

Životni scenario:

Kakvu životnu priču pišete?

Autor: Maja Pavlov, dipl. psiholog, CTA psihoterapeut, NLP trener, Novi Sad

Životni skript ili životni scenario je jedan od osnovnih koncepta Transakcione Analize poznatije kao TA. To je teorija ličnosti i psihoterapijska metoda, koja pomaže ljudima da usavrše svoj život. TA polazi od pretpostavke da su ljudi OK, da svi mogu da misle svojom glavom, donose sopstvene odluke, kao i da te odluke mogu menjati ukoliko ih ne dovode do ostvarenja željenih ciljeva. Takođe, ljudi imaju i kapacitet za spontanost i istinsku bliskost ukoliko je, naravno, sebi i dozvole. U tom smislu verujemo da ne postoji sudbina, već osoba koje odlučuje i koja nastoji da ostvari autonomiju.

Ipak, poznato je da iza veći- ne naših ponašanja stoji neka logika i neka motivacija. Zato, možemo i reći da ne živimo slučajno život na način na koji ga živimo, već da tu postoji izvesna nesvesna logika. Ova nesvesna logika koja se krije iza 'ljudske sudbine' se u transakcionoj analizi zove životni skript, ili životni scenario.

Prema Eriku Bernu, tvorcu TA najveća muka ljudske rase jeste kako da postanu autonomni, tj. kako da ne budu objekti manipulacije, i da umesto ubedenja, prisile i igranja igara izaberu svesnost, poštenje, kreaciju i intimnost. Osnova

svakog scenarija započinje sa tri pitanja koju svaki čovek postavi sebi bar jednom u životu, a to su: Ko sam ja? Šta radim ovde? I Ko su ovi drugi?

Odgovori na ova pitanja ukazuju na zaključke osobe o sebi, drugima i svetu kao načina na koji su formirali svoj Referentni Okvir, tj. svoju predstavu sveta. Ta predstava može biti vrlo realna i funkcionalna i tada živimo život u skladu sa sobom ostvarujući ono što smo planirali. Bernovim rečima, tada živimo tzv. 'pobednički scenario.' Ukoliko pak živimo, ali ne ostvarujemo ono što smo želeli, ili ne stižemo nigde, ili sebe konstantno uslovljavamo, možemo govoriti o tzv. 'gubitničkom scenariju'. U dosta slučajeva radi se i o 'banalnom' scenariju, gde niti dobijamo niti gubimo i koji je zapravo jedna mešavina 'pobedničkog, učesničkog i gubitničkog' scenarija.

Nije svaki uspešno ostvaren cilj, nužno i 'pobednički scenario'. Važan parametar koji čini da se ljudi osećaju kao pobednici jeste osećaj zadovoljstva, mogućnost uživanja u postignutom, i svesnost u vezi toga.

Kako skript nastaje?

Kao odrasle osobe, dešava se da ponavljamo strategije koje

smo davno izabrali. Tačnije, da ne reagujemo na realnost u ovde i sada, već onako kako smo svet zamislili u svojim ranim odlukama. Kada to radimo kažemo da smo 'u skriptu' ili da se angažujemo u skriptnom ponašanju ili osećanjima.

Drugim rečima, skript kao nesvesna motivacija, bazirana na našim najranijim mišljenjima, logikama i odlukama počinje da upravlja našim životom, vodeći ga često ka predvidljivom kraju. Možda je najezgrovitiju definiciju dao upravo Dr. E. Bern kada je naveo da je to: 'Životni plan, zasnovan na odlukama donetim u detinjstvu, osnažen od strane roditelja, koje potvrđuju događaji iz života i koji kulminira u izabranoj alternativu'. (Berne, 1972). Najveći deo skriptnih odluka donosi dete u predškolskom uzrastu. Tada je reč o detetovim zabludama u vezi važnih životnih pitanja. Na osnovu konteksta u kome se nađe, onoga što roditelji upućuju kao poruke (i verbalno, ali i neverbalno), onoga što se od njega očekuje osoba može zaključiti: 'Nisam poželjan', 'Žene su glupe', 'Mene je teško voleti', 'Život je težak' ili 'Život je zabava'... Ovi njegovi pogrešni zaključci postaju deo ubačenih parametara u 'njegovom autopilotu' i počinju da ga vode kroz život. Osoba se nesvesno oslanja na ove svoje doživljaje, kasnije uverenja, da bi razumeo sebe i one oko sebe. Skriptne odluke deluju kao aksiomi koji se često kasnije ne preispituju, već od kojih osoba polazi i gradi svoj pogled na svet.

Dok su neki ljudi skriptirani samo u jednoj oblasti, npr. u emotivnom životu ili partnerskim odnosima, neke druge osobe, životni skript afirmišu veoma široko sa velikim brojem skriptnih odluka. Što veći broj ovih ranih, često iracionalnih dečijih zaključaka, to je veći deo životne teritorije kontaminiran skriptom.

Dve grupe poruka koje boje skript

Postoje različite verbalne i neverbalne poruke kojima roditelji utiču na dete. Najvažnije su tzv. Skriptne zabrane, i skriptni imperativi.

