

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПО РЕАНИМАЦИИ
ИНСТИТУТА СЕМЬИ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КАК
ОТДЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ ТАК И ВСЕЙ СЕМЕЙНОЙ
СИСТЕМЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ
ТЕРАПИИ.

**Теория трансактного
анализа**



- Ребенок рождается **свободным** , но очень скоро теряет свободу. В первые два года его поведение и мысли программируются в основном **матерью**. Э.Берн

**В «САМЫЙ ПЛАСТИЧНЫЙ ПЕРИОД
ДЕТСТВА», ОТ ДВУХ ДО ШЕСТИ
ЛЕТ, РОДИТЕЛЬСКОЕ
ПРОГРАММИРОВАНИЕ, ПО МНЕНИЮ БЁРНА,
ОПРЕДЕЛЯЕТ, КОГДА И КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ
ВЛЕЧЕНИЯ, КОГДА И КАК ОНИ
ОГРАНИЧИВАЮТСЯ. НЕРВНАЯ СИСТЕМА
РЕБЕНКА СКОНСТРУИРОВАНА КАК
ПРОГРАММИРУЮЩАЯСЯ: ОНА
ВОСПРИНИМАЕТ ЧУВСТВЕННЫЕ И
СОЦИАЛЬНЫЕ СТИМУЛЫ И СТРОИТ
ИЗ НИХ УСТОЙЧИВЫЕ МОДЕЛИ,
КОТОРЫМИ УПРАВЛЯЕТСЯ
ПОВЕДЕНИЕ**

ПО ТРЕМ ПРИЧИНАМ РЕБЕНОК ОХОТНО ВОСПРИНИМАЕТ РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ (ХОТЬ, РАЗУМЕЕТСЯ, И НЕ ОСОЗНАЕТ ПОКА ЭТИХ ПРИЧИН):

ВО-ПЕРВЫХ, ОНО ПРИДАЕТ ЖИЗНИ СМЫСЛ, ПОЗВОЛЯЯ ДО ПОРЫ ДО ВРЕМЕНИ, А ТО И ВОВСЕ НИКОГДА, НЕ ЗАНИМАТЬСЯ ЕГО ПОИСКАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНО;

ВО-ВТОРЫХ, ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДАЕТ ГОТОВЫЙ СПОСОБ СТРУКТУРИРОВАТЬ ВРЕМЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ В СООТВЕТСТВИИ СО СРОКАМИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧ, ПОСТАВЛЕННЫХ РОДИТЕЛЯМИ, ИЛИ В СООТВЕТСТВИИ С САМИМ ДОСТИЖЕНИЕМ ЦЕЛЕЙ, КОГДА БЫ ОНО НИ ПРОИЗОШЛО.

В-ТРЕТЬИХ, ЧТО САМОЕ ВАЖНОЕ, ПРАКТИЧНЕЕ УЧИТЬСЯ НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО (ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО СВОИХ В ЖИЗНИ ВСЕ РАВНО ОКАЖЕТСЯ ДОСТАТОЧНО). А РОДИТЕЛИ, ПРОГРАММИРУЯ ЖИЗНЬ СВОИХ ДЕТЕЙ, КАК РАЗ И ПЫТАЮТСЯ ПЕРЕДАТЬ ИМ СВОЙ ОПЫТ, ВСЕ ТО, ЧЕМУ ОНИ НАУЧИЛИСЬ («...ИЛИ ДУМАЮТ, ЧТО НАУЧИЛИСЬ», – УТОЧНЯЕТ БЁРН).



