Зміст

Передмова 11

Застереження від авторки 13

Вступ 14

Теорія життєвих сценаріїв 14

Культуральний сценарій 20

Теорія психологічних заборон 23

Відновлення рівноваги 29

1. **Право жити** 31

Формування заборони «Не живи» 32

Способи взаємодії із забороною 34

Заборона «Не живи» на культуральному рівні 38

Війна Росії проти України: конфронтація забороні «Не живи» на рівні суспільства 42

Зниження впливу заборони «Не живи» 45

2. **Право бути здоровим** 56

Формування заборони «Не будь здоровим» 61

Способи взаємодії із забороною 63

Заборона «Не будь здоровим» на культуральному рівні 69

Зниження впливу заборони «Не будь здоровим» 71

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

3. **Право бути важливим** 75

Формування заборони «Не будь важливим» 78

Способи взаємодії із забороною 83

Заборона «Не будь важливим» на культуральному рівні 87

Зниження впливу заборони «Не будь важливим» 97

4. **Право на довіру** 104

Формування заборони «Не довіряй» 106

Заборона «Не довіряй» на культуральному рівні 111

Способи взаємодії із забороною 115

Зниження впливу заборони «Не довіряй» 116

5. **Право діяти** 120

Формування заборони «Не роби» 122

Способи взаємодії із забороною 127

Заборона «Не роби» на культуральному рівні 132

Зниження впливу заборони «Не роби» 136

6. **Право думати** 143

Формування заборони «Не думай» 145

Способи взаємодії із забороною 149

Заборона «Не думай» на культуральному рівні 152

Зниження впливу заборони «Не думай» 155

7. **Право досягати** 160

Формування заборони «Не досягай» 160

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Способи взаємодії із забороною 163

Заборона «Не досягай»
на культуральному рівні 176

Зниження впливу
заборони «Не досягай» 180

8. **Право на сепарацію** 184

Формування заборони «Не рости» 187

Способи взаємодії
із забороною «Не рости» 205

Зниження впливу заборони «Не рости» 207

9. **Право на спонтанність** 209

Формування заборони
«Не будь дитиною» 212

Способи взаємодії із забороною
«Не будь дитиною» 214

Заборони «Не рости» й «Не будь дитиною»
на культуральному рівні 219

Зниження впливу заборон «Не рости»
й «Не будь дитиною» 223

10. **Право відчувати** 232

Формування заборони «Не відчувай» 236

Способи взаємодії
із забороною «Не відчувай» 242

Заборона «Не відчувай»
на культуральному рівні 245

Зниження впливу
заборони «Не відчувай» 250

11. **Право на близькість** 262

Формування заборони
«Не будь близьким» 264

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Способи взаємодії із забороною 265

Заборона «Не будь близьким»
на культуральному рівні 270

Зниження впливу
заборони «Не будь близьким» 272

12. **Право на приналежність** 278

Формування заборони «Не належ» 283

Способи взаємодії із забороною 286

Заборона «Не належ»
на культуральному рівні 289

Зниження впливу
заборони «Не належ» 293

13. **Право бути собою** 304

Формування заборони
«Не будь собою» 305

Способи взаємодії із забороною 309

Заборона «Не будь собою»
на культуральному рівні 311

Зниження впливу
заборони «Не будь собою» 312

Замість післямови. Слова підтримки 313

Додаток. Потреби та цінності 319

Слова подяки від авторки 329

Список використаної літератури 330

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

1 Право жити

> Якщо декларацію про життя оголошують найвищою цінністю, то смерть стає злочином проти людства.
>
> *Ю. Н. Харарі. Homo Deus: коротка історія майбутнього*

Історію свого народження я чула від бабусі багато разів з раннього дитинства. «Ти народилася з подвійним обвиттям пуповиною», — промовляла вона з театральною грандіозністю.

Моя дитяча фантазія малювала страшні картини. Мені ставало моторошно, і я думала: «О боже, як лікарям вдалося перерізати цю пуповину, як я взагалі почала дихати?!». Це сформувало героїчний підтекст мого раннього рішення: якщо я від першої секунди своєї появи на світ боролася за життя, отже, це моя місія — не лише жити, а виборювати своє право жити і дихати.

