

Scenariul de viață

Roman Augustina

Scurt istoric

În *mitologia greacă* soarta oamenilor este hotărâtă de neînduplecatele zeițe ale destinului, numite Moire care locuiau în Olimp. Nici marele Zeus nu a scăpat de puterea lor.. Și muritorii și zeii erau sub stăpânirea ursitei. Nu exista putere care să schimbe ceva din ceea ce ursita a hărăzit dinainte zeilor și muritorilor. Acestea erau trei surori: Moira Clotho toarcea firul fiecărui muritor, firul vieții, sorocindu-i cât va trăi. Când se rupea firul, se curma și viața. Moira Lahesis, trăgea cu ochii închiși, sorții omului. Nimeni nu putea să schimbe soarta hotărâtă de Moire, pentru că Astropos, cea de-a treia dintre ele, înscria pe un sul lung ceea ce suratele ei au sortit fiecăruia, iar ceea ce a fost o dată înscris nu mai putea fi ocolit.

La *români*, conform unor credințe mitologice, ordinea cosmică și umană este supravegheată de Soartă. Ea are capacitatea de a interveni direct sau indirect în rosturile acestui echilibru, prin interpretii și acoliții ei divini. În mitologia română, Soarta este multiplicată prin pseudodivinități subordonate ei. Dintre acestea fac parte Ursitoarele, nume de origine latină (ordior = a urzi, a determina). Ursele la români nu aveau nume individuale precise ca la greci (Clotho, Lachesis, Atropos) sau *romani* (Nona, Decuma, Morta), ci nume tabuistice deoarece nu trebuiau să fie numite cu numele lor sfânt. Ursele trasează, în linii mari, momentele biografice ale vieții noilor născuți, fabulația destinului lor individual. Ele nu se amestecă în anectodica vieții celui ursit. (V.Kernbach, 1990).

Destinul – Perspectiva mitică

Perspectiva mitică asupra destinului nu oferă posibilitatea schimbării a ceea ce a fost hotărât. „*Nimic nu se mai poate schimba. Doar dacă cineva auzindu-le ursita, s-ar ruga de ele și le-ar îndupleca înainte ca acestea să o scrie în Cartea Sorții.*” (S. F. Marian, 2000). Putem spune că destinul individual poate fi nuanțat dar nu modificat în structura lui prin anumite practice magice (V.Kernbach, 1990).

Perspectiva psihologică asupra destinului

Încă de la constituirea ei ca știință de sine stătătoare (1879), psihologia va utiliza metoda experimentală. Se încearcă descrierea și interpretarea fenomenelor psihice, deslușirea cauzelor acestora. Destinul își găsește loc în cercetarea psihologică prin C. Rădulescu-Motru în lucrarea *Timp și Destin* (1939) – demers ambițios într-o lume dominată de cauzalitatea mecanicistă. Rădulescu Motru identifică unitatea elementară a vieții sufletești în faptul de viață dar nu orice fapt de viață, ci „*Acele stabile constituie complexe, sau corelații, care asigură continuitatea conștiinței și a activității sufletești. Ele pot fi considerate [...] substanța vieții sufletești așa cum atomii constituie substanța faptelor materiale.*” (C.R. Rădulescu –Motru,, 1940).

Tot el intuiește complexitatea vieții sufletești: „*Fiecare fapt sufletește formează cu contingentele sale un tot inseparabil. Acest tot își are legea sa, adică legea care se potrivește numai lui și nu altuia.*” (idem,1940).

Astfel, destinul „*este legat de o lege individuală, adică privește o singură unitate sufletească, el trebuie să se întâmple, fiindcă el este consecința inexorabilă a constituției substanțiale din care pornește [...]*” (ibidem,1940).

Dar ce este destinul? O abordare foarte profundă a problemei destinului și libertății am găsit-o în cartea lui Rollo May – “Freedom and Destiny” (un autor care, din păcate, nu este tradus la noi).

Destinul, cuvânt înrudit cu „destinație”, implică mișcarea spre un scop. Rollo May definește destinul ca un pattern de limite și talente care constituie un “dat” al vieții. El identifică mai multe nivele ale destinului:

- a. *Nivelul cosmic* – constă în confruntarea cu nașterea și moartea, precum și confruntarea cu forțele naturii
- b. *Nivelul genetic* – se referă la caracteristicile fizice și la talentele speciale: artă, matematică, muzică, sport, etc.
- c. *Nivelul cultural* – adică familia, cultura, perioada istorică
- d. *Nivelul circumstanțial* – cum ar fi starea economică, războaie

De asemenea, autorul schițează și un spectru al destinului, unele aspecte putând fi influențate, altele nu. Astfel, în partea stângă a axei se află forțele naturii, cum ar fi cutremure, vulcani, acestea neputând fi influențate de către oameni.

Urmează apoi determinismul, adică orice eveniment este determinat în mod cauzal de un lanț neîntrerupt de evenimente anterioare. Nici un miracol misterios sau eveniment pur întâmplător nu are loc. În centrul axei se află funcțiile inconștiente ale minții umane care sunt parțial determinate, parțial influențate de activitatea umană. Spre dreapta, sunt aspectele culturale. Noi nu ne putem alege societatea sau perioada istorică în care trăim, dar putem influența modul cum ne folosim de acestea.

În partea dreaptă a spectrului se află talentele noastre care ne sunt date și pe care putem să le folosim sau nu. Negarea talentelor duce la nevroză.

Oamenii se raportează în mod diferit la destin: unii cooperează cu el, alții doar îl conștientizează și îl acceptă (cum ar fi particularități fizice, moartea), alții se angajează în mod activ în destin sau chiar se confruntă și revoltă împotriva destinului.

Destinul are două conotații – una pozitivă, ca destin, voință liberă a destinului; alta negativă, ca soartă, voința sorții. Ambele trebuie acceptate.

„Dacă nu există destinul cu care să ne confruntăm, adică nu există moarte, boală, limitări și talente care să se opună limitărilor, nu putem niciodată să ne manifestăm libertatea. [...] Dacă se schimbă destinul, trebuie să se schimbe și libertatea și vice-versa. [...] Fiecare stimulează activitatea din celălalt pol, dă putere și energie celuilalt pol. [...] Destinul este născut din libertate și libertatea din destin.” – precizează Rollo May(1999).

Eric Berne și Analiza tranzacțională.

Cel care s-a apropiat cel mai mult de ideea de destin, prin abordarea sa psihoterapeutică – Analiza Tranzacțională – a fost Eric Berne. Analiza tranzacțională (AT) s-a născut în anii '60, prin opera psiho-terapeutului american, cu scopul de a face accesibile marelui public conceptele cele mai complexe din psihologie și psihanaliză.

