

«Почему я опять так поступил? Ведь знал, что все это закончится не так, как хотелось бы! И все вокруг говорили, что надо по-другому... Откуда это ощущение, что я опять и опять наступаю на те же самые «грабли»? Откуда это чувство недовольства собой и окружающими? Может быть, мне просто не везет в жизни и это – навсегда?»

Признайтесь, что такие или подобные мысли посещают вас время от времени. Или посещают очень часто... А если не вас, то кого-то из близких, и вы в курсе проблем этого человека. Только он почему-то «не слышит» ваших советов и опять и опять попадает в похожие ситуации. Так почему же мы поступаем именно так, а не иначе?

Известный психолог, автор весьма популярных во всем мире книг, рассчитанных на массового читателя Эрик Берн первым предложил идею о том, что каждый человек имеет одну или несколько основных жизненных позиций или «жизненных сценариев». Они, эти сценарии диктуют нам и наши поступки, и наше поведение в целом, и наши отношения с другими людьми. Что такое «сценарий»? Берн определил его, как «бессознательный жизненный план», который составляется еще в детстве и имеет в нашем представлении четкую, как в пьесе структуру: начало, середину и финал. То, что мы, пусть даже бессознательно, действуем по плану, который для нас привычен, понятен и предсказуем дает нам иллюзию «привычности», а значит контроля над ситуацией и безопасности. Начиная так или иначе реагировать на то, что с нами происходит в жизни, следуя привычному сценарию, мы уже примерно знаем, какое будет начало и каков финал. Можно сказать, что «жизненные сценарии» это наша подсознательная психологическая защита от всякого рода эмоциональных стрессов. И защита настолько прочно укоренившаяся и привычная, что стала уже частью нашей личности, характера. Очень часто бывает так, что человек не осознает, что живет по сценарию. Тем не менее, он поступает именно так, что четко движется к тому финалу, который был определен привычным сценарием, сложившимся еще в детстве.

На выбор сценария в раннем детстве большое влияние, естественно, оказывают самые близкие люди – родители. С первых же дней жизни они передают нам «послания» (продиктованные их собственными «жизненными сценариями») на основе которых и формируются наши представления о себе, об окружающих, о мире в целом. Это совсем не означает, что те или иные сценарии являются «родовыми», с точностью до мелочей передающиеся из поколения в поколение (хотя, чаще всего это именно так и бывает). Наверняка вы в своей жизни встречали семьи, где на протяжении 2–3 поколений повторяется одно и то же: женщины остаются одни и сами растят детей, а помогают им в этом такие же одинокие бабушки, тети и сестры. Этакое женское царство, живущее по принципу «В этой жизни можно положиться только на самих себя. Мужчины – лишь

помеха». Может быть именно в теории «жизненных сценариев» и кроются истоки мифов о «родовых проклятиях», «венцах безбрачия» и пр.? На самом деле все проще: из поколения в поколение в семье передается определенный стиль жизни, определенный тип реагирования (в частности на взаимоотношения с мужчинами), определенный «жизненный сценарий».

Но, как мы уже говорили, маленький ребенок не обязательно «списывает все под кальку» со сценария родителей. Если основу его характера составляет такая особенность нервной системы, как сильный тип реагирования, устойчивость внутреннего Я, врожденная способность к сопротивлению и ориентацией на собственное мнение, то «жизненный сценарий» его, возможно, будет построен по принципу «наоборот». Но в любом случае, именно наши близкие формируют наши сценарии, не важно как: «от противного» или «точной копией» — не важно. Считается, что уже к семи годам основа «жизненного сценария» написана. Это не означает, что он останется неизменным во веки веков. Обычно где-то в юношеском возрасте вносятся вполне ощутимые коррективы, но основа, так сказать, основная направленность, все же, остается.