Інколи батьки, які боролися за життя дитини, передають їй послання: «Пам'ятай: ми воювали за тебе, якби не ми — ти не жила б», що може стати основою раннього рішення «Я у вічному боргу перед своїми батьками». У моєму ж випадку раннє рішення «Я повинна боротися, щоб доводити своє право на життя» стало конфронтацією забороні «Не живи»: «Дзуськи вам, я житиму!». Подвійне обвиття, асфіксія, реанімація — це повернення до життя через боротьбу. Я здобула приголомшливий потенціал такої стійкості й боротьби, немов це важлива умова і єдиний стимул, який мотивує жити.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

До того як я усвідомила, що мною рухає, знову і знову потрапляла в ситуації чи формувала обставини, де доводилося боротися й доводити своє право на життя.

Формування заборони «Не живи»

Одна з найтоксичніших сценарних заборон — «Не живи», — як і інші психологічні заборони, формується в ранньому дитинстві під впливом батьківських послань і їхньої поведінки. Вони закріплюються на рівні несвідомого і впливають на наше життя тоді, коли ми потрапляємо в ситуацію, що нагадує нам нерозв'язану з дитинства.

Уявіть собі дитину, яка росте в напруженій сімейній атмосфері, почувається непотрібною й періодично чує від мами або від іншого значущого дорослого фрази на зразок: «Зараз не до тебе» або «Ти зіпсував усе моє життя». Чи «Я хотіла зробити аборт, але мене відмовили», «Я завжди хотів сина, а народилася ти».

Маленька дитина приймає кожне батьківське слово як істину. Тому тут актуалізуються раніше згадані ранні дитячі рішення, які ми ухвалюємо про себе, інших і життя загалом. Як зазначали у своєму дослідженні Мері й Роберт Ґулдінґи, дитина думає: «Мамі погано, що я поруч, що я завжди невчасно кручуся під ногами. Напевно, буде краще, якщо мене не стане»*.

Може скластися враження, що так буває лише в деструктивних сім'ях, де люди змушені виживати, не вважаючи життя цінним. Але чи може така заборона передаватися від покоління до покоління в сім'ях, де на позір усе добре: є достаток, можливості й цінності? На жаль, так. Деструктивні послання зазвичай висловлює емоційно незріла людина, яка насилу дає раду власному життю або й сама є носієм заборони «Не живи». Батьки, які не бачать виходу зі складної ситуації,

---

* Robert L. Goulding and Mary M. Goulding «Redecision and Twelve Injunctions», 1975.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

передають власній дитині токсичну сценарну заборону, ніби кидають їй «гарячу картоплину» (це і є той епісценарій, про який ішлося у вступі).

Так передається й **хамартичний сценарій***, який часто є наслідком емоційних травм раннього дитинства, коли особистість підсвідомо обирає дорогу фатальних помилок, що зазвичай закінчуються катастрофічно.

Носії такого життєвого сценарію схильні до саморуйнування в різних сферах життя: від особистої до професійної.

На особистісному рівні хамартичний сценарій часто простежується в долях тих, хто вирішує підкоритися йому та пройти його до кінця, обираючи саморуйнування, самотність і поневіряння. Як і тих, хто не бачить іншого способу, як завдавати шкоди іншим, несвідомо намагаючись помститися за біль, що породжує ця сценарна заборона, яка випалює зсередини все людське.

У бізнес-середовищі хамартичний сценарій може втілюватися в наперед програшні рішення, невдалі інвестиції або стратегічні помилки, які зовні видаються абсурдними, але особа, що перебуває під владою такого сценарію, їх несвідомо виправдовує.

Так відбувається, бо людина, яка живе за цим сценарієм, прагне визнання, але не може отримати його здоровим способом і діє так деструктивно, що інші не можуть цього не помітити. Тобто прагнення самореалізації трансформується в деструктивні дії з фатальними наслідками і для людини, і для її оточення.

Люди із забороною «Не живи» часто мають залежність — наркотичну, алкогольну, сексуальну. Це наводить на думки про внутрішній конфлікт, який заважає людині жити

---

* Berne, Erik. «What do you say after you say hello? The Psychology of Human Destiny», New York: Grove Press, 1972, а також Berne, Erik «Games people play» (українською: Ерік Берн. Ігри, у які грають люди. — Х. : КСД, 2016).

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

повноцінним життям. Наче на несвідомому рівні люди з залежностями тішать внутрішній образ токсичних батьків: «Бачиш, мамо, я слухняний, я руйную себе: взагалі-то, я й не живу, а просто існую». У таких стратегіях поведінки відображається **підпорядкування забороні**, неусвідомлене слідування деструктивним установкам, капітуляція перед ними.

