

Bu kitabdan öyrənəcəyiniz heyratəmiz və dəyərli biliklərin sadəcə bir neçəsi:

- **Validəynlərinizin dediyi və işarə etdiyi şeylər arasındakı ən mühüm fərq.** Məhz onların şüuraltı eynamları sizin ssenarinizin əsasını formalaşdırır.
- **Uşaqlar valideynlərinin sözlərini interpretasiya etmək üçün marslı düşüncə tərzindən necə istifadə edir?** – Qeyri-ixtiyari və çox vaxt valehedici nəticələrlə!
- **“Kontr-ssenari”.** Bəzi insanlar valideynlərinin uzun müddət əvvəl dediklərinə əsaslanan saxta həyat planına riayət edir. Lakin ssenari – valideynlərinin onlar üçün proqramlaşdırdığı istiqamət – istənilən an ortaya çıxa bilər.
- **“Antissenari”.** Antissenarini yaşamaq üçün sadəcə ssenarinizi götürüb **nümayişkarənə tərzdə** tərsinə çevirmək lazımdır (Lakin bunun azadlıq olduğunu fikirləşirsinizsə, yenidən düşünün!).
- **İstənilən orijinal ssenaridə həmişə təqdim edilən beş element.**
- **Sizə qoyulan ad** valideynlərinizin sizin üçün nəzərdə tutduğu həyat ssenarisi barədə nəyi ortaya çıxarır?
- **Nağıllar – klassik ssenarilər.** “Qırmızıpapaq”, “Yatmış gözəl”, “Küllücə” və canlı versiyaları ilə hər gün küçədə qarşılaşdığınız qəhrəmanlarla dolu digər nağıllar barədə Erik Bernin həyəcanverici interpretasiyaları (illüstrasiya ilə təsvir olunmuş bir neçə maraqlı əhvalata da yer verilib).
- **Həyat ssenarisi və ömür** – ssenariniz neçə il yaşayacağınıza inanılmaz şəkildə güclü təsir göstərir.

SALAM VERDİKDƏN SONRA NƏ DEYİRSİNİZ? İNSAN TALEYİNİN PSİXOLOGİYASI

Erik Bernin yeni qeyri-adi bestselleri insanların həyat boyu məcburi şəkildə – sanki başqa çıxış yolları olmayan faciə, melodram və ya məzhəkə qəhrəmanları kimi – riayət etdikləri ssenarilər haqqında kitabdır.

HƏYAT SSENARİNİZ VƏ ONUN SİZƏ TƏSİRİ

Doktor Bern bir psixiatr olaraq hər bir şəxsin həyatının ümumi gedişatını idarə edəcək ssenarini uşaqlıqdan öz valideynlərinin güclü təsiri altında yazdığını aşkar edib.

Ssenariniz necə insanla evlənəcəyinizi, neçə uşağınızın olacağını, hətta hansı şəraitdə öləcəyinizi və bu zaman yanınızda kimin olacağını diktə edir. O, qalib, yoxsa məğlub, bədxərc, yoxsa xəsis, iradə mücəssəməsi, yoxsa lənətlənmiş əyyaş olacağınızı təyin edir.

Bəzi insanların ssenarilərində iş sarıdan uğursuzluğa düşər olmaq, bəzilərində sevgidə nakam olmaq, bəzilərində isə xroniki əlil olmaq yazılıb. Bəzi ssenarilər isə intiharla bitir.

SALAM VERDİKDƏN SONRA NƏ DEYİRSİNİZ? – Həyat ssenarilərinin necə yazıldığını və öz həyat ssenarinizin necə olduğunu aşkar edə biləcəyinizi göstərir. Əgər ssenariniz pisdirsə, onu necə poza biləcəyinizi öyrədir. Bunun sayəsində siz də, nəhayət, həqiqətən, azad və dolğun həyat yaşaya bilərsiniz.

ERİK BERN

**SALAM
VERDİKDƏN
SONRA
NƏ DEYİRSİNİZ?**

TALEYİNİZİ YENİDƏN QURUN

II kitab

İngilis dilindən tərcümə edən:

İlahə Əkbər



qanun nəşriyyatı

MÜNDƏRİCAT

Fiqurlar cədvəli	13
ÖN SÖZ	15

III hissə – Ssenari fəaliyyətdə 19

On birinci fəsil – Ssenari növləri 21

A – Qalıblar, qalib olmayanlar və məğlublar	21
B – Ssenari vaxtı.....	24
C – Seks və ssenarilər.....	26
D – Saat vaxtı və məqsəd vaxtı.....	30
İstinadlar.....	32

On ikinci fəsil – Bəzi tipik ssenarilər 33

A – “Çəhrayıpapaq” və ya “Kimsəsiz”	33
B – “Sizif” və ya “Yenə başladıq”	37
C – “Balaca miss Maffet” və ya “Məni qorxuda bilməzsən”	40
D – “Qoca əsgərlər heç vaxt ölmürlər” və ya “Kimin mənə ehtiyacı var?”	43
E – “Əjdahaların qənimi” və ya “Ata hər şeyin ən yaxşısını bilir”	45
F – “Ziqmund” və ya “Əgər bu üsulla edə bilmirsənsə, o birini sına”	47

G – “Florens” və ya “İşi sona çatdır”	49
H – “Faciəvi ssenarilər”	51
Qeydlər və istinadlar	53

On üçüncü fəsil – Küllücə 54

A – Küllücənin mənşəyi	54
B – Küllücənin əhvalatı.....	56
C – Bir-biri ilə bağlı ssenarilər.....	58
D – Küllücə gerçək həyatda.....	62
E – Ziyafət bitdikdən sonra	64
F – Sehrli nağıllar və real insanlar	66
Qeydlər və istinadlar	69