Skriptne zabrane su iracionalne roditeljske poruke, često posledice strahova, nasledenih obrazaca ili manipulativnih strategija. Mary i Robert Goulding (1979) govore o dvanaest tema koje kasnije utiču na detetovu odluku.

Npr. zabrana 'Nemoj verovati...', može biti izvedena kao indirektan roditeljski stav, koji kasnije rezultira u detetovu odluku: 'Neću verovati drugima', ili 'Nemoj pokazivati osećanja', može u krajnjem slučaju osoba personalizovati u formi sakrivanja, potiskivanja ili otpisivanja osećanja.

Skriptni imperativi ili tzv. drajveri su prisilne motivacije koje osoba privlači na osnovu verbalnih i često direktnih roditeljskih poruka. To su roditeljska 'uputstva' za život, koja često afirmišu i dobre vrednosti za dete. Ipak, problem kod ovih vrsta poruka je njihovo uslovljavanje... 'samo ako...' Tada dete, kasnije osoba, sebe počinje da uslovljava 'Ja sam OK samo ako sam...jak, gotovo savršen, ako radim naporno, ako ugađam drugima ili ako žurim...'

Kad ove poruke 'sednu' jednom u detetov Referentni Okvir, retko se kasnije preispituju, i na taj način formiraju zaključke o važnim životnim pitanjima (od profesije, partnerstva, odnosa prema drugim ljudima, deci, novcu...itd). Kasnije će se osoba čak možda i truditi da ove zaključke i potvrdi i da ih 'uklopi' bez obzira na njihovu iracionalnost. Upravo ovo redefinisavanje stvarnosti jeste nešto što konstruiše 'sudbinu' jedne osobe, ili TA jezikom rečeno, što je 'skriptira'.

Kako izaći iz skripta?

Da bi izašli iz skriptnog obrasca moramo ga biti svesni.

O autoru



Maja Pavlov je dipl. psiholog, CTA Sertifikovani Transakcioni Analitičar (San Francisco 2014), i NLP trener (Mirrors, Zagreb, 2013), s višegodišnjom savetodavnom praksom i vođenjem radioničarskih, edukativnih i terapijskih grupa ljudi u zemlji i inostranstvu.

U Psihopolisu (u Novom Sadu i Beogradu) drži NLP Practitioner i Master treninge, a u Hipokratu u Novom Sadu i HR Centru u Beogradu, psihoterapijsko - edukativne grupe: "TA u svakodnevnom životu".

Autor je nekoliko akreditovanih treninga kod Republičkog Ministarstva, i voditelj oko 60 projekata u oblasti razvoja zajednica.

tel: + 381 63 11 22 806
e-mail: majapavlov@gmail.com

Ovaj momenat se često otkriva u psihoterapijskim sobama, u terapijskom procesu. Terapeut može pomoći klijentu da osvesti ključne rane odluke na kojima počiva skriptna logika. Osoba onda polako odustajući od iskrivljenih, ne 'apdejtovanih' uverenja da postoji savršen svet, može iz svog Odraslog svesnije rešavati probleme. Takođe, može otkrivati nove načine da bi ispunili svoje potrebe u svetu koji ne mora nužno biti savršen, ali može biti dovoljno lep i prijatan, da ga vredi živeti! **DT**



Šta naši zubi govore o nama

Autor: Nataša Marković, holističar, Beograd

Klasična medicina ograničila se na telo u smislu „kako ga popraviti“ i tu često čini čuda. Brigu o duši odnedavno je prepustila psihologiji, a o duhu se još od davnina brinula teologija. Objediniti sva ova tri aspekta jedne osobe i pomoći da se očuvaju i poboljšaju zadatak je alternativnih tehnika.

Drevne veštine prilagođene savremenom životu i našem podneblju omogućuju kvalitetnije življenje i prihvatanje sopstvenog tela, kao i ozdravljenje na svim nivoima. Iz tog razloga je bitno poznavati sopstveno telo, služiti se njime, čuvati ga, hraniti, dopustiti mu da se odmori, ponuditi mu zadovoljstva. I što je najvažnije, neophodno je otkriti odnose koji postoje između različitih organa, kao i njihove različite funkcije i prepoznati moguće simptome poremećaja.

Tabela: Povezanost između patologije zuba gornje vilice sa patologijom određenog organa

1. Gornji levi centralni sekutić – gornja leva jedinica

- organi: bubrezi, bešika, jajnici, testisi, prostata, materica, rektum i anus
- zglobovi i ekstremiteti: koleno, sakralno– kokcigenalni zglob
- pršljen: C-1, C-2, L-2, L-3, S-3, S-4, S-5
- žlezde: epididimus i pinealna žlezda
- sistemi organa: nema uticaja
- čula i čulni organi: čulo mirisa / nos
- mišići: fleksori i ekstenzori vratnih mišića
- sinusi: frontalni i sfenoidni

