

Ирина Летова, международно сертифицированный ТА-аналитик, психотерапевт европейского реестра, групповой психотерапевт, семейный консультант, научный руководитель Московского Института Транзактного Анализа

1. Определение и происхождение жизненного сценария.

Впервые теория сценария была разработана **Эриком Берном** и его коллегами, особенно Клодом Стайнером. В настоящее время концепция сценария наряду с моделью эго-состояний является центральной идеей ТА.

Берн в своих ранних работах определял сценарий как «**бессознательный жизненный план**». Затем дал более полное определение: «План жизни составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается ходом событий и достигает пика при выборе пути».

Концепция о том, что детские впечатления оказывают сильное влияние на паттерны поведения взрослых людей, является центральной не только в ТА, но и в других направлениях психологии. В теории сценария, кроме того, есть идея, согласно которой ребёнок составляет определённый план своей жизни, а не просто формирует основные взгляды на жизнь. Этот план составляется в форме драмы, имеющей чётко обозначенные начало, середину и конец.

Другой отличительной чертой теории **жизненного сценария** является то, что план жизни «достигает кульминации в избранной альтернативе». Составные части сценария, начиная с первой сцены, служат для того, чтобы привести сценарий к заключительной сцене. В теории сценария заключительная сцена получила название расплаты за сценарий. Теория говорит о том, что при проигрывании человеком жизненного сценария он бессознательно избирает поведения, которые приблизят его к расплате сценария.

Сценарий – это «план жизни, составленный в детстве», следовательно, ребёнок сам принимает решение о своём сценарии. На решение о выборе **жизненного сценария**

оказывают влияние не только внешние факторы, но и воля ребёнка. Даже тогда, когда разные дети воспитываются в одних и тех же условиях, они могут составить совершенно разные планы своей жизни. В этой связи Берн приводит случай с двумя братьями, которым мать сказала: «Вы оба попадёте в психушку». Впоследствии один из братьев стал хроническим психическим больным, а другой психиатром.

Термин «решение» в теории жизненного сценария используется в значении, отличном от того, которое обычно приводится в словаре. Ребёнок принимает решение о своём сценарии в результате чувств до того, как начинает говорить. При этом ребёнок использует доступные ему в том возрасте способы тестирования реальности.

Хотя родители не могут заставить ребёнка принять какие-то решения, они тем не менее оказывают на ребёнка сильное влияние, передавая ему вербальные и невербальные послания. На основе этих посланий ребёнок формирует свои представления о себе, других людях и жизни, которые образуют основное содержание сценария. Таким образом, сценарий подкрепляется родителями.

Жизненный сценарий лежит вне пределов осознания, поэтому во взрослой жизни человек ближе всего может подойти к воспоминаниям о детстве с помощью снов и фантазий. Проживая свои сценарные решения в поведении, человек, тем не менее, не осознаёт их.

Сценарий «оправдывается ходом событий». В соответствии со своей компетенцией человек часто интерпретирует реальность с тем, чтобы ему казалось, что она оправдывает его сценарные решения. Человек так поступает потому, что в эго-состоянии Ребёнка воспринимает любую угрозу своему сценарному представлению о мире как препятствие в удовлетворении его потребностей и даже как угрозу существованию.

Изучая вопросы происхождения сценария, Стэн Вуллэмс выделил **две важнейшие особенности формирования жизненного сценария**

:

1. Сценарные решения представляют собой наилучшую стратегию ребёнка с целью выживания в мире, который часто кажется ему враждебным и даже угрожающим его жизни.
2. Сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребёнка и его способом тестирования реальности.

Младенец мал и физически уязвим. Для него мир населён великанами. Неожиданный звук может сигнализировать ребёнку о том, что его жизнь в опасности. Без всяких слов и соответствующего обдумывания ребёнок знает, что, если родители уйдут, он умрёт. Если они сердятся, то могут убить его. Кроме того, у ребёнка нет взрослого понимания времени. Если он чувствует голод или холод, а мать не приходит, тогда, возможно, она уже никогда не придёт, а это означает смерть. Или это может означать нечто более страшное, чем смерть – когда тебя постоянно оставляют одного.

Мир эмоций ребёнка включает в себя ярость, острые переживания, ужас и экстаз. Ребёнок принимает свои ранние решения при реагировании на эти чувства. Поэтому не удивительно, что эти решения часто имеют экстремальный характер.

По логике ребёнка необходимо идти от частного к общему. Например, предположим, что мать редко реагирует на его требования. Она часто игнорирует его, когда он плачет. При этом ребёнок не просто делает вывод о том, что «матери доверять нельзя». Вместо этого он может решить, что «людям доверять нельзя» или «женщинам доверять нельзя».

Маленькие дети не делают различия между потребностями и делами. Ребёнок может чувствовать: «Я хочу убить брата, который получает всё внимание!» Для него это равнозначно фразе: «Я убил брата». Затем он может заключить: «Так как я убийца, я

плохой». Во взрослой жизни такой человек может иметь смутное чувство вины за «преступление», которое он никогда не совершал.

Кроме этого на процесс принятия сценарных решений влияет ещё одна особенность детских способов восприятия реальности. Ребёнок фантазирует, что он всемогущ и может творить волшебство. Поэтому ребёнок думает, что именно он виноват, например, в частых ссорах родителей или в разводе. Он даже может считать себя обязанным защитить одного родителя от другого, поскольку уверен в своей способности сделать это.

Многие авторы ТА считают, что ребёнок воображает себя всемогущим, чтобы компенсировать чувство беспомощности. Однако, я думаю, что ребёнок не имеет ещё представления о том, что всемогущество – это хорошо, а беспомощность – плохо, и о несовместимости беспомощности и всемогущества. Он ощущает себя одновременно и беспомощным, и всемогущим. Беспомощным потому, что ситуация детства способствует этому. Всемогущим потому, что ему удаётся управлять всемогущими великанами – родителями. Следовательно и тот и другой вывод ребёнка о себе – не фантазии, а решения принятые ребёнком на основании имеющейся у него информации, протестированной им доступными ему способами. В разных семьях дети по-разному беспомощны и всемогущи. И соотношение беспомощности и всемогущества у детей бывает разным и зависит от содержания родительских посланий.

