Автор: admin
29.11.2011 22:45 - Обновлено 29.10.2014 08:49

Жизненный сценарий: выхода нет?

В предыдущей статье мы коснулись темы жизненных сценариев и привели достаточно много примеров их фатального влияния на жизнь человека. Создается впечатление, что повлиять на собственную судьбу не так-то просто...
Можно ли начать жить собственной жизнью, несмотря на родительские «программы»? Конечно, можно.

В первую очередь, важно осознать собственный «сценарий».
Вдумайтесь, какие ваши поступки осознанны, а какие - как будто на автомате. Восстановите в памяти ту модель семейных отношений, в которой вы выросли. Сравните ее с той, что есть у вас сейчас в собственной семье. Этому стоит уделить достаточно много времени, мало того, периодически к этому возвращаться. Дело в том, что «жизненный сценарий» склонен включаться в стрессовых для нас ситуациях.

Интересный момент: яростное отрицание родительских моделей («У меня никогда не будет такой семьи, как у них!») часто ведет к тому, что человек в итоге начинает их реализовывать. Ведь отрицание не дает возможности по-настоящему осознать сценарий. Важно увидеть в нем и положительные стороны, ресурсы, помогающие вам строить свою жизнь. Хорошее - принять, от плохого отказаться, построив взамен свое. Осознайте, какой вы хотите видеть свою жизнь, о чем мечтаете, и целенаправленно идите к своим целям, а не просто против навязанных вам.

Если вы научитесь различать свой собственный внутренний голос и голоса ваших родителей, это лучшее, что вы можете сделать.
Ведь может оказаться и так, что ваши цели и принципы совпадут с принятыми в вашей семье, но важно, чтобы вы осознанно и самостоятельно пришли к ним.

Когда у вас появляется желание обвинить во всем собственных родителей, вспомните, что это тоже довольно-таки бессмысленно. Они передавали вам свое представление о жизни, то, что по их мнению должно было помочь вам стать счастливыми. К тому же, ведь у них тоже были свои родители…

Что касается воспитания собственных детей, то лучшее, что вы можете сделать для них

- это показать пример осознанного строительства своей судьбы, преодоления неудач и честного признания ошибок. Категоричное «не будь таким, как я» не менее, чем назидательное «делай как я» привязывает ребенка к вашим ожиданиям и представлениям.

«Мы свой, мы новый мир построим»?
Ощущение, что «наступаешь на одни и те же грабли» мало кого оставляет равнодушным. Отчаяние, злость на себя, безысходность. Иногда хочется разом перечеркнуть всю свою жизнь и начать с нуля.
Нужны ли такие революции?
Простой пример. Представьте, если бы вам для того, чтобы ходить, пришлось бы думать над каждым шагом: как поставить ногу, с какой силой наступить, как удержать равновесие. Наверное, это было бы очень тяжело.
То же и с «жизненным сценарием». Он дает человеку опору, автоматический набор реакций, поведения. Отказаться от него - значит потерять почву под ногами. Ведь сценарий - это еще своеобразный тыл, опыт, наработанный для вас предыдущими поколениями вашей семьи. Опыт, на который всегда можно опереться. Другое дело, что мир меняется, вы - другой человек, чем ваши родители, поэтому, конечно, не все вам подойдет. Но это не повод перечеркивать все.

А злясь на себя за то, что вы опять поступаете «как мама» или «как папа», вспомните и о том, что никто кроме вас не унаследовал этих интонаций, этих жестов, этих словечек, принятых только в вашей семье, этих привычек… Пока все это живо в вас, жива и ваша семья, ваш род, память о всех предыдущих поколениях. А ведь это так важно.

Автор - Евгения Лепешова
Источник