Содержание «жизненного сценария» каждого человека уникально и неповторимо, как, например, радужная оболочка глаза или отпечатки пальцев. Но, не смотря на это многообразие, все их можно условно по самым основным параметрам разделить на три большие группы: «Победитель», «Побежденный» и «Непобедитель».

«Победитель» — это человек, ставящий конкретную цель и достигающий ее. Цель не обязательно может быть глобальной, и дело-то вовсе не в цели, как таковой. Здесь главное — чувство победы, чувство «я все могу», которое каждый раз возникает у Победителя, и стало для него привычным и необходимым. По сути, к любому событию в своей жизни Победитель подходит именно так, с этими эмоциями, которые и создают для него ощущение жизненного комфорта. Любопытно, что Победитель в отношении с другими людьми следует формуле «Я — хороший, ты — хороший» и позиция эта так же укореняется с детства. Считая, что он любим и приятен другим, ребенок в детстве принимает подсознательное решение, что его родители — хорошие и им можно доверять. Естественно, что в последствии этот взгляд распространяется и на других людей. В принципе, позиция «Я — хороший, ты — хороший» считается наиболее жизнеутверждающей и продуктивной.

«Побежденный» — это человек, который не достигает своей цели. И опять дело заключается не в цели, как таковой, и не в победе или в поражении, а в том, какие

чувства человек при этом привычно испытывает: уверенность в том, что будет «все не так», «все как всегда», «может получится, а может и нет» и именно эти чувства определяют все его поступки, его ощущения комфорта или дискомфорта, его жизненные планы. В зависимости от трагичности финала сценарий «Побежденного» можно разделить на три степени. Первая степень – это не слишком серьезные неудачи и потери, их можно обсудить с друзьями и знакомыми, можно поплакать им в «жилетку». Например, повторяющиеся ссоры с любимым, потерю кошелька с записочкой или двойку на вступительных экзаменах. Побежденные второй степени испытывают уже такие неприятные чувства, которые не принято обсуждать в обществе (ну разве что с очень близкими людьми). Причиной этих чувств могут быть, например, повторяющиеся увольнения с работы, постоянная, тяжелая депрессия, сомнения по поводу правильности жизни в целом и пр. И наконец, финал сценария Побежденного третьей степени может быть уже и вовсе трагическим, вплоть до самоубийства. Формула взаимоотношений с окружающими у Побежденного звучит так: «Я – плохой, ты – плохой» и так же, как и в случае Победителя усваивается с детства. Что послужило причиной недоверия к миру взрослых – вопрос сложный и неоднозначный. Сколько семей, столько и причин. Но при формуле «Ты – плохой, я – плохой» разочарованиям в течении всей жизни нет конца, человек чувствует себя приниженым и нелюбимым, все больше укрепляясь в мысли, что никто не может ему помочь и, уж тем более, полюбить, так как остальные тоже – «плохие».

Человек, имеющий сценарий «Непобедителя» изо дня в день терпеливо несет свою ношу, немного при этом выигрывая и не сильно проигрывая. Он никогда не рискует, поэтому его сценарий часто называют «банальным». Вы думаете, что такой человек живет в ладу с самим собой? Совсем не обязательно. Ему с рождения может быть дан темперамент сильный, подвижный, готовый рискнуть. А «сценарий» диктует совсем другое. Отсюда почти постоянное чувство дискомфорта, недовольства собой и окружающими, ощущение, «жизни в болоте», где все расписано, как по нотам и ничего не происходит изо дня в день. Жизнь «как у всех», ни хуже и не лучше... Формула взаимоотношений с окружением при «банальном» сценарии – «Я – хороший, ты – плохой» или «Я – плохой, ты – хороший», что в конечном итоге одно и то же.

Описанную классификацию сам Берн считал относительной. В целом большинство людей живут по сценариям, представляющим собой смесь победы, поражения и беспроектного варианта.

## Жизненные сценарии

Автор: Елена Егорова

---

Источник:

[Beautytime.ru](http://Beautytime.ru)