

"Жизнь - театр, и все мы в нем актеры". Это сказал Шекспир. Абсолютная точность этого определения не удивительна - ведь оно принадлежит гению, и кроме того, многократно проверена временем. Задумываемся ли мы о том, что за репертуар у этого театра, в каких спектаклях мы заняты, на каких ролях, и какому амплуа следуем? Вполне возможно, что на определенных этапах - да. Но насколько мы ориентируемся в предмете, чтобы подвергать его анализу?....

Психологи, следуя совету другого гения - Эйнштейна, делают порой потрясающе интересные открытия, задавая детские вопросы о давно известных (якобы!) вещах, которые считаются банальными. Так возникла теория жизненных сценариев, которая помогает многое объяснить относительно цели, места и вероятного развития событий в жизни человека, а значит, делает шире возможности личностного роста и перспективы самореализации.

Светлана Толстая, мастер психологии, преподаватель Молдавского государственного университета, знакома с транзактным анализом и, в частности, с теорией жизненного сценария. Как в разговоре с любым грамотным психологом, в беседе с ней наш читатель может найти для себя массу интересных и практически полезных вещей.

-Что такое жизненный сценарий, каким образом он себя реализует?

- Понятие жизненного сценария в психологию ввел Э.Берн. Под этим термином он понимал некий предполагаемый проект своей будущей жизни, создаваемый каждым человеком еще в детском возрасте. Ребенок принимает решения по поводу сценария своей жизни без тщательного обдумывания, свойственного взрослым людям. Самые ранние решения обусловлены чувствами, а не мышлением, и принимаются ребенком до того, как он начинает говорить. 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. Будучи взрослым, человек уже не помнит о том, как начинал писать свой жизненный сценарий (чаще всего даже не подозревает, что писал его вообще), но, даже не сознавая этого, человек воспроизводит его в своей жизни.

- Насколько серьезно можно относиться к утверждению, что жизненный сценарий связан с сюжетом любимых в детстве сказок и любимыми персонажами?

- Сказки, в принципе, являются существенным сценарным элементом. Все мы в детстве слушали сказки, они учили нас жизни и до сих пор несут нам свой эмоциональный, энергетический и информационный заряд. Любимая сказка задает направление в жизни - слушая ее в детстве, мы отождествляли себя с каким-то героем. И уже во взрослой жизни пытаемся поступать так же, как и наш любимый герой, повторяя его ошибки, "наступая на одни и те же грабли" много раз. Сказка закладывает судьбу, поведение и характер, ведет человека по жизни. И от ее влияния избавиться очень нелегко.

Хотим мы того или не хотим, сказка часто становится реальностью. И не всегда самой лучшей. Ведь сказки вводят детей в заблуждение. Они учат, что если ты хочешь, чтобы с тобой случилось что-то хорошее, нужно сперва заслужить это, побывав в роли достаточно серьезной жертвы. Например, если вы хотите выйти замуж за принца, перед вами открывается ряд любопытных возможностей: вы можете тяжело работать, сидеть в золе, плакать и ждать, пока ваша крестная-фея не соизволит явиться и отправить вас на бал. Можно также съесть отравленное яблоко, уколоть палец об отравленное веретено, а затем ждать парня, который не прочь целовать мертвых женщин, а можно заняться попытками превращать чудовищ в принцев...

Многое зависит и от родителей, которые выбирают, какие сказки читать детям, и интонациями голоса при чтении создают отношение ребенка к героям. Отсюда можно сделать вывод: каким родители хотят видеть своего ребенка, такие сказки необходимо ему и читать: гармоничные, с хорошим концом, про успех.

- Существует ли условное разделение сценариев по признаку благоприятности?

- Содержание жизненного сценария каждого человека уникально и неповторимо, как, например, радужная оболочка глаза или отпечатки пальцев. Но, несмотря на это многообразие, все их можно условно по самым основным параметрам разделить на три большие группы: "Победитель", "Побежденный" и "Непобедитель".

По определению Берна, Победитель - это тот, кто достигает заявленной цели. Выигрыш Победителя предполагает также, что достижение заявленной цели приносит чувство удовлетворения, успеха и не вызывает внутренней напряженности. Если он решил стать миллионером, то выиграет, если станет счастливым, довольным жизнью миллионером. Если он решил стать не имеющим ни гроша отшельником и, став им, счастливо живет в своей пещере, значит он выигрывает.

