



Впервые о теории сценариев заговорил Эрик Берн. Жизненный сценарий – это план жизни, сформированный ещё в детстве. Он указывает на установки, ценности и правила, которые внушили родители. Изменение жизненного сценария требуется, если он мешает развиваться человеку. Некоторые не понимают, почему случаются те или иные плохие вещи. Мало кто думает, что это программа, которую дали родители ещё в детстве. Почему же ребёнок так хорошо усваивает сценарии родителей? Потому что кому-то твердят об образовании, об отношениях, о самореализации с самого детства. Этот жизненный сценарий отражает опыт родителей, их способ жизни, которые ребёнок хорошо знает. Родители могут научить только тому, что сами умеют. Поэтому из семьи с успешными людьми выходят успешные дети, и наоборот.

В психологии различают 4 жизненных сценария: 1) я – ок, ты – ок; 2) я не ок – ты ок; 3) я ок – ты не ок; 4) я не ок – ты не ок. Первая позиция означает позицию успеха. Эта позиция принадлежит здоровой личности. Её нельзя приобрести простым желанием. Вторая позиция считается позицией депрессивного человека (самоуничтожение). Это в основном меланхолики, люди, которые мучают себя сами, чаще всего находятся в одиночестве. Третья позиция является позицией превосходства. Такие люди постоянно ищут реальных или придуманных врагов. Также любят находить недостатки в друзьях и родных. Четвёртая позиция – это позиция безнадежности. Сценарий неудачника. Присутствуют наклонности к суициду.

У каждого человека есть своя позиция, на основе которой создаётся его сценарий и дальнейшая жизнь. Отказаться от этой позиции достаточно сложно. Тем более, если она существовала всю жизнь. Но иногда свою позицию можно изменить с помощью специалиста.

Позиции не только определяют наш жизненный сценарий, но и важны в общении с другими людьми. И в таком случае подобное тянется к подобному. Люди, которые хорошо думают о себе и о других, предпочитают общаться с такими же, а не с теми, кто вечно недоволен.

Жизненные сценарии играют большую роль в профессиональном самоопределении. Каждая профессия по-своему интересна и дает возможность

раскрыть свои способности, реализовать себя, но вместе с тем предполагает наличие особых данных: качеств личности, способностей, темперамента, высоких идеалов и многого другого. При выборе профессии психолога, человек не может иметь никакую позицию кроме первой – «я ок – ты ок». Так как при наличии других позиций, психолог при работе с клиентом будет отрабатывать свои деструктивные сценарии. Можно сделать вывод, что из этого ничего хорошо не получится.

Поэтому, роль жизненных сценариев очень важна в профессии. Разобравшись с собой и своими сценариями – мы сможем помочь другим.