

Транзактный анализ Э. Берна

Сценарий жизни

Ребенок принимает решение написать жизненный сценарий потому, что он представляет собой наилучшую стратегию для выживания и существования в часто кажущемся ему враждебном мире

- Основной сюжет мы пишем в раннем детстве, до того, как научились говорить

Позднее мы лишь добавляем детали к нашему сценарию.

- К семи годам сценарий в основном написан, а в юношеском возрасте мы можем его пересмотреть.

Будучи взрослыми, мы обычно не осознаем, что написали для себя сценарий жизни.

- Без осознания этого факта мы устраиваем нашу жизнь таким образом, что движемся к той финальной сцене, которую определили в детстве.

Сценарий – это план жизни.

Сценарий ведет к расплате (финалу).

Человек сам принимает решение о сценарии.

Сценарий подкрепляется родителями.

Сценарий лежит вне пределов осознания.

Мы искажаем реальность с целью «оправдания» сценария.

Сценарий как волшебное решение.

Сценарий предлагает волшебное решение основного не разрешенного в детстве вопроса: как добиться любви и признания?



Сценарий как защита от катастрофы.

Отказ от сценария. Для меня в Ребенке это означает отказ от волшебного решения, что само по себе уже плохо. Однако это также означает и то, что вместо волшебного решения, на которое я надеюсь, я должен буду столкнуться с проблемами, которые меня пугают

Послания от родителей получили название драйверных (ведущих, главных) или просто драйверов.

Термин «драйвер» используется потому, что ребенок чувствует необходимость следовать этим приказаниям. Он считает, что, пока следует им, он ОК.

Все люди имеют в своих контрсценариях (сценарии от родителей) эти пять посланий, хотя и в различной пропорции.

«Будь лучшим»

«Будь сильным»

«Старайся»

«Радуй других»

«Спеши»

Боб и Мери Гулдинги обнаружили, что в основе ранних негативных решений людей лежат 12 постоянно повторяющихся тем.

- 1. Не живи (сгинь, умри).
- 2. Не будь самим собой.
- 3. Не будь ребенком.
- 4. Не расти (оставайся маленьким).
- 5. Не делай успехов.
- 6. Не делай (ничего не делай).
- 7. Не будь первым (не будь лидером, не высывайся).
- 8. Не принадлежи.
- 9. Не будь близким.
- 10. Не чувствуй себя хорошо (не будь здоровым).
- 11. Не думай.
- 12. Не чувствуй.

Сценарии



Игнорирование в ТА – это бессознательное игнорирование информации, связанной с решением какой-то проблемы

- *Ничего неделание*

- Вместо того чтобы использовать свою энергию для решения проблемы, человек использует ее, чтобы предотвратить всякое действие

- *Сверхадаптация*

- человек не старается понять, что в действительности хотят другие люди, совсем не учитывает собственные желания

- *Возбуждение*

- чувствует себя очень неудобно и занят бесцельной, постоянно повторяющейся деятельностью в попытке избавиться от чувства дискомфорта, а его энергия вместо решения проблемы направлена на поддержание возбужденного состояния

- *Беспомощность и насилие*

- человек становится частично недееспособным, игнорируя свою возможность решить какую-то проблему. Он верит в своем Ребенке, что благодаря своей беспомощности может заставить другого человека решить за него его проблему.

- *Исключение*

- игнорирую аспекты реальности, выключая одно или несколько своих эго-состояний
- (Ребенка или Взрослого или Родителя)

Области игнорирования

я

другие

ситуация

Типы игнорирования

- Игнорировать стимул
 - значит вычеркивать из нашего восприятия сам факт того, что что-то происходит.
- Человек, игнорирующий проблему
 - понимает, что что-то происходит, однако игнорирует сам факт существования проблемы.
- При игнорировании возможностей (выбора)
 - человек осознает, что что-то происходит и именно это составляет проблему, однако он игнорирует любую возможность решения проблемы

Идеал заключается в автономности

ОСОЗНАНИЯ

СПОНТАННОСТИ

ИНТИМНОСТИ

Упражнения

- Возьмите лист бумаги и озаглавьте его: «Я человек, который...».
- Затем за две минуты напишите все возможные способы закончить это предложение

- подумайте, какова реальная действительность.
- Выделите контаминированные Ребенком слова и употребите слова Взрослого.
- Например, если вы написали: «Я человек, который не умеет ладить с людьми», то это предложение можно переделать и так: «Я разумный и дружелюбный человек и вполне способен ладить с людьми».

