

ПРИРОДА И ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ

Повесть вашей жизни уже написана, и написана она вами.

Вы начали писать ее с момента рождения. К четырем годам вы решили, каким будет в общих чертах ее сюжет.

К семи годам ваша повесть была в основном завершена. С семи до двенадцати вы шлифовали ее, добавляя то тут, то там некоторые детали. В подростковом возрасте вы пересмотрели свою повесть, придав ей более реалистичные черты.

Как и любое другое повествование, повесть вашей жизни имеет начало, середину и конец. В ней есть свои герои и героини, злодеи и второстепенные персонажи. В ней есть основной сюжет и побочные сюжетные линии. Она может быть комичной или трагичной, захватывающей или скучной, воодушевляющей или бесславной.

Теперь, будучи взрослыми, вы уже не помните о том, как начинали писать свою повесть. Возможно, вы не подозревали до сего момента, что писали ее вообще. Но даже не сознавая этого, вы скорее всего воспроизводите ее в своей жизни – повесть, которую сочинили много лет назад. Эта повесть представляет собой сценарий вашей жизни, *жизненный сценарий*

*** Предположим теперь, что вы действительно написали повесть, сюжетом которой является ваша жизнь.

Возьмите ручку и бумагу и ответьте на приведенные ниже вопросы. Работайте быстро и интуитивно, записывая первое, что приходит в голову.

Как называется ваша повесть?

Какая это повесть? Счастливая или печальная? Победная или трагичная? Интересная или скучная? Скажите об этом своими словами, записывая их сразу, как только они вам приходят.

Опишите в нескольких предложениях заключительную сцену: чем заканчивается ваша повесть?

Сохраните свои ответы. Вы сможете обращаться к ним по мере дальнейшего чтения этой главы, посвященной рассмотрению природы жизненного сценария. ***

В повседневной практике жизненный сценарий в ТА обычно называют просто *сценарием*.

ПРИРОДА И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ

Первоначально теория сценария была разработана Эриком Берном и его коллегами, особенно Клодом Стайнером, в середине 60-х годов. С тех пор многие авторы развивали ее исходные идеи. Постепенно концепция сценария стала одной из важных частей теории ТА и в настоящее время является, наряду с моделью личности, основанной на состояниях Я, центральной идеей ТА.[1]

В работе *Принципы группового лечения* Берн определил жизненный сценарий как "неосознаваемый план жизни". Позже, в книге *то вы делаете после того, как сказали «привет»*, он дал более полное определение: "План жизни, который составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается последующими событиями и завершается так, как было предопределено с самого начала".

4

Чтобы глубже понять, что такое сценарий, давайте подробно рассмотрим, из чего складываются приведенные выше определения.

Сценарий – это план жизни

Мысль о том, что детские впечатления отражаются в дальнейшем на ходе жизни взрослых людей, занимает центральное место не только в ТА, но и во многих других направлениях психологии. Отличительная особенность теории сценария ТА состоит в указании на то, что ребенок составляет именно *определенный план* своей жизни, а не просто общие представления о мире. Согласно данной теории, этот план составляется в форме некой театральной постановки с ясно обозначенными началом, серединой и концом.

Сценарий ведет к развязке

Другой отличительной особенностью теории сценария служит утверждение, согласно которому план жизни "завершается так, как было решено с самого начала". Когда малое дитя пишет сценарий своей жизни, оно пишет также концовку этого сценария. Все остальные части сюжета, начиная с вводной сцены и далее, планируются таким образом, чтобы привести к этой заключительной финальной сцене.

В рамках теории сценария эта заключительная сцена называется *развязкой* сценария. Теория утверждает, что когда мы, будучи взрослыми людьми, разыгрываем свой сценарий, то бессознательно выбираем те формы поведения, которые приближают нас к развязке.

Сценарий является результатом решения

Берн определяет сценарий как "план жизни, который *составляется* в детстве". Иными словами, ребенок *решает*, каким будет план его жизни. Последний обусловлен не только внешними факторами вроде влияния родителей или окружающей среды. Поэтому в рамках ТА говорится, что сценарий является *результатом решения*.

