

Scenariul de Viață

Marc Aureliu

Scenariile sunt seturi de tranzacții mai mari sau mai complexe, care aparțin domeniului de transfer, adică ele sunt derivate, sunt adaptări ale reacțiilor și experiențelor trăite.

Mulți dintre noi ne gândim încă din copilărie la o poveste a vieții. Schița de bază se spune că o concepem încă din primii ani de viață, chiar înainte de a vorbi. Bebelușii sau copiii mici (poate chiar fătul din perioada intrauterină) încep să dezvolte reacțiile și așteptările care modelează pentru noi tipul de lume în care trăim și felul de persoane care suntem și vom fi. Mai întâi codificat fizic, în trăsăturile corporale și evenimentele biochimice, apoi emoțional și mai târziu cognitiv, sub formă de convingeri, atitudini și valori, aceste răspunsuri formează un fel de hartă detaliată care ne va ghida în viitor, pe tot parcursul vieții. Mai târziu adăugăm mai multe detalii acestei povești. Majoritatea acestora sunt adăugate până la vârsta de 7 ani și sunt revizuite de-a lungul adolescenței.

Ca și adulți, de obicei nu mai suntem conștienți de povestea de viață pe care ne-am scris-o pentru noi înșine. Cu toate acestea o trăim ca și propriul destin. Fără a fi conștienți de aceasta, ne stabilim modul de viață astfel încât să ajungem la finalul pe care l-am decis atunci când eram copii. Cu cât „drumul” e mai întortocheat, plin de pericole și capcane cu atât scenariul va fi mai tragic; cu cât e mai clar și limpede cu atât va fi mai liniștit și ușor de parcurs.

De-a lungul timpului psihologii, și nu numai, vorbeau despre „stil de viață” (Alfred Adler), Freud pomenea de „compulsia la repetiție” pentru a descrie fenomene similare (1920-1961); Eric Berne numea acest plan „scenariu”, iar Perls îl denumea „scenariu de viață” (1973). Harta scenariului de viață are legătură cu contactul dintre individ și lumea exterioară, relațiile lui cu diferite persoane, sentimentele și trăirile pe care persoana le are pe timpul vieții și chiar trăirile fătului din viața intrauterină.

Un scenariu nu are de a face însă cu o simplă relație de transfer, el este o încercare de a repeta, într-o oarecare formă, o întreagă „piesă de teatru”, la fel cum scenariile teatrale sunt derivate artistice intuitive ale unor scene timpurii, din copilărie. Din punct de vedere operațional,

un scenariu este un set complex de tranzacții, recurent prin natura sa, însă care nu este repetat în mod necesar o viață întreagă. Un scenariu tragic poate duce la drame, dar unul bun, constructiv, poate conduce la o stare de bucurie, dacă persoanele din jur au fost alese cum se cuvine și își joacă rolul așa cum trebuie.

Povestea de viață inconștientă este cunoscută în analiza tranzacțională sub numele de scenariu de viață. Copilul alege un scenariu de viață pentru că, în acel moment de viață, reprezintă cea mai bună strategie de supraviețuire într-un mediu perceput ca ostil. Ca și adulți, ne justificăm scenariul prin distorsionarea realității astfel încât să se încadreze în convingerile noastre despre viață. Odată ce acceptăm faptul că în cadrul scenariului simțim siguranța a ceva ce ne este familiar, ne vine mai ușor să înțelegem de ce, sub stres, preferăm să alegem siguranța aparentă a lumii pe care o cunoaștem, decât să înfruntăm teama de necunoscut.

Analiza tranzacțională oferă o metoda de demascare a deciziilor din copilărie care formează un scenariu, permițând procesul de schimbare a unui scenariu de viață care afectează în mod negativ dezvoltarea personală.

Scenariul poate fi stabilit în două moduri: prin mecanisme de apărare a introiecției și / sau prin deciziile și reacțiile autoprotectoare ale copilului. În primul caz, copilul poate integra imaginea figurilor parentale – introiecție – incluzând emoțiile, gândurile, convingerile, comportamentele și stilul lor de a percepe lumea. Injunctiunile și permisiunile sunt interiorizate de acesta și vor funcționa mai târziu sub forma unei influențe intrapsihice, modelând convingerile, emoțiile și comportamentele sale. Părinții și figurile de autoritate importante furnizează două tipuri de mesaje: cele care îi dictează copilului ce trebuie să facă și cele care îi spun ce este el / ea.

