

Зависимое поведение. Жизненные
смыслы и установки. Как они
влияют на нашу жизнь?
(на основе трансактного анализа -
ТА, теории личности Э. Берна)

Захарова Марина Викторовна, психолог
Бирюкова Галина Григорьевна, психолог

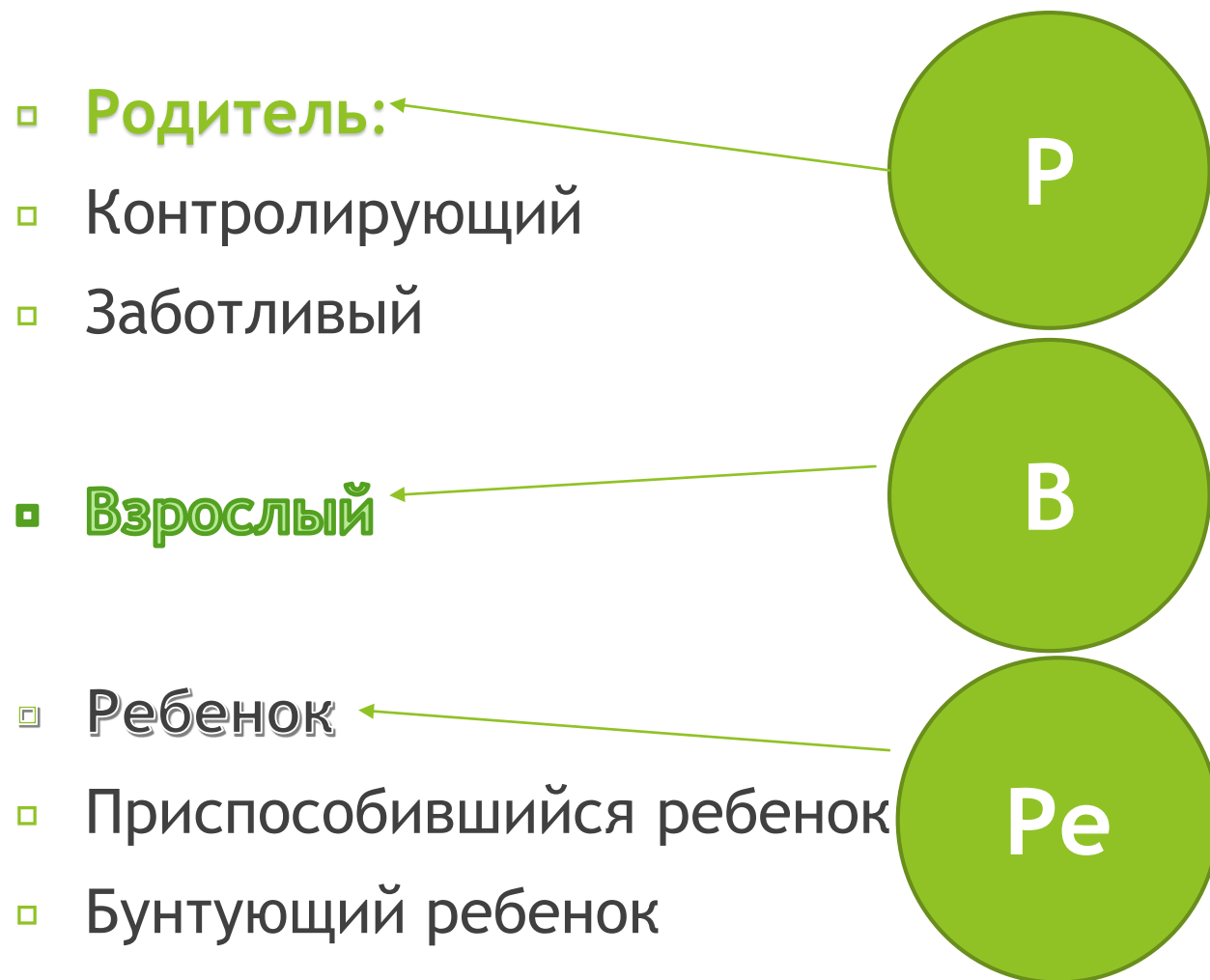
- Определенность жизни и некий заданный жизненный план - важно!
- У современного поколения жизненных ориентиров намного больше, намного больше выборов, больше доступности информации.
- Единственный якорь в этом мире - сам человек, его личность и индивидуальность.
- Важно! Каждому человеку развивать себя, опираться на самого себя, быть уверенным в себе и своих силах.
- Кто дает нам эту уверенность в себе и базовое доверие к миру? - Родители!
- Важно! Как родители преподнесут своему ребенку этот мир с самых первых дней жизни, будут ли оказывать поддержку, находить нужные слова, брать в себя в руки в тяжелых ситуациях.
- Важно! Будет ли родитель транслировать ребенку нужные ценности и ориентиры, которые в последствии и станут основой его личности, основой его социальных отношений - Важно!



