

# Элементы жизненного сценария и нейробиология

Юлия Евгеньевна  
**ГОРБАЧЕВА**

Место работы: практикующий психолог в модальности транзактный анализ, член Санкт-Петербургской Организации Транзактного Анализа (COTA), постоянный член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа (EATA), студент МИР-ТА; супервизор — Алла Далит (PTSTA-P); Нижний Новгород, Россия; [ugpsy@yandex.ru](mailto:ugpsy@yandex.ru)  
ORCID: 0009-0007-0465-8984; ResearcherID: JZS-8884-2024



Yuliya Evgenievna  
**GORBACHEVA**

Place of work: practicing psychologist the modality of transactional analysis, a member of the St. Petersburg Transactional Analysis Organization (SOTA), a regular member of the European Transactional Analysis Association (EATA), student at the MIR-TA (International Institute of Developmental Transactional Analysis, IIDTA); supervisor — Alla Dalit (PTSTA-P); Nizhniy Novgorod, Russia; [ugpsy@yandex.ru](mailto:ugpsy@yandex.ru)  
ORCID: 0009-0007-0465-8984; ResearcherID: JZS-8884-2024

## The Elements of the Life Script and Neurobiology

**Аннотация:** Данная статья основана на материалах доклада на тему «Семь элементов жизненного сценария», подготовленном для выступления на студенческой онлайн-конференции института МИР-ТА «Транзактный анализ в XXI веке» в июле 2023 года. Основой для данной работы послужили статья Тони Вайта «Семиугольник жизненного сценария» («The Life Script Heptagon», 2022), а также работы Адрианы Монтейро и Луиса Козолино на тему нейробиологии. Достижения в области нейробиологии в настоящее время могут дать новое понимание концепции сценария, предложенной Эриком Берном. Мотивирование клиента к изменению и изучению своего жизненного сценария находится в локусе контроля психолога, работающего в модальности транзактный анализ. Целью автора является анализ нового взгляда на компоненты, составляющие жизненный сценарий: что является основной мишенью в работе психолога в различных психотерапевтических подходах, а также изучение взаимосвязи сценарного процесса и новых исследований в области нейробиологии, что позволит расширить представления о сценарии жизни для более продуктивной работы.

**Ключевые слова:** жизненный сценарий, транзактный анализ, нейробиология, методы психотерапии, Тони Вайт, семиугольник жизненного сценария.

**Abstract:** This article is based on the speech "The Seven Elements of the Life Script" at the MIR-TA (International Institute of Developmental Transactional Analysis, IIDTA) Student Conference, which was held in July 2023. In this paper, the author relies on Tony White's article "The Life Script Heptagon" (2022), as well as works of Adriana Montheiro and Louis Kozolino on the topic of neuroscience. Advances in neuroscience may now provide new insights into the concept of the life script proposed by Eric Bern. The motivation of the client to change and study his life script is in the locus of control of a psychologist working in the modality of transactional analysis. The purpose of the author is to analyse a new view on the constituent components of a life script and to raise the question: what is the main target in the work of a psychologist in different methods of psychotherapy, as well as studying the connection between the script process and new research in the field of neuroscience, which will expand the understanding of the life script for more productive work.

**Keywords:** life script, transactional analysis, neuroscience, methods of psychotherapy, Tony White, the life script heptagon.

**И**зучение и расширение компетенций в области нейробиологии для психологов и других специалистов помогающих профессий является актуальным, так как это позволяет более прицельно работать с проблемами клиентов и пациентов. Теории и методы мэтров психологии, разработавших десятки различных подходов, — психоанализ, гештальт-терапию, транзактный анализ, КПТ,

телесную терапию и многие другие, — были выведены на основе их многолетней работы, опыта, блестящих озарений и неизбежных ошибок. Теперь, благодаря новейшим исследованиям в нейробиологии, мы можем качественно и количественно подтверждать выводы, сделанные ранее Эриком Берном и другими теоретиками и практиками.

