



Жизненный сценарий

Теория транзактного анализа



Жизненный сценарий

- Сценарий – это бессознательный жизненный план
- Сценарий ведет к финалу (расплате)
- Человек сам принимает решение о своем сценарии
- Сценарий подкрепляется родителями
- Сценарий лежит вне пределов сознания
- Происходит искажение реальности с целью «оправдать» сценарий



Происхождение сценария

- Когда?:
 - Сценарий формируется с рождения
 - К 4 годам определены основные моменты
 - К 7ми годам внесены все существенные детали
 - К 12 годам сценарий совершенствуется
 - В юношеском возрасте приобретает реальный черты
- Зачем?:
 - Сценарные решения – наилучшая стратегия выживания ребенка в мире, который кажется ему враждебным и даже угрожающим жизни
 - Сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребенка и его способом тестирования реальности



Проживание сценария

Сценарий победителя

- Знает, что делать если проиграет, но не говорит. Всегда учитывает несколько вариантов.

Сценарий побежденного

- Не знает, что делать если проиграет, но только и говорит о победе. Ставит все на одну карту.

Сценарий не-победителя

- Иногда выигрывает, иногда проигрывает. Не умеет рисковать.



Факторы сценария

- Основной вопрос сценария: Как добиться любви и внимания?
- Признаки вхождения в сценарий:
 - Ситуация «здесь и сейчас» воспринимается как стрессовая
 - Сходство ситуации «здесь и сейчас» со стрессовой ситуацией в детстве



Курс жизни

Курс жизни – то что происходит в
реальности

Факторы курса жизни:

- Наследственность
- Внешние события
- Сценарий
- Автономные решения



Жизненная позиция

Я – ОК, Ты - ОК

Я – не ОК, Ты - ОК

Я – ОК, Ты – не ОК

Я – не ОК, Ты – не ОК



ОК Коррал

Ты ОК со
мною

Я не ОК с
собой

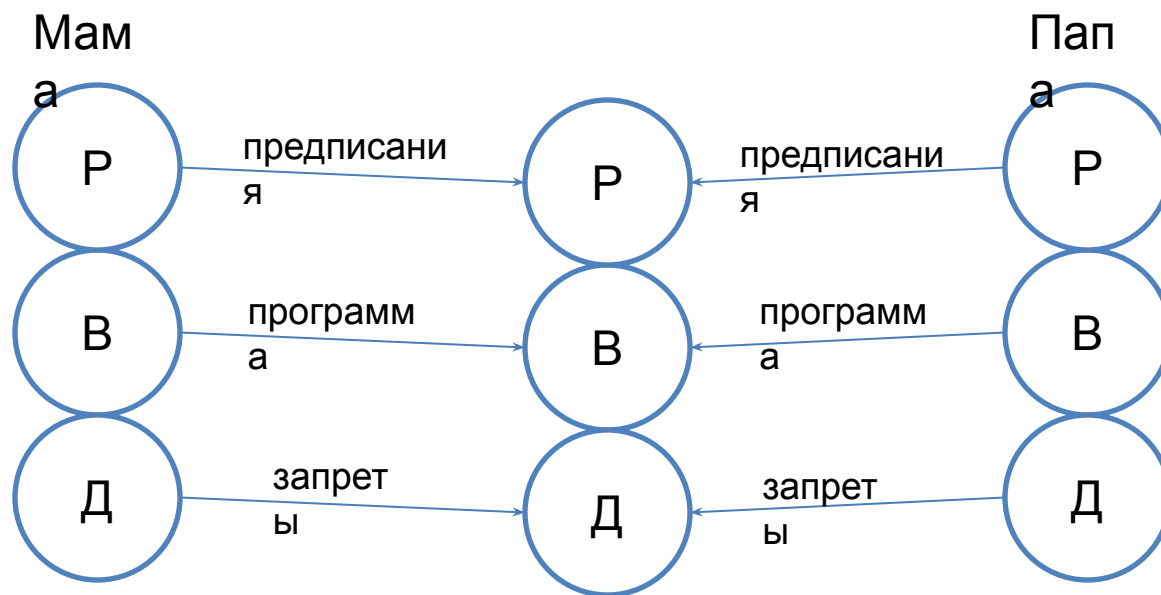
- Я – не ОК с собой,
- ТЫ – ОК со мной
- Депрессивная позиция. Уход.
- Я – ОК с собой,
- ТЫ- ОК со мной
- Здоровая позиция. Сотрудничество.
- Я – не ОК с собой,
- ТЫ – не ОК со мной
- Бесплодная позиция. Выжидание.
- Я – ОК с собой,
- ТЫ – не ОК со мной
- Параноидальная позиция. Избавление.

