

Особливості формування життєвого сценарію та його вплив на розвиток особистості

Абаніна Г. В.

*кандидат психологічних наук,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: hannaabanina@gmail.com,
ORCID: 0000-0003-4064-724X*

Романченко О. А.

*магістрант ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: Romanchenko@krok.edu.ua*

Ще в 1920 році З. Фройд у своїй праці “По той бік принципу задоволення” звернув увагу на те, що існують певні закономірності в поведінці людей, він назвав це “нав’язливим повторенням”-відображення фактів закономірної поведінки людини, які повторюються. Людина не усвідомлює власну відповідальність в цьому процесі, схильна звинувачувати долю, суспільство, інших людей тощо, тобто йдеться про несвідомий процес [1].

А. Адлер висунув ідею про стиль життя. Він стверджував, що з дитинства всі люди відчують себе неповноцінними, це може бути реально виражено через хворобу або може бути просто відчуття, і тому це необхідно компенсувати. Спосіб, у який особа компенсує цей комплекс неповноцінності, А. Адлер визначив як стиль життя-характерні типи поведінки та реакцій, за допомогою яких людина набуває відчуття переваги. Такий стиль життя формується приблизно до 4-5 років і в подальшому фактично не змінюється [2].

Е. Берн та його колеги, особливо К. Штайнер, в 1960-х роках завдяки своїм спостереженням сформулювали теорію сценарію життя людини. Ця теорія стала однією з центральних концепцій Транзакційного Аналізу. У своїй праці “Групове лікування” Е. Берн визначив сценарій життя, як “несвідомий життєвий план”. У своїй книзі “Ігри, в які грають люди” Е. Берн доповнив, що життєвий сценарій-це план життя, який формується в дитинстві, підкріплюється батьками, підтверджується подіями життя та досягає певної кульмінації, коли особистістю обирається її життєвий шлях. [3] Життєвий сценарій-це план, який поступово розгортається протягом життя людини, котрий формується в ранньому дитинстві, переважно під впливом батьків. Цей психологічний імпульс з великою силою штовхає людину вперед на зустріч своїй долі незалежно від супротиву та свободи волі.

Сценарій складається з багатьох факторів в процесі життя перших років дитини, від народження до 5 років. Дитина під впливом особистих вражень, афектів, очікувань та сподівань, самостійно формує такий план, це дозволяє їй структурувати власний досвід. Це повністю відповідає висновкам, які зробив Л. Виготський, який стверджував, що немовля не об’єкт, а суб’єкт соціального середовища, навіть не дивлячись на те, що немовля навіть ще не може спілкуватись мовою [4].

Е. Еріксон у книзі «Дитинство та суспільство» ретельно досліджував пренатальний період, а також період раннього дитинства та дитинства в племенах корінних народів Північної Америки, сіу і юрок, та довів який сильний вплив має цей період на поведінку, навички та світогляд особистості з одного боку, а зі сторони батьків це не що інше, як спосіб передати власний сценарій своїм дітям та якнайкраще пристосувати своїх дітей

саме до тих умов, в яких вони будуть жити. Сценарій формується як відгук дитини на оточення, як те, що на дитину впливає ззовні, інтегрується у власний досвід буття у цьому світі.

У своїй несвідомій фазі життя немовля будує архаїчний, соматосенсорний, несвідомий спосіб стосунків з собою та з іншими людьми. Він кодується в імпліцитній або продцедурній пам'яті. Коли така пам'ять активізується, люди відчувають свої почуття, сприйняття, відчуття, поведінку, психічні моделі та очікування, які виникають в тепершньому часі. Берн називав це протоколом. Поверх протоколу, який вже закладено, згідно з новими новоутвореннями, дитина починає формувати палімпсест (грец. palimpseston-рукопис на пергаменті поверх змитого тексту), або допрацьовує його, узгоджуючи з новими новоутвореннями та новим сприйняттям світу. Палімпсестами називають фізіологічні, субсимволічні та процедурні форми пам'яті, які формують несвідомі форми пам'яті, які в свою чергу будують несвідомі патерни стосунків і висновки з досвіду, є змістом ядра життєвих сценаріїв. Коли дитина починає усвідомлювати себе та оточуючий світ, вона починає структурувати свій досвід. Таке новоутворення як мова, розвиває сприйняття дитини і воно стає узагальненим сприйняттям. Загальний закон сприйняття говорить: ні одна об'єктивно сприймаєма якість не ізольована, а завжди сприймається як частина чогось цілого. Стикаючись з різними обставинами свого життя, дитина узагальнює свій досвід та робить висновки про себе, оточуючий світ та інших людей.

Е. Берн стверджував, що життєвий сценарій припускає:

- батьківські вказівки;
- відповідний розвиток особистості;
- рішення, прийняте в дитинстві;
- дійсне включення в особистий метод, який несе успіх або провал;
- переконливу установку.

Також, все що відбувається з дитиною, впливає на тіло. Отже, сценарій також знаходить своє відображення на тілесному рівні.

К. Штайнер удосконалив теорію життєвого сценарію особистості та доповнив її концептом сценарної матриці, яка містить в собі моделі Его-станів, запропоновану Е. Берном [5]. Від Батьківського Его-стану до відповідних Его-станів Дитини надсилаються певні стимули, посилення яке К. Штайнер назвав контрнаказом, це позитивні накази, які спонукують дитину до корисних дій. Контрнакази містять в собі команди або накази, що треба, а чого не треба робити, а також судження про людях і життя в цілому.

Т. Кейлер розробив теорію драйверів та вдосконалив ці посилення, також розробив модель мініскрипта або мінісценарію [6]. З Его-стану Дитини батьків до Его-стану Дитини їх власної дитини, надсилаються накази та дозволи. Б. Гулдінг та М. Гулдінг зазначали, що накази починаються зі слова "Ні (не можна)...", а дозволи фразою "Чудово (добре)". Вони дослідили та виділили дванадцять наказів, а саме: "не живи", "не будь самим собою", "не будь дитиною", "не рости (залишайся маленьким)", "не будь успішним", "не роби нічого", "не будь першим", "не належ", "не будь близьким", "не почувай себе добре", "не думай", "не відчувай". Дозволи, в свою чергу, повідомляють яка саме поведінка очікується та схвалюється батьками. Накази та дозволи передаються вербально та не вербально. З Его-стану Дорослого батьків в Его-стан Дорослого дитини,

надходить приклад поведінки. Отже, дитина отримує накази та дозволи, частіше від батька протилежної статі і обирає рішення якою вона має бути, а як саме це втілити в життя вона бачить на прикладі батька своєї статі. Це називається програмою. Е. Берн охарактеризував програму як план або розклад, який виконують. Це схема дій, проект або спосіб, котрий вимагає виконати певні дії згідно розкладу та порядку його втілення в життя [7]. Коли дитина приймає сценарні рішення та починає формувати власний сценарій життя, вона це робить з таких причин:

- сценарні рішення є найкращою стратегією дитини з метою виживання в світі, який здається дитині ворожим;
- сценарні рішення приймаються відповідно до емоцій дитини та її способом тестування реальності.

В дорослому житті сценарій може активуватись коли:

- ситуація “тут-і-тепер” сприймається як стресова;
 - є схожість між ситуація “тут-і-тепер” та стресовою ситуацією в дитинстві [8].
- Життєвий сценарій людини дуже стійкий і позбутися або вийти з нього дуже не просто. Це пояснюється тим, що життєвий сценарій має дуже важливі функції, без яких життя людини перетвориться на суцільний стрес. Таких життєво важливих функцій шість: саморегуляція; компенсація потреб у стосунках, які системно не задовольнялися у перших значущих зв'язках; самозахист від болючих спогадів, страхів, помилок у стосунках або втрати міжособистісних стосунків; установка в стосунках з іншими; гарантія захисту від можливого шоку потенційного розриву та втрати стосунків; збереження цілісності. Всі ці шість функцій захисту можна підпорядкувати першому прояву сценарної системи, а саме сценарним переконанням.

Отже, життєвий сценарій-це комплексний набір несвідомих патернів стосунків, які базуються на фізіологічних реакціях виживання, імпліцитних висновках, експліцитних рішеннях, саморегулюючих інтроєктах, створених в ситуаціях стресу, на будь-якій стадії розвитку, котрі заважають спонтанності й обмежують гнучкість у вирішенні життєвих проблем, турботі про власне здоров'я і в стосунках з людьми.

Список використаних джерел

1. Фройд З. *По той бік принципу задоволення*. Київ : Фоліо, 2019. 156 с.
2. Адлер А. *Наука жити*. Пер. с англ. Киев, 1997 71 с.
3. Берн Е. *Ігри у які грають люди*. Харків 2016. 448 с.
4. Козак М. Сенсорний розвиток немовляти. Збірник тез Міжнародної студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“, 2018, 2: 108-110.
5. Еркін Р., Морсунд Дж. *Інтегративна психотерапія в действии*. К.: Інтерсервіс, 2021, 322 с.
6. Стюарт Й., Джойнс В. *Основи ТА : Транзакційний аналіз*. Київ.: ФАДА, ЛТД, 2002. 393 с.
7. Абаніна Г. В. *Життєвий сценарій сучасних жінок в контексті шлюбних відносин / Г. В. Абаніна, Н. С. Шматко // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.)*. К., 2020. 82–83 с.
8. Эрскин Р., Морсунд Д., Траутманн Р. *За пределами эмпатии. Терапия контакта-в отношениях*. К., 2018. 408 с.