Цель данного обзора — проанализировать, каким образом данные нейробиологических исследований перекликаются с концепциями транзактного анализа, в частности с теориями эго-состояний и сценария жизни, а также с идеей семиугольника жизненного сценария Тони Вайта. Также в статье освещается сложность принятия нового решения, то есть изменения сценарных решений, с точки зрения нейробиологии, а также высказываются предположения о том, как знания о работе мозга могут помочь в работе с клиентом и укреплении терапевтического альянса.

## Семиугольник сценария жизни Т. Вайта и работа с его элементами в разных психотерапевтических подходах

В основе идеи семиугольника сценария жизни Тони Вайта лежат две концепции. Первая — система рэкета (Erskine, Zalcman, 1979, p. 53), представляющая собой систему трех составляющих: *сценарные убеждения/чувства, рэкетные проявления и подкрепляющие воспоминания*. Вторая — модель Кена Меллора (Mellor, 1980), в качестве основных элементов сценария в ней выделены четыре компонента: *вера, мышление, чувства и поведение*.

Тони Вайт предлагает свою модель из семи элементов: *мысли, чувства, поведение, убеждения и установки, паттерны телесной фиксации, привычки и ранние решения*. Все семь элементов, сформировавшись в детстве патологическим образом, функционируют вместе и поддерживают гомеостаз. Семиугольник изображен так, что каждый угол имеет шесть связей с каждым из углов. Цель сценария заключается в поддержании этой структуры и сопротивлении изменениям (White, 2022).

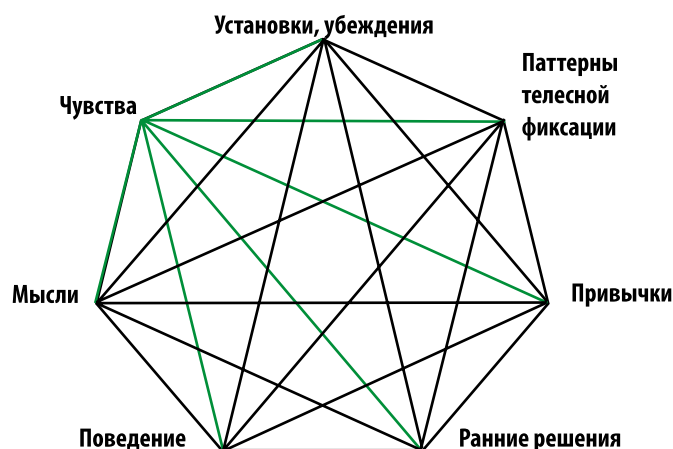


Рис. 1. Семиугольник жизненного сценария, схема Тони Вайта<sup>1</sup>.

Если бы сценарий не был так силен и устойчив, то не было бы необходимости в профессии психолога, и люди сами, по своему желанию, могли бы легко менять собственную судьбу (White, 2022).

Тони Вайт и Луис Козолино (Козолино, 2022) сходятся во мнении, что человек не совершает каких-либо случайных действий. Полноценно свои потребности человек может удовлетворить только в отношениях с другим человеком. Чем чаще другие транслируют похожие эмоциональные реакции на события и последующие за ними одинаковые действия, тем более автоматизированным становится поведение. В транзактном анализе поведение человека перемещается из Взрослого эго-состояния, где необходимо сопоставить факты, трезво проанализировать реальность, в эго-состояние Ребенка, где человек проигрывает какое-либо поведение, не задумываясь, с наименьшим количеством размышлений о реальности (White, 2022).

В психологической литературе не уделяется должного внимания привычкам. Но невозможно игнорировать тот факт, что есть привычки, которые помогают и облегчают нашу жизнь, а есть те, что убивают нас. Привычки подкрепляются воспоминаниями человека и хранятся в нейронных сетях головного мозга. В тот момент, когда триггер запускает соответствующие воспоминания, автоматически активизируются чувства/мысли/поведение (Козолино, 2022).

«Люди меняются, когда новый опыт нарушает старые модели (привычки) “стимул — реакция”» (Козолино, 2022, с. 493).

