

Сам себе сценарист?

В воскресенье, 19 февраля, в Алматы пройдет VIII ежегодная конференция Алматинской Ассоциации Транзактного Анализа (АлмАТА). Психологи будут делиться своими «технологиями» построения гармоничных отношений с самим собой и с окружающим миром. В числе почетных спикеров конференции - практикующий психолог в модальности ТА, магистр психологии, учредитель АлмАТА, член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа (ЕАТА) Наталья Аюпова (на фото).



Корреспондент «КП» решила воспользоваться случаем, чтобы получить от специалиста ответ на волнующий многих из нас вопрос: что мешает человеку жить собственной жизнью в полной мере?

- Наталья Валентиновна, может, я ошибаюсь. Однако мне кажется, что наши старшие поколения жили себе не тужили, не думая ни о травмах детства, ни о каких «сценариях», мешающих им существовать в гармонии с собой. Почему эта тема стала такой востребованной только в наше время?

- Ключевое слово здесь - «не думая». То есть жили, не думая о своих травмах и переживаниях, заглушая душевную боль чем угодно - безразличием, едой, сериалами, работой, алкоголем или уходом в болезни. Иногда бывает, что родственники живут жизнью своих близких (чаще всего детей). Но это не значит, что внутри у них чувственных переживаний нет. Просто они остались вытесненными и переработанными психикой. И качество жизни от этого, конечно, страдает. При этом привычный образ жизни по сценарию передается из поколения в поколение.

В наше время возможности расширились. Намного больше доступной литературы, различных видов обучения, семинаров и тренингов, как офлайн, так и онлайн. И новое поколение, видя такие возможности, хочет другой жизни. Не привычной, из серии «так надо», а своей собственной, в согласии со своими желаниями и способностями. Именно поэтому все больше людей стали задумываться о себе, о гармоничных отношениях, о том, как они взаимодействуют с другими, почему с ними происходят одни и те же неприятные ситуации. И почему поступают так, а не иначе. В общем, задумываются о сценариях, чтобы изменить то, что мешает достичь успеха и жить, наконец, счастливо и полноценно. Жизнь не стоит на месте, и мы развиваемся в нашем сознании. Это нормальный процесс эволюции.

- Как простому человеку понять, что он живет по сценарию? Как это проявляется?

- Сценарий можно заметить, наблюдая и анализируя события своей жизни. Каждое событие уникально и неповторимо по своему заряду эмоций. И то, что с нами происходит однажды, не повторяется больше никогда. Но то, что с нами происходит несколько раз, будет повторяться всегда. И чаще всего каждый раз с неприятным осадком. Вот такие повторяющиеся события в жизни называются сценарными. Сценарий как раз проявляется в жизненных позициях человека, в его системе ценностей, в мировоззрении, в убеждениях о себе, о других и в восприятии мира. Сценарные убеждения, отражающие жизненную позицию, приводят либо к успеху, либо к неудачам. Идея Эрика Берна, основателя теории транзактного анализа (куда входит концепция жизненного сценария), заключается в том, что все люди ОК. Я - ОК и ты - ОК. И это здоровая позиция. Три остальные позиции сценария - это позиция неуспеха.

4 жизненные позиции (идея Эрика Берна):

- Я - ОК, Ты - ОК, - позиция успеха.
- Я не ОК, Ты - ОК, - позиция самоуничижения.
- Я - ОК, Ты - не ОК, - позиция власти и превосходства над другими.
- Я - не ОК, Ты - не ОК, - позиция депрессивная и даже суицидальная.

Поэтому, наблюдая за своей жизнью, за тем, как я поступаю, реагирую и так далее, можно увидеть свой сценарий.

- Какой процент людей, на ваш взгляд, живет с травмой из детства, то есть с непроработанными детско-родительскими отношениями?

- Травма из детства - это результат переживания ребенком сильного эмоционального потрясения от психологического или физиологического насилия. Так как ребенок зависим от взрослого и не способен защитить себя сам в детстве, чтобы выжить и не разрушиться, его психика вытесняет происходящее. И часто можно встретить людей, которые не помнят свое детство вообще или частично. Также можно встретить людей, которые считают свое детство суперсчастливым, но во взрослой жизни страдают от одиночества. Детская травма остается внутри психики и влияет на жизнь и здоровье во взрослом возрасте. Это означает, что эмоции, связанные с детской травмой, не пережиты. Эмпирического подсчета по психотравмам в процентах я не встречаю. Но психиатр Дороти Берман считает: «Нет ни одной семьи с идеальными родителями. Всегда чего-то не хватает. Поэтому травмирующие события случаются в жизни каждого».

- Приведите, пожалуйста, наглядные примеры травмированных детско-родительских отношений.