Напротив, Проигрывающий или Побежденный - это тот, кто не достигает заявленной цели. Опять же, речь идет не просто о достижении или недостижении, но и о сопутствующем этому чувстве удовлетворенности. Если человек решил стать миллионером, а в конце концов стал нищим отшельником, значит он проигрывает, но если решил стать миллионером, стал им и постоянно чувствует себя несчастным из-за постоянной напряженной работы, значит он также проигрывает.

Человек с безвыигрышным сценарием, Непобедитель, - это середняк. День ото дня он несет ношу своей жизни, ничего особо не выигрывая и ничего особо не проигрывая. Он предпочитает не рисковать. Сценарий такого рода нередко называют банальным. На работе не-выигрывающий не станет начальником, но его и не уволят. Скорее всего, он отработает положенный срок, получит в подарок именные часы и тихо уйдет на пенсию. Он будет сидеть в своей качалке и размышлять: "Я мог бы стать начальником, окажись в нужное время на нужном месте. Да ладно, как по мне, то я и так был неплох".

Данная классификация сценариев в значительной мере условна. Развязка, которая может считаться для вас безвыигрышной, для меня может быть выигрышной. Неприемлемое в моем кругу, в вашем кругу может быть в порядке вещей. Фактически, большинство из нас избрали сценарии, которые представляют собой смесь выигрышного, безвыигрышного и проигрышного вариантов. Например, человек в своем неповторимом наборе детских решений мог определить себя в качестве выигрывающего по части умственной деятельности, не-выигрывающего по части физической и проигрывающего в личных отношениях. Ваше неповторимое сочетание таких решений может быть совершенно иным. - Возможно ли изменить жизненный сценарий с проигрышного на выигрышный?

- Третий принцип трансактного анализа заключается в том, что мы можем менять поведение и ситуации, которые нас не устраивают, и свои ранее принятые решения, в том числе и те, которые мы приняли до того, как начали говорить. Именно мы несём ответственность за наше поведение, чувства и решения. А значит, мы можем их менять. Это справедливо и для наших детских решений. Если некоторые из наших детских решений о себе, других людях и мире во взрослой жизни приводят к нежелательным последствиям, мы можем их изменить и сформировать другие, более благоприятные.

Стратегии, которые люди вырабатывают, будучи детьми, являлись наилучшим способом для выживания и достижения того, чего они хотят от мира, который мог оказаться для них враждебным. Но, будучи взрослыми, люди продолжают следовать этим паттернам, иногда даже в случаях их неэффективности и даже причинения боли. Именно сам человек несет ответственность за принятое им когда-то решение. А это значит, что это решение он может впоследствии изменить. Таким образом, люди могут изменяться сами и изменять свои паттерны поведения на более адекватные, что означает выход из сценария.

Люди изменяются. Но меняются они не просто потому, что понимают свои старые стереотипы поведения, но и благодаря активному принятию решений к изменению этих стереотипов. Осуществляемые изменения могут оказаться адекватными и устойчивыми.

- Возможно ли изменить сценарий самостоятельно, или эта работа, возможная только совместно со специалистом?

- Каждый человек обладает способностью думать. Следовательно на нас лежит ответственность за принятие нами решения о том, чего мы хотим от жизни. Мы ответственны за наши действия, за наши не-действия и за результат наших действий и наших не-действий. Мы также способны осознавать наши действия и действия других людей и что-то делать для изменения.

Каждый человек в принципе способен стать Победителем. Однако самому человеку, независимо от уровня его интеллекта и волевых качеств, сделать это зачастую бывает весьма сложно, ибо реализация сценария осуществляется на подсознательном уровне. Эрик Берн был убежден, что каждый клиент может измениться, если имеет ресурсы, информацию и поддержку. В теории и практике транзактного анализа считается, что существует три способа изменения неосознаваемого внутреннего плана всей жизни: психотерапия, тяжелый путь самопознания и любовь.

На сегодняшний день есть много психологических методов, которые человек может использовать, имея перед собой некое "зеркало" - другого человека. Обычно это опытный психолог-консультант или мудрый человек, переделывающий патологичный сценарий в мудрую притчу, помогающую жить. Пролить свет на собственный сценарий помогут сны, фантазии, любимые детские сказки. При этом важно не сдерживать воображение и постараться не контролировать свои слова и мысли.

- Какие книги вы могли бы порекомендовать заинтересовавшимся темой?

- Берн Э. "Игры, в которые играют люди"; Берн Э. "Люди, которые играют в игры";
Дикман Х. "Юнгианский анализ волшебных сказок"; Йен Стюарт, Вэнн Джойнс
"Жизненный сценарий".

Источник:

[Кишинёвский Обозреватель](#)