2. Как проживается сценарий. Значение сценарного анализа.

Жизненный сценарий имеет **содержание и процесс**. Содержание сценария каждого человека также уникально, как и отпечатки пальцев. В то время как сценарный процесс подразделяется на относительно небольшое число определённых паттернов.

По содержанию сценарии могут быть: сценарий победителя, сценарий побеждённого и сценарий не-победителя или банальный.

Победителем Берн называл «того, кто достигает поставленной перед собой цели». Роберт Гулдинг добавляет: «...и в результате этого преобразует жизнь». Под победой понимается также то, что поставленная цель достигается легко и свободно.

Побеждённый – это «человек, который не достигает поставленной цели». И опять дело заключается не только в достижении цели, но и в степени сопутствующего комфорта. Если, например, человек решил стать миллионером, стал им, но постоянно чувствует себя несчастным из-за язвы желудка или напряжённой работы, то он побеждённый.

Берн однозначно определил победителя и побеждённого в их отношении к достижению поставленной цели, т.к. он хотел подчеркнуть, что победителей нельзя просто приравнивать к тем, кто накапливает деньги и материальные ценности, а побеждёнными не обязательно являются люди, не имеющие материальных ценностей.

Существует исключение из предложенного Берном определения. Например, ребёнок в раннем детстве решил: «Чтобы мать и отец полюбили меня, я должен умереть». Во взрослой жизни он стремится к осуществлению этой трагичной цели. Сценарии с таким концом считаются сценариями побеждённого.

В зависимости от трагичности финала сценарии побеждённых можно классифицировать по трём степеням. Сценарий побеждённого первой степени – это сценарий, в котором неудачи и потери не настолько серьёзны, чтобы их обсуждать в обществе. Например, повторяющиеся ссоры на работе, небольшая депрессия или неудача на экзаменах при поступлении в институт. Побеждённые со второй степенью испытывают неприятные чувства, достаточно серьёзные, чтобы их обсуждать в обществе. Это может быть увольнение с работы, исключение из университета, госпитализация по поводу тяжёлой болезни и т.д. Сценарий третьей степени приводит к смерти, увечью, серьёзной болезни (в том числе и психической) или суду. Такие сценарии называются хамартическими.

Человек, имеющий сценарий не-победителя, день ото дня терпеливо несёт свою ношу, не много при этом выигрывая и не сильно проигрывая. Такой человек никогда не рискует. Поэтому такой сценарий называют банальным. На работе не-победитель не становится начальником, но его и не увольняют. Он, скорее всего, спокойно доработает до конца, получит в подарок часы на мраморной подставке и уйдёт на пенсию.

Берн предложил способ, с помощью которого можно отличить победителя от побеждённого. Для этого надо спросить человека, что он будет делать, если проиграет. Берн считал, что победитель знает что, но не говорит об этом. Побеждённый не знает, но только и делает, что говорит о победе: «Когда моя лошадь придёт первой...». Он всё ставит на одну карту и тем самым проигрывает. Победитель всегда учитывает несколько возможностей, поэтому и побеждает.

Чаще всего человек избирает сценарий, представляющий смесь победы, поражения и беспроектного варианта: в одной сфере он решил быть победителем, в другой – не-победителем, в третьей – побеждённым.

Осознание сценария даёт возможность переделать его и стать победителем там, где решил быть побеждённым.

Во взрослой жизни человек придерживается детских решений потому, что всё ещё надеется разрешить основной вопрос, который остался нерешённым в его детстве: как добиться любви и внимания. Это одна из основных причин, хотя и не единственная.

Находиться в **жизненном сценарии**, проигрывать сценарное поведение и сценарные чувства это значит реагировать на реальность «здесь и теперь» как будто бы это мир, нарисованный в детских решениях.

Человек чаще

всего входит в свой сценарий в следующих случаях

- Когда ситуация «здесь и теперь» воспринимается как стрессовая.
- Когда имеется сходство между ситуацией «здесь и теперь» и стрессовой ситуацией в детстве.

Стэн Вуллэмс утверждает, что чем больше стресс, тем больше вероятность вхождения человека в сценарий. Вуллэмс предложил 10-ти бальную шкалу стресса. Расшифровка собственного сценария позволяет человеку выдерживать большие стрессовые нагрузки прежде, чем он начнёт действовать в соответствии со сценарием.

Когда ситуация «здесь и теперь» напоминает человеку болезненную ситуацию из его детства, и он входит в сценарий, в ТА говорят, что текущая ситуация связана с более ранней ситуацией с помощью резиновой ленты. Это позволяет понять, почему человек реагирует так, как будто бы его катапультировали назад в его прошлое. Обычно человек не может осознанно представить эту детскую сцену, поэтому не понимает, что общего в этих ситуациях.

Вследствие того, что мать и отец являются очень важными фигурами в жизни человека, они часто находятся на другом конце резиновой ленты. Там могут находиться и родственники: дедушки, бабушки, тёти, дяди и др. Разговаривая с людьми, с которыми у человека серьёзные взаимоотношения, он какую-то часть времени отождествляет их с людьми из своего прошлого, и делает это неосознанно. Этот феномен в психоанализе называется трансфер (перенос). В ТА об этом говорят как о «надевании лица отца или матери на кого-то».

Резиновые ленты могут быть привязаны не только к людям из нашего прошлого, но и к запахам, звукам, определённому окружению или чему-то ещё.

Одной из целей ТА является рассоединение резиновых лент. Благодаря пониманию сценария человек может освободиться от первоначальной травмы и от возвращения к старым детским ситуациям.

