[…] Eric Berne1 na podstawie wieloletniego doświadczenia klinicznego stwierdził, że każdy z nas ma w umyśle dość szczegółowy „przepis” na własne życie. Ten tzw. skrypt życiowy określa, kim jestem, do czego dążę i jak to osiągnę. Skąd się bierze ten skrypt życiowy? Berne twierdził, że powstaje on jako podsumowanie i uogólnienie dziecięcych doświadczeń: przeżywanych uczuć, otrzymywanych zakazów i wymagań oraz obserwacji, jak można radzić sobie z problemami. Najistotniejsza treść skryptu pochodzi od rodziców. To przede wszystkim z nimi wiążą̨ się odczucia dziecka, oni są autorami obowiązujących je zakazów i nakazów, oni pokazują̨ mu, jak radzić sobie z kłopotami. U osób, które miały negatywne doświadczenia w dzieciństwie, powstanie skrypt destruktywny, nazywany też przegrywającym. Berne podaje przykłady skryptów przegrywających, jakie odnajdywał u swoich pacjentów: „Nie dorastaj”, „Bądź doskonały”, „Pracuj ciężko”. Każdy z nich zawiera pułapkę ograniczającą spontaniczność, osobisty rozwój, niezależność. Nie znamy własnego skryptu. Powstaje on bowiem w wyniku syntezy niezliczonych różnorodnych doświadczeń życiowych, która zachodziła samorzutnie w naszym umyśle w pierwszych latach życia. Skrypt tworzy ogólne ramy odbioru i rozumienia wszystkiego, co dzieje się w naszym życiu, i dlatego nie dysponujemy żadną perspektywą, z której moglibyśmy go odczytać i ocenić. Ktoś́, kto ma destrukcyjny skrypt, żyje więc w sposób przynoszący mu szkody i cierpienie – i nie wie, że sam tworzy swoje niepowodzenia. Ronald Laing2 twierdził, że nasz los wyznaczony jest przez scenariusz naszej rodziny. Każda rodzina, aby zachować odrębność i spoistość, realizuje własny scenariusz, w którym życie jej poszczególnych członków rozpisane jest na role. Żeby mogła trwać, wszystkie role – tak jak w przedstawieniu teatralnym – muszą być obsadzone i solidarnie odgrywane. Laing twierdzi, że kiedy dziecko przychodzi na świat, członkowie rodziny nie chcą̨ dowiedzieć́ się, jakie ono jest – od początku widzą w nim raczej kogoś́ odpowiadającego jednej z ról do obsadzenia w rodzinie. Poszukiwanie odpowiedniego imienia dla dziecka, zanim się narodzi i cokolwiek będzie wiadomo o jego indywidualności, przypisywanie mu określonych cech od pierwszych chwil życia („Jest taki bystry”), na długo przed rzeczywistym ukształtowaniem się u niego jakichś́ cech – to zdaniem Lainga pierwsze przejawy obsadzania roli. […] Zdaniem Lainga nie wiemy, że odgrywamy rolę z rodzinnego scenariusza, bo nie wiemy o jego istnieniu. Scenariusz rodzinny trudny jest do uchwycenia i zrozumienia. Powstał on stopniowo, w wyniku wielopokoleniowych procesów łączenia się i mieszania różnych zasad i wartości. Nikt konkretny nie jest jego autorem ani bezpośrednim egzekutorem jego wykonania. W wielu rodzinach – zwłaszcza takich, w których do obsadzenia są destruktywne role – obowiązuje dodatkowo zakaz rozpoznania i ujawnienia scenariusza. Zdemaskowanie rzeczywistych źródeł niepowodzeń i problemów osób odgrywających niekorzystne role mogłoby bowiem doprowadzić do ich buntu i porzucenia roli, a to zagroziłoby istnieniu rodziny. Berne i Laing twierdzili, że wszyscy nieświadomie odgrywamy w życiu określoną rolę i niekoniecznie musi to być destruktywne. Psychoanalityczka Alice Miller3 utrzymuje natomiast, że odgrywanie ról zdarza się przede wszystkim tym osobom, które miały traumatyczne dzieciństwo, i zawsze jest to niekorzystne. Przekonuje, że dzieciństwo często nie jest okresem szczęścia i beztroski. Wiele dzieci doświadcza ze strony dorosłych – także rodziców – różnego rodzaju prześladowań. Bywają̨ bite, wyszydzane, poniżane, odtrącane, narażane jest ich zdrowie i życie […]. Ślad pamięciowy krzywdy staje się autonomiczną strukturą psychiczną. Działanie tej struktury polega na tym, że doznana krzywda jest odgrywana uporczywie przez całe życie, aby możliwe stało się jej ujawnienie, zrozumienie i zintegrowanie z posiadaną wizją siebie i świata. Ktoś́ skrzywdzony w dzieciństwie prowadzi zatem swoje życie tak, by wciąż na nowo – stosownie do okoliczności – odtwarzać doświadczoną kiedyś́ krzywdę. Czasem odgrywa on rolę ofiary, a czasem rolę krzywdzącego, ponieważ obie te role są zapisane w jego umysłowym scenariuszu tej sytuacji. Życie takiej osoby jest pasmem niepowodzeń i kłopotów, które na różne sposoby powielają̨ schemat doznanych niegdyś́ krzywd.

Źródło: Ewa Trzebińska, Urodzeni pechowcy [w:] „Charaktery” 2003, nr 9, s. 16.