Теория Э. Берна

- ТА - психологическая модель, служащая для описания и анализа поведения человека.
- Каждый человек имеет *ценность, значение и достоинство*. Принятие себя таким, какой ты есть и принятие другого, таким, каким есть он - это признак *гармоничной личности*, живущей не по сценарию. Однако переживание определенного опыта в раннем возрасте часто приводит к изменению жизненной позиции.
- Каждый человек обладает способностью мыслить. Следовательно, на каждом лежит ответственность за принятие решения о том, чего он хочет от жизни. В конечном счете, жизнь каждого человека зависит от принятого им решения.

Эго-состояния (состояния/роли человека)



Отражение родителей, воспитателей, учителей. Функция - контроль соблюдения норм и стандартов.

Слова: **ДОЛЖЕН, НАДО**

Рассудок взрослого человека. Функция - логическое мышление, планирование. Слова: **ВЫБИРАЮ**

Это ребенок в чистом виде (капризный, веселый, подчиняющийся и сопротивляющийся). Функция - творчество, оригинальность, разрядка напряжения.

Слова: **ХОЧУ**

Эго-состояния

Один и тот же человек, находясь в одной и той же ситуации, может пребывать в одном из трех эго- состояний, отличных от другого.

- **Эго - состояние Родителя (Р)** - установки и поведение, перенятые извне, в первую очередь – от родителей. Подразделяется на заботливое родительское эго-состояние и критическое родительское эго-состояние.
- **Эго-состояние Взрослого (В)** - воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность.
- **Эго-состояние Ребёнка/Дитя (Ре/Д)** - следует жизненному принципу чувств. На поведение в настоящем влияют чувства из детства. Детское эго-состояние выступает на сцену, когда человек не чувствует достаточно сил для самостоятельного решения проблем: не способен преодолеть трудности или/и противостоять давлению другого человека. Это Я подразделяется на: естественное Детское Я (спонтанные реакции типа радости, печали и т.д.), приспосабливающееся (адаптивное) Детское Я (приспосабливающийся, прислуживающийся, боязливый, виноватый, колеблющийся и т.п.), возражающее Детское Я.



Теория сценариев

- Жизнями людей обычно управляет *сценарий*.
- *Сценарии* - бессознательные жизненные планы, с помощью которых люди структурируют свое время и определяют свои судьбы.
- Сценарий всегда ведет к расплате.
- Человек сам принимает решение о сценарии.
- Сценарий подкрепляется родителями.

С первых дней жизни ребенка *родители* передают ему какие-то *послания*, на основе которых ребенок формирует свои представления о себе, других людях и жизни. Сценарные послания могут быть как вербальными, так и невербальными. При этом они образуют основное содержание, в соответствии с которым ребенок и принимает главные решения в своей жизни (сценарии).

- Сценарий лежит вне пределов осознания и он обязан своим появлением детскому ощущению беспомощности и угрожающей опасности

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 стратегиям, иногда даже в случаях их неэффективности и даже причинения боли.

- Человек искажает реальность с целью «оправдания» реальности.
- Взрослея, человек способен сознательно изменить способ реагирования и выйти из сценария.

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 стратегии поведения на более адекватные.

3 сценария

□ Победителя

«Победитель» - тот, кто достигает поставленной перед собой цели. Эта цель достигается легко, свободно и счастливо.