Эрик Берн ввёл понятие **сценарные сигналы**, т.е. телесные признаки, указывающие на то, что человек вошёл в сценарий. Это может быть глубокий вдох, изменение положения тела и напряжение какой-то части тела. Некоторые терапевты ТА специализируются именно в этой области теории – телесном сценарии. Сценарные сигналы - это проигрывание человеком его детских решений, которые он принял в отношении своего тела. Например, человек, будучи ребёнком, пытался дотянуться до матери, но обнаружил, что она часто отодвигается от него. Чтобы подавить эту естественную потребность он стал напрягать свои руки и плечи. Во взрослой жизни такой человек продолжает напрягать своё тело.

Человек стремится организовать мир таким образом, чтобы он оправдывал сценарные решения. Это объясняет, например, почему люди снова и снова вступают в болезненные взаимоотношения или придерживаются паттернов поведения, приводящих к наказанию.

Когда человек в сценарии, он пытается решить свои взрослые проблемы, проигрывая младенческие стратегии, которые неизбежно приводят к тем же результатам, что и в детстве. Испытывая неприятные чувства, человек говорит себе: «Мир такой же, как и раньше». И так шаг за шагом, подтверждая свои сценарные убеждения, человек приближается к своему сценарному финалу.

Сценарий предлагает волшебное решение основного неразрешённого в детстве вопроса: как добиться любви и признания. Сценарий написан так, чтобы сделать из реальной жизни сказку и закончить её как в сказке – спокойно и счастливо. В этом смысле сценарий имеет отрицательное значение потому, что предлагаемое решение не работает в реальной действительности.

Когда человек принимал в детстве свои сценарные решения, ему казалось, что единственной альтернативой этим решениям может быть лишь ужасная катастрофа. Причём у него не было ясного представления, в чём заключается эта катастрофа, но он знал, что её любой ценой нужно избежать. Поэтому каждый раз, когда сценарные решения подтверждаются, человеку начинает казаться, что они по-прежнему помогают избежать катастрофы. Вот почему люди часто говорят, что им легче вести себя по-старому, одновременно признавая, что это поведение для них саморазрушительно. Неосознанно они следуют убеждению: «Сейчас моё поведение приносит боль, однако, оно не так ужасно по сравнению с той катастрофой, которая обязательно произойдёт, если я изменю своё поведение».

Чтобы выйти из сценария, необходимо обнаружить потребности, неисполненные в детском возрасте, и найти способы удовлетворения этих потребностей в настоящем. Нужно отличать сценарий и курс жизни. Берн писал: «Сценарий – это то, что человек запланировал совершить в раннем детстве, а курс жизни – то, что реально происходит». Курс жизни является результатом взаимодействия четырёх факторов: наследственности, внешних событий, сценария, автономных решений.

3. Жизненная позиция. Виды жизненных позиций.

Как уже известно, существует **четыре варианта жизненных позиций**:

Я-ОК, Ты-ОК; Я-неОК, Ты-ОК; Я-ОК, Ты-неОК; Я-неОК, Ты-неОК.

Жизненная позиция представляет собой основные качества (ценности), которые человек ценит в себе и других людях. Это означает нечто большее, чем просто какое-то мнение о своём поведении и поведении других людей. Берн писал: «Любая игра, сценарий и судьба человека основана на одной из этих четырёх позиций».

По мнению Клода Стайнера, жизненную позицию ребёнок принимает раньше сценарных решений – в первые месяцы кормления, а затем весь свой сценарий подстраивает под неё. Позиция «Я-ОК, Ты-ОК» находит своё отражение в приятной атмосфере взаимозависимости между сосущим ребёнком и его матерью. Он приравнивает её к позиции «основного (базового) доверия», описанной Эриком Эриксоном, которая представляет собой «такое состояние дел, при котором младенец чувствует, что он живёт в гармонии с миром и всё в мире находится в гармонии с ним».

Стайнер считает, что 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 перестаёт защищать его и заботиться о нём, как она делала это ранее. Некоторые дети само рождение воспринимают как подобную угрозу. В ответ на эти неудобства ребёнок может решить, что он – не ОК или, что другие люди не ОК, перейдя из состояния основного доверия в состояние принципиального недоверия.

Таким образом, 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.

Франклин Эрнст проанализировал особенности пребывания взрослого человека в каждой из четырёх позиций и переход из одной позиции в другую. Свой метод он назвал ОК Коррал. Вместо термина ОК Эрнст использует термин «ОК с собой» или «ОК с тобой», подчёркивая, что позиция человека в данный момент – временная. Сейчас он, например, поступает (а также думает и чувствует) ОК с собой и ОК со мной.

Находясь в каждой из четырёх позиций, человек, по мнению Эрнста, ведёт себя соответственно. Позицию Я-ОК, Ты-ОК Эрнст назвал «сотрудничество». Находясь в ней, человек адекватно оценивает свои возможности, уверен в себе, доверяет другим и получает удовлетворение. Позицию Я-не ОК, Ты-ОК Эрнст назвал «уход». В ней человек, не верит в свои возможности решить проблему «здесь и теперь», убегает от проблем. Позиция Я-ОК, Ты-не ОК называется «избавление» и характеризуется тем, что человек не доверяет другим и избавляется от них. Позиция Я-не ОК, Ты-не ОК проявляется в поведении, мыслях и чувствах, называемых «выжидание». При этом человек игнорирует свои возможности решать проблемы и не доверяет окружающим, он в депрессии и ничего не делает.

4. Сценарные послания.

Ребёнок принимает сценарные решения в соответствии со своим восприятием окружающего мира. Следовательно, послания, которые ребёнок получает от своих родителей и окружающего мира, могут полностью отличаться от посланий, воспринимаемых взрослым человеком.

Сценарные послания могут передаваться вербально, невербально или тем и другим способом одновременно.

