

Жизненные сценарии



Жизненная позиция. Виды жизненных позиций.



Жизненную позицию ребёнок принимает раньше сценарных решений – в первые месяцы кормления, а затем весь свой сценарий подстраивает под неё. Все дети начинают с позиции «Я-ОК, Ты-ОК». При этом ребёнок меняет позицию лишь в том случае, если что-то вмешивается в его взаимозависимость с матерью, например, когда ребёнок ощущает, что мать перестает защищать его и заботиться о нём, как она делала это ранее. жизненная позиция – это совокупность основных представлений о себе и окружающих, которые призваны оправдать решения и поведение человека.

Каждый взрослый человек имеет собственный сценарий, основанный на одной из четырёх жизненных позиций. Мы не всё время находимся в избранной позиции, а каждую минуту нашей жизни можем менять жизненные позиции, хотя в совокупности большую часть времени склонны проводить в «своей» позиции.

- **Позиция Я-ОК, Ты-ОК** - «сотрудничество». Человек адекватно оценивает свои возможности, уверен в себе, доверяет другим и получает удовлетворение.
- Позиция **Я-не ОК, Ты-ОК** - «уход». В ней человек, не верит в свои возможности решить проблему «здесь и теперь», убегает от проблем.
- Позиция **Я-ОК, Ты-не ОК** - «избавление» и характеризуется тем, что человек не доверяет другим и избавляется от них.
- Позиция **Я-не ОК, Ты-не ОК** - «выжидание». При этом человек игнорирует свои возможности решать проблемы и не доверяет окружающим, он в депрессии и ничего не делает.

Сценарные послания

- Ребёнок принимает сценарные решения в соответствии с:
 - копированием убеждений, поведения членов семьи
 - слов, указаний (вербальных и невербальных) от родителей.

Например: «не мешай мне! Делай, что тебе говорят! Уйди! Быстрее! Не капризничай!» «Ты глупый!»; «Моя маленькая девочка!»; «Ты кончишь в тюрьме!»; «Ты ничего не добьёшься!».

Содержание оценок может быть позитивным или негативным, а их сила, как сценарных посланий, будет зависеть от сопровождающих их невербальных сигналов.

Послания, исходящие из эго-состояния Родителя отца и матери, называются контрприказаниями.

Контрсценарий представляет собой набор решений, которые ребёнок принял в соответствии с контрприказаниями. Контрприказания состоят из приказов (команд) о том, что надо или не нельзя делать, а также суждений о людях и жизни. Тысячи подобных приказов человек получает от родителей и парентальных фигур. Например: «Будь честным!»; «Не будь капризным!»; «Ты должен много работать!»; «Будь лучшим в классе!»; «Не выноси сор из избы!».

Чаще всего человек использует свой контрсценарий в позитивном плане, когда заботится о себе и удобно чувствует себя в обществе. Взрослые люди не думают каждый раз, например, о правилах поведения в общественных местах. Эта информация уже заложена в контрсценарии. У некоторых людей в контрсценарии содержатся и негативные решения.

Например, на основании родительского контрприказания «Ты должен много работать» человек решил «Я буду работать, пока не «сгорю» на работе». В этом случае он будет жертвовать отдыхом, здоровьем и друзьями для того, чтобы много работать.



Драйверы поведения

- Существуют контрприказания, которые есть в контрсценарии каждого человека.
- «Будь лучшим»;
- «Будь сильным»;
- «Старайся»;
- «Радуй других»;
- «Спеши».

Виды сценариев

- Пока не;
- После;
- Никогда;
- Всегда;
- Почти;
- Открытый конец.

Пока не

- нечто хорошее не случиться, пока что-то менее хорошее не закончится. Например: «Когда я выйду на пенсию, то смогу путешествовать»; «В другой жизни мне воздастся по заслугам»; «Когда дети вырастут и покинут дом, у меня будет время отдохнуть и делать то, что я хочу». Ожидая реализации своего «Пока не», человек день за днём проживает этот же паттерн в течение коротких промежутков времени. Например, муж, имеющий такой сценарий, может сказать: «Я сейчас приду и мы вместе посмотрим телевизор, подожди, пока я вымою тарелки». Этот паттерн проявляется даже в структуре употребляемых фраз: человек часто использует вводные предложения, прерывает себя, чтобы вставить пришедшую на ум мысль. В древнегреческой мифологии такой сценарий был у Геракла. Чтобы стать богом, он должен был выполнить ряд трудных задач.



«После»

- Человек, выполняющий «После», следует девизам: «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить»; «Отличная вечеринка! Но завтра у меня будет болеть голова»; «После женитьбы (замужества) жизнь состоит из одних обязательств»; «День начинается у меня рано, но к вечеру я устаю». Сценарий «После» напоминает миф о Домокле, греческом царе, который всё время пирувал, а над его головой на конском волоске висел меч. Однажды он взглянул вверх, увидел меч и с тех пор не находил себе покоя, живя в постоянном страхе.



«Никогда»

- Сценарий Сценарий «Никогда». следующая: «Я никогда не получу того, чего больше всего хочу». Например, мужчина, живущий по такому сценарию, может утверждать, что хочет иметь близкие взаимоотношения с какой-нибудь женщиной, но никогда не ходил туда, где мог бы познакомиться с незнакомой женщиной.
- Люди со сценарием «Никогда» похожи на Тантала, который был обречён вечно испытывать муки жажды и голода. Стоя в бассейне, по краям которого находится еда и кувшин с водой, он не может до них дотянуться. Тантал не осознаёт, что ему лишь надо сделать шаг в сторону объекта желания. Такие люди часто повторяются, изо дня в день говоря о своих трудностях.



