «волшебную таблетку». Её у меня нет.

Я даю инструмент, который работал у меня, когда я был на дне.

Внешние обстоятельства могут быть любыми. Ваше отношение к ним может быть любым. Но Ваше решение оставаться автором своей жизни — это то, что никто не может отнять.

Я - не гуру. Я - практик. И проводник.

И я иду с Вами не сверху вниз, а плечом к плечу.

Я не обещаю, что после прочтения этой книги, все проблемы исчезнут. Обещаю другое: Вы перестанете чувствовать себя сумасшедшим и одиноким в своей боли, своём страхе. Вы узнаете свои сценарии в лицо. И у Вас появится фонарик, чтобы идти дальше.

Мозг человека - это суперкомпьютер, который не изучен до конца.

86 миллиардов нейронов, которые образуют от 100 до 500 триллионов нейронных связей. Только вдумайтесь в эти цифры. И именно этот компьютер, а точнее программы (сценарии которые в него загружены) и управляют нашей жизнью.

Плохая новость - сценарии проигрываются в фоновом режиме, на уровне подсознания. Они сидят настолько глубоко и управляют настолько незаметно, что отследить их можно, только через анализ и знание о их существовании.

Хорошая новость - программист этого суперкомпьютера ВЫ.

И в Ваших силах отменить негативные сценарии и загрузить сценарии с позитивным опытом, отработать «Карму», выскочить из «колеса Сансары». Решайте сами, что из перечисленного Вам ближе.

Все имена являются вымышленными, все совпадения с личными историями являются случайными.

Вступление

Как читать эту книгу (и зачем)

Эта книга - не учебник.

Вы не обязаны читать её от корки до корки. Не обязаны запоминать термины. Не обязаны соглашаться со мной.

Но если вы чувствуете внутри глухую усталость, тревогу без причины, ощущение, что «живёте не свою жизнь» - скорее всего, вы уже нашли то, что искали.

О чём эта книга?

О сценариях.

О тех невидимых программах, которые записались в вас:

- в утробе матери,

- в детстве - из слов и молчания родителей,

- в роду - из страхов и обид ваших бабушек и дедушек.

О том, как эти сценарии управляют вашими выборами, отношениями, карьерой, здоровьем. И о том, как их переписать.

Как построена книга

Часть 1. Кто управляет вашей жизнью?

Здесь мы разбираем, откуда берутся сценарии. Внутриутробные, детские, родовые. И как они проявляются в паре, в карьере, в теле.

Часть 2. Путь выхода.

Здесь - 9 шагов, которые помогут Вам заметить свои сценарии, отделиться от них и начать жить иначе. С упражнениями, примерами, рабочей тетрадью.

В конце - рабочая тетрадь с бланками и 30-дневный дневник наблюдений.

Как читать?

- Не торопитесь. Одна глава в день - достаточно.
- Делайте упражнения. Без них книга останется просто теорией.
- Записывайте. Дневник в конце - ваш главный инструмент.
- Если текст отзывается болью - сделайте паузу. Подышите. Вернитесь позже.

Что вы получите в итоге

Не «идеальную жизнь» и не «вечное счастье». Жизнь останется жизнью - с трудностями, потерями, неопределённостью.

Но Вы получите другое отношение.

Вы перестанете тратить 80% энергии на внутреннюю войну. На самобичевание. На тревогу, что «вот-вот случится что-то страшное».

И эти высвободившиеся силы направите на то, что Вам действительно важно.

На отношения. На творчество. На покой. На радость. На то, ради чего стоит просыпаться по утрам.

Я не обещаю лёгкости. Я обещаю, что Вы не будете одиноки на этом пути.

Фонарик в руке - чтобы подсветить то, что было в темноте. Но идти Вам.

Часть первая

КТО УПРАВЛЯЕТ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ?

Глава 1. Родовые сценарии

Чужие страхи, которые Вы носите

Так или иначе, все что происходит с Вами - это родовые сценарии. Тень семьи, которая падает на Вас. Невидимый контракт, подписанный задолго до Вашего рождения.

Это те сценарии, которые не смогли отработать Ваши предки. Это ситуации, которые проживали представители Вашего рода. И именно в соответствии с ними, в Вашей жизни начинают происходить те или иные события.

Это страхи, запреты, убеждения и модели поведения, которые передаются от бабушек и дедушек к родителям, а от них - к Вам. Иногда через поколение: от прабабушки к Вам, минуя маму, которая «не взяла», но Вы «взяли».

Вы можете не знать этих историй. Вы можете не помнить этих людей. Но их чувства живут в Вашем теле. Их запреты и страхи управляют Вашими выборами. Их невыплаканные слёзы становятся Вашей беспричинной грустью.

Как это выглядит в жизни?

История. Распаковка родовых сценариев.

Ольга зарабатывает в три раза больше мужа. У неё отличное образование, успешная карьера, её уважают партнёры. Но каждый раз, когда она получает крупную сумму денег, у неё начинается паника.