Наше сознание — ограниченный ресурс. Работа головного мозга стремится оптимизировать жизненный опыт. Большинство автоматизированных воспоминаний долго формировались, и их трудно забыть. Чтобы привычки были пересмотрены, они должны быть осознаны, чтобы человек по своему усмотрению мог или следовать своей старой привычке, или принять иной вариант действий.

Из всех семи углов представленной модели сценария, угол *Убеждения и установки* является самым устойчивым и самым трудно поддающимся изменениям (White, 2022, p. 58).

Набор убеждений и установок закладывается в раннем детстве, закрепляется и функционирует на уровне бессознательного. Интроекция (от лат. intro — «внутри» и лат. iacio — «бросаю, кладу») является одним из процессов присвоения установок от значимых фигур. В отсутствие критики и избирательности данный процесс происходит неосознанно и продолжается в течении всей жизни. Люди формируют отношения с теми, кто разделяет их взгляды и систему ценностей, и, таким образом, поддерживают свои старые интроекты. Клиенты, находящиеся в длительной терапии, интроеци-

<sup>1</sup> Оригинал данной схемы на английском языке представлен в статье: White T. (2022) The Life Script Heptagon // International Journal of Transactional Analysis Research & Practice. 13 (1). P. 54.

руют терапевта в свое эго-состояние Родителя. Требуется огромное количество времени для пересмотра и трансформации ригидных установок, заложенных в детстве (White, 2022).

В своей статье Тони Вайт рассуждает о методах психотерапии языком транзактного анализа, а также о том, какой метод может работать наилучшим образом с изменением жизненного сценария. КПТ-терапевты работают с мышлением, поведением, чувствами и ранними решениями клиента, в основном опираясь на эго-состояние Взрослого. По мнению Тони Вайта, главное отличие методов КПТ и терапии нового решения Мэри и Роберта Гулдингов (Goulding & Goulding, 1979) в том, что последние, используя гештальт-методики, приносят в терапевтический процесс Детское эго-состояние клиента. В то время как методы когнитивно-поведенческой терапии предлагают людям подумать над своими чувствами, то есть выйти из состояния Ребенка и перейти в состояние Взрослого, а по сути — не чувствовать чувство (White, 2022, p. 57).

Телесная терапия предполагает, что в теле ребенка при хроническом стрессе возникают мышечные сокращения и остаются в нем в виде телесной брони. «Выявленные Райхом защитные механизмы отражают эмоциональные воспоминания из ранних довербальных переживаний, которые хранятся в сенсорных, моторных и эмоциональных сетях ранней памяти» (Козолино, 2022, с. 69).

Согласно идеям ТА, родитель ставит запрет, и ребенок вместе с принятием решения по своему сценарию жизни автоматически напрягает и сокращает мышцы в определенной части своего тела. В итоге раннее решение и сокращение мышц образуют связь, что и отображается в модели семиугольника Вайта. Существует немало методов телесной терапии, но для изменения сценария жизни одной ее недостаточно, считает Вайт.

Нейропсихолог Адриана Монтейро в своей статье предлагает несколько иной взгляд на работу со сценарием: «Работа над эмоциями — это работа над жизненным сценарием» (Montheiro, 2020, p. 62). Сенсорная информация поступает в миндалевидное тело головного мозга, далее происходит оценка ситуации, существует ли опасность для человека, есть ли необходимость в мгновенной реакции. Затем по длинной цепочке нейронных связей эта информация переходит в когнитивную область неокортекса. И только после этого весь организм человека отреагирует физиологически (Montheiro, 2020, p. 58).

Луис Козолино в свою очередь пишет: «Основным направлением психотерапии является интеграция аффекта во всех его формах с мыслительным процессом и сознательным восприятием» (Козолино, 2022, с. 70). Те ощущения, которые младенец испытывает в контакте с матерью, являются началом, отправной точкой его последующей жизни. Разрушительными будут не нега-

тивные эмоции, которые в норме должен испытывать человек, а те способы какими он научился реагировать на стресс.

Возвращаясь к семиугольнику Тони Вайта, это можно представить в виде такой последовательности: восприятие ситуации (*Чувства*) => осмысление (*Мысли*) => реакция тела (*Паттерны телесной фиксации*) => Поведение человека (*Поведение*).