Eric Berne consideră că forțele destinului uman sunt în număr de patru, toate de temut:

1. Programarea parentală „daimonică”, sprijinită de vocile lăuntrice, pe care cei din antichitate le numeau Daimon;
2. Programarea parentală constructivă, susținută de imboldul vieții numit pe vremuri Physis;
3. Forțele externe, numite și acum Soartă;
4. Aspirațiile independente, pentru care anticii nu aveau nume, acestea fiind privilegiul zeilor și regilor(E.Berne, 2006).

Contribuția acestor forțe în proporții diferite duce la scenarii diferite.

Ca unitatea elementară a acțiunii sociale, Eric Berne identifică tranzația – interacțiunea de tipul stimul – răspuns dintre două persoane aflate fiecare într-o stare specifică a eului. Tranzația poate fi sub formă de cuvinte, de gesturi, priviri, contacte fizice etc. Seriile de tranzații care se succed pot forma tipare stabile ce duc la structuri de nivel superior.

Scenariul de viață

Pentru Eric Berne, scenariul de viață este un plan de viață aflat în desfășurare, elaborat în copilăria mică, întărit de părinți, justificat de evenimentele ulterioare și care culminează printr-o alternativă aleasă. El este forța psihologică ce împinge persoana spre destinul ei, indiferent dacă ea se împotrivește sau afirmă că acționează în virtutea liberului arbitru (idem, 2006).

Scenariul de viață cuprinde trei nivele: protocolul, indicațiile scenariului și scenariul povestit (Drobot & Popescu, 2013)

Construirea scenariului de viață se face cu ajutorul unui instrumentar. Acesta ar putea fi definit ca mulțimea „instrumentelor” ce construiesc scenariul de viață al unui individ. Ca instrumente ale scenariului, adepții analizei tranzaționale au identificat (ibidem, 2006):

- Ordinele (injecțiunile)/porunca: mesaje negative – interdicții – pe care persoana le-a perceput foarte devreme în copilăria sa. Acestea condiționează restul evoluției ei.

Exemple: să nu acționezi, să nu ai legături/relații, să nu reușești, să nu exiști, să nu fii atașată, să nu fii de vârsta ta, să nu înțelegi, să nu fii tu, să nu fii copil, să nu crești, să nu fii sănătos, să nu simți.

- Prescripțiile: mesaje formulate în mod pozitiv care, corelate cu judecățile de valoare ale părinților, apar mai târziu în viața copilului.

Exemple: fii perfect, grăbește-te, fă-mi plăcerea, fii puternic, muncește;

- Programele: constituie un răspuns la întrebarea „cum să fac pentru a satisface în același timp injecțiunile și prescripțiile?”

- Permisivitatea reprezintă principalul instrument terapeutic al analistului de scenarii, fiindcă ele îi oferă celui din afară, terapeutului, posibilitatea de a elibera pe pacient de ordinele și prescripțiile părinților.

– Decizia: după influențele timpurii, în care copilul află cum este, următorul pas în elaborarea scenariului constă în găsirea unui fir narativ cu final adecvat, un răspuns la întrebarea „ce se întâmplă unui om ca mine?” Răspunsul la această întrebare duce la alegerea scenariului de viață.

Analiza Tranzacțională, chiar dacă uneori are defectul de a fi simplistă, poate fi considerată o adevărată cheie pentru comunicare și cuprinde:

- Analiza structurală, care permite a se înțelege în care stare a sinelui funcționează o persoană.
- Analiza tranzacțiilor, care aprofundează ceea ce se întâmplă în schimburile comunicative interpersonale.
- Analiza poziției vieții, adică modele folosite de persoane, mai mult sau mai puțin conștient, în înfruntarea existenței.
- Analiza jocurilor, care permite înțelegerea și descurcarea unor serii de situații tipice într-un mod eficace.

Analiza structurală.

Stările Sinelui

Starea sinelui se definește ca un sistem de gânduri, de comportamente și emoții, care pun fiecare individ în relații cu mediul (mediul poate fi un alt individ, o familie, un grup).

AT-ul reiese din constatarea că fiecare dintre noi are în sine însuși o componentă rațională (stare Adultă), o componentă emoțională (stare Copil) și o componentă unde sunt păstrate învățăturile și atașamentele primite de la părinți, educatori și profesori (stare Părinte).

Aceste trei stări ale sinelui nu au nici o legătură cu vârsta efectivă sau cu relația de rudenie, ci se referă la modele de comportament; noi trecem de la o stare la alta în funcție de situație.

Starea Părinte

Este reflexul educației primite, care își pune amprenta asupra copilăriei și adolescenței, continuând să acționeze și asupra individului adult.

Valorile transmise se referă la:

- bine și rău
- ceea ce trebuie să faci și ceea ce nu trebuie să faci
- credințe
- împlinire profesională
- căsătorie

– tradiții etc.

Starea Părinte se divide în:

- *Normatorul*, la care se referă normele sociale și metodele de evaluare;
- *Afectivul* (sau protectorul) e cel care protejează, consolează, susține și încurajează.

Părintele Normator Negativ (PNN)

Este vorba despre părintele care-și subvaluează copilul.

Ex.: “Nu știi să faci nimic!”; “Nu așa se face!”; “La vârsta ta obțineam rezultate mult mai bune decât ale tale!”...

Părintele Normator Pozitiv (PNP)

Este părintele care împarte ordine și impune limite, verificând dacă sunt respectate.

Ex.: “Du-te-n pat, mâine trebuie să te scoli devreme!”; “Termină de înfulecat că faci indigestie”; “Salută-l pe vecin!”; “Nu trebuie să spui minciuni!”

În ambele cazuri conduita este severă și aspectul este rece și dominator.

Vocea este tăioasă și dură.

Avantaje: transmite principii morale facilitând integrarea individului în mediul lui social.

Dezavantaje: rigiditatea lui poate inhiba și cenzura creativitatea și imaginația.

Părintele Afectiv Negativ (PAN)

Este părintele exagerat de afectiv, devenind hiperprotector și barand dezvoltarea naturală a copilului.

Ex.: “O să fac eu treaba în locul tau, ca să nu ți se întâmple ceva”; “Acel prieten nu e bun pentru tine”.

Părintele Afectiv Pozitiv (PAP)

Este părintele care ajută, sfătuiește și are grijă de copilul sau, respectându-i însă autonomia.

Ex.: “Așa poate fi periculos, așteaptă să te învat ceva mai sigur”; “Astăzi este destul de frig, mai bine îmbracă-te cu altceva”.