Я ОК с
собой

Ты не ОК со
мною



Матрица сценария





Директивы (предписания)

- Будь совершенным
- Будь сильным
- Упорно пытайся
- Нравься (другим)
- Торопись (быстрее)
- И др...





Запреты

- Не живи (не существуй)
- Не будь собой
- Не будь ребенком
- Не взрослей
- Не достигни этого
- Нельзя (не делай ничего)
- Не высывайся
- Не связывайся
- Не будь близким
- Не будки здоров (не будь психически здоров)
- Не думай
- Не чувствуй





Программа

(Примеры)

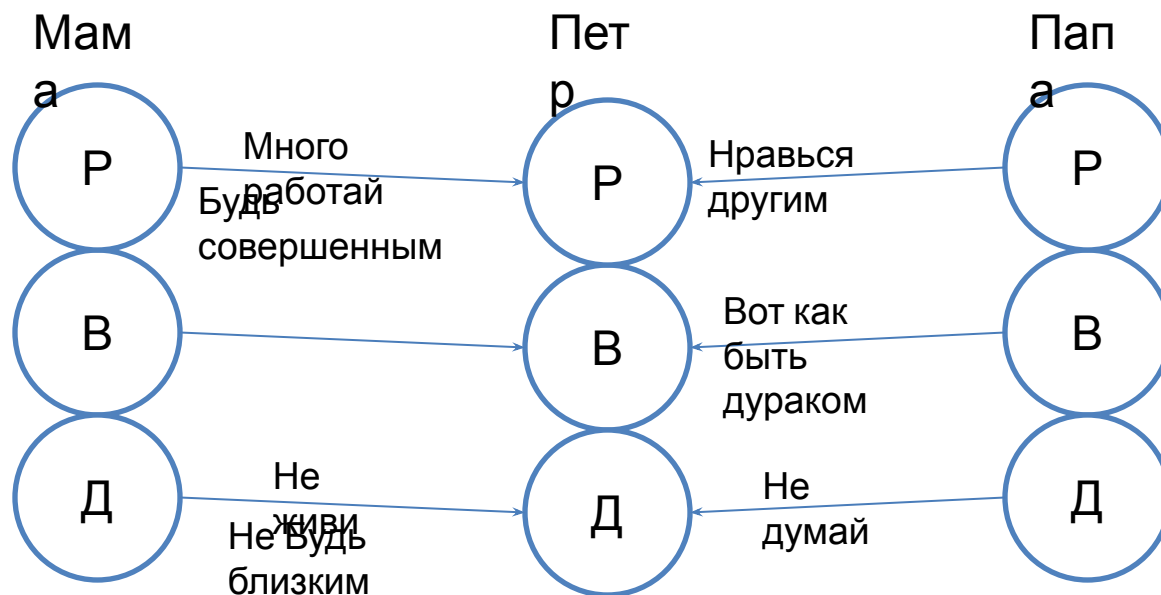
Вот так...

- Ведут себя за столом
- Пьют алкоголь
- Курят
- Ведет себя настоящий мужчина
- Бояться
- И т.д.





Пример матрицы





Сценарные паттерны

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



Пока не...

- Я не могу радоваться пока не закончу работу
- Я должен сначала понять чем хочу заняться, а потом пойду работать
- Когда я стану богатым я поеду в Австралию
- Жизнь начинается после сорока
- Когда я выйду на пенсию, то смогу путешествовать
- В следующей жизни мне воздастся



После...

- Я могу радоваться сегодня, но после мне придется за это заплатить
- Сколько веревочке не виться...
- Грешникам воздастся по заслугам
- Сегодня веселая вечеринка, но завтра будет болеть голова
- Одеваешь короткую юбку – знай, что тебя ждет
- Ничего не дается даром, за все придется платить



Никогда...

- Я никогда не получаю того, что больше всего хочу
- Я всегда буду беден
- Я никогда не побываю в Австралии
- Не говори о своих желаниях, а то не сбудется
- В моей жизни не будет ничего интересного



Всегда...

- Почему это всегда со мной случается?
- У меня мало, что получается на работе, но я надеюсь, что что-то получится
- Мне не нравится Голландия, я лучше поеду в Нидерланды.



Почти...