Трясутся руки, поднимается давление, появляется непреодолимое желание потратить все до копейки или спрятать «подальше», чтобы никто не нашёл. А еще лучше - набрать кредитов и все заработанные деньги отдавать на их погашение.

Она идёт к психологу. Прорабатывает детство, самооценку, страх успеха. Становится легче, но ненадолго. Тревога возвращается.

Тогда мы начинаем исследовать род.

Прабабушка Ольги, жила в 1930-е годы. У неё было большое хозяйство, свой дом, корова. Её раскулачили. Пришли ночью. Всё, что нажито годами, отняли. Муж умер в лагерях. Она осталась с тремя детьми на руках, в пустом доме - с чувством постоянной тревоги и мыслью в голове «Я не смогу прокормить своих детей».

Её вывод, записанный болью и кровью: «Большие деньги - это смертельная опасность. Иметь больше других - это риск. Лучше быть бедным, но живым».

Этот вывод передался её дочери (бабушке Ольги), потом - маме Ольги, потом - самой Ольге. Хотя никто из них не был раскулачен. И страна давно уже другая. Но сценарий остался. И он продолжает управлять телом 40-летней успешной женщины.

Это и есть родовой сценарий. Это не Ваш страх. Он Вам не принадлежит. Но Вы его обслуживаете. Вы платите дань за историю, которая не Ваша.

Как именно передаётся?

Сценарии, по моему мнению, передаются через гены и исследования эпигенетики показывают, что стресс может влиять на экспрессию генов. Но также они передаются и еще через три канала:

1. Невербальный канал (самый мощный)

Вы не слышали слов: «Деньги - это зло», - но Вы видели, как мама вздрагивала и бледнела, когда речь заходила о крупных суммах. Вы чувствовали, как напрягалось тело бабушки, когда кто-то из родственников «выбивался в люди». Вы считывали и ощущали этот страх и реакции на физическом теле.

Дети - гениальные считыватели невербальных сигналов и пространства в целом. Они умеют просто считывать все происходящее, ведь это единственный канал восприятия, который открывается в утробе матери, но об этом мы поговорим в следующей главе.

И, используя эту способность, Ваша психика впитала эти эмоции, как губка, задолго до того, как Вы научились говорить.

2. Вербальный канал (семейные мифы и директивы)

Прямые инструкции, которые повторялись из поколения в поколение, - родовые страхи, записанные в подсознание через фразы:

- «Не высывайся»;
- «Бог дал - Бог взял»;
- «Скромность украшает человека»;
- «Глаза боятся, а руки делают»;
- «Терпи, казак, атаманом будешь»;
- «Все люди как люди, а ты...».

Эти фразы - не просто слова. Это концентрированные родовые сценарии.

3. Канал семейных тайн и умолчаний

Самое сильное часто скрыто. То, о чём не принято говорить. Стыдные истории: аборты, внебрачные дети, алкоголизм, сумасшествие, тюрьма, самоубийства, депрессии.

Табу создаёт огромное напряжение. Оно не исчезает. Оно бессознательно воспроизводится следующим поколением. Потому что правду не сказали, урок не извлекли, боль не выплакали и не прожили. И кто-то должен это сделать.

Основные типы родовых сценариев

Тип сценария

Как звучит

Как проявляется в жизни

Сценарий долга

«Мы тебе всё отдали, теперь ты должен»

Чувство вины за свою жизнь. Неумение брать. Страх радости.

Пока «старшие не отблагодарены».

Сначала для всех, потом для себя.

Сценарий выживания

«Наша семья всегда боролась»

Постоянное напряжение.

Поиск проблем. Неумение расслабляться. Выбор сложных обстоятельств.

Когда я борюсь, я значимый и живой, жизнь имеет смысл.

Сценарий повторения судьбы

«Мама развелась, бабушка развелась, и я разведусь»

Повторение одних и тех же событий: возраст развода, количество детей, тип болезней.

Сценарий запрета на жизнь

«Я тебя родила, могла и не родить»

Ощущение, что жить стыдно. Желания опасны.

Успех — предательство.

Я являюсь причиной несчастья своих родителей. Если бы не я, они бы не страдали.

Сценарий «нищий дух»

«Мы бедные, но гордые»

Отказ от финансового роста. Обесценивание денег.

Деньги портят человека.

Большие деньги приходят только через обман, кражу, мошенничество.

Сценарий отвержения силы

«Наша семья — жертвы»

Постоянное притяжение абьюзивных партнёров.

Неспособность защитить свои границы.

Все страдали и у меня такая судьба.

Примеры из практики. Распаковка родовых сценариев

Пример 1. Стыд за тело

Клиентка: Юля, 28 лет, нормальный вес, но морит себя диетами. У Юли с 14 лет расстройство пищевого поведения.

Она худая, но видит в зеркале «жирную корову». На терапии выясняется: её бабушка была очень пышной женщиной и страшно этого стыдилась. В послевоенные годы «жир» означал - «зажравшаяся, пока все голодали».