Из этого следует, что даже воспитываясь в одних и тех же условиях, разные дети могут принять решения насчет совершенно разных планов жизни. В этой связи Берн приводит случай с двумя братьями, которым мать говорила, что оба они "кончат в психушке". Впоследствии один из них стал стационарным пациентом психиатрической лечебницы; другой стал психиатром.

В теории сценария термин "решение" используется в значении, отличном от того, которое обычно приводится в толковых словарях. Ребенок принимает решения по поводу сценария своей жизни без тщательного обдумывания, свойственного взрослым людям в случае принятия решений. Самые ранние решения обусловлены чувствами, а не мышлением, и принимаются ребенком до того, как он начинает говорить. Они обусловлены также иным подходом к проверке их на соответствие действительности, нежели тот, которым пользуются взрослые люди.

Сценарий подкрепляется родителями

Хотя родители не могут заставить ребенка принять те или иные решения касательно его сценария, они могут оказывать на эти решения значительное влияние. С первых же дней жизни ребенка родители адресуют ему какие-то послания, на основе которых он делает определенные умозаключения о самом себе, других людях и мире в целом. Эти *сценарные послания* могут быть вербальными и невербальными. Они образуют ту содержательную структуру, в ответ на которую ребенок принимает главные решения по поводу своего сценария. В главах 13 и 14 мы рассмотрим различные виды сценарных посланий и их связь со сценарными решениями.

Сценарий не осознается

Когда мы вырастаем, воспоминания о раннем детстве приоткрываются нам лишь во снах и фантазиях. Не уделив достаточных усилий выявлению и анализу своего сценария, мы вероятнее всего так и не узнаем о решениях, принятых нами в раннем детстве, — несмотря на то, что мы, возможно, осуществляем их в своем поведении.

Переопределение действительности с целью "оправдания" сценария

Когда Берн писал о том, что сценарий "оправдывается последующими событиями", слово "оправдывается" ему следовало бы заключить в кавычки. Нередко нам приходится истолковывать действительность в рамках нашего собственного мировосприятия так, чтобы она оправдывала *в наших глазах* верность принятых нами сценарных решений. Мы поступаем так потому, что любая угроза нашему сценарному представлению о мире может восприниматься нами в состоянии Ребенка как угроза удовлетворению наших потребностей, а то и как угроза нашему существованию. Когда мы будем рассматривать в последующих главах *пренебрежение, переопределение и мировосприятие*, то увидим, как происходит такое искажение действительности и как оно связано с жизненными проблемами.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЦЕНАРИЯ

Зачем мы принимаем в младенчестве такие всеобъемлющие решения о самих себе, других людях и мире в целом? Чему они служат? Ответ заключается в двух ключевых особенностях формирования сценария.

(1) Сценарные решения представляют собой наилучшую для данного младенца стратегию выживания в мире, который зачастую кажется ему враждебным и даже угрожающим для жизни.

(2) Сценарные решения принимаются на основе младенческих эмоций и младенческой проверки их на соответствие действительности.

Далее мы рассмотрим эти пункты в свете разработок Стэна Вулламса.[2]

Ответ на враждебность мира

Младенец мал и физически беззащитен. Мир для него населен огромными великанами. Неожиданный звук может свидетельствовать о том, что его жизнь в опасности. Безо всяких слов или логических умозаключений младенец знает, что если Мама или Папа уйдут, он погибнет. Если они чересчур рассердятся на него, то могут его уничтожить. Кроме того, у младенца отсутствует взрослое понимание времени. Если он голоден или замерз, а Мама не приходит, то, возможно, она уже не придет никогда, а это означает смерть. Или это может означать нечто более страшное, чем смерть, – что ты навсегда-навсегда остался один.

Возможно, когда ребенку исполняется два или три года, у него рождается брат или сестра. Он уже пошел, он умеет ходить и знает, что это рождение для него скорее всего не смертельно. Но Мамино внимание, похоже, без остатка занято новорожденным. Может быть, любви на всех не хватит? Не заберет ли всю ее младенец? Теперь появляется угроза лишиться Маминой любви.

На протяжении всех лет формирования сценария ребенок занимает подчиненное

положение. Родители в его восприятии обладают абсолютной властью. Для младенца это власть над его жизнью и смертью. Позже это власть удовлетворять или не удовлетворять его потребности.