До того как ребёнок начнёт говорить, он интерпретирует послания других людей в форме невербальных сигналов. Он тонко воспринимает интонацию словесных высказываний, движения тела, запахи и звуки. Иногда ребёнок воспринимает сценарные послания, исходя из происходящих вокруг него событий, которые не зависят от родителей: громкий шум, неожиданные движения, расставания с родителями во время пребывания в больнице, - всё это может показаться ребёнку угрозой его жизни. Поскольку он считает, что родители несут ответственность за происходящее, то может заключить, что эти угрозы исходят от них.

Позднее, когда ребёнок начинает понимать язык, невербальные коммуникации остаются важным компонентом сценарных посланий. При разговоре родителей с ребёнком, он будет интерпретировать сценарное значение того, о чём они говорят, в соответствии с сопровождающимися невербальными сигналами.

Например, ребёнку-первокласснику, читающему книгу, отец может сказать: «Ты не правильно произносишь это слово». При этом его слова могут сопровождаться самыми различными невербальными сигналами, каждый из которых имеет значение для формирования сценарного послания. Отец может говорить сердитым, громким голосом, с недовольным выражением лица. Для ребёнка это послание означает: «Я не хочу,

чтобы ты был здесь, и предпочёл бы, чтобы ты умер». Отец мог бы сказать эти слова ровным голосом, не отрываясь от газеты. По невербальным сигналам его сын интерпретирует это послание так: «Ты не представляешь для меня никакого интереса». В другом случае отец может говорить ровным, спокойным голосом, сидя рядом с ним. Он даёт сыну время подумать и ещё раз посмотреть на слово. При этом отец передаёт сыну послание: «Думать –ОК (полезно)».

Как уже известно, ребёнок постоянно ищет ответа на вопрос: «Как мне лучше всего добиться того, что я хочу?». Возможно, маленькая девочка замечает, что когда мать хочет чего-то от отца, она сначала начинает ругаться, а потом плачет. Ребёнок приходит к выводу: «Чтобы получить от людей, особенно от мужчин, то, что я хочу, нужно поступать как мама». В этом случае дочь копирует поведение матери. Скопированные паттерны поведения – это ещё один вид сценарных посланий.

Сценарные послания могут передаваться в форме прямых указаний (приказов): «не мешай мне! Делай, что тебе говорят! Уйди! Быстрее! Не капризничай!» Сила этих приказов как сценарных посланий будет зависеть от того, как часто они повторяются и от сопровождающих их невербальных сигналов.

В других случаях ребёнку могут говорить не что он должен делать, а кем он является. Такие послания называются оценочными: «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.

Иногда **оценки** могут передаваться косвенно, когда родитель говорит с кем-то о своём ребёнке в его присутствии или зная, что это станет известно ребёнку. Например: «Это – спокойный ребёнок»; «Она очень капризная»; «Ты же знаешь, он сильный». Подобные косвенные оценки ребёнок может воспринимать как сильные сценарные послания.

Чаще всего решения принимаются по истечении какого-то времени при реагировании на постоянно повторяющиеся сценарные послания.

Однако бывает, что своё главное сценарное решение ребёнок принимает при реагировании на одно единственное событие, которое он воспринимает как особенно угрожающее. Такое событие называется травматическим. В день, когда произошло травматическое событие, «рождается» Ребёнок. Это значит, что мысли, чувства и паттерны поведения взрослого человека в эго-состоянии Ребёнка, будут точно соответствовать его мыслям, чувствам и поведению в тот день. Возможно, маленькую девочку склонил к сожигательству её отец. Она может истолковать это травматическое событие как сверхмощное сценарное послание и «записать» в своё эго-состояние Ребёнка решение: «Больше я никогда не буду доверять мужчинам». Будучи взрослой женщиной, она, скорее всего, будет собирать марки обиды на мужчин, а её сценарной расплатой будет неожиданный уход от мужа, при хамартическом сценарии – убийство мужчины.

В метафоре Берна о стопке монет, монета – это впечатления одного дня или, по-другому, сценарные послания одного дня. Плохо отшлифованные монеты – это

травматические события и повторяющиеся послания.

5. Сценарная матрица.

Сценарные послания родители передают из трёх своих эго-состояний, а ребёнок принимает эти послания и распределяет их в трёх своих эго-состояниях. Исходя из этого, Клод Стайнер разработал одну из центральных моделей в ТА – сценарную матрицу.

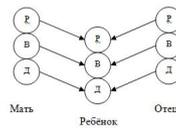


Рис. 1. Сценарная матрица

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

и составляют часть содержания Родителя человека. Скопированные паттерны поведения или послания «здесь и теперь», направленные из Взрослого родителей во Взрослого ребёнка, образуют программу. Послания, направленные из эго-состояния Ребёнка отца и матери, могут быть двух видов: приказания и разрешения. Они составляют содержание эго-состояния Ребёнка человека.

Контрприказания. Первоначально послания от Родителя к Родителю назывались контрприказаниями, т.к. считалось, что они идут вразрез с приказаниями. В настоящее время известно, что иногда эти послания могут входить в противоречие с приказаниями, однако часто подкрепляют их или не имеют с ними ничего общего. Тем не менее, первоначальный термин сохранился.

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.

Существуют контрприказания, которые есть в контрсценарии каждого человека. Их пять: «Будь лучшим»; «Будь сильным»; «Старайся»; «Радуй других»; «Спешу». Значимость каждого из этих контрприказаний разная у всех людей. Обычно особо значимым является одно или два из них, и человек чувствует необходимость следовать им. Он считает, что пока он следует им, он ОК. Эти пять посланий получили название **др**

айверных

(ведущих, главных) или просто

драйверов

Большую часть времени человек следует свойственному ему драйверу и ведёт себя так, как предписывает этот драйвер. Иногда он проигрывает другие, менее значимые для него драйверы, а потом опять возвращается в свой основной драйвер. Драйверное поведение одинаково для всех людей. Изучая драйверное поведение человека можно достаточно точно предсказать некоторые важные черты его сценария.