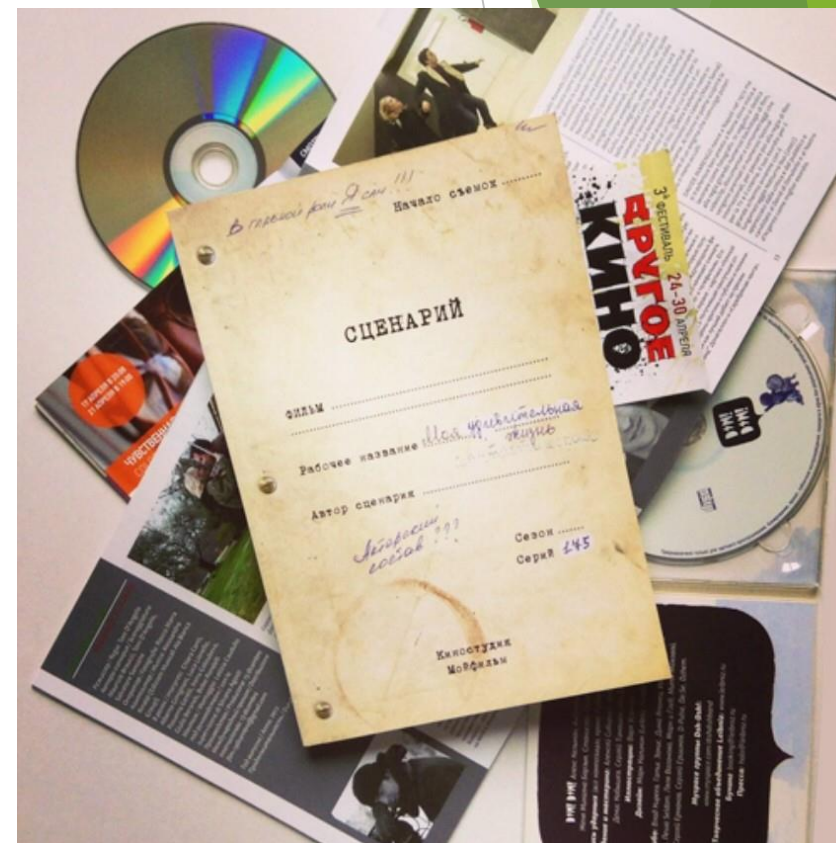
□ Побежденного (жертвы)

Человек, который не достигает поставленной цели. Дело в том, что некоторые люди в детстве могут решить добиться цели, которую нельзя осуществить без нищеты, самоограничения и даже физического вреда.

□ Не-победителя

Человек, имеющий сценарий «Не-победителя» представляет собой «золотую середину». День ото дня он терпеливо несет свою ношу, немного при этом выигрывая и не сильно проигрывая. Такой человек никогда не рискует. Поэтому такой сценарий часто называют банальным.

На работе «Не-победитель» не становится начальником, но его и не выгоняют с работы. Он, скорее всего, спокойно дорабатывает до конца и тихо уходит на пенсию.



Сценарные послания

- *Сценарные послания* могут передаваться вербально, не вербально или и тем и другим способом одновременно. Причем в любом случае могут содержать элементы копирования. Вербальные послания могут формироваться в форме приказаний или оценок (оценочных определений).
- *Вербальные сценарные послания* могут передаваться в форме *прямых указаний (приказов)*: «Не мешай мне! Делай, что тебе говорят! Быстрее! Не капризничай! Если вначале у тебя что-то не получается, пытайся еще и еще!» Большинство родителей буквально забрасывают своих детей подобными приказами. Сила этих приказов как сценарных посланий будет зависеть от того, как часто они повторяются, а также сопровождающих их невербальных сигналов.

