

10 цитат психолога Эрика Берна о том, как программируется наш мозг.

Психолог и психиатр Эрик Берн известен как разработчик транзакционного анализа и сценарного анализа. Берн уверен, что жизнь каждого человека программируется до пятилетнего возраста, и все мы потом живем по этому сценарию. Вот 10 цитат этого выдающегося психолога о том, как программируется наш мозг:

1. Сценарий — это постепенно развёртывающийся жизненный план, который формируется еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс с большей силой толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора.

2. В первые два года поведение и мысли ребенка программируются в основном матерью. Эта программа и формирует первоначальный каркас его сценария, «первичный протокол» относительно того, кем ему быть, то есть быть ли ему «молотом» или «наковальней».

3. Когда ребенку исполняется шесть лет, его жизненный план уже готов. Это хорошо знали священники и учителя средневековья, говорившие: «Оставьте мне дитя до шести лет, а потом берите обратно». Хороший дошкольный воспитатель может даже предвидеть, какая жизнь ожидает ребенка, будет ли он счастливым или несчастным, станет ли победителем или будет неудачником.

4. План на будущее составляется в основном по семейным инструкциям. Некоторые из самых важных моментов можно обнаружить довольно быстро, уже в первом разговоре, когда психотерапевт спрашивает: «Что родители говорили вам о жизни, когда вы были маленьким?»

5. Из каждого указания, в какой бы косвенной форме оно ни было сформулировано, ребенок старается извлечь его императивное ядро. Так он программирует свой жизненный план. Мы называем это программированием, поскольку воздействие указания обретает характер постоянства. Ребенок воспринимает желания родителей как команду, таковой она может остаться на всю его жизнь, если в ней не случится какого-то драматического переворота или события. Только большие переживания, например война, или неодобренная родителями любовь могут дать ему мгновенное освобождение. Наблюдения показывают, что жизненный опыт или психотерапия может также давать освобождение, но значительно медленнее. Смерть родителей не всегда снимает заклятие. Наоборот, в большинстве случаев она его делает крепче.

6. Чаще всего детские решения, а не сознательное планирование в зрелом возрасте определяют судьбу человека. Что бы люди ни думали или ни говорили о своей жизни, нередко создается впечатление, будто какое-то мощное влечение заставляет их куда-то стремиться, очень часто совсем не в соответствии с тем, что пишется в их автобиографиях или трудовых книжках. Те, кто хочет делать деньги, теряют их, тогда как другие неудержимо богатеют. Те, кто заявляет, что ищет любви, пробуждают только ненависть даже у тех, кто их любит.

7. В жизни человека сценарный итог предсказывается, предписывается родителями, однако он будет недействительным до тех пор, пока не будет принят ребенком. Конечно, принятие не сопровождается фанфарами и торжественным шествием, но, тем не менее, однажды ребенок может заявить об этом со всей возможной откровенностью: «Когда я вырасту, я буду такой же, как мамочка» (что соответствует: «Выйду замуж и нарожаю столько же детей») или «Когда я стану большой, я буду как папа» (что может соответствовать: «Буду убит на войне»).

8. Программирование в основном происходит в негативной форме. Родители забывают головы детей ограничениями. Но иногда дают и разрешения. Запреты затрудняют приспособление к обстоятельствам (они неадекватны), тогда как разрешения предоставляют свободу выбора. Разрешения не приводят ребенка к беде, если не сопровождаются принуждением. Истинное разрешение — это простое «можно», как, например, лицензия на рыбную ловлю. Мальчишку никто не заставляет ловить рыбу. Хочет он — ловит, хочет — нет и идет с удочками, когда ему нравится и когда позволяют обстоятельства.

9. Разрешение не имеет ничего общего с воспитанием вседозволенностью. Важнейшие разрешения — это разрешения любить, изменяться, успешно справляться со своими задачами. Человека, обладающего подобным разрешением, видно сразу, так же как и того, кто связан всевозможными запретами. («Ему, конечно, разрешили думать», «Ей разрешили быть красивой», «Им разрешено радоваться».)

10. Нужно еще раз подчеркнуть: быть красивой (так же как иметь успех) это вопрос не анатомии, а родительского разрешения. Анатомия, конечно, влияет на миловидность лица, однако лишь в ответ на улыбку отца или матери может расцвести настоящей красотой лицо дочери. Если родители видели в своем сыне глупого, слабого и неуклюжего ребенка, а в дочери — уродливую и глупую девочку, то они такими и будут.

Интернет источник.