

**Жизненные  
сценарий.  
Психологические  
игры.**

# Сценарии жизненного пути

- *Эрик Берн. Люди, которые играют в игры. — М., 1988.*
- Различные формы социального действия способствуют структурированию времени, помогают избежать скуки, а также дают возможность извлечь максимально возможное удовлетворение из каждой ситуации. Большинство людей, кроме того, подсознательно имеют свой жизненный план, или сценарий, согласно которому они структурируют более длительные периоды времени — месяцы, годы или даже всю свою жизнь, заполняя время ритуальной деятельностью, времяпрепровождениями, развлечениями, играми. Реализуя сценарий, игры дают в то же время немедленное удовлетворение и прерываются периодами замыкания в себе или эпизодами близости. Сценарии обычно основываются на детских иллюзиях, которые могут не исчезнуть в течение всей жизни.

# Жизненные планы

- Судьба каждого человека определяется в первую очередь им самим, его умением мыслить и разумно относиться ко всему происходящему в окружающем его мире. Человек сам планирует свою жизнь. Только свобода дает ему силу осуществлять свои планы, а сила дает ему свободу осмысливать, если надо их отстаивать или бороться с планами других. Даже если жизненный план человека определен другими людьми или в какой-то степени обусловлен генетическим кодом, то и тогда вся его жизнь будет свидетельствовать о постоянной борьбе.

- Каждый человек еще в детстве, чаще всего бессознательно, думает о своей будущей жизни, как бы прокручивает в голове свои жизненные сценарии. Повседневное поведение человека определяется его рассудком, а свое будущее он может только планировать, например, каким человеком будет его супруг (супруга), сколько в их семье будет детей и т. п. В жизни, однако, может случиться не так, как человек хочет, но главное в том, что он очень желает, чтобы его мечты сбылись.

- Жизненные сценарии основываются в большинстве случаев на Родительском программировании, которое ребенок воспринимает по трем причинам.
- **Во-первых**, оно дает жизни цель, которую в противном случае пришлось бы отыскивать самому. Все, что делает ребенок, чаще всего он делает для других людей, обычно для родителей.
- **Во-вторых**, Родительское программирование дает ему приемлемый способ структурировать свое время (т.е. приемлемый для его родителей).
- **В-третьих**, ребенку надо указывать, как поступать и делать те или иные вещи.

- Учиться самому интересно, но не очень-то практично на своих ошибках. Человек едва ли станет хорошим пилотом, если разобьет несколько аэропланов, предполагая, что выучится на своих ошибках. Хирургу, например, нужен наставник, а не возможность удалять аппендиксы один за другим, пока наконец не выяснится, что он делал все неправильно. Родители, программируя жизнь своих детей, передают им свой опыт, все то, чему они научились (или думают, что научились). Если они Неудачники, то передают свою программу неудачников. Если же они Победители, то соответственно программируют и судьбу своего ребенка. Долгосрочная модель всегда предполагает сюжетную линию. И хотя результат предопределен Родительским программированием в добрую или дурную сторону, ребенок может избрать свой собственный сюжет.

- **Психологический сценарий** – это план действий жизненной драмы личности, который предписывает, где личность подойдет к концу своей жизни и каким путем она будет к нему идти.
- Понятие было введено в психологический оборот психологом и психиатром [Эриком Берном](#). Сценарий, по Берну, – постоянно развертывающийся жизненный план, формирующийся в раннем детстве под влиянием родителей. Семейный сценарий содержит установленные традиции и ожидания для каждого члена семьи, которые успешно передаются из поколения в поколение. Получив предписание родителей, ребенок принимает психологические позиции и устанавливает роли, необходимые для осуществления своей жизненной драмы.

- Когда роли определены, человек, получивший сценарий, выбирает людей и манипулирует ими, чтобы присоединить их к списку действующих лиц. Отличительной особенностью такой жизни является ее драматичность, а порой и трагичность. Маркером сценария является его повторяемость, что проявляется в воспроизводимости жизни, отношений как на уровне личной истории человека, так и на уровне истории других членов рода.
- Таким образом, сценарии действуют в течение всей жизни человека. Они основаны на решениях, принятых в детстве, и на родительском программировании.



- **Согласно концепции трансактного анализа Э. Берна, сценарий предполагает:**
  - 1) родительские указания;
  - 2) подходящее личностное развитие;
  - 3) решение в детском возрасте;
  - 4) действительную «включенность» в какой-то особенный метод, несущий успех или неудачу.

- По представлению о себе, о жизни, по способам реализации своей жизни всех людей можно разделить на ***Выигрывающих и Проигрывающих***.
- Под термином Выигрывающий не следует понимать человека, который заставляет кого-то проигрывать. Выигрывающий — это человек, способный быть аутентичным (достоверным). Он сознательно разрешает себе быть личностью, реализует свою неповторимую индивидуальность и, не боясь быть независимым, принимает на себя ответственность за собственную судьбу. Аутентичная личность отвергает жизнь в иллюзорном мире представлений о том, какой она могла бы быть, *если бы не...* Выигрывающий в представлениях о себе исходит из существующих реалий, правильно учитывая собственные достоинства и собственные недостатки.

- Аутентичный человек не предъявляет претензий к другим людям, не пытается манипулировать ими. Он умеет оставаться самим собой, не стремясь создать приятный, вызывающий или соблазнительный образ, не соответствующий действительности. Выигрывающий не разыгрывает из себя беспомощного и не играет в обвинителя.
- Он адекватно реагирует на события, правильно использует свои способности и свое время, не позволяя себе жить ни розовым будущим, ни безмятежным прошлым.

# Сценарий —

- это жизненный план личности, драма, чаще всего неосознанная, но, как правило, имеющая четкие закономерности сценической драмы: завязку, действие, кульминацию и финал. Сценарий запускается в раннем детстве через трансакции между родителями и ребенком. Семья — это институт, живущий по своим четким установкам, в котором родители передают детям свои представления о жизни, свои жизненные критерии и свой жизненный сценарий. Это могут быть сценарии Неудачников и Победителей, ловчил и безукоризненно честных, хитрецов и простофиль. С детства закладываются и роли, которые в дальнейшем исполняет Ребенок, а потом уже Зрелая Личность в своем жизненном сценарии.

# *Предписание*

- — это программа, по которой человек стремится к цели. Закладывается, как правило, в детстве родителями, учителями. Это ответы на вопросы: «Кто ты?»; «На что способен?»; «Каким должен быть?»; «Как этого достичь?»

# Психологические игры

- — наиболее частая форма общественных взаимодействий, состоящих из скрытых трансакций с предсказуемым исходом. Игры имеют три обязательных признака:
- 1) скрытые мотивы, с помощью которых можно манипулировать партнером по игре;
- 2) благовидность трансакций в социальном плане;
- 3) выигрыш — «купоны», являющиеся целью игры.

- **Жизненный сценарий формируется по трем основным направлениям. Вариантов внутри этих направлений множество. Итак, Эрик Берн делит все сценарии на:**
  - победителей,
  - непобедителей,
  - неудачников.

- На языке сценариев **неудачник** — это Лягушка, а победитель — Принц или Принцесса. Родители в основном желают своим детям счастливой судьбы, но желают им счастья в том сценарии, который для них избрали. Они чаще всего бывают против изменения избранной для своего ребенка роли. Мать, воспитывающая Лягушку, хочет, чтобы дочь была счастливой Лягушкой, но сопротивляется любой ее попытке стать Принцессой («Почему ты решила, что ты можешь...?»). Отец, воспитывающий Принца, конечно же, желает сыну счастья, но он предпочитает видеть его скорее несчастным, чем Лягушкой.



- **Победителем** Эрик Берн называет человека, который решил в своей жизни достичь определенной цели и, в конечном счете, добился своего. И здесь очень важно то, какие цели сам человек для себя формулирует. И хотя в основе их Родительское программирование, но окончательное решение принимает его Взрослый. И тут надо учитывать следующее: человек, поставивший себе цель пробежать, например, стометровку за десять секунд, и сделавший это, — победитель, а тот, кто хотел добиться, например, результата 9,5, а пробежал за 9,6 секунды — этот непобедитель.