- **«Нет такой вещи как брак ,просто два «КОЗЛА ОТПУЩЕНИЯ» ВЫХОДЯТ ИЗ СЕМЕЙ ,КОТОРЫЕ ПЫТАЮТСЯ УВЕКОВЕЧИТЬ САМИ СЕБЯ .КАЖДЫЙ ЗАПРОГРАММИРОВАН НА ТО ,ЧТО БЫ ПОВТОРИТЬ СВОЮ ИСХОДНУЮ СЕМЬЮ .ВМЕСТЕ ДВОЕ ДОЛЖНЫ ПРоработать этот конфликт двух родительских семей ,чувствуя беспомощность и фрустрацию они ещё сильнее хватаются за то ,что им знакомо усугубляя , а не решая свои проблемы каждый не приемлет поведение другого ,на фоне такой борьбы за контроль один из супругов может показаться больным по сравнению с другим»**



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
мной

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
мной

ЭГО-СОСТОЯНИЯ ПРЕДСТАВЛЯЮТ
СОБОЙ НАБОР СОГЛАСОВАННЫХ
ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СХЕМ, ОНИ
ЯВЛЯЮТСЯ НЕ РОЛЯМИ, НО
СТАБИЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РЕАЛЬНОСТЬЮ, НАХОДЯЩЕЙ
ВЫРАЖЕНИЕ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ
СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО
ТОНУСЕ, ПОЗАХ, ИНТОНАЦИЯХ

**РОДИТЕЛЬСКОЕ ЭГО-СОСТОЯНИЕ
СООТВЕТСТВУЕТ ОБРАЗУ РЕАЛЬНОГО
РОДИТЕЛЯ В ПАМЯТИ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО,
КАК ПРАВИЛО, ПОУЧАЮЩИЙ (СТРОГИЙ
ИЛИ ЗАБОТЛИВЫЙ) РОДИТЕЛЬ, НО
ИНОГДА И ПРОВОЦИРУЮЩИЙ (РОДИТЕЛЬСКАЯ
ИПОСТАСЬ СУМАСШЕДШЕГО РЕБЕНКА).**

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОСТОЯНИЕ АКТИВИРУЕТСЯ
ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ПРИНЯТИЯ
РЕШЕНИЯ В КАЖДОМ ТРИВИАЛЬНОМ
СЛУЧАЕ, А ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ
ВЫПОЛНЯТЬ ОБЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЯ
СОБСТВЕННЫХ ДЕТЕЙ.**

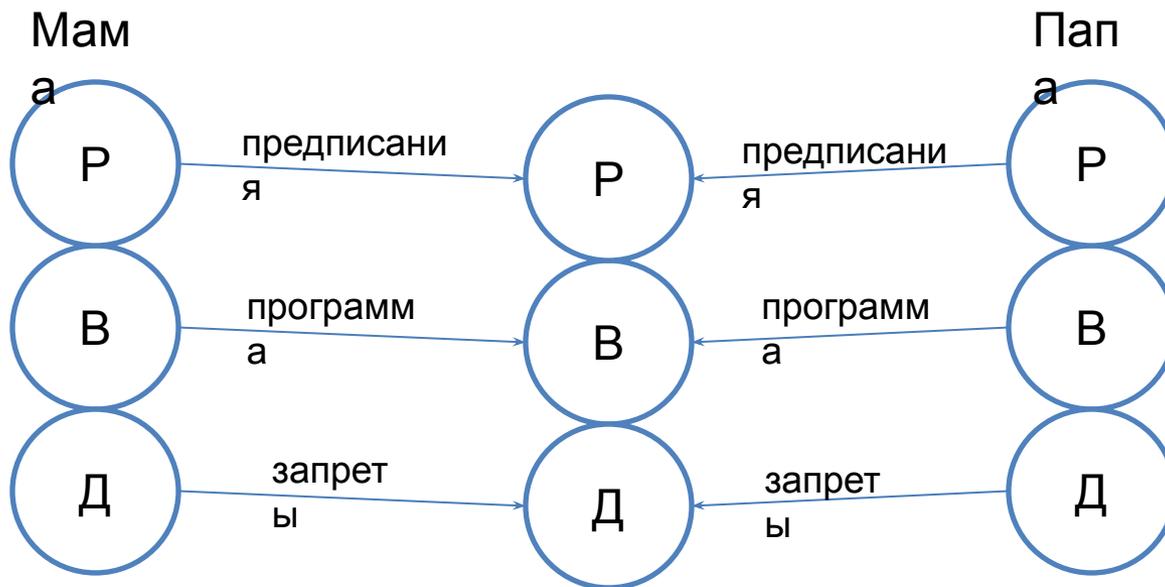
ЭГО-

**СОСТОЯНИЕ ВЗРОСЛОГО НАПРАВЛЕНО НА
ОБЪЕКТИВНУЮ ОЦЕНКУ РЕАЛЬНОСТИ.
ПРЕБЫВАЯ В НЕМ, ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН
ЭФФЕКТИВНО И РАЦИОНАЛЬНО СТРОИТЬ
СВОИ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ, А
ТАКЖЕ РАЗРЕШАТЬ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ
КОНФЛИКТЫ СОБСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЯ И
РЕБЕНКА**