2. Gornji levi lateralni sekutić – gornja leva dvojka

- organi: bubrezi, bešika, jajnici, testisi, prostata, materica, rektum i anus
- zglobovi i ekstremiteti: zadnji deo kolena i sakralno–kokcigenalni zglob
- pršljen: C-1, C-2, L-2, L-3, S-3, S-4, S-5
- žlezde: epididimus i pinealna žlezda
- sistemi organa: nema uticaja
- čula i čulni organi: čulo mirisa / nos
- mišići: subskapularni mišić
- sinusi: sfenoidni i frontalni

3. Gornji levi kutnjak – gornja desna trojka

- organi: jetra, srce i žučni putevi
- zglobovi i ekstremiteti: zadnji deo kolena, kuk, maleolus i stopalo
- pršljen: C-1, C-2, Th-8, Th-9, Th-10
- žlezde: intermedijalni deo hipofize i hipotalamus
- sistemi: nema uticaja
- čula i čulni organi: zadnji deo oka
- mišići: deltoidni mišić i anterior serratus
- sinusi: sfenoidni

4. Gornji levi prvi pretkutnjak – gornja četvorka

- organi: pluća i debelo crevo
- zglobovi i ekstremiteti: radijalni deo ramena, šaka, lakat, stopalo i nožni palac
- pršljen: C-1, C-2, C-5, C-6, C-7, Th-2, Th-3, Th-4, L-4, L-5
- žlezde: posteriorna pituitarna žlezda, štitasta žlezda
- čula i čulni organi: čulo mirisa / nos
- mišići: pectoralis major, claviclar coracobrachialis i popliteus
- sinusi: etmoidni



Molimo Vas da nas obavestite o svakoj promeni Vaše adrese ukoliko želite da dobijate redovno Dental Tribune.

Drevni holistički pravci su već ustanovili povezanost energetskih tokova putem meridijana u telu sa zubima. Svaki zub je u direktnoj ili posrednoj vezi sa određenim organom i, ili sistemom organa i njihovom funkcijom. Postoji evidentirana povezanost između određene patologije zuba sa patologijom određenog organa. Kada je dijagnostikovana patologija određenog organa, potražio se uzrok u kvaru zuba koji je na putu meridijana koji je energetski zadužen za oboleli organ. U približno 90 odsto slučajeva povezanost je postojala.

→ DT strana 27

Najava

Novi ciklus T.A. treninga

Prvi susret 10.04.2016 u 17h.

JOGA STUDIO HIPOKRAT, Stratimirovićeva 6, Novi Sad

Upoznajte jednostavne i lako primeljive psihološke alate Transakcione Analize, koja poziva ljude na promenu, u cilju poboljšanja kvaliteta ličnog života.

Transakciona Analiza je metod rada na sebi i sredstvo ličnog rasta i razvoja. Kroz TA ljudi postaju svesniji sebe, strukture svoje jedinstvene ličnosti, načina na koji se odnose prema drugima, igara koje igraju i scenarija kojeg se pridržavaju. To je racionalni pristup za razumevanje ponašanja i zasniva se na pretpostavci da svako može naučiti da poštuje sebe, da misli za sebe, donosi sopstvene odluke i ispoljava sopstvena osećanja. TA se primenjuje gde god postoje ljudi. Na poslu, u učionici, u odnosima s partnerima i decom.

Razvijamo se koliko smo spremni da učimo i menjamo se. Treninzi nude najkonkretnije alate za unapređenje različitih životnih psiholoških sposobnosti.

Četvrti po redu ciklus treninga u studiju 'Hipokrat', uvodi polaznike u intenzivan proces promene od pet meseci, nakon kojeg u psihološkom smislu stičete veću svesnost o sebi, drugima i svetu, otvarate vrata spontanosti, kao i istinskom kapacitetu za bliskost. Time ostvarujete i jedan od ideala TA škole, autonomiju ličnosti!

Moći se osloniti na sopstveni kapacitet za osećanja i donošenje novih odluka, bez teskobe i unutrašnjih podeljenosti, doneće ovim osobama novu realnost u kojoj život za njih ne znači samo 'imati više', već 'biti više'!

Informacije na: na www.jogastudiohipokrat.rs
Prijave na mail: anitabrzakovic@yahoo.com ili
telefon 065-568605, najkasnije do srede, 06.04.2016.
Broj mesta je ograničen.



Hipokrat Joga Studio

• JOGA

Instruktori: Amila Lukić, Mira Vojnović Zrnić i Zoran Zrnić
Hatha joga, Dinamička joga Power-Ashtanga, Vinyasa joga, Terapeutska joga

• JOGA NIDRA

Duboka jogička relaksacija

• MEDITACIJE

• KURS ZA OBUKU JOGA INSTRUKTORA

• PREDAVANJA I RADIONICE

NLP, Šamanizam, Psihologija, Ayurveda, Reiki, EFT, Homeopatija, Knjigoterapija, Tesla Metamorfoza, Feng Shui, Refleksoterapija

• CHI GONG

• AVIVA VEŽBE



Stratimirovićeva 6 • Novi Sad • 065 568 605
www.jogastudiohipokrat.rs