Influențele parentale

Influențele parentale constau în interdicții sau injuncții și permisiuni. Permisunile sunt emise de părinți nonverbal (de la naștere) și verbal. Injunctiunile emană din “copilul interior” al adultului și sunt proiectate spre copiii acestuia

Principalele injuncții sunt:

1. Nu exista (abandon formal/informal)
2. Nu fii tu însuși (se referă la tendința spre autonomie - propriile senzații) versus tendința spre conformism cu ceea ce își doresc părinții)

3. Nu crește (infantilizarea copilului)
4. Nu fii copil (maturizare forțată a copilului)
5. Nu reuși (orice reușită este “taxată”)
6. Nu fă asta (limitarea inițiativei)
7. Nu avea valori
8. Nu te atașa (devalorizează obiectul atașamentului)
9. Nu fii intim (deficit relațional)
10. Nu te purta bine
11. Nu gândi
12. Nu simți/Nu exprima emoțiile

Principale permisiuni sunt:

1. Ai dreptul să trăiești
2. Ai dreptul să ai propriile experiențe/senzații
3. Ai dreptul să crești
4. Ai dreptul de a reuși
5. Ai dreptul de a fi apropiat fizic/emoțional/intim
6. Ai dreptul de a fi tu însuși (sex, valori, conduită, talente)
7. Ai dreptul de a avea vârsta corespunzătoare ție, cea pe care o ai
8. Ai dreptul de a gândi
9. Ai dreptul de a-ți exprima emoțiile

Programe de indentificare

Programele de indentificare sunt fie exprimate direct, fie exprimate indirect. Programele de indentificare exprimate indirect sunt:

consemne

comportamente indirecte

(etichetarea/caracterizarea copilului)

Programele de indentificare exprimate direct sunt:

modele

demonstrații

(copilul copiază ceea ce vede la părinți)

Mesajele conducătoare (miniscenarii de viață)

Miniscenariile de viață sunt exprimate direct, verbal, respectiv constau în filozofii de viață imprimare copilului. Aceste mesaje conducătoare sau directive (drive) fac parte din următoarele categorii:

1. Fii perfect

Perfecționism maladiv

Critic cu sine

Exagerează eșurile

2. Fii puternic

Nu îți permite slăbiciunea

Vinovat dacă clachează

Sprijin pentru alții

Depășește limitele

Nu îți asculta nevoile/emoțiile

3. Muncește din greu

Să tragi din greu tot timpul

Lucrurile dificile/grele sunt valorizatoare

Tot ce obții e din “munca asiduă”

Muncește mult

Verifică de n ori

Își complică sarcinile

4. Grăbește-te

Agitație continuă

Nu are suficient timp

Fixează prea multe sarcini

Managementul timpului este defectuos

5. Fă plăcere

Vrea să facă pe plac celorlalți

Nu zice Nu

Se lasă deoparte

Se sacrifică

Clasificarea Scenariilor (Pozițiilor) de Viață

	EU	CELĂLALT
1.Câștigător	OK +	OK +
2.Perdant	OK -	OK +
3.Distrugător	OK -	OK -
4.Banal (lipsit de emoții/anost/sec)	OK +	OK -

Tipuri de Scenariu

A. Fără Bucurie

Distrugerea potențialului de libertate interioară, exprimare a emoțiilor

Caracteristic: depresivi, dependenți

B. Fără Iubire

Distrugerea potențialului afectiv, fără sentimente

C. Fără Rațiune

Nu ai dreptul să gândești

D. Fără Odihnă

Surmenaj

Activități multiple

Dependent de muncă (workaholic)

A doua modalitate prin care un scenariu se formează trece prin deciziile și reacțiile copilului în legătură cu viața, fondate pe percepția opțiunilor care îi sunt oferite. Pe măsură ce o persoană crește, scenariul său de viață e menținut pentru:

- A evita să re trăiască nevoile nesatisfăcute și sentimentele corespunzătoare, suprimate în perioada în care copilul a introiectat injuncțiile și definițiile parentale și / sau a luat deciziile scenariului;
- A furniza un model predictiv pentru viață și pentru relațiile interpersonale.

Eric Berne folosește termenul de “scenariu” atunci când face referire la un plan de viață longitudinal, format din introiecții și decizii.

Standardul de valorificare a unei persoane, privit ca ceva diferit de încrederea în sine sau de judecata morală, este privit ca un fenomen Adult, mai degrabă decât unul Parental, din cauza universalității sale, dezvoltării sale aparent autonome și a reacției sale cu estimările probabilistice ale comportamentului.

Parcurgând scenariul noi limităm opțiunile noastre și reducem aptitudinea noastră de a reacționa cu suplețe la stres și crize, care aparțin inevitabil ființei umane. Sub stres, percepțiile eronate și așteptările stărilor Eului arheopsihic (copil) și exteropsihic (părinte) neintegrate, impun vechile scheme de reacție – scheme care au fost poate utile la un moment dat, ba chiar necesare, dar azi și acum pot funcționa pentru autodistrugere.

Pentru a schimba aceste scenarii, persoana trebuie să integreze stările Eu-lui, să renunțe la percepțiile și așteptările rigide, învechite, pentru a se îndrepta către un nou stil de viață bazat pe aici și acum.

Bibliografie:

Berne, E. (2011). *Analiza tranzacțională în psihoterapie*, București: Trei

Erskine, R. și Moursund, J. (2012). *Psihoterapia integrativă practică*, București: Editura Asociației de Psihoterapie Integrativă.

Despre autor:

Marc Aureliu este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă