

ПИТАННЯ ПЕРЕПISУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ

Слободенюк Д. А.

*студент 2 курсу «Фізична терапія та реабілітація»
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

Є певний «життєвий план», який складає людина у дитинстві, орієнтуючись на невербальні та вербальні сигнали, котрі їй подають батьки, найближче оточення дитини.

Батьки мають сильний вплив на дитину, передаючи йому послання, котрі закріплюються на підсвідомому рівні. Цей вплив обумовлює найлегші вибори у дорослому житті.

Стен Вуллемс виділив дві найважливіші особливості формування життєвого сценарію : 1) Сценарні рішення є номер 1 пріоритетом для виживання дитини у світі, що часто ворожий для дитини і загрозове для її життя; 2) сценарні рішення приймаються відповідно до емоцій дитини та її способу тестування реальності.

Формування життєвого сценарію

- Життєвий сценарій формується в ранньому дитинстві на несвідомому рівні, часто ще до того, як дитина навчиться говорити.
- Батьківські установки (вербальні та невербальні) значно впливають на сприйняття світу та самих себе.
- Реакції батьків на успіхи та невдачі дитини визначають її подальші життєві рішення.

Вплив батьків та оточення

- Дитина формує сценарні рішення для виживання в світі, який може здаватись ворожим або небезпечним.
- Емоційний досвід раннього дитинства має значний вплив на формування переконань щодо себе, інших людей та життя загалом.
- Невідповідна реакція батьків (ігнорування, покарання, відсутність підтримки) може призвести до узагальнених негативних установок, наприклад: «Людам довіряти не можна» або «Я не заслуговую на любов».

Переживання дитини та сценарні рішення

- Діти не розрізняють свої потреби та їх задоволення, через що можуть приймати екстремальні рішення.

– Фантазія про власну всемогутність змушує дитину брати на себе відповідальність за ситуації, які від неї не залежать (наприклад, сварки батьків).

– Відчуття провини або відповідальності за дії дорослих може закріпитися на все життя.

Категорії життєвих сценаріїв

– **Переможці** – люди, які досягають поставлених цілей та реалізують свої бажання.

– **Переможені** – ті, хто рухається до самознищення або серйозних життєвих невдач (можуть мати три ступені трагічного фіналу).

– **Не-переможці** – люди, які не зазнають великих втрат, але й не досягають значних успіхів (живуть у «зоні комфорту» без ризику).

Відмінності між переможцем і переможеним

– Переможець має запасний план на випадок поразки, тоді як переможений діє за принципом «все або нічого».

– Переможений часто говорить про перемогу, але не має чіткої стратегії.

– Людина може мати змішані сценарії: бути переможцем у одній сфері, не-переможцем у іншій, а в третій – переможеним.

Накази та рішення

1. Накази в Транзакційному аналізі

– Боб і Мері Гулдінг визначили 12 основних типів наказів.

– Накази – це переважно невербальні послання, які дитина отримує від батьків.

– Кожен наказ має відповідний дозвіл (накази починаються з «Не...», дозволи – з «Добре...»).

2. Основні типи наказів

– **Не живи** – передається, коли батьки відчують дитину як тягар або заважає їхнім планам.

– **Не будь самим собою** – виникає, коли дитина не відповідає очікуванням батьків щодо статі, характеру чи поведінки.

– **Не будь дитиною** – може формуватися, коли батьки самі не дозволяли собі бути дітьми або коли сприймають дитину як конкурента.

– **Не рости (залишайся маленьким)** – часто адресовано молодшим або єдиним дітям, коли батьки бояться втратити свою батьківську значущість.

– **Не роби успіхів** – виникає, коли батьки заздять майбутнім успіхам дитини або бояться, що вона їх перевершить.

– **Не роби (нічого не роби)** – дитина отримує такий наказ від батьків, які бояться наслідків її активності та ініціативності.

Драйверна поведінка та її специфіка

1. Поняття драйверної поведінки

– Драйвери – це короткочасні сценарні реакції, що проявляються в межах 0,5-1 секунди.

– Їх виявлення дозволяє прогнозувати сценарний процес людини.

2. Основні види драйверів

1. «Будь найкращим»

– Використання фраз-кліше: «Як уже говорив...», «Можна сказати...»

– Тон голосу: схожий на дорослого.

– Жести: рахує на пальцях, підпирає підборіддя.

– Вираз обличчя: очі спрямовані вгору, ніби щось читає.

2. «Радуй інших»

– Часті питання: «Добре?», «У тебе нормально?»

– Тон голосу: високий, пісклявий.

– Жести: розводить руками, киває головою.

– Положення тіла: нахилений вперед, плечі підняті.

– Вираз обличчя: дивиться з-під брів.

3. «Намагайся»

– Використання слів: «спробую», «намагатимуся».

– Тон голосу: глухий, приглушений.

– Положення тіла: сутулиться, руки на колінах.

– Вираз обличчя: напружене, складки над переніссям.

4. «Будь сильним»

– Використання слів: «Мені спала на думку думка...», «Ти змушуєш мене нервувати».

– Тон голосу: монотонний, рівний.

– Жести: відсутні.

– Положення тіла: руки переплетені, тіло нерухоме.

– Вираз обличчя: нічого не виражає.

5. «Поспішай»

– Використання слів: «Швидше!», «Ходімо!».

– Тон голосу: уривчастий, швидкий.

– Жести: постукування пальцями, погляди на годинник.

– Вираз обличчя: швидко змінюється.

3. Зв'язок драйверної поведінки зі сценаріями

– Драйвери відтворюють мініатюрні сценарні процеси.

– Вони є функціональними проявами неблагополучних контрсценаріїв.

– Наприклад:

– «Будь найкращим» – підкорення батьківському голосу «Будеш ОК, якщо все робитимеш краще за інших».

– «Радуй інших» – людина відчуває себе ОК лише тоді, коли робить інших щасливими.

– «Намагайся» – переконання, що достатньо намагатися, а не діяти.

Драйвери як стратегії виживання

- Вони є тимчасовими компенсаційними механізмами.
- Дозволяють не виконувати руйнівних наказів сценарію (наприклад, «Не живи»).

Проактивність як альтернатива драйверам

- Проактивність – це дія з власних переконань, а не під впливом зовнішніх чинників.
- Вона тісно пов'язана з відповідальністю за своє життя.
- Проактивна людина усвідомлює свої дії, їхні наслідки та працює над своїм розвитком.

Вважаємо, що основна частина реабілітації та психотерапевтичних послуг, психологічної допомоги повинна зводитись до того, що пацієнт почне прикладати зусилля заради того, щоб використовуючи критичне мислення, почати переписувати неспівпадаючі з дійсністю сценарії у свідомому стані.

Це зможе покращити якість навичок, котрі надають реабілітаційні центри, ерготерапевти, фізіотерапевти, психотерапевти у процесі реабілітації завдяки заохоченню пацієнта до життя мрії.

Література:

1. Штайнер К. Сценарії життя людей. Харків: Фабула, 2019. yakaboo.ua
2. С. Кові 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Київ: КМ-Букс, 2019.
3. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Київ: Книги XXI, 2018.