- За две минуты напишите все девизы и убеждения, которые вы слышали от своих родителей.
- «включите» Взрослого.
- Посмотрите ваш список Родительских девизов и убеждений. Отметьте, какие варианты отражают реальность
- Например, «Если у тебя сначала что-то не получается, пытайся еще и еще» и напишите вместо этого: «Если у тебя сначала что-то не получается, измени то, что ты делаешь так, чтобы получилось»

Определение жизненного сценария

- С помощью опросника.

Герой или героиня

- Кто ваш любимый герой?
- Возможно, это персонаж детской сказки, а может быть, герой или героиня пьесы, книги или фильма, который вы помните.
- Это может быть также и реальный человек. Начните с героя, который первым пришел вам в голову.
- Станьте этим героем и говорите о себе столько, сколько вам хочется, при этом начинайте со слова «Я...». Независимо от избранного вами героя начинайте работать, войдите в его образ и говорите о себе.

Сказка или басня.

- Рассказать сказку или басню.
- И снова выберите то, что вам нравится, первое, что придет в голову. Это может быть детская сказка, классический миф – все, что хотите. Для того чтобы извлечь максимум пользы из рассказа, можно продолжить его, став каким-нибудь персонажем или предметом из него, при этом каждый раз говорите о себе

Посмотрите на свою жизнь как на игру

- Расслабьтесь на стуле или на полу.
- Можете закрыть глаза.
- После этого гид начинает говорить

- «Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драмму или мыльную оперу?
- Интересный ли это спектакль или скучный, героический или заурядный – или какой-то еще?
- Полон ли театр, полупустой или пустой? Будет ли публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Будет ли она аплодировать или уйдет со спектакля – или что-то другое? Как называется ваш спектакль, спектакль о вашей жизни?
- А сейчас свет потушен. Опускается занавес. Ваш спектакль начинается.

- Вы видите первую сцену. Это самая первая сцена вашей жизни. Вы – младенец.
- Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица?
- Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите?
- Осознавайте то, что чувствуете. Может быть, вы чувствуете что-то физически или переживаете эмоции?
- Чувствуете ли какой-нибудь запах или ощущаете что-либо на вкус?
- А теперь на какое-то время осознайте эту первую сцену вашего спектакля»

- «А сейчас наступила вторая сцена. В этой сцене вашего спектакля вы – ребенок в возрасте от трех до шести лет.
- Где вы? Что видите вокруг себя? Есть ли кто-нибудь рядом?
- Кто это? Что они говорят вам? Что вы отвечаете?
- Слышите ли какие-нибудь другие звуки? Что вы чувствуете в этой сцене?
- Испытываете ли какие-то физические ощущения или эмоции?
- Может быть, вы чувствуете какой-то запах или ощущаете что-то на вкус?
- Затем осознайте то, что видите, слышите, чувствуете во второй сцене вашего спектакля, в которой вам от трех до шести лет»

- сцену юношества, от десяти до шестнадцати лет;
- настоящую сцену, где вам столько лет, сколько сейчас;
- сцену десять лет спустя;
- последнюю сцену вашего спектакля – сцену вашей смерти.
- В репликах гида к этой сцене должен звучать вопрос: «Сколько вам лет в этой последней сцене спектакля?»
- Наконец гид просит вас вернуться в настоящее, дав столько времени, сколько необходимо

Работа с игнорированием

- Вспомните последнюю ситуацию, которая закончилась для вас неблагоприятным образом.
- Такая ситуация представляет собой проблему, которую вы не решили. Вернитесь к этой ситуации и попробуйте выявить аспекты реальности, которые вы игнорировали. Смогли бы вы повести себя в этой ситуации по-другому? Игнорировали ли вы в этой ситуации способность других людей поступать каким-то определенным образом? Были ли в этой ситуации другие возможные пути ее разрешения, которые вы не использовали? Можете ли определить, в чем выразилось преувеличение? Какие свои черты, свойства других людей или аспекты ситуации вы преувеличили?
- Если вы работаете в группе или у вас есть друг, который хочет вам помочь, попросите его высказать свое мнение о ваших ответах. Нам часто легче обнаружить игнорирование и преувеличение у других людей, чем у себя.