В ответ на это ребенок решает, какие ему избрать стратегии, чтобы остаться в живых и как можно полнее удовлетворить свои нужды.

Ранняя проверка на соответствие действительности и эмоции

Малое дитя мыслит не так, как взрослый человек. Эмоции оно также испытывает иначе. Сценарные решения принимаются на основе специфически детского мышления и чувствования.

Эмоциональный опыт младенца включает в себя чувства ярости, крайней зависимости, ужаса и экстаза. Свои ранние решения он принимает в ответ на возникновение этих чувств. Не удивительно, что его решения носят зачастую экстремальный характер. Предположим, ребенку приходится лечь в больницу на операцию. Это связано с неприятными переживаниями даже для взрослого. Но младенец может переживать это событие как ужасное бедствие. Наряду со страхом он испытывает глубочайшую печаль от того, что с ним нет и, возможно, никогда не будет Мамы. И его переполняет гнев, так как она допустила, чтобы это с ним случилось. Он может решить: "Эти люди хотят убить меня. Мама позволила этому случиться, значит она тоже хочет меня убить. Лучше я их всех сам поубиваю прежде, чем они до меня добрались".

По правилам детской логики, нужно идти от частного к общему. Допустим, к примеру, что мать не всегда откликается на требования ребенка. Скажем, иногда подходит к нему, когда он плачет, а иногда нет. Из этого ребенок заключает не просто, что "Мама – человек ненадежный". Он может решить, что "людям доверять нельзя" или, возможно, "женщинам доверять нельзя". Девочка четырех-пяти лет может злиться на Папу за то, что он перестал проявлять по отношению к ней то тепло и заботу, которыми одаривал ее, пока она была младенцем. Скорее всего, она решит не просто, что "я зла на папу", а что "я зла на мужчин".

Ребенок может компенсировать свое чувство беспомощности, воображая, что он

всемогущ или способен влиять на происходящее с помощью магии. Скажем, он чувствует, что Мама и Папа не ладят друг с другом. Он может решить, в особенности если он единственный ребенок в семье, что "в этом виноват я". Если родители дерутся между собой, он может решить, что в его задачу входит защищать одного родителя от другого.

Если ребенок чувствует, что родитель отвергает его, он может взять вину на себя, решив, что "со мной не все в порядке".

Маленькие дети с трудом отличают побуждения к действию от самих действий. Ребенок может чувствовать, что "убил бы этого сосунка, на которого все только и обращают внимание!" Для него это все равно, что сказать: "Я его убил". Далее он может заключить: "Я убийца, следовательно, я плохой и ужасный". Во взрослой жизни такой человек может испытывать смутное чувство вины за "преступление", которого он никогда не совершал.

Один из основных навыков, подлежащих развитию в рамках ТА, состоит в умении ощущать такого рода детскую логику. Лингвисты говорят о *Sprachgefuehl*, "чувстве языка". Если вы хотите применять ТА, особенно в терапии, вам следует выработать в себе чувство детского языка жизненных сценариев.

Чтобы улучшить свое понимание этого языка, можете почитать работы Эриксона, Пиаже и других авторов, изучавших детское развитие.[3] Чтобы почувствовать, как он присутствует в *вашем* собственном опыте, обратите внимание на свои сны. В них мы, взрослые люди, более всего приближаемся к воспоминаниям о том, каким представлялся нам этот враждебный мир во младенчестве.

***** УПРАЖНЕНИЯ: ВЫЯВЛЕНИЕ СВОЕГО СЦЕНАРИЯ**

Сны, фантазии, сказки и детские рассказы, – все это может послужить ключом к нашему сценарию. Вот несколько упражнений с использованием этих средств.

Выполняя эти упражнения, дайте полную свободу своему воображению. Не думайте о том, зачем они нужны и что означают. Не пытайтесь что-то отсеивать или придумывать. Просто принимайте первые же образы, которые вам являются, и чувства, которыми они,

возможно, сопровождаются. Проинтерпретировать и разобраться в них вы сможете позже.