«Всегда»

- Люди с таким сценарием задаются вопросом: «Почему это всегда случается со мной?». Этому сценарию соответствует миф о Арахне – мастерице вышивать. Она неразумно вступила в спор с богиней Минервой, вызвав её на состязание по вышивке. Разгневанная богиня превратила её в паука, обречённого вечно ткать свою паутину. Женщина с таким сценарием может, например, выйти замуж за мужчину, который её не вполне устраивает. Она будет часто жаловаться на его недостатки друзьям и в результате разведётся. Но через некоторое время познакомит друзей с новым женихом, который окажется копией первого мужа. Человек с таким сценарием может проигрывать паттерн «Всегда», меняя неудовлетворительные взаимоотношения, работу, место жительства на подобные. Одним из вариантов этого сценария является сохранение первоначального неудовлетворительного положения вместо того, чтобы достигнуть лучшего. Проигрывая паттерн «Всегда» человек в своей речи использует характерную схему предложений: он начинает говорить о чём-то одном, затем прерывает фразу и говорит о чём-то другом, и так его мысль бесконечно перескакивает с одного предмета на другой.

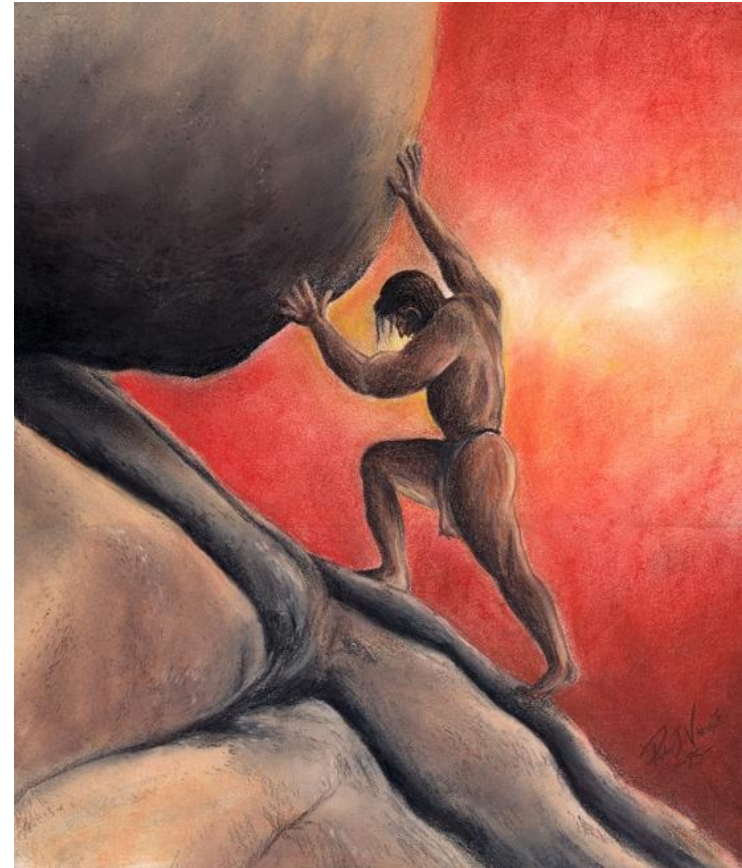


«Почти»

Сизиф прогневал греческих богов и был навечно обречён вкатывать на гору огромный камень. Когда он почти достигал вершины горы, камень выскользнул у него из рук и снова катился к подножью. Подобно Сизифу, человек, имеющий сценарий «Почти», говорит: «В этот раз я почти достиг своего».

В поведении для такого человека характерны следующие паттерны: он дочитывает книгу почти до конца, оставляя последнюю главу; когда он моет машину, то оставляет невымытыми колёса; он почти добивается повышения по службе, но на решающем собеседовании не может проявить себя.

Существует несколько типов предложений, указывающих на наличие сценария «Почти». Человек может начать какое-то предложение, не закончив его, перейти к другой теме, которую доводит до конца. Или может сделать несколько положительных высказываний, за которыми следует одно отрицательное.



Сценарий с открытым концом

- Этот паттерн напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нём присутствует точка раздела, после которой всё меняется: после этого момента время представляется пустотой. Например, выйдя на пенсию, человек с таким сценарием хочет хорошо отдохнуть, но вместо этого почему-то чувствует себя беспокойно, как будто часть жизненного плана утеряна, и человек не знает что дальше делать.

Девиз *открытого сценария*:

«Достигнув цели, я не знаю, что делать дальше».

Этот сценарий напоминает миф о Филемоне и Баукисе, пожилой супружеской паре, которые заслужили одобрение богов тем, что приютили их в облиии усталых путников в своём доме, в то время как другие отказали им в пристанище. В качестве награды за их доброту боги продлили им жизнь, превратив их в растущие рядом деревья.



Таблица № 1

Главный драйвер	Сценарный процесс
Будь лучшим	Пока не
Радуй других	После
Будь сильным	Никогда
Пытайся	Всегда
Радуй других + Пытайся	Почти
Радуй других + Будь лучшим	Почти
Радуй других + Будь лучшим	С открытым концом

Как обезвредить директиву?

Директива

Будь Совершенным/Совершенной

Нравься Другим

Будь Сильным/Сильной

Упорно Пытайся

Торопись

Дозволение

Будь собой, ты и так неплох

Нравься себе

Будь открыт и выражай свои желания

Сделай

Не торопись