Стыд бабушки за то, что она «занимает чужое место и объедает других людей», передался внучке. Юля неосознанно исполняет бабушкин сценарий: «Я не имею права занимать много места в этом мире, в том числе телесного, - иметь запасы, стыдно».

Пример 2. Запрет на радость

Клиент: Сергей, 45 лет, депрессия. Всё есть, но радоваться не умеет. Каждый раз, когда в жизни Сергея случается что-то хорошее, он находит способ всё испортить. Ссорится с женой на ровном месте, заболевает перед отпуском, проваливает проекты.

Мать Сергея потеряла отца в раннем детстве. Её мама (бабушка Сергея) запрещала ей веселиться: «Как ты можешь смеяться, когда у нас горе?»

Радость стала предательством по отношению к умершим. Сергей унаследовал этот запрет. Он «не имеет права» радоваться, пока кто-то страдает. А кто-то всегда страдает.

Пример 3. Лучше умру, чем буду как мать

Клиентка: Алина, 35 лет, не может устроить личную жизнь. Алина хочет семью, но каждый раз, когда партнёр предлагает съехаться или жениться, она сбегает.

Она получает невероятное удовольствие на этапе ухаживания, ей очень нравится внимание противоположного пола, но она боится «попасть в ловушку» - стать как её мать, которая всю жизнь страдала в несчастливом браке.

Самый большой страх Алины - «страх потери свободы» и отношения являются для нее синонимом несчастной жизни.

Парадокс: Алина не повторяет мать. Она делает наоборот: бежит по свидания с разными кавалерами и избегает отношений и брака. Но её жизнью всё равно управляет мать - только в режиме «от противного».

Настоящая свобода была бы в том, чтобы посмотреть на брак без страха «стать как мать», проанализировав ее ошибки и принять своё, взрослое решение.

Как распознать свой родовой сценарий. Вопросы-ключи.

Задайте себе эти вопросы. Отвечайте честно, не торопясь. Лучше записывать.

1. О повторяющихся событиях

- Какие события повторяются в Вашей семье из поколения в поколение? (Возраст разводов, количество детей, характер болезней, возраст смерти, тип работы)

- В каком возрасте с Вами произошло что-то, что случилось и с родителями?

2. О семейных мифах и фразах

- Какие фразы Вы часто слышали в детстве от родителей, бабушек?

- Какие из них Вы ловите себя на том, что говорите своим детям или себе?

- Какая негласная «инструкция к жизни» была в вашей семье? («Главное терпеть», «Будь как все», «Деньги зло»)

3. О чувствах без причины

- Беспричинная тревога: чего именно? Возможно, это страх бедности? Публичности? Успеха? Близких отношений?

- Какие темы вызывают несоразмерно сильную эмоцию? (Измена, потеря денег, позор, болезнь)

- Чьи это чувства? Они точно Ваши?

4. О «невыносимых» и «запретных» темах

- О чём в вашей семье было табу? (Никогда не говорили)

- Кто был «чёрной овцой»? Кого не принимали? За что?

- Есть ли истории, о которых Вы знаете лишь обрывками, «полушёпотом»?

Упражнение 1. Генограмма. Чьи это чувства? (Бланк упражнения в рабочей тетради)

Глава 2

Внутриутробные сценарии

Мы привыкли считать, что история человека начинается с рождения: с первого крика, первого вдоха, первого прикосновения.

Но это не так.

История начинается раньше - за девять месяцев до появления на свет, в тишине, темноте и тепле материнского тела.

И, кстати, Вы знали: ученые обнаружили, что в момент оплодотворения яйцеклетки, происходит вспышка? И именно в этот момент зарождается жизнь.

Ребёнок в утробе ещё не умеет думать. У него нет слов, нет картинок, нет «я». У него есть только чувствование. И он чувствует маму.

Не слова, не мысли, а то, что под ними: вибрации, гормоны, напряжение, покой, страх, радость.

Он не понимает, почему мама плачет. Не знает, что папа ушёл. Не слышит разговоров о деньгах. Но он чувствует сжатие и напряжение в её теле. Чувствует, как её сердце бьётся быстрее. Чувствует, как она замирает по ночам. Он живет ее чувствами и эмоциями.

И для него, крошечного, ещё не родившегося существа, эти состояния становятся фоном жизни - единственным фоном, который он знает. И именно это фон он будет считать нормальным и на подсознательном уровне искать, а точнее - моделировать ситуации, которые будут давать именно эти эмоции. Именно на основе этого сценария будут строиться решения, выбор партнера и многое другое.

Как записывается первый сценарий?

Представьте, что Вы попали в незнакомую страну. Вы не знаете языка, не понимаете законов. Но Вы наблюдаете за людьми. Что они делают? Как выглядят? Напряжены или расслаблены? Что считается «нормой»?

Так и эмбрион. Он не знает, что есть другие состояния. Он еще воспринимает себя и маму, как одно целое. Он через ее состояния начинает знакомиться с миром, которого он не знает.

Он не может сравнить «спокойствие» и «тревогу». Он видит только то, что есть. Его сознание чисто - там нет записей, это чистый лист бумаги. И он воспринимает все состояния как норму - норму, на которую в будущем будет равняться.

