

Он-лайн школа «Лабиринты семейных отношений»

«Написание жизненного плана»



Селиверстова Татьяна Олеговна

Психолог, тренер

Член Балтийской ассоциации Тарнзактного анализа



Происхождение сценария

- Сценарные решения представляют наилучшую стратегию ребенка с целью выживания в мире, который часто кажется ему враждебным или даже угрожающим его жизни.
- сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребенка и его способом тестирования реальности.



Этапы формирования жизненного плана

- К 3-4 годам формируется основной сценарий жизни
- К 7 годам человек вносит в свой сценарий существенные задачи и детали
- С 7-15 годам в сценарий вносятся добавления, исправления, какие-то новые положения.

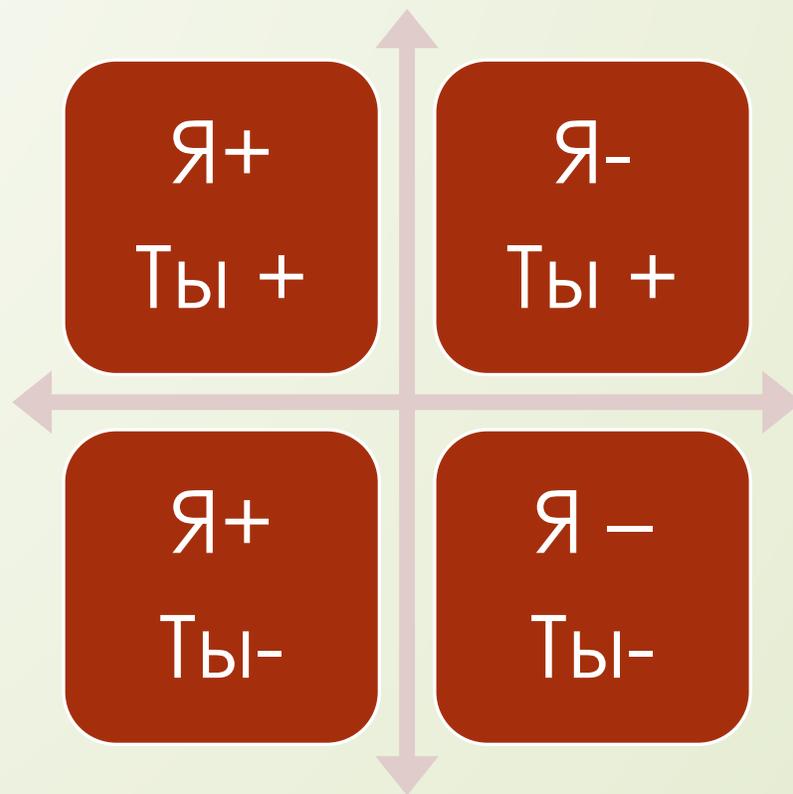
На чем стоит сценарий жизни



Жизненная позиция

Здоровая позиция
Действие -
«сотрудничество»

Оборонительная,
подавляющая
других позиция
Действие -
«избавление»



Депрессивная
позиция Действие -
«уход»

Бесплодная
позиция
Действие -
«выживание»

Сценарный цикл



Концепция личности



Мысли, чувства, поведение скопированные у своих родителей или значимых людей



Мысли, чувство, поведение как реагирование на «здесь и сейчас»



Мысли, чувства, поведение соответствующие более раннему образу поведения человека.

Роли. Треугольник Карпмана



ЖЕРТВЫ

Чувство беспомощности, беспросветности, принуждения и причинения, безвыходности, бессилия, никчёмности, никому не нужности, собственной неправильности, запутанности, неясности, растерянности, частой неправоты собственной слабости и неспособности в ситуации обиды, страха, жалость к себе

СПАСИТЕЛЬ

Чувство жалости, желания помочь, превосходства над жертвой, большей компетентности, силы, ума, снисхождения к тому, кому хочет помочь уверенность, что может помочь невозможность отказать, сострадание, ответственность ЗА другого

ТИРАН

Чувство собственной правоты, благородного возмущения и праведного гнева, желание наказать и восстановить справедливость, оскорблённое самолюбие убеждённость, что только он знает, как правильно, азарт охоты и погони...



Манипуляции, для достижение желаемого

- Манипуляция обидой, Чувством вины
- Обесценивание
- Критика
- Игнорирование
- Любовью
- Ловушка одолжений
- Лесть
- Ирония, сарказм

Структурированный дневник

Описание ситуации без оценки, факты

Как я воспринимаю себя в этой ситуации?
Мысли о себе.

Как я воспринимаю оппонента?
Мысли в его сторону.

Эмоции и чувства которые я испытываю в этой ситуации.

Итог. Что в результате я делаю. Как поступаю.

Внутренние диалоги, сопровождающие мысли, «голос диктора».

На работе распределяли премию и обязанности. Мне дали на две дополнительные задачи больше чем другим, а премия у всех одинаковая.

Я какая-то не такая, что со мной не так. Я же так стараюсь. Опять эта несправедливость по отношению ко мне.

Конечно, они дружат с начальством, вот им и пряники. Руки из «Ж» растут, вот они и не работают. Хитрые, а благо получают одинаковые, если не больше.

Обида, злость, ревность. Раздражение.

Промолчала. Не заявила о своем недовольстве. Пришла домой рассказала ситуацию дома, позвонила еще парочке подруг и все снова рассказала, и пережила. Они меня поддержали в моем негодовании.

Мир несправедлив. А что ты хотела, у тебя всегда так будет, ты же «терпила». Не высовывайся, ведь никому нет дела до твоих чувств. Только слабые и глупые обижаются и показывают это. Ты выше этого.



Литература



- Доктор медицины Стивен Б.Карпман «Жизнь, свободная от игр»
- Альфред Адлер «Понять природу человека»
- Эрик Берн «Люди, которые играют в игры», «Игры, в которые играют люди»
- Томас Э.Харрис. Я - о'кей, ты - о'кей
- И. Г. Малкина-Пых. Техники транзактного анализа и психосинтеза