Din punct de vedere fizic, gesturile sunt generoase și deschise. Vocea e caldă, dulce și liniștitoare.

Avantaje: crează condiții propice pentru o dezvoltare naturală și sigură a copilului.

Dezavantaje: hiperprotecția poate sufoca și înhina orice inițiativă.

Starea Copil

Fiecare individ aduce cu sine urme din perioade din viața sa caracterizate prin învățăminte și invenții.

Adultul va încerca inconștient să regăsească toate acele situații care l-au marcat în trecut. Ne găsim în propria Stare Copil când se practică o activitate recreativă, individuală sau colectivă. În fiecare individ există o parte din personalitatea rezervată Eului-Copil.

Copilul adaptat

Corespunde la atașament copilul docil, supus și care se comportă întotdeauna în funcție de așteptările celor care îl înconjoară.

Se supune și execută ordinele primite.

Ex.: “Scuză-mă dacă te deranjez, ți-am adus ceea ce vrei”; “Aș prefera o cafea, dar dacă nu se poate, nu este atât de important”; “îmi pare rău! S-ar putea...”

Copilul adaptat acceptă regulile grupului, liniștit și rezervat. Vocea e dulce și moderată. Tonul este echilibrat și ezitant.

Avantaje: respectând normele se consolidează valorile sociale.

Dezavantaje: docilitatea excesivă este cauza indeciziei și a dubiului.

Copilul rebel

Este caracterizat printr-o serie de manifestări negative și polemice: agresivitate, dorința de a fi în centrul atenției spunând “nu”, opoziția nediscriminată.

Ex.: “Acum n-am chef!”; “N-am nevoie de tine, pot reuși și singur!”; “Lasă-mă în pace!”.

Gesturile sunt bruste și din când în când violente; vocea este energică și furioasă.

Avantaje: se protejează împotriva stăpânirii altcuiva și a abuzului de putere.

Dezavantaje: poate fi împiedicată comunicarea cu mediul extern.

Micul profesor

Este sediul creativității și invenției. Individul se arată curios de a ști și de a înțelege și încearcă să rezolve toate problemele care apar. Are încredere în propria capacitate și este mereu convins că a găsit soluția cea mai bună.

Ex.: “Mi-a venit o idee extraordinară”; “Cine știe cum dracu’ funcționează, am chef să-l demontez!”; “Dacă faci așa o să reușești, fără îndoială”.

Privirea este vivace și luminoasă. Deseori distruge pentru a înțelege un mecanism. Vocea este seducătoare și reflexivă. Se exprimă vijelios.

Avantaje: este stimulată activitatea creativă și artistică.

Dezavantaje: exces de împrăștiere cu risc de superficialitate.

Copilul Spontan

Este expresia entuziasmului, mâniei, fricii, descurajării.

Individul manifestă dorințe, nevoi, satisfacții, insatisfacții.

Ex.: “Bate câmpii!”; “Wow, diseară facem nebunii...”; “Mi-e foame, cumpără-mi o prajitură!”.

Își folosește în exprimare trupul; nu are prea multă pudoare; acționează liber.

Vocea este energică; tonul adaptat cu situația: râde, strigă, plânge.

Avantaje: spontaneitate și energie; plăcere și entuziasm.

Dezavantaje: lipsa de control poate fi nocivă în unele situații.

Starea Adultă

Particularitatea stării adulte constă în a primi o serie de informații pentru a le pune împreună și a le dezvolta într-un mod logic, rațional și obiectiv.

Starea Eu-Adult nu este în relație strictă cu vârsta individului, dar este autonomă și independentă.

Starea adultă se activează de obicei când:

- se vrea a se rezolva o problemă
- se hotărăsc obiective
- se asumă propria responsabilitate
- se ia o decizie
- se caută o soluție
- se începe o negociere
- se dorește evaluarea unor rezultate
- se caută o conciliere.

Frazele tipice sunt: “Este posibil să...”; “Eu cred că...”; “Deducem că...”.

Privirea este directă, dar neutră. Poziția corpului: dreaptă și relaxată. Voce regulată și neutră. Ton clar dar inexpressiv.

Avantaje: informațiile sunt elaborate cu logică și obiectivitate.

Dezavantaje: poate deveni rece și lipsit de emoții.

Roluri hibride – patologia starilor eului

Orice persoana actioneaza diverse componente pe care le-am denumit Adult, Parinte si Copil si ca in fiecare contact social (sau tranzactie) acestea interactioneaza la diverse niveluri. Uneori starile sinelui nu se manifesta clar, prezinta suprapuneri sau excluderi care fac necesara invatarea recunoasterii.

Contaminarea priveste situatiile in care starea de adult nu ramane pura si autonoma, pentru ca se amesteca in diverse proportii cu celelalte stari ale eului.

a. *Adultul contaminat de Parinte* - lasa impresia unei logici clare si corecte dar presupunerile sunt prejudecati si afirmatii, scopul ascuns este de a intari cliseele parentale care le-au fost transmise in prealabil. Aceasta prima forma de contaminare genereaza prejudecatile si generalizarile. Ex: "Studentii de astazi nu mai sunt destoinici ca altadata"

b. *Adultul contaminat de Copil* - prezinta un discurs rational, impartial si obiectiv dar reflecta catre exterior si are emotii sau impresii personale. Da dovada de entuziasm, spontaneitate, este impresionabil, sentimental, afectiv. Aceasta forma de contaminare provoaca iluziile si superstitiile. Ex. "Se intampla asa cum vrea Dumnezeu.

c. *Dubla contaminare sau contaminarea Adultului prin Parinte si Copil..* Este cea mai grava forma de contaminare si genereaza idei indraznete si inaltatoare pe un fond de iluzie si utopie. Marii dictatori si cuceritori ai lumii Stalin si Hitler sunt bune exemple in acest sens.

Ocluzarea priveste situatiile in care una din cele trei satri ale eului este, in mod sistematic reprimata si impiedicata sa se manifeste efectiv. In cazul in care o persoana ar utiliza o singura stare, ar fi vorba de o adevarata patologie a personalitatii.

a. *Ocluzarea starii Parinte* este caracterizata prin absenta principiilor, lipsa respectului pentru reguli, absenta simtului moral. Persoana se dovedeste infantila si comportamentul sau nu este supus controlului. Se refugiază sub niste stereotipuri sociale si culturale.

b. *Ocluzarea starii Copil* este caracterizata prin absenta emotiilor, insensibilitate absoluta, absenta reactiilor emotive fata de evenimente exterioare. Aceasta persoana este dura, severa, si actiunile sale sunt impuse de o ratiune pura.