Именно так записывается эта программа. И эта программа настолько не осознанная, что обнаружить ее самостоятельно, практически невозможно.

В будущем, человек на подсознательном уровне будет делать все, чтобы испытывать те чувства и эмоции, которые были записаны первыми, ведь именно они ассоциируются в его подсознании как сама жизнь, ведь именно в них она и зародилась.

И если беременность проходит в постоянной тревоге, страхе, чувстве «я не справлюсь», то для ребёнка эти состояния становятся нормой. Именно эти состояния становятся невидимым маяком, который будет вести его по жизни.

«Неплохой нормой» или «Хорошей нормой», а просто единственно возможной. Он делает вывод (не умом, а всем телом):

«Жизнь - это тревога. Жизнь - это напряжение. Жизнь - это выживание. Спокойствие - это небезопасно, потому что я его не знаю».

Это первый, самый глубокий слой сценария. Он записан не в коре головного мозга, а в лимбической системе, в теле, в вегетатике. Его невозможно отменить логикой. Его можно только постепенно переписать через новый опыт присутствия, безопасности и доверия.

История. Два младенца. Два мира

Анна родилась у молодой женщины, которая очень хотела ребёнка. Беременность была спокойной: мама гуляла, слушала музыку, высыпалась.

Катя родилась у женщины, которая не планировала беременность. Муж ушёл. Денег не было. Каждую ночь будущая мать плакала в подушку. И не понимала как она сможет со всем этим справиться.

Анна родилась с базовым фоном: «Мир в целом безопасен». В своей жизни она будет выбирать надежных партнеров, окружать себя надежными людьми. Легко и уверенно двигаться по жизни. Да в ее жизни будут сложности, но базовое чувство безопасности даст ей уверенность, что со всем можно справиться.

Катя с фоном: «Мир враждебен и тревожен, надо быть начеку, справиться самой невозможно». Она будет выбирать людей, которые способны дать ей эти состояния и ощущения «небезопасного мира».

И велика вероятность прописывания сценария «мужчина = опасность», так как любимый мужчина, бросил ее маму. Любая сложность будет выбивать Катю из колеи и лишний раз подтверждать сценарий «опасного мира».

Основой Катиного мышления становится «катострофизация» событий. И практически любой мыслительный процесс заканчивается катастрофой.

Примеры из практики. Я ничего не помню, но тело помнит

Максим, успешный юрист. Пришёл с запросом: «Постоянная тревога без причины. Всё хорошо, а внутри как будто землетрясение».

Мать Максима во время беременности пережила тяжёлый развод. Была в депрессии, не хотела ребёнка.

Максим не помнит этого умом. Но его тело помнит. И когда в жизни случается что-то хорошее, это не вписывается в картину мира, записанную в момент зарождения жизни Максима и включается сигнал: «Осторожно! Это опасно! Сейчас это отнимут!»

Что с этим делать?

Осознание внутриутробного сценария, не поиск виноватых, а освобождение. «Теперь я понимаю, откуда этот глухой страх».

Упражнение 2. Возвращение в базовый фон (Бланк упражнения в рабочей тетради)

Глава 3 Детские сценарии.

Карта, нарисованная в пять лет.

От внутриутробного опыта переходим к следующему слою - детству. Здесь сценарии становятся более оформленными, они уже связаны со словами, событиями, оценками.

Очень часто родовые и внутриутробные сценарии проигрываются в жизни, ведь для того чтобы сценарий подтвердил свое право на существование, он должен быть проигран на сознательном уровне. Именно так они еще глубже прописываются в подсознании. Но наряду с этим, записываются и новые.

История. Олег и его «ничего не выйдет»

У него хорошая работа, любящая жена, уютная квартира. По всем внешним признакам, успешный взрослый человек.

Но каждое утро, открывая глаза, он слышит голос: «Всё равно ничего не выйдет». Постоянные сомнения не покидают его мысли.

Если ему предлагают повышение, он находит сто причин отказаться. Если жена говорит: «Давай купим эту квартиру», - он замирает в тревоге и начинает саботировать процесс. Если друзья зовут в путешествие в последний момент - «что-то случается», и он не едет.

Он постоянно откладывает выполнения дел на потом. И даже свои собственные желания откладывает в долгий ящик.

А дело вот в чём. Когда Олегу было 5 лет, он хотел нарисовать кораблик. Подошёл отец, посмотрел и сказал: «Что за мазня? У тебя никогда ничего не получится нормально».

Олег заплакал. Отец был всегда очень строг и, как ему казалось, хотел воспитать «настоящего мужчину», способного постоять за себя, хотя у самого отца это получалось не всегда.

И именно сегодня внешние обстоятельства на работе и в семье отыгрались таким образом, что он не смог отстоять себя на работе, и его жена как будто была против него и он был очень зол на себя, а рисование - это же еще не мужское занятие.