Программа. Программа состоит из посланий о том, как нужно действовать. Человек перефразирует эти послания в предложения, начинающиеся: «Вот как надо...». Основную часть посланий программы человек использует конструктивно, в позитивном плане. Однако в программе могут содержаться и негативные элементы. Например, маленькая девочка может научиться у матери: «Вот как надо сдерживать свои чувства и остаться одинокой».

Приказания и разрешения. Родители могут скрывать от ребёнка или не осознавать некоторые свои сильные переживания. Эти переживания составляют часть содержания эго-состояния Ребёнка родителей. На их подавление родители тратят много энергии и на психологическом уровне становятся «тяжёлыми». Эта тяжесть хорошо ощущается детьми. Ребёнок воспринимает скрываемые от него переживания родителей как сильные сценарные послания, которые он «записывает» в своё эго-состояние Ребёнка. Как уже известно, это самые сильные по воздействию на ребёнка послания. Ребёнок реагирует на них почти принудительно, поэтому эти послания называются приказами и разрешениями. Приказания что-то запрещают, разрешения – не принуждают что-то делать обязательно, а дают принципиальное «добро» на что-то. Реагируя на эти послания, ребёнок принимает свои сценарные решения, т.е. «пишет» сценарий. Комплекс приказаний, разрешений и принятых на основании них решений, называется собственно сценарием.

Отличие приказаний и разрешений от контрприказаний. Существуют следующие два основных отличия.

1. Контрприказания являются вербальными, приказания и разрешения изначально довербальны.

Контрприказания слышатся как слова и предложения, при этом часто можно определить, кто из родителей или парентальных фигур впервые их сказали. Если человек не выполнил одно из своих контрприказаний, то почувствует себя так, как будто услышал осуждение родителя, отдавшего приказ.

Напротив, приказания и разрешения чаще всего не слышатся как слова. Их можно воспринимать в виде эмоций и телесных ощущений. Когда человек не подчиняется приказанию, он испытывает физический дискомфорт (сильное сердцебиение, головную боль, боль в животе и др.). Он также может испытывать и психическое переживание, например, депрессию, однако истинной причины этой депрессии не осознаёт. Человек обычно делает всё возможное, чтобы не противоречить приказаниям.

2. Приказания и разрешения передаются в очень раннем возрасте (от 0 до 8 месяцев), а контрприказания в более позднем возрасте (от 8 месяцев и до 10-12 лет).

6. Приказания и решения.

Боб и Мэри Гулдинг обнаружили, что существует ограниченное количество видов приказаний - двенадцать. Человек может воспринять от своих родителей одно или несколько их этих двенадцати приказаний. Гулдинги дали название каждому виду приказаний. В ТА приказания обозначают словами, хотя на самом деле приказания – это невербальные послания. Принятые условные обозначения приказаний описывают возможные переживания ребёнка, принимающего такой вид послания.

Каждое приказание имеет соответствующее разрешение. При анализе сценария, приказания традиционно начинаются со слова «Не (нельзя)...», а разрешения – фразой «Прекрасно (хорошо)...».

Не живи (Сгинь, Умри). Если человек думал о самоубийстве или предпринимал попытку к самоубийству, то, вероятнее всего, его сценарные послания включают приказание «Не живи». Такое приказание имеют и те люди, которые изо дня в день медленно убивают себя - наркоманы, алкоголики, или часто рискуют своей жизнью – альпинисты, гонщики, каскадёры. Это справедливо и в тех случаях, когда человек чувствует себя ущербным, ненужным или нелюбимым.

Такое приказание получают младенцы, родитель (один из родителей, редко - оба) которых в своём эго-состоянии Ребёнка чувствует, что родившийся ребёнок мешает или угрожает ему. Это может быть мать, у которой уже есть несколько детей, и она больше не хочет их иметь. «Совершенно случайно» она рождает ещё одного ребёнка. В эго-состоянии Ребёнка она кричит: «Нет! Не хочу больше! Хочу, чтобы уделяли внимание моим желанием!». На её месте может быть отец того же семейства, который день и ночь работает, чтобы содержать свою семью и теперь ему придётся работать ещё больше. Эти родители будут подавлять ярость своего Ребёнка, не признаваясь в своих чувствах даже себе, тем не менее, скрытыми способами они передают ребёнку свой отказ от него.

Приказание «Не живи» могут передать своему ребёнку родители, которым из-за рождения ребёнка пришлось от чего-то отказаться. Например, от поступления в аспирантуру. Или от возможности много работать, чтобы не упустить шанс сделать карьеру. Такие родители, скорее всего, хотели ребёнка, но немного позже. И хотя ребёнок был желанным, родитель в эго-состоянии Ребёнка горевал по поводу отказа от своих планов.

Ещё один частый случай, когда родители отдают ребёнку приказание «Не живи», - вынужденная женитьба. Молодые люди могли «по неосторожности» родить ребёнка, и вынуждены были пожениться, хотя один из них или они оба не хотели этого.

Не будь самим собой. Это приказание могут передавать родители, у которых родился мальчик, а они хотели девочку или наоборот. При этом их невербальное послание будет: «Не будь мальчиком (девочкой)». «Не будь самим собой» является более общим приказанием и передаётся обычно посланием: «Не будь самим собой. Будь другим ребёнком». Родители, чувствующие неприязнь к своему ребёнку, могут постоянно

сравнивать его с другими детьми: «Маленький Ванечка Иванов уже сказал свои первые слова – какой умница! А ведь он на два месяца младше тебя». В данном случае родители хранят образ желаемого «идеального» ребёнка. Поэтому они положительно реагируют лишь на те аспекты своего реального ребёнка, которые напоминают этот образ, и игнорируют остальные.

Родители могут сравнивать своего ребёнка и с реальными людьми: «Ты похож на дядю Колю. Он очень упрямый и настойчивый». В этом случае, чем больше ребёнок напоминает своим поведением дядю Колю, тем больше поглаживаний получает.