Tranzitii intre roluri (parintele normativ pozitiv)

Vorbind despre starile Adult, Copil si Parinte in diversele lor forme, se spune ca acestea simbolizeaza, respectiv, comportamentul nostru rational (Adult), cel emotiv infantil (Copil) si acela care reflecta modelele de comportament si de autoritate ale parintilor nostri (Parinte).

Important este sa ne fixam in minte ca orice stare este utila si ca are functiunea sa, daca este folosita intr-un moment oportun. Aceasta inseamna, de exemplu, ca oricine se gaseste intr-o pozitie cu autoritate (manager, educator, judecator) va face uz deseori de starea de Parinte Normativ; cel care are in schimb o activitate creativa va utiliza mai des starea Copil, ceea ce nu va face, sa zicem, un inginer, care se va indrepta cu predilectie catre starea Adult.

Nu este vorba deci de a privilegia un model de comportament fata de altul, ci de a-l folosi pe cel adecvat situatiei si interlocutorului (si starii in care se gaseste in acel moment).

Tranzitia Parinte Normativ Pozitiv - Adult este folosita in toate situatiile vietii cotidiene care implica a da ordine si directive cu acordul partilor. Este esential sa ne adresam starii Adult a interlocutorului, care doar in acest caz va colabora la maximum pentru obtinerea rezultatelor. In caz contrar, daca atitudinea noastra este aceea a Parintelui Normativ Negativ, interlocutorul va activa automat starea de copil rebel sau de copil adaptat.

Stroking

STROKE-ul sau nevoia de recunoastere (stimulare) este o nevoie fundamentala a fiintei umane pentru supravietuire si dezvoltare. Acesti stimuli pot fi verbali sau nonverbali (de exemplu: zambet, gesturi, mimica), pozitivi (mangaieri) sau negativi (lovitura). Dar nevoia de stimul este atat de puternica, incat oamenii prefera sa primeasca stimuli negativi decat sa nu primeasca nici un fel de stimul.

Intelegerea modului in care oamenii dau si primesc stimuli negativi sau pozitivi si schimbarea pattern-urilor neadecvate de recunoastere sunt aspecte importante in consilierea AT.

Analiza tranzactiilor

În AT comunicarea este compusă din unități simple numite tranzacții. O tranzacție constă dintr-un singur stimul și un singur răspuns, verbal sau non-verbal. Este unitatea de bază a acțiunii sociale. În analiza tranzacțiilor se explică ce se întâmplă în procesul comunicării, pornind de la cele trei stări descrise mai sus.

Tipuri de tranzacții:

- tranzacții paralele;
- tranzacții încrucișate;
- tranzacții ascunse.

Tranzacțiile paralele

Regula I a comunicării, după Berne: "Cât timp tranzacțiile rămân paralele, comunicarea poate continua nelimitat".

Tranzacțiile încrucișate

Când tranzacțiile nu sunt paralele (cineva vorbește din starea de părinte și interlocutorul răspunde din starea de adult) are loc o tranzacție încrucișată.

Regula a II-a a comunicării, după Berne: "Când o tranzacție este încrucișată, comunicarea este întreruptă".

Tranzacțiile ascunse

În acest tip de tranzacții, alături de mesajul explicit - stimul verbal direct, se transmit și mesaje ascunse - la nivel emoțional, non-verbal. Întotdeauna implică cel puțin două stări din cele trei descrise anterior. Adesea mesajul aparent este direcționat Adult spre Adult, în timp ce mesajul psihologic este emis de către Părinte sau de către Copil.

Intr-o tranzacție ascunsă, mesajul social este exprimat de cuvinte, iar mesajul ascuns este purtat de indicatorii comunicării nonverbale: intonația, fizionomia, mimica, gestica, postura, ritmul respirației, tensiunea musculară, pulsul, dilatația pupilelor, gradul de transpirație s.a.

Orice tranzacție comportă un nivel social și unul psihologic. În cazul tranzacțiilor ascunse, cele două niveluri sunt contradictorii.

Regula a III-a a comunicării, după Berne: "Comportamentul apărut în urma tranzacțiilor ascunse este determinat la nivel psihologic și nu la cel social".

Poziția de viață

Fiecare dintre noi avem anumite forme automatizate de comportament (jocuri) ce urmează anumite reguli:

- presupune interacțiunea dintre două sau mai multe persoane;
- implică întotdeauna tranzacții ulterioare;

- se termină întotdeauna cu un beneficiu secundar;
- se desfășoară fără ca starea de adult să fie conștientă;
- sunt repetitive.

Dacă am defini “poziția OK” ca însemnând a se simți bine în propria piele, a fi independenți, concilianți, poziția “non - OK” va fi deci a celui care se va simți învins, timorat și nu la înălțimea situației.

Avem deci, în raporturile noastre cu ceilalți, patru posibile relații:

Fiecare dintre noi avem anumite forme automatizate de comportament (jocuri) ce urmează anumite reguli:

- presupune interacțiunea dintre două sau mai multe persoane;
- implică întotdeauna tranzacții ulterioare;
- se termină întotdeauna cu un beneficiu secundar;
- se desfășoară fără ca starea de adult să fie conștientă;
- sunt repetitive.

De obicei, jocurile sunt utilizate în dorința noastră de a fi recunoscuți de ceilalți.

Tipuri de comportamente în analiza tranzacțională

Tip 1: Eu sunt OK. Tu ești OK

Tip 2: Eu sunt OK. Tu nu ești OK

Tip 3: Eu nu sunt OK. Tu ești OK

Tip 4: Eu nu sunt OK. Tu nu ești OK

Eu sunt OK-Tu ești OK

Este poziția învingătorilor: eu pot să mă simt bine fără a nega celui de lângă mine același drept. Este poziția care permite relațiile productive, realizarea obiectivelor comune, cooperarea, sinergia.

Eu nu sunt OK-Tu ești OK

Este poziția supusă, a celui care simte nevoia să se agate de alții și care are nevoie de cineva care să-i spună ce să facă. Participarea sa la jocuri este exclusiv în rolul de Victima.

Eu sunt OK-Tu nu ești OK

Este poziția arogantă: eu am întotdeauna dreptate, dacă ceva merge rău este întotdeauna vina altuia. Obiectivul tranzacțiilor este minimalizarea interlocutorului. Poziția, extrem de

raspandita printre birocrati si nenumarati mici dictatori pe care ii intalnim in fiecare zi in marile si micile organizatii. Participarea la jocuri poate fi in rolul de Persecutor sau de Salvator.

