

Жизнь

по


собственному

сценарию

МАРИНА АРАПИДИ

ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ СЦЕНАРИЮ

Как с помощью *терапии перерешения*
найти путь к счастью и настоящему себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
А79

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Caraulan Art / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Арапиди, Марина Савельевна.

А79 Жизнь по собственному сценарию : как с помощью терапии пере-
решения найти путь к счастью и настоящему себе / Марина Арапи-
ди. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Работа над собой. Книги
сильных психологов).

ISBN 978-5-04-201693-6

Эта книга, написанная клиническим психологом и регрессологом Мариной Арапиди, призвана «перерешить» жизнь, выбрав другой сценарий. Основанная на транзактном анализе Эрика Берна и 10-летнем опыте автора, книга помогает перестать повторять ошибки родителей и избавиться от разрушительных установок.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-201693-6

© Арапиди М.С., текст, 2024
© Высочкина М. И., иллюстрации в блоке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение ❖ 11

Благодарности ❖ 20

Глава 1. ИСТОРИЯ ОДНОГО
СЦЕНАРИЯ, ИЗМЕНИВШЕГО МИР ❖ 23

Глава 2. СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ: TABULA
RASA, ИЛИ НАСКОЛЬКО ЧИСТ ВАШ ЛИСТ? ❖ 41

Глава 3. 12 СЦЕНАРНАЯ МАТРИЦА:
КАК ОБНАРУЖИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ СВОИ ЗАПРЕТЫ ❖ 79

Глава 4. 10 ШАГОВ ТЕРАПИИ ПЕРЕРЕШЕНИЯ: ПУТЬ К СЕБЕ ❖ 129

Глава 5. МЕДИТАЦИЯ: КАК СОЗДАТЬ
ПЛОДОТВОРНУЮ ПОЧВУ ДЛЯ НОВОГО РЕШЕНИЯ ❖ 189

Заключение ❖ 235

Рекомендованная литература ❖ 238

Примеры в книге — видоизмененные с целью сохранения конфиденциальности истории людей, доверивших мне свою боль. Их истории я переработала в художественные образы. Если в одном из них вы узнаете соседа Ивана Ивановича, в реальности это может быть Глафира Петровна из Ташкента. Главное — суть, которая может вам помочь увидеть что-то о себе.

Слова Родитель, Ребенок и Взрослый с большой буквы описывают внутриспсихические процессы. В остальных случаях называют социальные роли.

*Посвящается моему дедушке Альбиану.
Мне бы так хотелось,
чтобы ты успел прочитать эту книгу*

Введение

Мой любимый дедушка повесился, когда мне было 17 лет. Вам когда-нибудь снился сон, в котором земля внезапно уходит из-под ног и вы падаете в пропасть? Если да, то можете представить, что я испытала. Мой идеальный мир острыми зубами разрывали пожиратели времени из сериала «Лангольеры». Прошлое обнулилось, а в настоящем я на много лет замерла: на гнев не было права, а горе я бы просто не пережила.

Мне хотелось, чтобы меня утешили, но я не знала, как попросить об этом мир, где меня, как тогда казалось, бросили. Я чувствовала себя ничтожной, потому что выбрали смерть, а не меня. Я чувствовала себя бессильной, потому что была ребенком, а хотела стать смыслом жизни взрослого человека.

Год потери совпал с моим поступлением в университет. В семье судьи (дедушка был судьей Верховного суда Кабардино-Балкарской республики) и начальника милиции (где папа работал на протяжении 32 лет) детская мечта девочки стать сыщиком, казалось, была обречена на провал. Но я пошла в обход — поступила на журфак МГУ. Еще в университете начала работать в редакции расследовательской программы. Это были пять насыщенных и счастливых лет: съемки скрытой камерой, общение с настоящими преступниками. Меня интересовала человеческая природа и причины, по которым люди поступают так или

иначе. В какой-то момент я поняла, что этот интерес не будет удовлетворен. Показать неприглядную сторону жизни, зрелищную картинку порой было важнее, чем раскрыть причины, из-за которых человек выбрал такой путь. Мне же хотелось узнать о скрытых от глаз переживаниях человека, влияющих на его жизнь, и о своих возможностях помочь измениться тем, кто готов. Тогда-то я и задумалась о психологии.