Не будь ребёнком. Если Ребёнок родителей чувствуют угрозу со стороны родившегося ребёнка и не хочет убирать его со своего пути, то он может передать невербальное послание: «Здесь есть место только для одного ребёнка – и этот ребёнок я. Тем не менее, я буду терпеть тебя, если ты будешь вести себя как взрослый, а не как ребёнок». Позднее это может выражаться в таких вербальных высказываниях: «Ты уже большой, чтобы...» или «Большие мальчики не плачут».

Это приказание могут передать родители, которые никогда не вели себя как дети, и поэтому чувствуют угрозу в детском поведении.

Во взрослой жизни человек, имеющий такое приказание, обычно чувствует себя неуютно с детьми. Или не может вести себя раскованно и поэтому чувствует дискомфорт на вечеринках и других ситуациях, связанных с развлечениями и удовольствиями. Иногда приказания «Не радуйся» («Не получай удовольствия») рассматриваются как варианты «Не будь ребёнком».

Не расти (оставайся маленьким). Чаще всего такое приказание получают младшие дети в семье или единственный ребёнок в том случае, когда родители знают, что больше не смогут иметь детей. Это случается потому, что родители свою ценность видят в исполнении роли хорошего отца или матери. Когда их ребёнок становится взрослым, они больше не чувствуют своей значимости в этом мире. Иногда приказание «Не расти» передаётся в смысле «Не покидай меня». Во взрослой жизни человек, получивший это послание, долго живёт с матерью преклонного возраста.

И, наоборот, такое послание могут передавать родители, которые сами ещё не стали взрослыми и хотят, чтобы ребёнок подольше оставался их товарищем по играм.

Другим вариантом приказания «Не расти» является приказание «Не будь привлекательной (сексуальной)». Подобное послание передаётся обычно отцом своей дочери. В Ребёнке отец боится своей сексуальной реакции на неё.

Не делай успехов. Это приказание передаёт родитель, который в своём Ребёнке ревностно относится к будущим успехам сына или дочери. Возможно, родители добились материального благополучия самостоятельно и в результате многолетнего труда. Теперь они имеют возможность обеспечить ребёнку хорошее воспитание и образование, но в эго-состоянии Ребёнка испытывают чёрную зависть к открывающимся перед ребёнком перспективам. Обычно такие родители в дальнейшем дают ребёнку сильное контрприказание хорошо учиться.

Ребёнок, получивший такое приказание, в школе будет учиться хорошо, но может неожиданно завалить экзамен.

Не делай (ничего не делай). Человек, имеющий такое приказание, во взрослой жизни часто не знает, что ему нужно предпринять, постоянно ощущает бесполезность своих действий и никогда ничего не предпринимает, чтобы изменить своё положение.

Родитель, передавший это приказание, в Ребёнке страшится мысли, что его ребёнок наделает вреда, если за ним постоянно не присматривать. Послание «Не делай» означает: «Ничего не делай потому, что всё, что ты можешь сделать, настолько опасно, что лучше вообще ничего не делать».

Не будь первым (не будь лидером, не высовывайся). Люди, имеющие такое послание, боятся играть ведущую роль. Они теряются, когда их просят выступить на собрании. Они могут успешно работать в роли подчинённых, при этом они не добиваются продвижения по службе или отказываются от выгодного предложения. Одним из вариантов этого приказание является послание: «Не проси того, что ты хочешь».

В подобных случаях человек получил от своих родителей невербальное послание: «Я буду терпеть тебя, если ты поймёшь, что ты и твои желания здесь ничего не значат».

Не принадлежи. Человек, подчиняющийся этому приказанию, чувствует себя чужаком среди людей, и поэтому его часто считают нелюдимым и замкнутым. Родители такого человека могли культивировать это послание из-за своего неумения общаться. В другом случае родители могли передавать ребёнку невербальные послания, подкрепляя их затем вербальными посланиями, о том, что он отличается от других детей. Родители могут так поступать из-за национальности, здоровья или особенностей характера ребёнка.

Не будь близким. Это приказание может включать запрет на физическую близость или может означать: «Не будь эмоционально близким». Подобные послания обычно передаются из поколения в поколение в семьях, в которых не принято физически ласкать друг друга или говорить о своих чувствах.

Родители могут передавать это послание и своим отказом от физического контакта с ребёнком, хотя друг с другом и с другими людьми они ведут себя по-другому.

Один из вариантов «Не будь близким» является послание «Не доверяй». Человек, имеющий такое приказание, будет постоянно подозревать окружающих его людей. Даже если они будут хорошо к нему относиться, он всё равно будет считать, что его отвергают. Если другой человек несмотря ни на что не отвергает его, он может затеять ссору, а после разрыва сказать: «Я же говорил, что так и выйдет!». Такое послание ребёнок получает в том случае, если один из родителей или оба неожиданно уходит, умирает или надолго оставляет ребёнка. Часто подобное приказание подкрепляется в дальнейшем попытками родителя обмануть, оскорбить ребёнка или использовать его в своих интересах.

Не чувствуй себя хорошо (не будь здоровым). Это послание часто получают дети, о которых заботятся намного больше во время их болезни, а в остальное время ребёнок ощущает дефицит внимания. Это справедливо и для психических расстройств: ребёнок может получать поглаживания лишь тогда, когда ведёт себя как сумасшедший. В подобных случаях в своём Маленьком профессоре ребёнок записывает следующее решение: «Для того, чтобы получать внимание, я должен болеть». Во взрослой жизни

человек, имеющий такое приказание, будет применять сценарную стратегию заболеть, когда не всё идёт гладко дома или на работе.

Не думай. Такое послание может передаваться истеричным родителем, который, чтобы добиться своего, перестаёт думать и живёт чувствами. «Не думай» может передать родитель, который не хочет думать о своих проблемах и в Ребёнке боится, что родившийся сын или дочь, вырастая, будет видеть эти проблемы так, что их придётся решать. Другими вариантами этого приказа являются послания «Не думай о ...» (сексе, деньгах и пр.) и «Не думай о своих проблемах, думай о моих проблемах».