Мать утешила: «Не плачь, папа же прав». Она интуитивно чувствовала необходимость в поддержке мужа и решила поддержать его таким образом. Да, не там, и не так как хотел муж, но как смогла. И она понимала желания отца «воспитать мужика» и предпочитала не вмешиваться в воспитательный процесс.

И в этой картине искаженной помощи и реальности, маленький Олег сделал вывод: «Я не справлюсь. Мои старания бесполезны. Не начинай - будет больно. Если что-то сделаешь, тебя на ругают и накажут».

Потом отец много раз хвалил его, за другие, настоящие (по мнению отца) поступки, которые он совершал, чтобы быть хорошим и любимым отцом.

Но тот первый раз, который был основан не на желании получить одобрение и любовь отца, а был вызван внутренним, искренним желанием проявиться и сделать то, что хочется, заставил его сделать этот вывод. И он работает до сих пор.

Как это работает в психике?

Ребёнок - не маленький взрослый. У него нет критического мышления. Он делает выводы на основе того, что видит и чувствует. И эти выводы абсолютны.

Он не мог понимать, что папа, просто расстроен из-за сложностей на работе и в семье. Папа просто не считает рисование мужским занятием, а он, Олег, просто попал под горячую руку.

И именно на нем папа подсознательно решил сорвать свое зло. А, возможно, папа просто не умел хвалить «за немужские поступки» и верить в своего ребенка, так как у него нет такого сценария, такой опыт отсутствовал в его жизни.

Но вывод, сделанный Олегом, является фундаментальным.

Эти выводы встраиваются в фундамент личности. Они становятся фильтром, через который Вы смотрите на мир. И они автоматические. Вы не выбирали их. Это просто «правда».

Примеры детских сценариев

Если в детстве было...

Сценарий может звучать так...

«Не мешай, взрослые разговаривают»

«Мои потребности неважны»

«Ты должен быть сильным, мужчины не плачут»

«Чувства, это слабость»

«Посмотри на Мишу, какой он молодец»

«Я недостаточно хорош»

«Ты всё делаешь неправильно, дай я сам(а)»

«Я не справлюсь сам»

«Не позорь меня»

«Мои желания = позор»

Упражнение 3. Мой первый детский сценарий (Бланк упражнения в рабочей тетради)

Глава 4. Сценарий войны вместо сценария счастья.

Внутренний враг, которого Вы сами создаёте.

Это ключевая, самая болезненная глава. Я уже приводил пример работы симпатической нервной системы и возможных событий, запускающих данный сценарий. Но хотел бы более подробно остановиться на этой теме, так как она является ключевой в жизни многих людей.

Потому что сценарий «войны» - это не про внешние конфликты. Это про внутреннее состояние, когда человек не умеет быть в мире.

Когда покой пугает, расслабление кажется предательством, а счастье - чем-то подозрительным. Когда человек всячески пытается найти врагов во внешнем мире для ведения войны, но, не находя их, начинает воевать внутри, уничтожая себя.

«У меня всё хорошо: работа, семья, здоровье. Но внутри - ни покоя, ни радости. Я постоянно в напряжении. Жду удара. Не могу расслабиться даже в отпуске».

«Я хочу все контролировать, ведь без моего контроля все пропадет или все умрут».

Я слышу это почти каждый день в своей практике. И за каждой такой жалобой стоит один и тот же феномен. Я называю его сценарий «войны». Когда, вне зависимости от внешних факторов, человек всегда в состоянии боевой готовности.

Это не про войну с другими. Это про состояние, когда мир кажется ловушкой, отдых - предательством, а счастье - западней. Человек в «сценарии войны» не знает, что такое покой. Его нервная система работает на пределе - 24/7. И он уже не помнит, как это - просто выдохнуть.

Чувство благодарности ему не знакомо, ведь весь мир держится только на нем. Все что другие делают для него, воспринимается как должное. Должное для сохранения его в боевой готовности, для того, чтобы он смог всех уберечь.

История: Лена и её «полосатая жизнь»

Лена пришла в терапию с запросом, который сначала показался мне странным.

«Помогите мне научиться... не ждать плохого» - сказала она. - «Я чувствую себя как в засаде».

Мы начали разбираться.

Внешняя картина жизни Лены:

- Муж любит, обеспечивает, дети здоровы, дом - полная чаша.

- Есть время на хобби и подруг, но она выбирает семью и всячески о них заботится.

Внутренняя картина жизни Лены:

- Каждое утро она просыпается с чувством тяжёлого камня в груди.

- Муж обесценивает ее участие в жизни семьи, считая, что она ничего не делает.

- Муж не участвует в жизни семьи, и ей все приходится тянуть на себе.

- Если всё спокойно, она тревожится: «Что-то тихо, скоро удар» - и, конечно же, она находит поводы для беспокойства: ломается стиральная машина, заболевает ребенок, перегорают лампочки и т.д.

- Если весело - она ищет подвох: «Слишком хорошо, так не бывает».

- Если муж делает подарок, у нее возникает мысль: «За что он отплачивает?»

