

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Можно ли прервать семейный сценарий

Думаю что можно, но, пожалуй, это сделать сложно. Давайте разберемся почему. Сложно изменить семейный сценарий по нескольким причинам и главная из которых, пожалуй – неосознанность этого процесса, мы сценарий не знаем он как бы нами руководит сам. Как появляется сценарий. Мы рождаемся маленькими, ни чего не понимающими в этой жизни. Мы не знаем где вокруг, не понимаем куда попали. И первые люди с кого мы берем пример, способы поведения и способы жизни которых мы впитываем как губка без разбору – это наши родители и другие близкие, живущие с нами (бабушки дедушка дяди и тети и тд). То есть получается все, что нам наши родители показали (в большинстве своем неосознанно) то мы и впитали. То и легло у нас в основу нашего мировосприятия. И получается, что дальнейшее воспитание, которое осуществляется уже через частичное или полное осознание этого процесса ложится уже на ту базу, основу, которая заложена в раннем детстве. Есть разные мнения по поводу того, когда формируется эта самая база. Некоторые считают, что уже после 3 лет воспитывать поздно, уже основа сформирована, остальное это незначительная корректировка.

Тогда может сложиться впечатление, что все наши семейные сценарии впечатаны в нас прочно и незыблемы? И да и нет. Да, потому что они действительно есть и они во многом управляют нашей жизнью. Нет, потому что с этими сценариями мы можем в какой то степени ознакомиться и научиться выбирать следовать им или нет. Возможно, я звучу излишне оптимистично, но попробую обосновать свои предположения.

С чем я в своей жизни и в терапевтической практики сталкивался. На пример молодой человек решил (если так можно сказать, чаще вынужден) следовать родительскому сценарию. Строит свою жизнь и через некоторое время обнаруживает, что его отношения очень похожие на те, которые у него были в родительской семье. Другой молодой человек решил ни в коем случае не следовать тому чему учили и как делали родители, и стал строить свою жизнь противоположно им. Через некоторое время он обнаруживает, что отношения у него в семье такие же, как в его родительской семье, фактически тот же итог, что и в первом случае. Как же так может быть, спросит пытливый читатель? Он же делал все совершенно по другому, так по чему финал один? А все дело в том, что важно не что ты делаешь, а почему ты это делаешь. И есть ли у тебя свобода выбора.

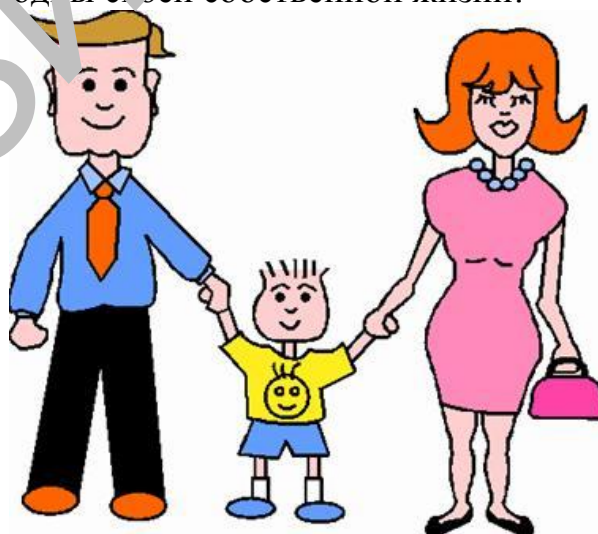
Тогда два молодых человек, которые делали так, как родители или противоположным образом были одинаковы в том, что были оба несвободны. Они не могли выбирать как им поступать в той или иной ситуации. Они делали так, как могли, то есть по определенной программе. Как говорится те же яйца только в профиль. Поэтому результат их жизни такой же – результат несвободного человека, какими были его родители. И неважно поступаешь ты при этом как родители или точно противоположным способом. Это как будто вы движетесь только влево, или только вправо. В обоих случаях попадете в одну и ту же точку,

сделав полуоборот. А вот чтобы попасть в другую точку, нужно двигаться и в лево, и в право, и прямо, и назад.

И тогда мы подходим к тому с чего мы начали – а возможно ли изменение жизненного сценария? Возможно ли начать жить по другому, не так как «завещали» наши родители? И если возможно, то, как этого добиться? И тут я ничего лучше не придумал так предложить людям пойти на личную терапию. Для чего. По возможности научиться переживать и пережить все воспоминания с родителями. А это значит осознать и пережить в контакте с терапевтом всю злость, благодарность, нежность, признательность, ненависть, любовь, восхищение перед родителями. Прожить важный процесс разочарования своими родителями и принять их такими какие они есть – обычными людьми со своими особенностями, которые тебя родили и как могли воспитали. И тогда в жизни человека начинает появляться выбор как поступать. И поступать не потому что так делали родители и не делали, а потому что сейчас так поступать выбираешь. И если выбор в данный момент совпадает с тем, как делали родители – хорошо. И нет никакой по этому поводу эйфории, ведь это просто один из выборов. И если выбор не совпадает, то нет никакого страха или злорадства. Вы просто выбрали что сделать только что из несколько ваших собственных альтернатив. И тогда жизнь человека начинает меняться.

Но здесь нас подкарауливает страх. То как жили родители нам известно. И даже если это не самая лучшая жизнь была, но зато она вам понятно, вы знаете, как в ней жить. А вот если ваш сценарий начнет меняться вот тут-то может быть страшно – а что со всем этим делать? Как теперь жить так, как вам неизвестно? Многие пугаются и предпочитают жить по старой программе.

Таким образом, процесс выхода хотя бы частичного из родительской программы жизни – непрослой. Многие предпочитают этого не делать (как правило, не осознанно). Но я считаю, что если очень захотеть, если взять в руки все свое мужество и желания увидеть и прожить неизвестное, то сделать это можно. Да здравствуют первопротоды своей собственной жизни!



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 15 сентября 2016, 574 просмотра

https://www.b17.ru/article/prervat_emejni_szenarij/