Носії заборони «Не живи» несвідомо роблять вибір не на користь життєствердних аспектів: там, де можна знизити градус конфлікту, вони оберуть ескалацію, ризик, загрозу власному життю або життю іншої людини. Такі особи живуть на межі: рух на максимальній швидкості, постійний виклик долі як єдино можливий варіант відстояти своє право на життя.

Це потужний внутрішній конфлікт. Одна субособистість — «вільна дитина» (у теорії транзакційного аналізу — елементи наших позитивних спогадів про себе в ранні дитячі роки, спонтанність, вільні рішення та дії) хоче жити, віднайти свій потенціал, іти за власними бажаннями. Інша ж — «адаптивна дитина» (елементи наших спогадів про ті моменти дитинства, де ми підкорилися, вирішили змиритися з обставинами й підлаштували свою поведінку під реакцію чи очікування значущих постатей) — не хоче або не знає, як жити й отримувати задоволення, тому й далі догоджає внутрішнім «токсичним батькам», підкоряючись забороні.

Носій хамартичного сценарію має приховану потребу в самоприйнятті та зціленні, однак реалізація сценарію приводить людину до саморуйнування і трагедії. Зрозумівши та змінивши цей сценарій, його носій може конструктивно розв'язати внутрішні конфлікти й налагодити гармонійніше життя.

Способи взаємодії із забороною

Коли дитина народжується, вона робить перший вдих і кричить, заявляючи світові: «Я тут! Я народився / народилася! Ура!». У цьому крикові немовляти виявляється його безумовне

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

право жити, бути тут. А заборона «Не живи» позбавляє людину можливості задовольнити це право жити у здоровий спосіб.

Якось до мене звернувся клієнт (назвімо його Петром), який відчував, що живе не своїм життям, немовби хтось або щось заважає йому почуватися комфортно й робити те, що приносить задоволення.

Під час нашої роботи й аналізу його біографії виринула історія про його народження, яку його мама переповідала йому безліч разів. Вона казала, що не була готовою до появи Петра, що вже мала двох дітей і третя вагітність упала як сніг на голову. Та вона вирішила зберегти це життя, хоча розуміла, що їй буде дуже нелегко.

Клієнт згадував, як у дитинстві йому ставало моторошно й холодно від цієї розповіді, наче тепер він — вічний боржник, який має бути найкращим, найсильнішим і тішити маму, щоб вона не передумала й не позбавила його такого крихкого права на життя.

У ранні шкільні роки Петро вирішив бути тихим і непомітним серед однолітків. Йому здавалося, що це допоможе не помилятися й зайвий раз не дратувати маму, адже вона розсердиться і знову розповість, як непросто їй далася його поява на світ. Він вважав, що всі в родині налаштовані проти нього. Старші брат і сестра немов спеціально робили так, щоб виставити його винним в очах мами, і якщо він помилявся, то поводилися так само, як вона.

У старших класах Петро, як йому здавалося, змінив стратегію поведінки: став розбишакою, провокував конфлікти, зривався на вчителів. Якщо в школі готувалася дискотека, то Петро був головним хуліганом. Він пускався берега, наче хтось невидимий штовхав його на експерименти зі своїм здоров'ям і життям. Перебувати на межі небезпечно, зате про тебе всі знають і говорять — саме це чомусь надавало сенсу його існуванню.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

У стосунках також траплялися великі й маленькі трагедії — то він ставав тираном і вимагав надмірної уваги, то його відкидали, завдаючи чергового болючого емоційного удару. Після кожної особистої драми Петрові хотілося зникнути й він обирав дедалі деструктивніші шляхи.

Зрештою клієнт одружився, обравши собі тиху і спокійну дівчину, яка ставилася до нього тепло, але йому наче бракувало болю й страждань, які він поспішав додати у стосунки. Петро періодично зривався на дружину, хоча після кожного скандалу перебував у розпачі. Тоді замість відвертої розмови, вибачень та адекватного самоконтролю він обирав деструктивну й саморуйнівну поведінку: пиячив, ганяв нічним містом на шаленій швидкості, ризикуючи і своїм життям, і життями інших.

Ця історія ілюструє, що Петро **підкорився** забороні (далі я розповім, як завершилася його історія).

Є й інші способи взаємодіяти із забороною «Не живи». Людина може обрати стати непомітною, щоб **уникнути** токсичного впливу заборони.

Такі люди часто прагнуть сховатися і якомога менше контактувати з іншими, постійно керуючись такими установками:

- «Мені дозволено менше, ніж іншим»;
- «Це іншим можна яскраво проявлятися, голосно сміятися, виділятися з натовпу, а я маю перебувати в тіні»;
- «Жити треба так, щоб нікого не зачепити, не потривожити, не роздратувати своєю присутністю. Якщо я проявлюся — станеться щось жахливе».