Наилучший результат достигается тогда, когда вы работаете в группе или с партнером. Кроме того, в любом случае было бы неплохо записывать ваши ответы на пленку. Для этого включите магнитофон и начинайте выполнять упражнение. После этого несколько раз прослушайте запись и дайте простор своей интуиции. Вы будете поражены тому, как много узнаете о себе и своем сценарии.

Возможно, выполняя эти упражнения вы начнете испытывать сильные эмоции. Это будут детские чувства, которые выходят на поверхность вместе с вашими сценарными воспоминаниями. Если у вас и в самом деле возникнут такие переживания, вы в любой момент можете решить, продолжать ли выполнение упражнения или прекратить его. В последнем случае сосредоточьте внимание на каком-нибудь предмете в окружающей вас обстановке. Скажите себе (или своему партнеру), что это за предмет, какого он цвета и для чего используется. Подумайте о какой-нибудь заурядной взрослой теме, например, что у вас будет на обед или когда вам нужно появиться на работе. При этом стойте или сидите прямо, чтобы голова и тело были уравновешены относительно вертикальной срединной линии.

Герой или героиня

Кто ваш любимый герой? Это может быть персонаж детской сказки. Возможно, это герой или героиня пьесы, книги или фильма. Это может быть также реальный человек.

Возьмите первого персонажа, который пришел вам в голову.

Включите магнитофон на запись и/или отвлекитесь от вашего партнера или группы. Станьте этим персонажем. Рассказывайте о себе столько, сколько вам хочется. Используйте при этом слово "я".

Предположим, например, что мой герой – Супермен. Я могу начать свой рассказ так:

"Я Супермен. Моя задача – помогать людям в трудную минуту. Я прилетаю неизвестно откуда, свершаю всякие чудеса, а потом исчезаю опять. Никто не знает, что я Супермен, так как я маскируюсь..."

Каким бы ни был ваш персонаж, приступайте к работе: становитесь ним или ею и рассказывайте о себе.

Сказка или басня

Другой вариант первого упражнения состоит в том, чтобы рассказать сказку или басню. Опять выберите то, что вам нравится, – лучше всего первое, что придет в голову. Это может быть детская сказка, классический миф, что угодно.

Вы можете начать так: "Когда-то давным-давно жила одна красавица, которую усыпила на долгие годы злая мачеха. Она лежала в усыпальнице, скрытой в глубинах замка. Вокруг замка была колючая живая изгородь. Многие короли и принцы приходили посмотреть на красавицу, но не в силах были пробраться сквозь эту изгородь..."

Чтобы извлечь из рассказа максимальную пользу, вы можете расширить его и стать каждым из упоминаемых в нем персонажей или предметов. При этом всякий раз рассказывайте о себе. Так, в приведенном выше рассказе вы могли бы стать девушкой, мачехой, усыпальницей, замком, одним из принцев или изгородью.

Представив себя изгородью, вы могли бы сказать: "Я живая изгородь. Я крепкая, густая и колючая. Я оцетинилась колючками, так что люди не могут через меня пробраться. Моя задача состоит в том, чтобы охранять девушку, которая спит внутри меня..."

Сон

Жизненный сценарий. Как мы пишем историю своей жизни

Автор: Ян Стюарт, Вэн Джойнс

Выберите какой-нибудь из ваших снов. Больше всего можно узнать из недавнего или повторяющегося сна, хотя подойдет и любой другой сон.

Расскажите свой сон. Используйте при этом не прошлое, а настоящее время.

Затем, как и в упражнении со сказкой, станьте каждым из людей или предметов, которые встречаются в этом сне, и расскажите о себе.

Вспомните, что вы испытывали сразу после пробуждения от этого сна. Это было приятное чувство или неприятное?

Понравилось ли вам, как закончился этот сон? Если нет, вы можете расширить упражнение, изменив концовку сна. Расскажите новое окончание сна так же, как вы рассказывали весь сон, то есть используя настоящее время.

Проверьте, удовлетворены ли вы концовкой сна. Если нет, придумайте еще одну или несколько концовок.

Предмет в комнате

Осмотрите комнату, в которой вы находитесь. Выберите какой-нибудь предмет. Лучше всего подойдет тот, на который ваш взгляд упадет в первую очередь. Теперь станьте этим предметом и расскажите о себе.

