

人生脚本とは何か

(Eric Berneによる人生脚本の定義)

- ◆ 人生早期に親の影響のもとに発達し、現在も進行中のプログラム。
- ◆ 個人の人生の最も重要な場面で、どう行動すべきかを指図するもの。
- ◆ 3つのタイプがある。
 1. 勝利者の脚本 (自己実現)
 2. 敗北者の脚本 (自己破壊)
 3. 非勝利者の脚本 (妥協)

人は、2つの心で自分の基本的生き方を決めている？

『親』の自我状態

おまえはこういう生き方をすべきなんだ

『成人』の自我状態

ちょっとまってよ、まあ少し冷静に考えよう

『子供』の自我状態

私はこういう生き方をしている存在なんだ



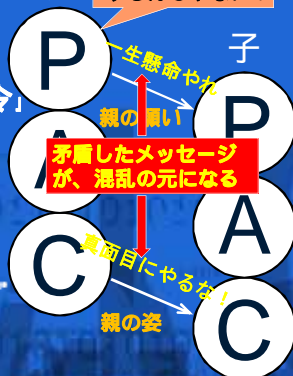
【脚本の母型】

親 **ダラダラするんじゃない!**

[P] から [P] へ伝わる「拮抗禁止令」の中でも不適切なもの「ドライバー」

[C] から [C] へ伝わる「禁止令」

あー面倒くさい!



脚本的衝動の正体

「禁止令」と「ドライバー」の「二重拘束」

- ◆ 脚本的衝動の正体は【P】と【C】が自分自身に語りかける2種類のメッセージである。
- ◆ この2つのメッセージに、人は無意識的に揺り動かされるのである。
- ◆ 特に「禁止令」と「ドライバー」のもつ「本音と建て前」的な矛盾に人は苦しむ。