Eu nu sunt OK-Tu nu esti OK

Este pozitia pasiva; nu merita sa te implici, nu se poate avea incredere in nimeni. Sentimentul care predomina este indiferenta, activitatea este slaba. Si aici, pozitia aceea de Victima

Conceptul OK-OK este unul din cele mai cunoscute ale Analizei Tranzactionale si ar merita sa fie aprofundat intr-un mod adecvat.

Acest concept se afla si la baza tehnicilor moderne de negociere (de la vechea si putin productiva pozitie: "Eu inving-Tu pierzi" la strategia mult mai motivanta a satisfacerii nevoilor reciproce: "Eu inving-Tu invingi" - despre care cei interesati pot afla multe lucruri din cartea "Eficienta in 7 trepte").

Cum se intampla de obicei, va reinnoiesc invitatia de a reflecta si de a observa, incercand, chiar si cu putinele elemente furnizate, sa analizati tranzactiile pe care le efectuati in fiecare zi.

Un ultim lucru: pozitia OK este un mod de a se autopercepe si are prea putina legatura cu ceea ce se intampla in realitate

Tipuri de scenariu

Invingatori, neinvingatori și învinși

Scenariile sunt menite sa dureze o viata,ele sunt de fapt o repetare a dramelor nerezolvate din copilărie (Erksine,2010): Ele se bazeaza pe decizii luate in copilarie și pe programarea parentala, care este intarita permanent. Intarirea poate lua forma contactului cotidian, ca in cazul barbatilor care lucreaza la firma tatalui lor și al femeilor care-și suna mama in fiecare dimineata sa palavrageasca, sau poate fi aplicata mai putin frecvent și mai subtil, dar cu aceeași putere, prin corespondenta ocazionala. Dupa moartea parinților, e posibil ca odraslele sa-și aminteasca instructiunile lor cu mai multa intensitate.

Dupa cum am aratat deja, in limbajul scenariului, invinsul se numește broască sau broscoi, iar invingatorul, print sau printesa. Parintii vor sa-și vada copiii fie invingatori, fie învinși. Iși pot dori sa-i vada "fericiti" in rolul pe care li l-au ales, dar nu-și doresc ca ei sa se transforme. Mama care crește o broasca își poate dori ca fiica ei sa fie o broasca fericita, dar va inabuși orice încercare a fetei de a deveni printesa ("Cine te crezi?!"). Tatal care crește un print

vrea ca fiul lui sa fie fericit, dar de multe ori ar prefera sa-l vada nefericit decat transformat intr-un broscoi ("Cum ai putut sa ne faci una ca asta? Ti-am oferit tot ce-a fost mai bun!").

Primul lucru care trebuie stabilit in privinta unui scenariu este dacă conduce spre victorie sau spre înfrângere. Asta se poate descoperi foarte repede ascultand spusele persoanei.

Un invingator rostește lucruri ca: "Am greșit, dar n-o sa repet aceeași greșeala a doua oara" sau "Acum știu cum trebuie procedat". Învingătorul spune: „O, dacă", "Ar fi trebuit sa ... " și "Da, dar ... ". Mai exista și aproape-reușitele, neînvingătorii carora scenariul le cere sa munceasca pe rupte, nu cu scopul de a învinge, ci doar pentru a se mentine la linia de plutire. Ei sunt oamenii lui "bine macar ca": "Ei, bine macar ca n-am ... " sau "Bine macar că am și atât". Neînvingătorii sunt excelenți in calitate de membri, angajați sau șerbi, pentru că sunt loiali, muncitori, recunoscatori și deloc înclinați sa creeze probleme. Din punct de vedere social sunt oameni agreabili, iar în comunitate, admirabili. Învingătorii fac probleme restului lumii doar indirect, cand se lupta între ei și implica in conflict martori nevinovați, uneori cu milioanele. Învingătorii își provoaca lor înșile și celorlalți cele mai mari suferinte. Chiar daca ajung in varf, tot învingătorii sunt și cand vine momentul rasplatii, trag in jos dupa ei alti oameni.

Învingătorul se definește ca fiind persoana care-și respecta contractul facut cu lumea și cu sine. Adica își propune sa faca un lucru, afirma ca e hotarat sa-l faca și, pe termen lung, îl realizeaza. Contractul sau ambitia sa poate fi sa stranga 100 000 de dolari, sa alerge kilometrul in mai putin de trei minute sau sa-și ia doctoratul. Daca-și atinge obiectivul, e învingător. Daca sfârșește datornic, își scrantește glezna la duș sau abandoneaza facultatea in primul an, e clar învins.

Daca strange 10 000 de dolari, iese pe locul al doilea cu 3:05 sau intra in activitate doar cu masteratul, e un "bine macar ca": nu învins, ci neînvingător. Important e ca-și stabilește el însuși obiectivul, de obicei pe baza programarii Parintelui, dar angajamentul final fiind luat de Adultul sau. Sa observam ca individul care își propune sa scoata 3:05 și reușește e tot învingător, pe cand cel care își propune sa scoata 2:59 și scoate doar 3:05 e neînvingător, chiar daca-l învinge pe cel cu ambitii mai mici. Pe termen scurt, învingătorul e cel care devine capitanul echipei, iese cu Miss Boboc sau câștigă la pocher. Neînvingătorul nu reușește sa se apropie de minge niciodata, iese cu fata care a ieșit pe locul al doilea sau termina partida la zero. Învingătorul nu e selectionat in echipa, nu convinge nici o fata sa iasa cu el sau iese din joc falit. In plus, capitanul echipei plasate pe locul al doilea se afla la același nivel cu capitanul primei echipe, din

moment ce fiecare individ are dreptul sa-și aleaga după plac lîga și este evaluat în raport cu standardele fixate chiar de el. Ca exemplu extrem, "a trăi din bani mai puțini decît toți ceilalți de pe stradă fără a te îmbolnăvi" reprezintă o lîga; cel care reușește asta e învingător. Cel care încearcă și se îmbolnăvește e învins. Învingătorul tipic, clasic e cel care se pune în situația de a îndura boli sau vătămări fără motiv întemeiat (ca Della din capitoul III). Dacă are motiv întemeiat, poate deveni un martir de succes - cea mai bună cale de a învinge pierzând. Învingătorul știe ce va face mai departe dacă pierde, dar nu vorbește despre asta; învinsul nu știe ce va face dacă va pierde, dar vorbește despre ceea ce va face dacă va câștiga.

Astfel, cîteva minute de ascultare sunt suficiente pentru a identifica învingătorii și învinșii la o masă de joc sau într-o agenție de bursă, într-o ceartă domestică sau într-o ședință de terapie de familie.