Не чувствуй. Чаще всего это послание получают дети, родившиеся в семьях, где существует запрет на проявление каких-то чувств. Поэтому обычно это приказание бывает более конкретным: «Не выходи из себя»; «Не испытывай печаль»; «Не сердись» и пр.

В некоторых семьях «Не чувствуй» означает «Не испытывай физических (телесных) ощущений». Если это приказание достаточно сильное, то оно может стать причиной серьёзных проблем во взрослой жизни. Например, у ребёнка, получившего приказание «Не испытывай голод» могут развиваться болезни, связанные с пищеварением. По мнению некоторых специалистов ТА, послание «Не испытывай физических ощущений» лежит в основе ряда психозов. Одним из вариантов этого приказа является послание: «Не чувствуй сам, чувствуй как я». При этом родитель может, например, кормить ребёнка тогда, когда сам испытывает голод.

Связь между решениями и приказами. Как уже известно, родительские приказания не могут заставить ребёнка написать сценарий каким-то определённым образом. Один ребёнок воспринимает приказание в том виде, в котором оно ему передано, другой преобразует приказание, смягчая его пагубное влияние, или может вообще не принять его. Например, маленький мальчик получил от своей матери приказание «Не живи». Возможно, он воспримет данное приказание буквально и покончит жизнь самоубийством. Причём самоубийство может быть явным или произойти «случайно», в результате несчастного случая. Ребёнок может принять решение сместить влияние приказа «Не живи», убив другого человека, вместо того, чтобы покончить с собой.

У ребёнка всегда есть возможность трансформировать приказание с целью получения позитивного, а не негативного результата. Например, мальчик, получивший приказание «Не будь мальчиком, будь девочкой», может стать мужчиной, обладающим многими позитивными качествами, которые обычно считаются «женскими», – чувствительностью, привлекательностью, открытостью чувств.

Другой способ избежать влияния приказаний заключается в принятии сложных решений. Обладая различными сценарными посланиями, ребёнок принимает решение, покрывая при этом более пагубное приказание менее пагубным. Чаще всего дети защищаются от приказа «Не живи». Например, Андрей получил от родителей не только приказание «Не живи», но и послание «Не будь близким». Чтобы сохранить свою жизнь, Андрей принял сложное решение: «Я буду жить, если не буду ни с кем близок». Во взрослой жизни Андрею трудно давать или принимать поглаживания, особенно

физические. Он ни с кем не сближается и всегда скрывает свои чувства. При этом Андрей не испытывает радости от подобного поведения, он чувствует себя одиноким.

Для защиты от разрушительных приказаний ребёнок может использовать одного родителя против другого. Это ещё одна стратегия на выживание. Например, Алексей получил от отца приказание «Не живи», а от матери «Не думай». В этом случае его проницательный Маленький профессор решил: «Пока я буду прикидываться дурачком для матери, я могу не умирать для отца».

Иногда, чтобы сохранить свою жизнь, ребёнок может изменить своё решение, принятое в младенческом возрасте на основании опасного приказания. В этом случае он использует полученные в дальнейшем контрприказания. Например, Марина в очень раннем возрасте получила приказание «Не живи», а позднее – сильное контрприказание «Много работай!». Чтобы скрыть послание «Не живи», Марина приняла сложное решение: «Пока я много работаю, я не умру».

Во взрослой жизни Марина днём и ночью пропадает на работе, не давая себе никакого отдыха. Заработав язву желудка и гипертонию, Марина, по настоянию врачей, берёт отпуск и переходит на менее напряжённую работу. Но отдыхать Марина не может, она заполняет свой отпуск новыми делами, которые воспринимает настолько серьёзно, что начинает работать ещё больше. Это происходит потому, что Маленький профессор воспринимает отдых как угрозу для жизни. Сценарное убеждение Марины заключается в следующем: «Теперь, когда я перестала много работать, я должна слушаться приказания «Не живи». Построив таким образом сценарий, Марина пришла к парадоксальному и неприятному результату. Неустанно и много работая, Марина защищала свою жизнь. Однако, перерабатывая в течении длительного времени, Марина получила сердечный приступ и умерла.

Бывают случаи, когда человек получает контрприказания, противоположные сценарным приказаниям. Эти контрприказания не являются основными при написании контрсценария, хотя и содержатся в нём. Такой человек может неожиданно перестать следовать своим приказаниям и основным контрприказаниям, а начинает жить в соответствии с этими второстепенными контрприказаниями. Создаётся впечатление, будто человек освободился от сценария и контрсценария. На самом деле, он продолжает следовать контрсценарию, хотя и сместил в нём акценты. Это чаще всего случается в переходном возрасте, когда ребёнку надоедает следовать сценарию. В дальнейшем он возвращается к своему основному контрсценарию и сценарию. Такой сценарий, основанный на второстепенных контрприказаниях, противоположных сценарным приказаниям, называется антисценарием.

7. Сценарный процесс.

Эрик Берн обнаружил, что существует всего лишь шесть основных паттернов сценарного процесса, и разработал эти шесть типов осуществления сценария. В дальнейшем в классификацию Берна были внесены некоторые изменения, в основном Таиби Кейлером. В настоящее время выделяют следующие паттерны: Пока не; После; Никогда; Всегда; Почти; Открытый конец.

Сценарий «Пока не». Существуют многочисленные варианты этого сценария, но в каждом содержится мысль о том, что нечто хорошее не случится, 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.

Сценарий «После». Паттерн «После» представляет собой обратную сторону процесса в сценарии «Пока не». 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 пировал, 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.

Сценарий «Никогда». Тема этого сценария 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.

Сценарий «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.

Сценарий "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 облики 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.

Каждый человек проявляет **все шесть паттернов сценарного процесса**. При этом один из паттернов является доминирующим. Некоторые комбинируют в своём поведении два паттерна. Обычно один из них главный, второй – подчинённый. Например, человек, сочетающий в себе сценарии «Пока не» и «Никогда», следует убеждению: «Мне нельзя веселиться, пока я не закончу работу. Но я никогда не закончу её, поэтому никогда не смогу весело отдохнуть».

Сценарный процесс является частью контрсценария, передаваемого от родителей к детям путём копирования.

8. Драйверное поведение. Описание и специфика драйверов.

Следуя идее Берна о том, что сценарий может проигрываться в течение коротких промежутков времени, Таиби Кейлер описал пять драйверов и установил связь драйверов с сценарным процессом. Наблюдая за паттернами драйверов какого-нибудь

человека можно достаточно точно предсказать его сценарный процесс. Таким образом, умение обнаруживать пять драйверных поведений даёт нам много информации о человеке за короткий промежуток времени.

Драйверное поведение обычно проявляется от половины до одной секунды, поэтому для его обнаружения необходима практика.

Будь лучшим.

Человек с этим драйвером будет часто употреблять вводные **слова**: «Как я уже говорил,...»; «Можно сказать,...» и пр. Кроме этого, он будет использовать слова и выражения, которые служат в качестве определителей, не добавляя при этом ничего нового к тому, что уже было сказано. К ним относятся: как бы то ни было, возможно, очевидно, несомненно, можно сказать, как мы видели и пр. Другой характерный признак драйвера заключается в том, что человек может раскладывать что-либо по пунктам.

Тон голоса: часто похож на Взрослого.

Жесты: считает на пальцах; подпирает рукой подбородок в манере «мыслителя»; кончики пальцев касаются друг друга, образуя букву «Л».

Выражение лица: глаза смотрят вверх и в одну точку, как будто пытается прочитать что-то на потолке.

Радуй других.

Слова: использует противопоставления типа «высокое – но – низкое» в манере сценарного процесса «После»; часто задаёт вопросы типа «Хорошо?», «У тебя нормально?», «Что-то вроде...?», «Типа...?».

Тон голоса: высокий, писклявый.

Жесты: разводит руками, кивает головой.

Положение тела: плечи приподняты, тело наклонено к собеседнику.

Выражение лица: смотрит из-под бровей, немного опустив лицо.

Старайся.

Слова: часто употребляет слова «стараться», «пытаться», «пробовать». При таком использовании слово «пытаться» всегда означает: «Я попробую это сделать, вместо того, чтобы сделать это».

Тон голоса: глухой и приглушённый.

Положение тела: такое же, как в драйвере «Радуй других», сутулится, руки на коленях.

Выражение лица: лицо напряжено, складки над переносицей.

Будь сильным.

Слова: человек с этим драйвером часто использует слова, передающие мысль: «Я не могу нести ответственность за свои чувства и поступки, т.к. они вызваны внешними причинами». Например: «Ты заставляешь меня нервничать»; «Этот фильм мне надоел»; «Мне пришла в голову мысль...»; «Подобные ситуации действуют на меня угнетающе». Человек редко говорит от первого лица.

Тон голоса: монотонный, ровный.

Жесты: отсутствуют.

Положение тела: руки переплетены на груди, одна нога на другой, тело неподвижно.

Выражение лица: ничего не выражает.

Спеши.

Слова: спеши, быстрее, иди, пойдём, нет времени.

Тон голоса: отрывистый, говорит быстро, проглатывает слова.

Жесты: постукивает пальцами, топает ногой, качается, вертится, постоянно поглядывает на часы.

Положение тела: характерного нет, создаётся впечатление, что человек возбуждён.

Выражение лица: быстро меняющееся, преходящее в пристальный взгляд.

Драйвер невозможно определить по одному признаку, необходимо обнаружить несколько одновременных признаков.

Каждый человек проявляет все пять драйверов, однако, чаще всего, у человека один из драйверов проявляется чаще других. Обнаружив главный драйвер, можно сделать вывод о типе главного сценарного процесса.

Таблица № 1

Главный драйвер	Сценарный процесс
Будь лучшим	Почти 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

Драйверное поведение тесно связано с сценарным процессом потому, что само по себе драйверное поведение является миниатюрным проигрыванием сценарного процесса. Поэтому каждый раз, когда человек входит в драйверное поведение, то за полсекунды проигрывает соответствующий паттерн сценарного процесса.

По мнению Таиби Кейлера, пять драйверов являются функциональными проявлениями неблагоприятных (не ОК) контрсценариев.

Например, в драйвере «Будь лучшим» человек подчиняется внутреннему Родительскому голосу: «Ты будешь ОК лишь в том случае, если всё будешь делать правильно (лучше других)».

В драйвере «Радуй других» человек проживает сценарий «После». При этом Родительский голос твердит контрсценарий: «Ты ОК лишь тогда, когда радуешь других людей». Из Адаптивного Ребёнка человек надеется, что радует всех. Однако боится, что рано или поздно энергия радовать других иссякнет и на его голову опустится домоклов меч.

Проявляя драйвер «Будь лучшим», человек настраивается на такое контрприказание: «Ты ОК лишь тогда, когда скрываешь свои чувства и желания от других. Не давай им повода думать, что ты слабый».

В драйвере «Пытайся» человек подчиняется Родительскому контрприказанию: «Чтобы быть ОК, ты должен стараться всё делать хорошо и всегда выглядеть деловым». В своём Адаптивном Ребёнке человек знает, что он не может действовать, т.к., закончив дело, не сможет больше предпринять усилия для его успешного выполнения. Пытаясь

выполнить что-либо, он на самом деле ничего не делает.

Драйверы отражают позицию условного ОК (благополучия), поскольку жизненная позиция человека, находящегося в драйвере сводится к следующему: «Я ОК до тех пор, пока я ...лучше всех, радую других и т.д.». При этом драйвер даёт разрешение не выполнять разрушительных приказаний сценария. Например: «Пока я в драйвере, я могу не подчиняться приказанию «Не живи». Следовательно, драйверы можно рассматривать как стратегию выживания ребёнка во время формирования сценария.

Источник:

[Персональный сайт Ирины Летовой](#)