Може здатися, що йдеться лише про інтровертів чи людей, які обрали самотність і вважають за краще перебувати поза контактом і так оберігати себе. Але відчуття на зразок «Я недоречний», «Я невчасно», «Я не на своєму місці», «Я начебто

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

живу не своїм життям», «Якщо я дозволю собі зробити якийсь яскравий і важливий крок — станеться катастрофа» притаманні також виразним екстравертам. Так може проявлятися соціально прийнятна **конфронтація забороні**: яскрава людина, душа компанії, завжди рада комусь допомогти.

Іноді люди підсвідомо звертаються до драйверної поведінки, щоб лімітувати токсичний вплив заборони «Не живи». Нагадаю, Таїбі Кейлер виділив п'ять драйверів: «Будь сильним», «Будь досконалим», «Старайся», «Радуй інших» та «Поспішай». Кожен драйвер — це наче певна умова, вибравши яку, людина може жити:

- «Я буду **сильним / сильною,** я не виявлятиму своїх почуттів і не скаржитимуся. Я робитиму важку роботу, і тоді ось цей "божок" (токсичний батько або мати), який казав мені: "Зникни, не плутайся під ногами", нарешті дасть мені право на життя».
- «Я буду **досконалим / досконалою**, усе робитиму ідеально, буду найкращим / найкращою у своїй сфері, або й узагалі в житті. Хоч би якою високою була гора — я її обов'язково підкорю. І тоді мій "божок" скаже: "О, який ти ідеальний! Ну гаразд, живи"».
- «Я старатимуся, дуже-дуже, але щоб "божество" не **засмучували** мої успіхи й мій вияв себе, я не завершуватиму справи, не показуватиму свої маленькі успіхи, не виявлятиму їх, щоб не почути: "Та йди ти з-перед очей зі своїми каракулями, не до тебе зараз!"».
- «Коли все всередині завмирає, стає неможливо дихати від болю й самотності, можливо, я знайду вихід у тому, щоб **радувати інших**: щось вигадувати, робити свята, вітати всіх із днями народження, бажати довгого щасливого життя — і тоді мені теж можна буде жити».
- «Я намагатимуся встигнути все й одразу, це допоможе мені втекти від болю» (важливо: «**Поспішай**» — допоміжний драйвер, що підсилює дію попередніх чотирьох).

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Кіт Тюдор (2008)* запропонував додатковий шостий драйвер — «Візьми це». Цей драйвер допомагає в антисоціальній конфронтації забороні «Не живи»: коли через нереалістичні очікування від себе й інших людина нехтує правилами безпеки й невиправдано ризикує, намагаючись узяти від життя максимум.

Девіз цього драйвера можна сформулювати так: «Я вигризатиму своє, хоч би чого це мені вартувало».

Заборона «Не живи» — це величезна токсична яма, у яку людина щосили намагається не провалитися, обираючи для себе певну стратегію як шанс на дозвіл жити.

Заборона «Не живи» на культуральному рівні

Великий терор, репресії, Голодомор, війни — усі ці історичні події сприяли формуванню заборони «Не живи» не лише на індивідуальному, а й на культуральному рівні розвитку нашого суспільства.

Якщо уявити тоталітарну систему як культурального батька, її батьківське послання могло б звучати так: «Є наша Велика імперська історія, а ти — маленька її частина, тому якщо будеш покірним, ми дозволимо тобі існувати. Подобається тобі це чи ні, тут усе вирішуємо ми. Від тебе не залежить нічого».

Погодьтеся, важко бути собою, коли тобі навіюють власну відсутність: кажуть, що немає твоєї культури, твоєї мови та й історії в тебе немає. Це позбавляє сили, потенціалу, заганяє у відчуття глухого кута і змушує бігати по сценарному колу.

---

* Keith Tudor «TAKE IT: A SIXTH DRIVER», Transactional Analysis Journal, No.1. January 2008.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Як сталінський режим знищував основи
буття народів, що належали до складу СРСР

Перший удар режиму припав на **віру.**

Було знищено релігійні канони, які є невіддільною частиною культурального етикету, а також цінності, традиції, історичну спадщину, шаблони поведінки, заборони й дозволи, що містяться в легендах, міфах та віруваннях і передаються від бабусь і дідусів до онуків. Це — візерунки на наших вишиванках, унікальні в кожному регіоні. Це — віра: чи то в язичницьких божеств, чи то християнського Бога, чи богів будь-яких інших релігій, які сповідували люди, що сформували наше суспільство.