Regula de bază pare a fi aceea că răsplata unui scenariu de învingător provine de la Parintele grijuliu, prin sloganurile contrascenariului. Neînvingătorul își primește răsplata de la Parintele critic, prin porunci. Învingătorul e condus pe calea spre o răsplata proastă de provocările și ispitele Copilului nebun al parintelui său, care-i ademenește demonul autodistructiv. După tipologia propusă de Steiner(1994) există trei scenarii de viață tipice care duc la auto-distrugere:

1. Scenariul "viața fără dragoste"-specific persoanelor care caută constant o relație de dragoste și nu au succes;
2. Scenariul "viața fără minte"-e trăit de cei care se tem că vor înnebuni, au dificultăți de concentrare, nu reușesc să își impună punctual de vedere.;
3. Scenariul "viața fără veselie" e trăit de persoanele care au decis din copilărie să renunțe la bucuria și plăcerea corporală.

Timpul scenariului

Indiferent dacă duce la victorie sau înfrângere, scenariul reprezintă o cale de a structura timpul între primul « bună ziua » de la sanul mamei și ultimul « rămas-bun » de la mormant. Durata vieții e umplută și golită nefăcând și făcând, nefăcând niciodată, făcând întotdeauna, nefăcând înainte, nefăcând după, făcând la nesfârșit, făcând până nu mai e nimic de făcut. De aici apar scenariile "Niciodată" și "Mereu", "Până când" și "După", "La nesfârșit" și "Cu final deschis".

Ele pot fi cel mai bine intelese prin raportare la miturile grecești, mtrucat grecii aveau excelente aptitudini de a sesiza asemenea lucruri.

Scenariile "Niciodata" sunt reprezentate de Tantal, care a fost condamnat sa sufere veșnic de foame și de sete, aflandu-se la un pas de hrana și apa, dar fara a mai manca și bea vreodata. Oamenilor cu astfel de scenarii, parintii le-au interzis sa faca lucrurile pe care și le-au dorit cel mai mult, așa ca-și petrec viata chinuiti și inconjurati de tentatii. Se supun blestemului Parintelui fiindca Copilul din ei se teme de lucrurile pe care și le doresc cel mai mult, așa ca, la drept vorbind, se chinuie singuri.

Scenariile "Mereu" urmeaza modelul Arahneei, care a indraznit s-o provoace pe zeita Minerva la intrecere in arta tesutului și, ca pedeapsa, a fost transformata în paianjen și condamната sa-și petreaca tot timpul tesandu-și panza. Astfel de scenarii vin din partea parintilor rautacioși, care spun: "Dacă asta e lucrul pe care ti-l dorești, n-ai decat sa-ti petreci toata viata facandu-l!"

Scenariile "Inainte de" sau "Pana cand" urmeaza povestea lui Iason, caruia i s-a spus ca nu poate deveni rege inainte de a indeplini anumite sarcini. și-a primit recompensa la timpul potrivit și a trait zece ani fericit. Hercule a avut un scenariu asemanator: n-a putut deveni zeu decat dupa ce a petrecut doisprezece ani în sclavie.

Scenariile "Dupa" vin de la Damocles. Lui i s-a permis sa se bucure de fericirea de a fi rege, pana cand a observat ca deasupra capului sau atarna o sabie agatata de un singur fir de par de cal. Motto-ul scenariilor "Dupa" spune: "Poti sa te bucuri o vreme, dar dupa aceea vor incepe necazurile."

Scenariile "La nesfarșit" pornesc de la Sisif. El a fost condamnat sa impinga în sus pe panta unui deal un bolovan greu; chiar în clipa cand era gata sa ajunga în varf, piatra se rostogolea la vale, așa ca trebuia s-o ia de la început. E un scenariu clasic de tipul "Cat pe ce sa reușesc", în care se înșira un „O, daca" dupa altul.

Scenariul "Cu final deschis" este scenariul neînvingătorului, numit și "Luna de pe cer"; el urmeaza povestea lui Filemon și Baucis, care au fost transformati în dafini pentru faptele lor bune. Persoanele varstnice care au îndeplinit instructiunile Parintelui lor nu știu ce sa faca dupa aceea, așa ca-și petrec viata ca niște legume sau barfind precum niște frunze ce foșnesc în bataia vantului. Asta e soarta multor mame ale caror copii, deveniti adulti, s-au împrăștiat, și a barbatilor care și-au facut cei treizeci de ani de munca, potrivit regulamentului companiei și

instrucțiunilor primite de la părinți. După cum am observat deja, comunitățile de "Seniori" sunt pline cu cupluri care și-au dus scenariul la împlinire și nu știu cum să-și structureze timpul în timp ce așteaptă țara Fagaduintei, unde oamenii care s-au purtat cinstit cu angajatorii lor pot să-și conducă mașina cea lungă și neagră cu viteza mică pe banda din stânga, fără să fie claxonati de niște adolescenți prost-crescuți în vechiturile lor ruginite.

Contrascenariul

Contrascenariul se formează în sinele central, prin adoptarea mesajelor conducătoare(drivers) dar și a mesajelor care conțin unele seturi de credințe care sunt răspunsuri la cererile de performanță impuse de părinți în copilărie. În mare parte, oamenii folosesc contrascenariu în mod constructiv atât din starea de Copil cât și din starea de Adult.

Diferențele dintre indicațiile scenariului și contrascenariu după Erskine(2010)acestea sunt:

1. Deciziile timpurii sau indicațiile scenariului sunt mai ales preverbale, în timp ce deciziile târzii sau contrascenariul sunt mai ales verbale; copilul mic își formează deciziile în lipsa cuvintelor și orice descriere verbal poate fi doar o aproximație a experienței copilului. Iar adultul experimentează prin vis.
2. Deciziile timpurii care aparțin scenariului sunt luate pe baza gândirii concrete și magice, nu pe baza gândirii logice a adultului.
3. Deciziile timpurii sunt adesea globale, în timp ce deciziile ulterioare au scop mai limitat.
4. Deciziile timpurii sunt adesea văzute de copil ca fiind necesare pentru a asigura supraviețuirea și a evita dezastrul; la nivel de contrascenariu, deciziile sunt mai puțin extreme și se referă la accesibilitatea personală (e vorba de cele 12 injuncții sau credințe principale ale scenariului).

Poate fi schimbat destinul? – Perspectiva psihologică

Odată ce subiectul și-a creat un scenariu de viață, el caută personaje care să se potrivească cu rolurile din scenariul său. Motivația pentru acest comportament este dată de nevoia sa de a recupera sau spori „avantajele” experienței originare.