Геометрическая модель Тони Вайта не противоречит этой последовательности, а лишь дополняет ее, так как к углу *Чувства* ведут лучи от всех остальных углов. В работе с клиентами, где доступ к чувствам затруднен или невозможен, психолог может выстроить свою работу через другие углы, например, *Мышление*, или через тело, то есть через *Паттерны телесной фиксации*.

## Влияние работы мозга на принятие решений и жизненный сценарий

В жизни каждого человека имеется ряд событий, о которых он скажет: «Это перевернуло мою жизнь». И в терапии мы предлагаем клиенту их вспомнить и описать в подробностях. В книге «Странная жизнь Ивана Осокина», впервые опубликованной в 1915 году, П.Д. Успенский удивительно точно описывает сценарные процессы: «Я знал, что так будет, но ничего не мог сделать иначе. Если бы все повторилось, я делал бы то же самое» (Успенский, 2022, с. 77). То есть человек осознает, что он делает, и, тем не менее, с покорностью кролика, смотрящего на удава, совершает то, что должен совершить по своему сценарию, снова и снова.

Известно, что сценариев у человека несколько, существуют сценарии с более успешным концом и сценарии менее желательные. В терапию клиенты приходят с вопросами: «Почему **опять** меня увольняют?». Или: «Почему я **опять** выбираю мужа алкоголика?». Мы привыкли считать, что человеческая психика выбирает наилучший вариант, который возможен на данный момент с учетом прошлого опыта, некий рациональный вариант. Фактически в переломные или стрессовые моменты человек стоит перед выбором, по какому сценарию пойти: по привычному или такому сценарию, который будет оптимальным в конкретной ситуации. Но в итоге это выбор без выбора, если взглянуть на этот процесс с точки зрения нейробиологии. Нейроученый Джозеф ЛеДу (LeDoux, 2000) предложил модель выбора поведения в стрессе, состоящую из двух систем — быстрой и медленной. Быстрая действует мгновенно, за 1/12 доли секунды: сенсорная информация проходит через таламус, попадает в миндалевидное тело, последнее в свою очередь оценивает информацию и интегрирует ее в реакции организма. Одновременно сигнал отправляется и через «медлен-

ную систему», через гиппокамп и кору головного мозга, для более детального изучения информации. «Быстрая и медленная схемы помогают понять, почему мы часто реагируем, не думая, а потом вынуждены извиняться» (Козолино, 2022, с. 336–337). Это своего рода ответ на вопрос, почему человек принимает иррациональное решение по не логичным для него причинам.

Реакция человека, который принял решение мгновенно, с помощью «быстрой системы», вероятно, соответствует структуре нулевого и первого порядка, В0 и В1. «...в нейронных сетях, ориентированных на правое полушарие, происходит жизненно важное обучение в области привязанности, эмоциональной регуляции и самооценки. Примерно к 18 месяцам этот асимметричный рост переходит в левое полушарие» (Козолино, 2022 с. 98). И мы понимаем, что вербализация ощущений и эмоций здесь невозможна, так как еще не сформированы те зоны мозга, которые за это отвечают. Если к психотерапии подключать медитации, музыку, а также практики телесной релаксации (массаж, баня, бассейн), в этот момент клиент осознанно возвращает себя в младенца в структуру первого порядка, становясь самому себе Заботливым Родителем. Интеграция аффекта с мыслительным процессом по Козолино или переплетение «быстрой и медленной схемы» реагирования — это и есть одновременная работа по семи направлениям, предложенная Тони Вайтом.

Без компетенций в нейробиологии психолог предлагает клиенту принцип «Поверь, и ты увидишь». То есть: «Доверься мне, и я помогу тебя понять себя». Исследования работы головного мозга предлагают другой принцип: «Увидь — и поверь». Это может дать опору и клиентам, и терапевтам. Согласно идеям Берна, научные знания должны быть доступны и объяснены простым языком. В случае с активностью нейронов можно визуализировать «фатум», «судьбу» и «злой рок» с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии и понять, что мозг каждого клиента реагирует особенным образом на разные раздражители, но это вовсе не приговор. И тогда мы вместе сможем назвать вещи своими именами, а также сделать позитивные изменения более возможными и более управляемыми.