Сценарные послания

- В других случаях ребенку могут говорить не то, что он должен делать, а то, кем он является. Такие послания называются оценочными. «Ты глупый!», «Моя маленькая девочка!», «Ты ничего не добьешься!», «Ты кончишь в тюрьме!», «Ты хорошо читаешь!». Все это - примеры оценок, которые напрямую говорят ребенку. Их содержание может быть позитивным или негативным, и как всегда, их сила как сценарных посланий будет зависеть от сопровождающих их невербальных сигналов.
- Иногда оценки могут передаваться косвенным образом, например, когда родитель говорит с кем-то о своем ребенке в его присутствии или зная, что это станет известно ребенку. «Это - спокойный ребенок», «Она беспокоит нас, потому что очень капризная». Подобные косвенные оценки ребенок скорее всего воспримет как сильные сценарные послания, так как считает, что именно родители определяют реальность. Когда ребенок слышит, как его родители говорят о нем с другими людьми, они принимают это как само собой разумеющееся и считают сказанное неоспоримым фактом.

Сценарные послания

В основе ранних негативных решений людей лежат 12 постоянно повторяющихся тем (приказания передаются ребенку в основном не вербально):

1. Не живи.

Приказание имеет своими последствиями намерение человека покончить жизнь самоубийством, а также чувства ущербности, ненужности и отчужденности.

2. Не будь самим собой.

Это приказание может отдаваться ребенку родителями, у которых родился мальчик в то время, когда они хотели девочку или наоборот. В данном случае родитель хранит в себе образ желаемого «идеального ребенка».

3. Не будь ребенком.

Данный запрет характерен для родителей, которые сами чувствуют себя детьми и имеют в прародительском звене строгих, решительных родителей. Такие родители живут в мире собственных чувств и эмоций.

4. Не расти (Не будь привлекательной)

Родители, передающие подобный запрет, обладают контролируемостью своих эмоций и поступков. При этом у них хорошо развито чувство родительского предназначения, и любая активность со стороны ребенка воспринимается как угроза собственного смысла. “Ты еще маленький”, “Вот когда вырастешь...”, “Это только для взрослых” - это тот набор вербальных выражений, которыми родители сопровождают свой запрет.

Сценарные послания

5. Не делай успехов.

Подобный запрет характерен для родителей, которые имели сложный, компромиссный путь к успеху, или не добились своей цели несмотря на все возможности и затраты, образовав “порочный круг” своего успеха. Чаще не вербально такие родители говорят: “Ну куда ты лезешь!”

6. Не делай (Ничего не делай)

Данный запрет связан с собственным отрицательным родительским или прародительским опытом, связанным с действиями, а также желанием избавить от подобного опыта собственных детей. При этом в общении с детьми такие родители постоянно контролируют их действия, готовы сами за них все сделать, достаточно требовательны в своих поступках.

7. Не будь первым (Не будь лидером, не высывайся)

Родители, которые передают подобное послание постоянно говорят своим детям: “Будь скромнее!”, “Не высывайся!”, “Как тебе не стыдно, тебя же все видят!” Не вербально их поведение подтверждает послание “Не будь первым, это плохо кончится”.

8. Не принадлежи

Этот запрет отражает несостоятельность в принятии законов единства общества, в постоянном утверждении своей особенности, с большими затратами на доказательства. Вербально родители говорят своим детям: “Ты не можешь этого сделать, ведь ты...”. Запрет на принадлежность может противопоставлять не только личность обществу, а и профессию, национальность; сословие всему остальному. “Что ты делаешь, ведь у тебя отец...”, “Вспомни, кто ты!”.

Сценарные послания

9. Не будь близким; (Не будь эмоционально близким)

Данный запрет можно выразить посланием “Держи дистанцию!” Он связан с нарушением коммуникации, когда родителям не хватает времени уделять внимания своему ребенку. Они заняты работой, карьерой или собственным здоровьем, при этом часто уезжают в командировки, попадают в больницы. Подобный запрет принимается ребенком при смерти родителей.

10. Не чувствуй себя хорошо (Не будь здоровым)

Подобный запрет передается родителями, которые убеждены, что ребенком стоит заниматься только тогда, когда он болен. Это может происходить на сознательном или бессознательном уровне. Многие родители ищут соматические или психологические проблемы здоровья у своего ребенка, чтобы оправдать свои нереализованные мечты и планы в отношении ребенка. “Вы ведь знаете, какой это слабенький, болезненный ребенок,” - говорят они своим знакомым или родственникам.