Ураження й викривлення культурального етикету робить систему слабкою та неповноцінною, а панівна тоталітарна культура нав'язує свої правила, підміняє цінності та вірування.

«Якщо ти мені не підкоришся — не матимеш права на існування» — терор змушує різні системи слідувати нав'язаним канонам, підкорятися впливу та втрачати себе, свою культуральну ідентичність.

Другий удар сталінського режиму — спотворення **історії**.

Режим перекреслив усе, що йому не годилося, й нав'язав власну версію подій — жорстко й безкомпромісно, шляхом репресій знищуючи тих, хто знав істинні факти.

Це призвело до ураження культурального технологічного розвитку, втрати тяглості поколінь і засмічення (контамінації) суспільної свідомості. Як наслідок, люди втратили здатність сприймати історичні факти, відділяти їх від інтерпретацій і бачити реальність без спотворень.

Третій удар сталінізму — **розрив горизонтальних зв'язків**.

Він уразив культуральний характер, позначившись на здатності людей бути в контакті, формувати здорові стосунки,

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

дружити, підтримувати, бути близькими й навіть залишатися собою — смішним, сумним, маленьким, великим, фантазером чи прагматиком.

Розірваність горизонтальних зв'язків спонукала людей писати доноси одне на одного, вислужуватися перед тираном і так змінювати історію в бік хамартичного культурального сценарію.

Я не хочу наділяти Сталіна надможливостями, але з погляду психології культурального сценарію, йому вдалося затерти (але не знищити повністю!) доступ до первісної базової культуральної основи й об'єднувальних цінностей, а також вплинути на національний характер, порушивши горизонтальні зв'язки між людьми.

Життя під ковпаком тоталітарного режиму змушувало багатьох змінити власну ідентичність, що призвело до глибокої кризи національної культури.

Бути собою й жити так, як хочеться, стало небезпечно: багатьом доводилося змінювати прізвища й імена, відмовлятися від свого коріння, батьків і рідні, коли тих оголошували «ворогами народу». Людей таврували, називаючи їх дітьми чи родичами «ворогів народу», «небажаними елементами», «позбавленцями» тощо.

Культ страждань

Ще один наслідок дій тоталітарного режиму — на підсвідомому психологічному рівні у людей сформувався своєрідний **сценарний купол**, який заважав якісному просуванню людини до особистої автономії. Я називаю такий купол **нав'язаним культом страждань**.

Культ страждань — один з варіантів виходу з культуральної заборони «Не живи»: «Якщо не можна жити по-людськи легко, робити бажане й насолоджуватися кожним днем, то нехай тоді через право страждати, через біль я бодай трохи

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

збережу цю можливість перебувати тут, у цьому світі, серед інших живих людей».

Можна виокремити кілька чинників, які сприяли закріпленню культурального сценарію і процесу «Страждай» (і цим потіш *батька* — панівну культуральну постать, тобто тоталітарну владу):

- **Літературний (фольклорний).** Українська спільнота довгий час не мала повноцінного доступу до свого фольклору: легенд, бувальщин і казок. Водночас ті, що залишалися доступними під час перебування України у складі СРСР, містили елементи висміювання та спотворення певних культурологічних образів. Також було нав'язано міфи й літературні твори із закликами до страждань як типової сценарної розв'язки в певних сферах життя, до яких важливо готуватися, або ж як єдиний шлях до успіху (через біль, піт, кров і сльози).
- **Релігійний.** За православним віровченням, стражданнями на хресті та смертю Христос відкупив увесь рід людський від гріха й вічної смерті. Що токсичнішим є трактування православних канонів, то сильніший заклик до смирення, терпіння та вивченої безпорадності. Натомість для можновладців завжди є привілеї: від уседозволеності до всепрощення: хтось — раб / раба Божа, а хтось — помазаник Божий. Відчуваєте відмінність? Переслідування представників різних релігійних конфесій як «небажаних елементів» теж стало травматичним чинником, що вплинув на зміну культурального сценарію.
- **Історичний.** Війни, Голодомор, репресії, напруга від постійної загрози життю, страх за безпеку рідних, утрата базової довіри до світу — все це розірвало горизонтальні зв'язки між людьми (їх важко мати у світі, де панує принцип «здай сусіда»). Радянська цензура фальшувала і змінювала багато історичних фактів, що не давало змоги використовувати їх задля розвитку нашої країни.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>