Почти (Тип I)

- На этот раз я почти достиг своего
- Я почти победил
- Я прочел книгу, кроме последней главы
- Я помыл машину, но забыл помыть колеса
- Мне снова и снова приходится этим заниматься

Почти (Тип II)

- Да, я достиг этой вершины, но меня больше это не интересует
- Я еще не закончил с этим, но у меня появился новый план



Открытый конец

- Достигнув цели я не знаю, что делать дальше
- Вот наконец теперь, выйдя на пенсию, я... не знаю чем мне заняться
- Ура, я закончил учиться, но... не знаю где мне работать



Драйверы и паттерны

Главный драйвер

Будь совершенным

Радуй других

Будь сильным

Пытайся

Радуй других + пытайся

Радуй других + Будь лучшим

Радуй других + Будь лучшим

Сценарный паттерн

Пока не

После

Никогда

Всегда

Почти (Тип I)

Почти (Тип II)

С открытым концом

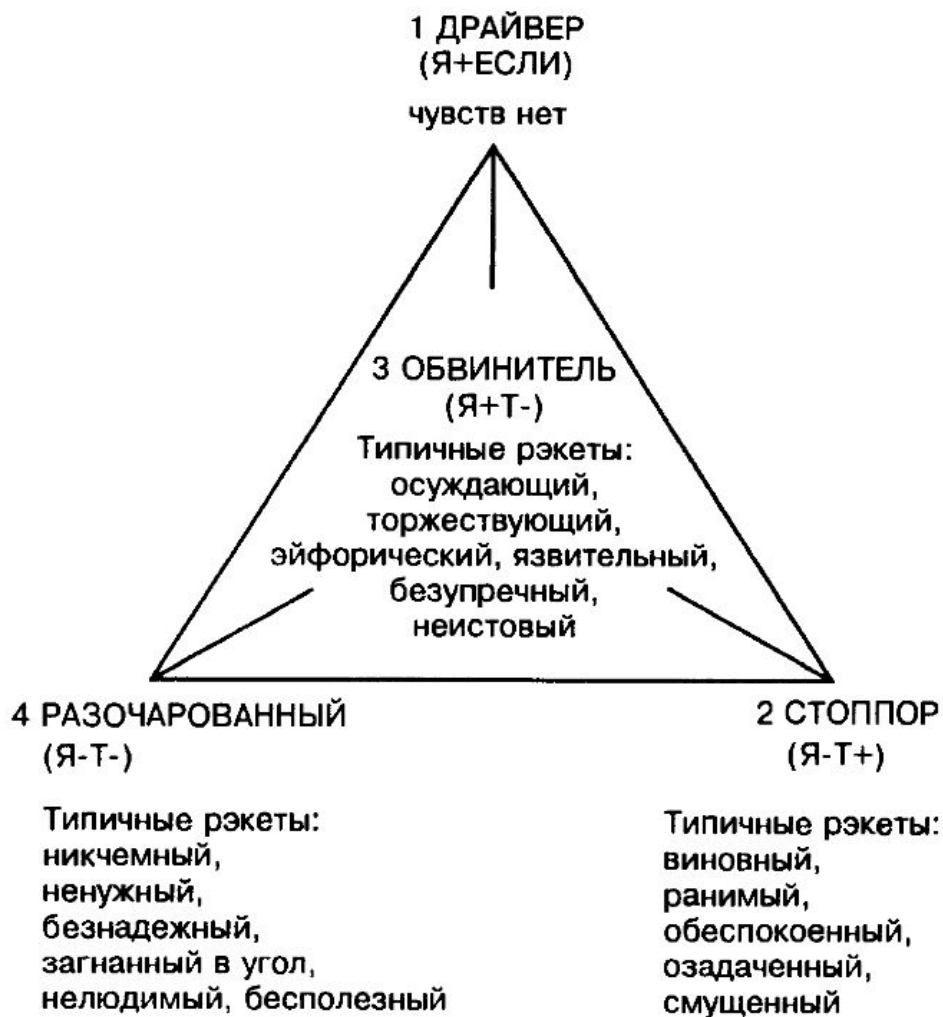


Драйверы и Разрешения

Драйвер	Приказ	Разрешение
Будь совершенным	Ты будешь ОК лишь в том случае, если будешь все делать правильно.	Ты и так достаточно хорош, ошибаться можно
Радуй других	Ты Ок, лишь тогда, когда радуешь других людей.	Ты можешь радовать сам себя
Будь сильным	Ты ОК, лишь тогда, когда скрываешь свои чувства и желания от других людей. Не дай им повод думать, что ты слабый.	Смелее, расскажи о своих чувствах и желаниях. Будь открытым и прямым.
Пытайся	Чтобы быть ОК, ты должен стараться все делать хорошо.	Смелее вперед и у тебя получится
Быстрее	Ты ОК, если торопишься	Будь спокоен и уверен



Минисценарий





Спасибо за внимание!

Александр Мамонов