- Если ребёнок радуется, она просит его успокоиться: «Не смейся так громко - привлечешь беду» или «Не мешай другим, ты слишком шумный».

Лена не помнила, когда в последний раз чувствовала умиротворение. Она умела только две вещи - напрягаться и бояться. А еще - кричать. Да, кричать, если все идет не так, как она хочет, если все начинает уходить из-под ее контроля. Откуда это взялось?

Родители Лены жили в постоянном напряжении:

- отец каждый день боялся потерять работу;

- мать, что отец уйдёт к другой;

- деньги в доме появлялись рывками - то много, то ноль.

И каждый раз, когда наступала «белая полоса», случалась катастрофа: то отец уходил в запой, то мать оказывалась в больнице.

Лене было 7 лет, когда она выучила «главное правило», которого никто не произносил вслух, оно всячески транслировалось родителями. События, происходящие с семьей, всячески подтверждали «правильность» этого правила.

«Расслабляться нельзя. Счастье, это обман. За каждой радостью приходит боль. Единственное безопасное состояние - быть начеку».

Это правило записалось в её нервную систему, в её дыхание, в её мышцы.

И теперь, когда во взрослой жизни случается что-то по-настоящему хорошее, её психика бьёт тревогу. Не потому, что «мир плохой», а потому, что покой незнаком, радость подозрительна, мирное время - это затишье перед бурей.

И Лена делает то, чему её научили, она находит проблемы на пустом месте. Провоцирует ссоры с мужем. Заболевает перед отпуском.

И даже любимая дочь, которая когда-то дала ей ощущение умиротворенности, сейчас всячески «способствует» подтверждению правильности этого сценария - через свои болезни и потребности.

Так работает сценарий «войны». Если нет внешнего врага, психика создаёт внутреннего.

Нейробиология сценария «войны»: почему это не «дурной характер».

Это важно понять: сценарий «войны» - это не слабость, не глупость, не «пессимизм по жизни». Это структура нервной системы, сформированная в детстве, в которой человек просто не умеет действовать по-другому.

У человека есть две главные ветви вегетативной нервной системы:

1. Симпатическая нервная система («война») = отвечает за мобилизацию, напряжение, готовность к бою или бегству.

2. Парасимпатическая нервная система («мир») - отвечает за покой, расслабление, восстановление, «отдыхай и переваривай».

В здоровой психике эти системы балансируют: напряглись - расслабились, поработали - отдохнули. При сценарии «войны» этот баланс нарушен. Симпатическая система (напряжение) работает постоянно - даже когда опасности нет. Это похоже на машину, которая вечно нажата на газ. И тормоза стёрты. Рано или поздно двигатель перегреется. И тогда:

- выгорание,
- тревожное расстройство,
- панические атаки,
- психосоматика,
- депрессия,
- хроническая усталость.

Три типа сценария войны (определите свой)

Сценарий «войны» редко выглядит одинаково. У него есть три основных варианта. Один может быть вашим главным, другие - фоновыми.

1. Война против себя (самобичевание)

У Вас нет внешних врагов. Но внутри живёт жестокий критик, который терроризирует Вас 24/7.

Внутренний диалог:

- «Ты опять не справился».
- «Сколько можно быть бездарностью?»
- «Посмотри на других: они работают, а ты ноешь. Они добились, а ты - нет».
- «Ты не имеешь право на отдых: у тебя долги, лишний вес, незакрытый проект».

Вы не расслабляетесь, потому что внутри идёт постоянная война с «недостаточно хорошим собой». Отдых - это поражение в этой войне.

2. Война против мира (контроль и паранойя)

Мир кажется опасным. Люди - ненадёжными. Будущее - враждебным.

Внутренний диалог:

- «Не расслабляйся, а то обманут».
- «Не радуйся, а то отнимут».
- «Не доверяй, а то предадут».
- «Если я расслаблюсь - случится катастрофа».

Вы пытаетесь контролировать всё, что можно и нельзя: планы, здоровье, отношения. Потому что «если я не буду держать руку на пульсе — всё развалится». И все это, как вторичная выгода, дает Вам ощущение важности и значимости.

3. Война как смысл жизни (адреналиновая зависимость)

Самый коварный тип. Вы не просто выносите войну - Вы её любите. Без кризиса Вам скучно. Без конфликта - пресно. Без опасности - неинтересно.

Внутренний диалог:

- «В спокойной жизни нет драйва».
- «Я себя чувствую живым, только когда преодолеваю».
- «Счастье – это слабость».
- «Покой – это смерть».

Вы бессознательно создаёте себе проблемы: ссоры, долги, болезни, дедлайны. Потому что только в состоянии «пожара» Вы чувствуете себя нужными, сильными, живыми.

Отсутствие сценария «счастья». Почему радость пугает?

Сценарий «войны» - это не только про «плохо». Это ещё и про отсутствие «хорошо». У большинства из нас нет модели счастливой жизни.

Нас учили:

- как терпеть;
- как выживать;
- как преодолевать;
- как не сдаваться;
- как быть сильными.