**ЭГО-СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА НЕ ОТЛИЧАЕТСЯ
ЕДИНООБРАЗИЕМ. БЁРН ОБНАРУЖИВАЕТ ТРИ
ЛИНИИ ПОВЕДЕНИЯ В ЭТОМ СОСТОЯНИИ: 1)
ПОВЕДЕНИЕ СЛАБОГО, ПУГЛИВОГО И
ОБИДЧИВОГО, КАПРИЗНОГО СУЩЕСТВА; 2)
ПОВЕДЕНИЕ ТАК НАЗЫВАЕМОГО
ЕСТЕСТВЕННОГО РЕБЕНКА – БУНТУЮЩЕГО,
ИНОГДА ПРОКАЗНИКА, НО, В ЦЕЛОМ,
НЕИСТОЩИМО ТВОРЧЕСКОГО, РАДОСТНОГО И
СВОБОДНОГО; 3) НАКОНЕЦ, ПОВЕДЕНИЕ
МАЛЕНЬКОГО ПРОФЕССОРА (ПСИХОЛОГИИ) –
ИНТУИТИВНОГО ЗНАТОКА ДУШ,
МАНИПУЛЯТОРА, ИЗОБРЕТАТЕЛЯ, ПОРОЙ
ИНТРИГАНА.**



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

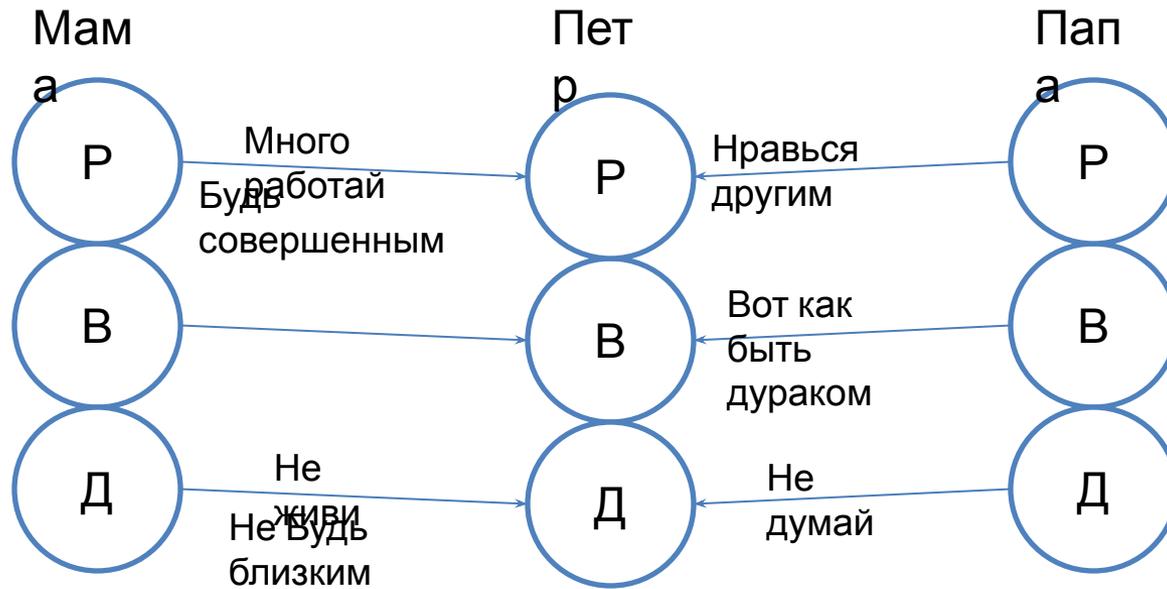
(Примеры)

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

