Автор: admin
22.09.2011 10:32 - Обновлено 01.11.2014 09:48

Что такое жизненный сценарий? Часть 1

«Почему именно со мной снова и снова происходят одни и те же неприятности? Почему я опять так поступаю? Ведь знаю заранее, что все это закончится не так, как хочется! Почему все равно делаю так? И все вокруг говорили, что надо по-другому… Откуда это ощущение, что я опять и опять наступаю на те же самые «грабли», еду по накатанной колее, из которой не в силах самостоятельно выбраться? Откуда это чувство недовольства собой и окружающими? Может быть, мне просто не везет в жизни и это — моя судьба, которую не выбирают?»

Признайтесь, что такие или подобные мысли посещают вас время от времени. Или посещают очень часто… А если не вас, то кого-то из близких… Почему он «не слышит» ваших советов и опять и опять попадает в похожие ситуации? Отчего же мы поступаем именно так, а не иначе?

Известный психолог, автор весьма популярных во всем мире книг, Эрик Берн первым предложил идею о том, что каждый человек имеет одну или несколько основных жизненных позиций или «жизненных сценариев». Они, эти сценарии, диктуют нам и наши поступки, и наше поведение в целом, и наши отношения с другими людьми. Что такое «сценарий»? Э. Берн определил его, как «бессознательный жизненный план», который составляется еще в детстве и имеет в нашем представлении четкую, как в пьесе структуру: начало, середину и финал. Следование жизненному плану, пусть даже бессознательное, дает нам иллюзию «привычности», а значит, контроля над ситуацией и безопасности.

На выбор сценария в раннем детстве большое влияние, естественно, оказывают самые близкие люди - родители. С первых же дней жизни они передают нам «послания» (продиктованные их собственными «жизненными сценариями»), на основе которых и формируются наши представления о себе, об окружающих, о мире в целом.

Не всякая фраза способна стать таким посланием. Особое значение приобретают фразы, которые ребенок слышит изо дня в день рефреном или фразы, которые родитель произносит, будучи не вполне адекватным – разгневанным, раздраженным или обиженным. Эти фразы могут приобретать характер предписаний, которым впоследствии дети чувствуют себя обязанными следовать:
«Однажды ты станешь знаменитым».

«Ты никогда ничего не достигнешь».
«Ты ужасный ребенок».
«Ты, несомненно, помешанный».
«Мальчик, в тебе что-то есть».
«Ты медлительный, как черепаха».
«Ты дурное семя».
«Нам было бы намного лучше без тебя»

Ребенку предписывается профессиональный сценарий, когда родители говорят:

«Василий прямо создан быть доктором».
«Этот малыш никогда не найдет работу».
«С твоей предприимчивостью и энергией ты мог бы продавать холодильники эскимосам».
«Из тебя выйдет прекрасная учительница!»
«Она слишком ленива для того, чтобы работать».

Каждый ребенок получает определенные сценарные предписания относительно своего пола и женитьбы. Например, предписание «Когда ты женишься...» имеет сообщение, отличное от «Если ты только женишься...». На будущие половые роли и установки детей влияют такие утверждения, как:

«Ну, чем она не маленькая мама!»
«Ты такой худой и костлявый ребенок, ты никогда не станешь настоящим мужчиной».
«Почему ты не можешь быть человеком!»
«Не показывай свое остроумие, милая. Это может отпугнуть молодых людей».
«Мы евреи и надеемся, что ты женишься на еврейке».
«Ты можешь развлекаться с этими девушками, но не женись на девице такого сорта».
«Женитьба – это западня, и только дураки попадаются в нее».
«Умные выходят замуж, остальные женятся»

Люди получают сценарные сообщения о многих областях жизни. Например, ребенок может слышать об образовании: «Определенно, ты поступишь в университет» или «Университет существует лишь для интеллектуалов»; об отдыхе: «Физические

упражнения тебе полезны» или «Играть в футбол – убивать зря время»; о здоровье: «Это твоя забота» или «Ты должен очищать кишечник каждый день».

Примечательно, что одно и то же родительское предписание может разными детьми прочитываться по-разному.

Существует известная байка о матери, воспитывавшей двух сыновей. В минуты раздражения и досады она часто повторяла сыновьям: «Вы оба кончите в психушке!» Оба сына приняли это предписание. Один из сыновей стал пациентом психиатрической клиники, а другой ее главврачом.

Избитая фраза «Не важно, что Вы говорите, а важно, как Вы это говорите» содержит большую долю истины. Часто родители пишут сценарий, говоря одно, а подразумевая другое. Именно это подчеркивает Ф. Перлз, утверждая, что большинство разговоров – это ложь. Не обращая внимания на то, что говорят родители, ребенок, скорее всего, будет реагировать на невербальные сообщения.
Мягкое, нежное «Конечно, я люблю тебя» совершенно отличается от следующих подобных утверждений:

Принужденно: «Конечно, я люблю тебя».
Сердито: «Конечно, я люблю тебя».
Рассеянно: «Конечно, я люблю тебя».

Одни семейные сценарии способствуют успеху, другие неудаче. Некоторые семьи переписывают свои сценарии, способствуя изменениям. Тем не менее, в жизни любой отдельной личности самой важной силой, формирующей ее сценарий, являются сообщения, воспринятые от родителей.

Продолжение следует

Автор - **Анна Бердникова**

Источник