Да, нас учили тому, что умели сами. Нас учили тому, чему научили наши предки. И когда-то данные навыки действительно являлись жизненно важными и необходимыми. Но времена меняются, и нас почти никогда не учили:

- как замечать хорошее;
- как радоваться без повода;
- как говорить «мне достаточно»;
- как выдыхать и чувствовать покой;
- как быть в тишине без тревоги.

Наш «банк сценариев» содержит +100 500 способов страдать. И это обусловлено функцией головного мозга, обеспечивающей нам выживание.

Он всегда находится в стадии анализа: «опасно - безопасно», анализируя и концентрируясь на отрицательном опыте, опыте страдания.

И, конечно, в давние времена, где опасности подстерегали нас на каждом шагу, это являлось жизненно важно. А сценариев быть счастливыми - ноль.

Конечно же, раньше, когда весь день был распisan поминутно, бытовые вопросы выполнялись исключительно ручным трудом, отсутствовали горячая, а иногда и холодная вода в доме, для приготовления пищи нужно было заготовить дрова и развести костер, не было стиральных и посудомоечных машин, роботов-пылесосов, и вообще задача человека заключалась лишь в том, чтобы прокормиться и выжить - минута отдыха уже являлась счастьем.

Но времена изменились. У нас все больше свободного времени, которое мы направляем на поиск счастья, но данных сценариев у многих нет. И как бы долго мы ни искали их в подсознании, данный опыт отсутствует. Поэтому, когда в жизни происходит что-то хорошее, мы не знаем, что с этим делать. Разум впадает в ступор. Тело напрягается.

Мы чувствуем дискомфорт и пытаемся вернуться в привычное состояние - напряжение. И все это происходит настолько глубоко, что мы не осознаем, что происходит.

Представьте человека, который всю жизнь просидел в тёмном подвале. А потом его вывели на ослепительное солнце. Что он почувствует?

Не радость, а боль в глазах, страх, желание вернуться в тёмный подвал.

С психикой - то же самое.

Когда мы впервые пробуем не работать в выходной, не думать о делах, просто выдохнуть и ничего не делать - нам страшно.

Вспоминаю, как я первый раз после 5 лет работы полетел в отпуск на 2 недели и чуть не сошел с ума из-за непонимания, что мне делать. Постоянно сидел на телефоне, потратив практически столько же денег, сколько на путевку, на мобильную связь, не доверяя никому из своих подчиненных. Да, я находился в сценарии «войны против мира» и контролировал все и всех, хотя мое присутствие и участие вообще не имело никакой необходимости.

Мы не знаем, как это - когда нет войны. И мы бессознательно возвращаемся в привычное напряжение, потому что боль и тревога - единственное, что мы умеем испытывать.

Состояние напряжения, настолько становится для нас нормой, что тело воспринимает расслабление, как смертельную опасность. И образуется сценарий «Когда я напряжен - я живой, расслабление = смерть».

Примеры. Как выглядит отсутствие «сценария счастья» в жизни?

В быту:

- Вы ловите себя на мысли: «Что-то слишком хорошо» в ясный солнечный день. «Что-то должно случиться».

- Вы пришли с удачной встречи и вместо радости чувствуете тревогу.

- Вам дарят подарок, и Вы думаете: «Надо будет отдариться чем-то большим или как минимум таким же по стоимости».

- Коллега говорит комплимент, Вы отмахиваетесь: «Да ладно, это просто повезло».

В отношениях:

- Всё хорошо с партнёром, но Вы начинаете искать проблему на пустом месте. Или в голове крутятся мысли: «Так не бывает, он какой-то не такой»

- Партнёр проявляет нежность, Вы отстраняетесь, потому что: «Не верю, это не искренне» или «Ему что-то от меня нужно».

- Партнёр предлагает куда-то поехать, Вы находите 10 причин, почему нельзя расслабляться. Ведь у Вас еще так много дел.

В работе:

- Вы почти закончили проект и у Вас «случайно» отключается компьютер или Вы теряете файл, забыв сохранить.

- Вас хвалят, Вы чувствуете себя самозванцем.

- Вам предлагают повышение, Вы находите причину отказать.

В отношении к себе:

- Вы не можете делать дела просто так, только «из-под палки».

- Вы не знаете, чем хотите заняться в выходной, потому что привыкли только «решать проблемы или делать то, что Вам скажут».

- Вы чувствуете скуку, когда нет кризиса.

Упражнение 4. Мой «сценарий войны» (Бланк упражнения в рабочей тетради)

Упражнение 4.1. Три хороших события дня (Бланк упражнения в рабочей тетради)

Глава 5 Колесо «работа-дом». **Как мы теряем присутствие.**

«Я никогда нигде не нахожусь полностью»

Эту фразу я слышу от клиентов чаще любой другой. Она звучит по-разному, но суть одна:

«На работе я думаю о доме, а дома - о работе. И устаю вдвойне».

«Я с детьми, но мыслями в отчётах. Я на совещании, но головой в списке покупок».