- Кто же это такие — **непобедители**? Важно не путать с неудачниками. Им сценарием предназначено тяжело трудиться, но не для того, чтобы победить, а чтобы удержаться на имеющемся уровне. Непобедители чаще всего прекрасные сограждане, сотрудники, потому что всегда лояльны и благодарны судьбе, что бы она им ни принесла. Проблем они никому не создают. Это люди, о которых говорят, что они приятны в общении. Победители же создают окружающим массу проблем, так как в жизни они борются, вовлекая в борьбу других людей.

- Однако большинство неприятностей причиняют себе и окружающим **неудачники**. Они остаются неудачниками, даже добившись определенного успеха, но если попадают в беду, то пытаются увлечь за собой всех находящихся рядом.
- Как понять, какому сценарию — победителя или неудачника — следует человек? Берн пишет, что это легко выяснить, ознакомившись с манерой человека говорить.
- Победитель обычно выражается так: «В другой раз не промахнусь» или «Теперь знаю, как это делать».
- Неудачник же скажет: «Если бы только...», «Я бы, конечно...», «Да, но...».
- Непобедители говорят так: «Да, я поступил так, но по крайней мере я не...» или «Во всяком случае, спасибо и за это».

- **Возможны четыре основные жизненные сценария:**

1) «Я» — хороший, «Все ОНИ — хорошие, жизнь — хороша» — сценарий «победителя»;

2) «Я» — плохой, «ОНИ» — плохи, жизнь — плоха» — сценарий «побежденного», неудачника;

3) «Я» — хороший, но «ОНИ» — плохие, жизнь — плоха» — сценарий «озлобленного пессимиста»;

4) «Я» — плохой, а «ОНИ» — хорошие — сценарий «комплекса неполноценности».

- **Жизненный сценарий оказывает свое влияние на те жизненные**

# Треугольник Карпмана

- это психологическая и социальная модель взаимодействия между людьми в трансакционном анализе, впервые описанная Стивеном Карпманом (Stephen Karman) в 1968 году.

Психодраматический треугольник Карпмана  
инициирование игры Жертвой



- Итак, получив *«набор» информации* (переживания), приняв *решение* и, заняв определенные психологические *позиции*, личность готова к исполнению своего жизненного сценария. Но для полноценной жизненной драмы необходимы другие участники, которыми личность могла бы манипулировать.
- В качестве примера можно привести довольно распространенный и нестареющий сценарий «Алкоголик». В этом сценарии три действующих лица: Жертва (пациент), Преследователь (жена) и Спаситель (нарколог или участковый милиционер). В ходе драмы Жертва и Преследователь постоянно меняются ролями.

# КАК ВЫСКАКИВАТЬ

- Самое главное - понять, на какой Роли Вы вошли в треугольник.
- Какой из углов треугольника был для Вас входом в него.
- Обычно в руководствах дают следующий совет: инверсировать роли. То есть, заменить роли на другие:
- Агрессор должен стать для Вас Учителем. Фраза, которую я говорю своим ученикам: "Наши враги, и те, кто нам "мешают", являются нашими лучшими тренерами и учителями)
- Спаситель - Помощником или максимум - Проводником (можно - тренером, как в фитнес-клубе: вы делаете, а тренер тренирует)
- А Жертва - Учеником.
- Это очень хорошие советы.
- Если Вы поймали себя на роли Жертвы - начните учиться.
- Если Вы поймали себя на роли Спасителя - бросьте глупые мысли о том, что тот, "кто нуждается в помощи" немощен и слаб. Принимая его такие мысли, Вы делаете ему медвежью услугу. Вы делаете что-то ЗА него. Вы мешаете ему научиться самостоятельно чему-то важному для него.
- Нельзя делать ничего за другого человека.



# БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

## ЭРИК БЕРН

**ИГРЫ,**  
**В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ**  
**ЛЮДИ**



Психология человеческих взаимоотношений