Prin Analiză Tranzacțională se ajunge la analiza scenariilor. Aceasta are ca obiectiv înlocuirea scenariului disfuncțional cu altul funcțional. Nu este important să se determine care

din alternativele scenariului se aplică, pentru că, în cazul unui scenariu tragic nu este important dacă subiectul reușește sau eșuează în a-l duce la bun sfârșit (R.Vulcănescu, 1987).

"Teoreticienii terapiei cognitive și psihanalistii sunt de acord în mod conceptual asupra faptului că, de obicei este mai productiv să identifice și să modifice problemele "esentiale" în tratarea tulburărilor personalității. Cele 2 perspective se deosebesc prin interpretarea pe care o dau naturii acestei structuri fundamentale; perspectiva psihanalitică le considera structuri ale inconștientului, și astfel, greu accesibile pacientului, iar perspectiva cognitivă susține că produsele acestui proces se găsesc în mare măsură în zona conștientului și că folosind strategii speciale acestea ar putea deveni și mai accesibile conștiinței.

Conform terapiei cognitive - care este adoptată și în Modelul Integrativ Strategic-sentimentele și comportamentul disfuncțional se datorează în mare măsură funcționării anumitor scheme care produc mereu judecăți biasate și unei tendințe concomitente de a face erori cognitive în anumite tipuri de situații."

Felul în care oamenii procesează datele despre ei înșiși și despre ceilalți este influențat de convingerile lor și de alte componente ale organizării lor cognitive. Când există o tulburare de un tip anume folosirea sistematică a acestor date devine, la rândul ei, sistematic biasată într-un mod disfuncțional. Această biasare în interpretare și în comportamentul ulterior sunt conturate de convingerile disfuncționale.

"Datele senzoriale brute sunt prelucrate și transformate în configurații cu anumite semnificații, fiind astfel integrate într-un tipar coerent – prin aplicarea asupra lor a schemelor (structurilor) .

Deși fenomene cum sunt gândurile, sentimentele și dorințele pot strabate conștiința noastră pentru un timp foarte scurt, structurile lor subiacente, responsabile pentru aceste experiențe subiective sunt relativ stabile și durabile. Mai mult, aceste structuri nu sunt ele însele conștiente, deși, prin introspecție, putem să le identificăm conținutul. Prin procese conștiente, cum sunt recunoașterea, evaluarea și testarea interpretărilor lor, oamenii pot totuși să modifice activitatea structurilor subiacente și, în unele situații, chiar să le schimbe în mod substanțial."

"Schemele integrează și adaugă sens evenimentelor. Ele pot fi latente (când nu participă la procesarea informației) sau active – când sunt responsabile de lanțul de secvențe care se întinde de la receptarea stimulului până la punctul final al răspunsului comportamental. Când sunt extrem de puternice – au un prag de activare foarte scăzut și sunt declanșate imediat de un

stimul indepartat sau banal. Ele inlocuiesc si probabil inhiba alte scheme adaptative sau adecvate unei situatii date. (de exemplu, persoanele depresive vad mai usor aspectele negative ale unui eveniment si probabilitatea unor rezultate negative este mult mai rapid evaluata decat cea a unor rezultate pozitive pentru diverse actiuni) ."

"Tipuri diferite de scheme au functii diferite – cele cognitive sunt responsabile pentru abstractizare, interpretare si reamintire, cele afective pentru generarea de sentimente, cele motivationale gestioneaza dorintele, cele instrumentale pregatesc pentru actiune, iar schemele de control sunt implicate in automonitorizarea si inhibarea ori directionarea actiunilor. Diversele tipuri de scheme functioneaza asemanator unei linii de asamblare, al carei produs final este comportamentul. De exemplu, expunerea la un stimul periculos activeaza "schema pentru pericol", care incepe sa proceseze informatia → apoi, secvential sunt activate schemele cognitiva (persoana interpreteaza situatia ca fiind periculoasa) → afectiva (persoana simte anxietate) → motivationala (persoana vrea sa se indeparteze) si pentru actiune / instrumentala (persoana vrea sa se indeparteze) . Daca persoana considera ca este contraproductiv sa fuga, isi va inhiba acest impuls (schema pentru control) . Impulsurile se traduc prin "vrea" dar ultimul dintre sisteme – cel de control – este acela care se traduce prin "se face" sau "NU se face".

"Problema apare cand aceste scheme se activeaza in situatii care nu au in realitate calitatea de stimul, dar sunt percepute ca stimul din cauza pragurilor de activare scazute /conexiunilor cu alte scheme bazate pe scenariul de viata format in copilarie. Astfel viata de zi cu zi poate ajunge sa fie dominata de lanturi neintrerupte de stimuli-reactie din ce in ce mai desincronizate de realitate."

Cand dezvolta o tulburare, oamenii tind sa proceseze informatiile 1) selectiv si 2) intr-o maniera disfunctionala. Convingerile bazale se generalizeaza, iar gandurile automate negative devin preponderente si domina sentimentele si comportamentul persoanei. Usurinta cu care acesti pacienti isi accepta convingerile disfunctionale sugereaza o lipsa temporara a capacitatii lor de a-si confrunta interpretarile disfunctionale cu realitatea. Terapia se va axa pe "reenergizarea" sistemului de testare a realitatii - se va urmări identificarea acelor convingeri care contureaza interpretarile interpersonale – din toate sistemele dar mai ales cele fac parte din sistemul instrumental (care initiaza actiunea) si cel de control (care guverneaza anticiparile si in consecinta faciliteaza sau inhiba actiunea) . Functiile de control pot fi axate pe autoreglare