- К сожалению, их много. Если ребенка в детстве били родители, то в будущем он может построить семью, где по отношению к нему тоже будут применять физическое насилие. Или сам



будет так относиться к членам своей семьи. Некоторые родители искренне уверены, что бить детей для профилактики - это нормально, не задумываясь, что это унижение. И таким образом, ребенок одновременно и боится, и привыкает к такому отношению к себе. Некоторые родители могут наказывать детей молчанием, игнорированием. Бывают случаи, что такие «игры в молчанку» длятся до месяца и более (!). Представляете, что происходит с ребенком в это время? Родители почему-то считают, что ребенок должен сам обо всем догадаться и исправиться. А в итоге дети чувствуют свою ненужность, неважность, одиночество, очень бояться стать брошенными и впоследствии им очень трудно доверять миру. Бросанием может считаться и когда родители все время работают, чтобы обеспечить ребенка, вместо того, чтобы общаться с ним. Ребенка никто не слушает, он чувствует себя отвергнутым. Во взрослой жизни они могут вступать в отношения, но детское чувство брошенности никуда не уйдет. Если ребенку говорили, что он обуза и от него одни неприятности, то во взрослой жизни он будет находить себе любого рода неприятности. Также если родители живут вместе ради детей, при этом дома ссоры, скандалы или родители молчат, но несчастны друг с другом, то ребенок будет считать, что взрослые несчастны «из-за него». Такая «жертва» со стороны родителей может обернуться сильным чувством вины ребенка. Позже он будет считать себя проблемой в отношениях с другими людьми.

Еще один вариант травмирования, когда детям задают высокий стандарт. В такой ситуации происходит невротическое формирование личности, которое может перерасти в перфекционизм («чтобы заслужить любовь, я должен быть лучше во всем!»).

- Как можно во взрослой жизни проработать эти печальные сценарии?

- Есть разные методы проработки. Но быстрее и эффективнее будет психотерапия, так как негативный опыт отрицается сознательной частью психики и уходит в бессознательное. Глубокие болезненные чувства невозможно «специально» пережить самому - необходима поддержка специалиста. В процессе психотерапии травма осознается уже с высоты уровня сознания взрослого человека. И взрослая психика способна заново прожить детские чувства, чтобы высвободиться от боли. Терапия помогает изменить сценарий, и тогда человек начинает воспринимать себя, окружающих людей по-другому, учится строить взаимоотношения с миром по-новому.

- Говорят, что люди становятся психологами, потому что сами были когда-то травмированы. Так ли это?

- Как мы с вами говорили, нет идеальных людей, идеальных родителей, идеальных семей. И каждый человек проходит свой путь психологического роста через свой уникальный опыт. Психологи - не исключение. Они не

небожители, а такие же люди. Только на несколько шагов впереди по своему психологическому взрослению, по своим знаниям в области психологии. И профессионалами как раз-таки становятся те, кто проработал свои внутренние проблемы и продолжает работать над собой, но уже на другом уровне. Затрагивая более глубинные процессы своего внутреннего мира, духовно растет, чтобы привносить в работу свою здоровую часть, проявлять эмпатию, конгруэнтность, уметь безусловно принимать чувства клиента и так далее. Также профессионал должен регулярно повышать квалификацию в обучении и супервизиях.

- Часто бывает, что человек, даже видя, что живет по сценарию, не может из него выйти и наступает на одни и те же грабли. Почему?

- Абсолютно верно. Видеть, как повторяющиеся ситуации заканчиваются каждый раз одинаково, это еще не означает выйти из сценария. Сценарий жизни находится в области бессознательного, когда человек вновь и вновь движется по замкнутому кругу. Само понятие жизненного сценария было предложено психотерапевтом Эриком Берном. Это неосознанный план жизни, который закладывается уже к 6-7 годам. Он базируется на трех «слонах» - убеждения о себе, о других и о мире. У каждого из нас уникальный жизненный сценарий, который состоит из множества вариантов и сочетаний родительских предписаний, запретов, разрешений, моделей поведения, жизненных позиций, правил, установок и ценностей, выбора и принятия решения самого ребенка в разных ситуациях. Так как сценарий - это наилучшие стратегии выживания для ребенка, они помогают ему справляться в детстве. Во взрослой жизни эти стратегии уже становятся неактуальными. Личность выросла, но продолжает жить по сврим детским решениям. И во взрослой жизни в стрессовых ситуациях реагировать по-детски. Так сценарий влияет на взрослую жизнь. Мы можем слепо следовать сценарию всю жизнь, а можем принять решение выйти из замкнутого круга. Вот как раз увидеть в своей жизни повторение сценария и задуматься над этим будет хорошим шагом к началу исследования своей жизни. Подробнее об этом и многом другом мы будем говорить в воскресенье на конференции.

(Продолжение - в следующем еженедельнике.)

НЕ ПРОПУСТИ!

19 февраля - VIII ежегодная конференция по психологии АлмАТА. С 10.00 до 16.30 ул. Толе би, 59 (здание КБТУ). Справки по телефонам: +7 701 717 30 42, +7 701 787 21 52. Присоединяйтесь! Подробности на сайте aata.kz