11. Не думай (Не думай об X, не думай о своих проблемах, думай о моих проблемах)

Данный запрет передают родители, которые сомневаются в умственных способностях детей, обычно за этим стоит собственная их несостоятельность или они игнорируют индивидуальность мыслительного процесса ребенка (“Он думает не так ... как я”). Такие родители торопят с решением умственных задач и никогда не удовлетворяются результатом логических рассуждений ребенка, вербально оценивая их как: “Да... Ну, ты умник”.

12. Не чувствуй

Родители, передающие такой запрет, настойчивы в подавлении чувственности своих детей, т.к. уверены, что любое их проявление является слабостью и ведет к неудаче. Например, запрет на чувство страха, агрессии, голода или холода. Это может сопровождаться следующими высказываниями родителей: “Мальчики не плачут. Будь смелым!”, “Мне холодно, одень свитер!”, “Я голодна, что ты будешь есть?”. Скрытый смысл запрета часто заключается в невербальном послании: “Не чувствуй как ты, чувствуй как я”.

Последствия негативных предписаний

Оценочные высказывания, сравнение ребенка с другими людьми имеют огромное влияние на формирование личности.

- Если родитель имеет чувства, что ребенок ему каким-либо образом мешает или он нежеланный, и родитель постоянно говорит об этом. Послания с таким содержанием могут иметь последствия, связанные со смертью, уходом от реальности (самоубийства, зависимости).
- Если родитель не принимает ребенка таким какой он есть, ребенок не принимает себя, свою личность.
- Родители не позволяют ребенку быть маленьким, выражать свои чувства. Ребенок не умеет адекватно проявлять свои чувства и эмоции, чувствует повышенную ответственность и не умеет получать удовольствие.

Последствия негативных предписаний

- Родители запрещают ребенку быть самостоятельным и говорят о том, что он маленький и не сможет сделать что-то сам. У человека формируется страх принятия решений, ответственности и социальных препятствий.
- Родители вовлекают ребенка в непосильные психологические условия. Все подчинено цели, без учета желаний и возможностей. Человек не может/не умеет быть успешным, не может ставить себе адекватные цели и добиваться их.
- Родители постоянно контролируют действия своих детей, готовы сами за них все сделать, достаточно требовательны в своих поступках. Человеку требуется постоянная поддержка и опора, ориентация на других. Бездействие, боязнь сделать какие-либо шаги и принять решение.

Последствия негативных предписаний

- Родители, которые не дают ребенку выделяться, не хотят чтобы он был лидером. (“Не будь первым, это плохо кончится”). В таком случае у человека в большинстве случаев появляются невротические нарушения, есть претензия на лидерскую позицию.
- Если родитель противопоставляет личность ребенка обществу, не дает ему сближаться с людьми и чувствовать общность с кем-то, происходят нарушения навыков коммуникации, замкнутость, недовольство окружающими.
- Когда родители заняты работой, карьерой или собственным здоровьем, при этом часто уезжают в командировки, попадают в больницы, родителям не хватает времени уделять внимания своему ребенку. Если постоянно отказывать в общении или манипулировать ребенком, то возникает запрет на близость, который сопровождается решением: “Для того, чтобы защититься, чтоб не испытывать боль отказа, я буду держаться от тебя подальше”.

Последствия негативных предписаний

- Есть родители, которые убеждены, что ребенком стоит заниматься только тогда, когда он болен. Это может происходить на сознательном или бессознательном уровне. Ребенок понимает, что он нужен и ему уделяют время, если он болеет. Такие люди болезненны и уязвимы, им не хватает внимания и близких отношений.
- Некоторые родители сомневаются в умственных способностях детей. Ребенок сам сомневается в своих способностях мыслить, принимать решения.
- Есть родители, которые настойчивы в подавлении чувственности своих детей, т.к. уверены, что любое их проявление является слабостью и ведет к неудаче. У людей возможно развитие психических патологий, неумение чувствовать и сочувствовать.

□ Спасибо за внимание!