Например: "Я дверь. Я тяжелая, прямоугольная и деревянная. Иногда я встаю у людей на пути. Но когда я это делаю, они просто толкают меня..."

Чтобы повысить эффективность упражнения, попросите партнера поговорить с вами,

как с соответствующим предметом. Партнеру не следует интерпретировать то, что вы говорите. Он должен просто разговаривать с вами, словно вы дверь, камин и т.д. Например:

"Я дверь. Когда я стою у людей на пути, они толкают меня". – "Дверь, что ты чувствуешь, когда люди толкают тебя?" – "Я сержусь. Но я дверь и не могу говорить. Я просто позволяю им делать это". – "Вот оно что. А ты не хотела бы что-нибудь изменить, чтобы чувствовать себя лучше?"

Просмотр спектакля о вашей жизни

Для выполнения этого упражнения нужно, чтобы кто-то выполнял для вас роль "гида", начитывал вам текст, пока вы находитесь в состоянии расслабления. В противном случае запишите соответствующий текст на магнитофон и прослушивайте его в расслабленном состоянии. Для группового выполнения этого упражнения достаточно одного гида.

Гиду не нужно повторять приведенный ниже текст слово в слово. Лучше, чтобы он записал для себя вкратце несколько ключевых пунктов, дабы не перепутать последовательность шагов, а сам текст излагал своими словами. Между предложениями нужно делать достаточные паузы. Это даст участникам возможность углубиться в свои визуализации.

Расслабьтесь, сидя на стуле или лежа на полу. Можете закрыть глаза. После этого гид начинает говорить:

"Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей собственной жизни.

Какого рода спектакль вы собираетесь посмотреть? Комедию, трагедию? Драматическую постановку или бытовую пьесу? Интересный ли это спектакль или скучный, героический или будничный, – какой он?

Полон ли зал театра, полупуст или пуст? Готовится ли публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Готовится ли она аплодировать или покинуть представление – или что-то еще?

Как называется этот спектакль – спектакль о вашей собственной жизни?

А теперь огни гаснут. Занавес поднимается. Ваш спектакль начался.

Вы видите первую сцену. Эта самая первая сцена вашей жизни. Вы очень и очень молоды в этой сцене. Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица или фрагменты лиц? Если вы видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознайте, что вы чувствуете. Может быть вы чувствуете какое-то ощущение в теле. Может быть вы испытываете какую-то эмоцию. Ощущаете ли вы какой-то запах или вкус? Уделите какое-то время тому, чтобы осознать эту самую первую сцену своего спектакля". (Пауза)

"Теперь сцена меняется. В этой следующей сцене своего спектакля вы маленький ребенок в возрасте примерно от трех до шести лет. Где вы? Что вы видите вокруг? Есть ли там другие люди? Кто это?

Не говорят ли они вам что-то? Не говорите ли вы им что-то? Слышите ли вы какие-то другие звуки?

Что вы чувствуете в этой сцене? Не испытываете ли вы каких-то ощущений в теле? Не испытываете ли вы каких-либо эмоций?

Может быть, вы ощущаете какой-то запах или вкус?

Жизненный сценарий. Как мы пишем историю своей жизни

Автор: Ян Стюарт, Вэн Джойнс

Уделите какое-то время тому, чтобы осознать, что вы видите, слышите и чувствуете, а также какой запах или вкус ощущаете во второй сцене своего спектакля, – сцене, в которой вам от трех до шести лет". (Пауза)

Затем "гид" с помощью тех же реплик проводит вас по следующим сценам этого спектакля:

Подростковой сцене, в которой вам примерно от десяти до шестнадцати лет;

Нынешней сцене, в которой вам столько же лет, сколько сейчас;

Сцене будущего десять лет спустя;

Последней сцене вашего спектакля – сцене вашей смерти. В репликах гида к этой сцене должен также прозвучать вопрос: "Сколько вам лет в этой последней сцене вашего спектакля?"

Наконец гид просит вас вернуться в настоящее, уделив этому процессу столько времени, сколько вам нужно.

Поделитесь с группой или партнером своими переживаниями в ходе этого упражнения.

Источник:

*Из книги **Ян Стюарт, Вэн Джойнс. Современный транзактный анализ.**
"Социально-психологический центр", Спб, 1996*