Научные факты и новейшие исследования в области нейробиологии подтверждают теории мэтров психотерапии, сформулированные ранее, когда еще не было таких возможностей исследовать головной мозг, какие есть сейчас. «С точки зрения нейробиологии, — говорит Луис Козолино, — психотерапию можно понимать, как особый вид обогащенной среды, предназначенной для повышения пластичности, роста нейронов и интеграции нейронных сетей» (Козолино, 2022, с. 46).

Нейропластичность головного мозга, является решающим фактором в трансформации жизни человека.

Козолино утверждает, что серьезные изменения в долгосрочной перспективе возможны, когда работа психолога направлена на «рост нейронов и интеграцию нейронных сетей» следующим образом:

- помощь в осознании бессознательных аспектов, в понимании своих трудностей;
- выражение чувств, мыслей;
- изменение представлений о себе, мире и о других, и как следствие — изменение своего поведения.

«И, хотя у мозга много недостатков и уязвимостей, наша способность связывать, настраивать и регулировать мозги друг друга дает нам способ исцеления. Вот почему в основе психотерапии лежит сила человеческих отношений» (Козолино, 2022 с. 490).

## Заключение

В предложенной Тони Вайтом модели все семь элементов необходимо учитывать и корректировать в работе с клиентом, иначе эта крайне устойчивая система вернется к своему прежнему состоянию, и изменения сценария не произойдет. По мнению Адрианы Монтейро, основанному на нейробиологических исследованиях, терапия сценария жизни — это работа с эмоциями клиента, так как эмоции и ощущения зарождаются еще в довербальный период развития человека.

В терапии психолог может помочь своему клиенту изменить убеждения и установки, его привычки, соединить мышление и чувства, тем самым изменив поведение. Но в стрессовой ситуации человек поступит иррационально, т.е. пойдет «коротким путем», подтвердив свой сценарий. Научные знания и новейшие исследования в области нейробиологии могут существенно продвинуть психолога в его работе с клиентами и послужить для более успешного понимания процесса психотерапии. Для того, чтобы задействовать возможности нейропластичности мозга и медленную систему реагирования, необходимо создание особого типа обогащенной среды — психотерапевтического альянса. Несмотря на то, что исследования головного мозга с помощью современных технологий дают понимание многих процессов, сложные отношенческие взаимодействия между клиентом и психотерапевтом невозможно оценить механически. В итоге определяющим фактором для достижения психотерапевтических изменений по-прежнему является качество отношений между клиентом и психотерапевтом.

## Список литературы

1. Козолино, Л. (2022) Нейробиология психотерапии / пер. с англ. СПб.: ООО «Диалектика».
2. Успенский, П.Д. (2022) Странная жизнь Ивана Осокина. СПб.: Весь.



3. Erskine, R.G., Zalcman, M.J. (1979) The Racket System // Transactional Analysis Journal. 9 (1). pp. 51–59.  
<https://doi.org/10.1177/036215377900900112>
4. Goulding, R.L., Goulding, M.M. (1979) Changing Lives through Redecision Therapy. Brunner/Mazel.
5. LeDoux, J.E. (2000) Emotion Circuits in the Brain // Annual Review of Neuroscience. 23. pp. 155–184.
6. Mellor, K. (1980) Taking Charge. Pit Publishing.
7. Montheiro, A. (2020) I Feel, Therefore I Am: A Study on the Meaning of Emotions and Their Functions // International Journal of Transactional Analysis Research & Practice. 11 (1). pp. 58–63. <https://doi.org/10.29044/v11i1p58>
8. White, T. (2022) The Life Script Heptagon // International Journal of Transactional Analysis Research & Practice. 13 (1). pp. 53–61. Retrieved from <https://ijtar.org/article/view/23295> (Accessed: 12 February 2024).