О теории жизненного сценария и транзактном анализе я узнала в магистратуре психологического факультета. Вместе с учебой началась и личная терапия, которая навсегда изменила мою жизнь. Да, я по-прежнему тоскую по деду. И при этом знаю, что суицид порой — единственный способ сохранить достоинство, самоуважение и свободу воли человека. Сегодня я могу принять отличный от моего выбор, потому что любовь выше личных притязаний на свободу другого человека.

Заняться собой и своей жизнью — очень освобождающее решение.


И я сделала своей профессией помощь тем, кто хочет реализовать свой потенциал, ведь «главная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность»¹.

* * *

А теперь закройте глаза и представьте вашу жизнь в виде короткого фильма. В каком жанре он снят? Какое настроение у главного героя? Живет ли он так, как мечтал еще ребенком?

В основе сценария — неосознанного жизненного плана — лежит уникальная комбинация из 12 запретов и ваших ответных

¹ «Человек для себя», Эрих Фромм.



**ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ И СВОЕЙ
ЖИЗНЬЮ – ОЧЕНЬ
ОСВОБОЖДАЮЩЕЕ РЕШЕНИЕ.**

решений. Запреты — это вербальные и/или невербальные сообщения, которые указывают на то, что с личностью что-то не так, что она не в порядке.

Откуда берутся эти запреты? Их бессознательно передают детям родители, бабушки и дедушки, старшие братья и сестры, учителя и другие важные люди. Ребенок получает эти сообщения в возрасте, когда еще не умеет говорить и ориентируется больше на чувственный опыт: жесты и мимику, тон голоса и дыхание тех, кто о нем заботится. Родители даже не осознают, что передают запрещающие послания, делают это без злого умысла. Они передают ранний травматический опыт, который когда-то сами пережили.

У вас была в детстве любимая вещь? Свитер? Босоножки? Действие запрещающих посланий можно сравнить с тем, из чего вы уже выросли. Любимая майка, с которой так не хотелось расставаться, стала узкой в плечах и смотрится несуразно. Благодаря решениям, принятым в детском возрасте в ответ на запрещающие послания, вы выжили в семье, где родились, приспособились к требованиям ваших родителей. И теперь, когда вы выросли, их действия стали деструктивными: они ограничивают вашу природную силу жить, любить, быть здоровым, чувствовать, выбирать, радоваться, достигать высот, пробовать новое, созидать. Вы можете ощущать силу этих запретов в недружественном внутреннем диалоге, в котором вроде и хочется возразить, но на это нет ни сил, ни достойных аргументов.

«*Не лезь!*» — эти мамины слова любопытный малыш воспринимает как запрет: «*Не делай*». И вот перед нами взрослый человек, который строит грандиозные планы, но никак не приступает к действиям и в итоге страдает от прокрастинации.

«*Не приставай!*» — эта фраза от уставшего родителя трансформируется в запрет: «Не будь близким». Человеку, который часто слышал такое в детстве, сложно удерживаться в близких и длительных отношениях. Часто он не верит, что любимый человек останется с ним. И, чем ближе он становится, тем неотвратимее кажется разлука. Тогда он первым прекращает отношения, чтобы испытать меньше боли от кажущегося неизбежным ухода партнера. Он абсолютно уверен, что рано или поздно его бросят.

«Да кто ты такой? “Я” — последняя буква в алфавите». Такие слова и их вариации звучат как послание «Не будь важным». В итоге вы прячете свои чувства и потребности в дальний ящик стола. Боитесь публичных выступлений, стыдитесь собственных желаний и чувствуете себя полным ничтожеством.

Вы тянете в свое настоящее шлейф из прошлого: проигрываете вновь и вновь хорошо знакомые сцены неосознаваемого сценария, иногда меняя декорации и актеров. В этом нет свободы, потому что выборы, которые вы делаете, определяет комбинация запрещающих посланий. И пока вы не узнаете, что лежит в основе вашего сценария, вы не станете Автором своей жизни.

Как понять, что на жизнь влияют запрещающие послания?

- *Вы часто болеете, и специалисты не находят причин этих состояний.*
- *Вам не везет в любви: партнеры приходят и уходят, а старые грабли как лежали, так и лежат в слабо освещенном месте, чтобы очередной раз ударить вас по лбу.*
- *Вы устали от скучной рутинной работы и считаете, что в вашей профессии некуда развиваться и расти.*