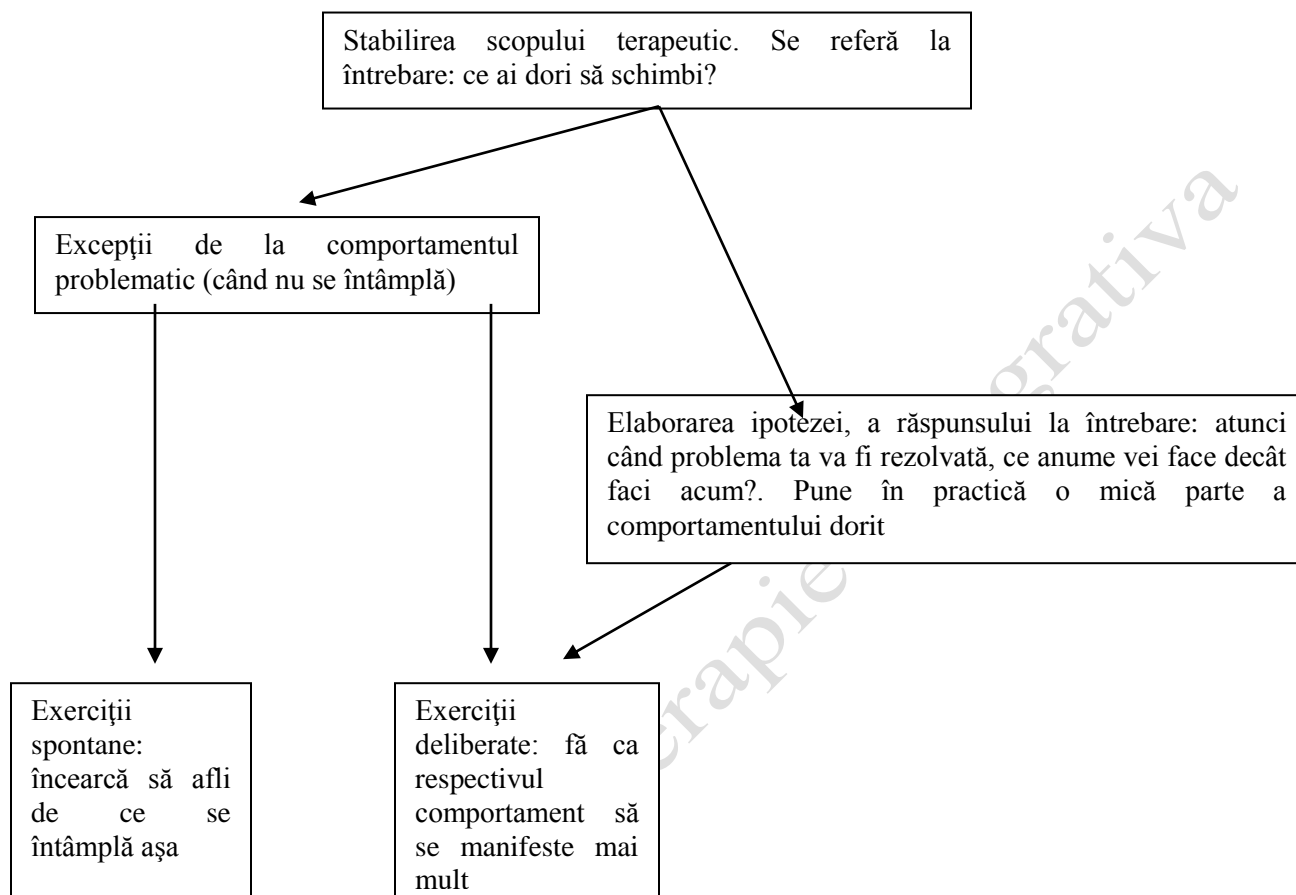
(indreptate spre interior) sau poti fi mai mult implicate in relationarea cu mediul extern, in primul rand cu cel social.(M.Miclea, 2003).

Convingerile disfunctionale raman atat de mult timp operationale deoarece oamenii nu pot renunta la aceste convingeri decat dupa ce au incorporat strategii si convingeri adaptative noi, care sa le inlocuiasca.

Rareori se intampla ca tulburarile personalitatii sa fie principalul motiv pentru care oamenii vin la tratament; ei acuza de obicei dificultati din sfera depresiei, anxietatii sau a relatiilor cu mediul extern. Deseori pacientii considera ca dificultatile cu care se confrunta in relatiile cu alti oameni sunt in general, independente de propriul lor comportament sau de contributia lor. In mod frecvent ei se descriu ca victime ale celorlalti sau ale "sistemului". Astfel de pacienti reusesc doar partial sa isi explice cum au ajuns asa cum sunt, in ce fel contribuie la propriile lor probleme sau cum ar putea sa se schimbe. Altii sunt foarte constienti de elementele care tin de propriul lor comportament si care le provoaca probleme (de exemplu, dependenta exagerata, inhibitie si comportament evitativ exagerat), dar nu sesizeaza ca este vorba despre aspecte ale personalitatii si nici care este rolul vointei proprii in schimbare.

Este bine de stiut ca aceste scheme (convingeri fundamentale) sunt profund intiparite si nu cedeaza usor; chiar si atunci cand sunt convinsi de caracterul lor irational si dezadaptativ pacientii nu le pot face sa "dispara" doar indoindu-se de ele sau dorindu-si sa nu mai existe. Este nevoie uneori de un proces dificil si indelungat pentru a obtine o schimbare a acestor structuri, pe durata unei faze a tratamentului mai degraba prelungita decat punctata de salturi spectaculoase de progress(Shaltzer, apud M.Georgescu,2004).

Relația de elaborarea a soluțiilor terapeutice (după Shaltzer)



Considerații finale

În basmul românesc, ursirea nu este o predestinare absolută. „[...] acest act – mai mult de de comunicare a detaliilor destinului oferă adesea și alternativa menirii: *Voinicul cel cu cartea în mână născut* (Petre Ispirescu) urmează să fie răpit de duhurile rele la vârsta de 12 ani, iar „dacă va scăpa va ajunge împărat”; este clar că destinul cu variantele sale depinde mai puțin de liberul arbitru al persoanei sau chiar de soartă și mai mult de împrejurările obiective (F.Marian, 2000). La C. Rădulescu – Motru(1939) în fiecare individ se ascunde legea sa individuală de realizare, adică destinul său „care se îmbină ca o verigă” în destinul colectivității din care face parte. Destinul nu se oprește la marginea vieții individuale, el poate trece în viața generațiilor viitoare ca destinație ce poate fi controlată de rațiune.

Bibliografie

1. Berne, E., Ce spui după buna ziua?, București, Editura Trei, 2006.
2. Cardon, A., Lenhardt, V., Nicolas, P., Analiza Tranzacțională, București, Editura Codecs, 2002.
3. Freud, S., Dincolo de principiul plăcerii, Editura "Jurnalul Literar", (1992)
4. Georgescu, M., Introducere în consilierea psihologică, București, Editura Fundației România de Măine, 2004.
5. Kernbach, V., Miturile esențiale, București, Editura Enciclopedică, 1990.
6. Kun, N. A., Legende și miturile Greciei antice, București, Editura LIDER., 1958
7. Marian, S. F., Mitologie românească, Editura PAIDEIA, 2000.
8. Miclea, M., Psihologie cognitivă, Editura POLIROM, 2003.
9. Mook, D., Experimente celebre în psihologie, București, Editura Trei, 2009.
10. May, Rollo R., Freedom and Destiny W W Norton, 1999.
11. Tudose, F., Orizonturile psihologiei medicale, București, Editura Infomedica, 2003.
12. Vulcănescu, R., Mitologie română, Editura Academiei Republicii Socialiste România, 1987.