«Я просыпаюсь уже уставшим, потому что всю ночь крутил в голове рабочие задачи и семейные проблемы».

Это состояние - не просто «усталость» и не «плохая организация времени». Это ловушка, в которую попали миллионы. И она имеет свою анатомию, свои причины и свой выход.

Я называю это Колесом «работа-дом».

И в этом колесе мы бежим. Белка бежит. Колесо крутится. Белка устала, но не останавливается, потому что не знает, что можно иначе. Или боится, что, если остановится - колесо её раздавит.

История. Андрей и его бесконечные дедлайны

Андрей, 34 года, IT-специалист. Работает из дома. Жена, двое детей, ипотека, две собаки. По всем внешним признакам - успешный человек, который «сам управляет своим временем».

Вот как выглядит его день:

Подъём в 7 утра. Первое движение - рука тянется к телефону: проверить почту, мессенджеры, тикеты. Ответить на три срочных сообщения, пока пьёт кофе.

Завтрак с детьми. Дети что-то рассказывают. Андрей кивает, но на самом деле его мозг решает задачу по оптимизации базы данных и вспоминает, что не ответил клиенту.

10 утра. Садится за ноутбук. Но вместо работы на 15 минут застревает в соцсетях, потому что «голова не включилась». И эти 15 минут превращаются в час, а иногда - в пол дня. Да, время в соцсетях летит незаметно, быстротечно.

Днём пытается уделить время семье. Играет с сыном в «Лего». Но в голове крутится незакрытый тикет. Он отвечает на сообщение, пока сын строит башню. Сын замечает, обижается. Андрей обещает поиграть «попозже». «Попозже» не наступает.

Вечер. Ужин. Телефон лежит рядом экраном вверх. Звякнуло - Андрей мгновенно смотрит. Рабочее - отвечает. Потом ещё одно. Потом ещё и ещё.

23:00. Дети спят, жена смотрит сериал. Андрей «ещё на часик» садится за работу, чтобы доделать то, что не успел днём. В час ночи ложится. Но уснуть не может, в голове - бесконечный поток: что сделал, что не сделал, что забыл, что будет завтра.

Утром всё повторяется.

Андрей не помнит, когда в последний раз смотрел в окно без цели. Не помнит, когда засыпал спокойно. Не помнит, когда разговор с женой длился дольше 10 минут без отвлечений.

Он не живёт. Он обслуживает своё колесо.

Анатомия колеса. Как оно устроено.

Колесо имеет четыре фазы, которые замыкаются в бесконечный цикл.

Фаза 1: На работе, мысли о доме.

Вы физически сидите в офисе или за ноутбуком. Но мозг — в другом месте: «А что дети? Не обижают ли их кто? А не заболел ли муж/жена? А не забыл(а) ли я купить продукты? А не пора ли записаться к врачу?»

Результат: Вы работаете неэффективно, чувствуете вину перед коллегами и начальником, задерживаетесь, чтобы «доделать». И домой уходите уже с грузом невыполненных задач и самобичеванием.

Фаза 2: Дома, мысли о работе.

Вы переступили порог. Физически Вы с семьёй. Но мозг с Вами не пришёл. Он остался в офисе, в чатах, в дедлайнах: «А что ответил клиент? А не забыл(а) ли я отправить важный отчёт? А завтрашняя презентация готова? А что он подумал, когда я не ответил на письмо?»

Результат: Вы сидите с детьми, но не слышите их. Смотрите фильм с женой/мужем, но не можете пересказать сюжет. Отдыха нет. Присутствия нет. Зато есть чувство вины перед семьёй.

Фаза 3: Сон как награда, а не естественная потребность.

Вы ложитесь. Но вместо того чтобы засыпать, Вы прокручиваете в голове:

- дневные события;
- список того, что не сделали;
- тревожные сценарии завтрашнего дня;
- Обиды и претензии (свои и чужие).

Сон становится не биологической потребностью, а наградой, которую нужно заслужить. «Я усну, когда всё обдумаю». Но всё обдумать невозможно. И Вы лежите час, два, три.

Утром - будильник. Вы не выспались. Вы уже уставший. И сразу - мысли о работе и о доме.

Фаза 4: Выходные не для отдыха, а для «догонялок».

Суббота утро. Вместо того чтобы выдохнуть, Вы составляете список: убрать, приготовить, съездить к родителям, доделать рабочий проект, сводить детей в кружок. Выходные проходят в режиме «успеть всё». К вечеру воскресенья Вы чувствуете себя разбитым, потому что не отдохнули. И с ужасом думаете о понедельнике.

Цикл замкнулся.

Почему это «колесо» так трудно остановить? Три главные причины:

Причина 1. Культурная норма.

Нас с детства учат:

- «Без труда не выловишь и рыбку из пруда»;
- «Делу время, потехе час»;
- «Работа не волк, в лес не убежит» (но убежит! обязательно убежит!);
- «Отдых, это лень».

Общество одобряет тех, кто «много работает» и «успевает всё». Тех, кто отдыхает, называют «слабаками» или «не амбициозными».

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.