On dördüncü fəsil – Ssenari necə mümkün

olur?	71
A – Plastik sifət.....	72
B – Hərəkətdəki “mən”	77
C – Cazibə və izqoyma	84
D – Qoxusuz ətir	87
E – Geridönüş (“Reach-Back”) ¹ və yanmasonrası (“After-Burn”) ²	91
F – Balaca faşist.....	102
G – Cəsur şizofren.....	106
H – Ventriloqistin ³ gəlinciyi.....	108

¹ Erik Bern tərəfindən yaradılmış termindir. Gözlənilən hadisənin insanın davranışına, habelə gərginlik səviyyəsinə təsir göstərməyə başladığı müddət nəzərdə tutulur.

² Erik Bern tərəfindən yaradılmış termindir. Keçmiş hadisənin dərk edilməsinə qədərki müddət nəzərdə tutulur.

³ Dodaqlarını tərpətmədən danışa bilən adam

İ – Şeytan haqqında daha ətraflı	111
J – Gerçək insan	113
Qeydlər və istinadlar	114

On beşinci fəsil – Ssenarinin transmissiyası.....	116
A – Ssenari matrisası	116
B – Ailə paradı	121
C – Mədəni transmissiya.....	122
D – Nənə-babaların təsiri.....	127
E – Ssenaridə ifrat	129
F – Ssenari direktivlərinin qarışdırılması.....	132
G – Xülasə	135
H – Valideynlərin məsuliyyəti	136
Qeydlər və istinadlar	138

IV hissə – Klinik praktikada ssenari 141

On altıncı fəsil – İlk mərhələlər	143
A – Başlanğıc	143
B – Terapevt seçimi.....	147
C – Terapevt sehrbaz kimi.....	150
D – Hazırlıq	152
E – “Peşəkar pasiyent”	156
F – Pasiyent şəxsiyyət kimi	157
Qeydlər və istinadlar	158

On yeddinci fəsil – Ssenari nişanələri.....	160
A – Ssenari işarəsi	160
B – Fizioloji komponent	163

C – Necə dinləməli?	167
D – Əsas səsləli işarələr	170
1 – Nəfəs səsləri	170
2 – Vurğular	170
3 – Səslər	171
4 – Söz ehtiyatı	172
E – Sözlərin seçimi	173
1 – Nitq hissələri	174
2 – OK sözləri	175
3 – Ssenari sözləri	177
4 – Metaforlar	180
5 – Təhlükəsiz ifadələr	181
6 – Sabcanktiv ¹	182
7 – Cümlə quruluşu	183
F – Dar ağacı transaksiyası	185
G – Gülüşün növləri	189
1 – Ssenari gülüşləri	189
2 – Sağlam gülüşlər	190
H – Nənə	191
I – Etiraz növləri	192
J – Həyat hekayən	195
K – Ssenari keçidləri	198
Qeydlər və istinadlar	201
 On səkkizinci fəsil – Müalicədə ssenari	202
A – Terapevtin rolu	202
B – Oyun dozası	203
C – Terapiyanın motivləri	205

¹ Feilin lazım forması

D – Terapevtin ssenarisi	206
E – Nəticənin proqnozlaşdırılması	208
F – Ssenari antitezisi	211
Ember	212
G – Şəfa	219
İstinadlar.....	222

On doqquzuncu fəsil – Həllədiçi müdaxilə 223

A – Sondakı ümumi cığırılar	223
B – Başın içindəki səslər	227
C – İcazənin dinamikası.....	231
D – Pasiyentləri sağaltmaq, yoxsa yol qat etmək?	237
Qeydlər və istinadlar.....	239

İyirminci fəsil – Üç əhvalat 241

A – Kluni	241
B – Viktor.....	250
C – Cen və Bill	251

V hissə – Ssenari nəzəriyyəsinə elmi yanaşma..... 257

İyirmi birinci fəsil – Ssenari nəzəriyyəsinə

qarşı etirazlar 259

A – Mənəvi etirazlar	259
B – Fəlsəfi etirazlar	261
C – Rasional etirazlar.....	262
D – Doktrina etirazları	264
E – Empirik etirazlar	267

F – Təkamül etirazları	269
G – Klinik etirazlar	270
Qeydlər və istinadlar	272

İyirmi ikinci fəsil – Metodoloji problemlər..... 274

A – Xəritə və nəzəriyyə	274
B – Konseptual şəbəkə	277
C – “Yumşaq” məlumatlar və “sərt” məlumatlar	282
İstinadlar.....	286

İyirmi üçüncü fəsil – Ssenarinin yoxlama

siyahısı..... 287

A – Ssenarinin tərifı.....	287
B – Ssenarini necə təsdiqləməli?	292
C – Ssenari yoxlama siyahısına giriş	298
D – Ssenarinin yoxlama siyahısı	299
E – Sıxışdırılmış yoxlama siyahısı.....	308
F – Terapiya yoxlama siyahısı.....	311
İstinadlar.....	313

Əlavə..... 314

A – Salam verdikdən sonra nə deyirsiniz?	314
B – Lüğət	317
İndeks	323

FİQURLAR CƏDVƏLİ

- 13 – Psixikaya VYU səyahəti
- 14 – Boş ssenari matrisası
- 15 – Ailə paradı
- 16 – Mədəni transmissiya
- 17 – Nənə-babalardan transmissiya
- 18 – İcazənin transaksiyası
- 19 – Kluninin ssenari matrisası
- 20A – Uşağın psixobioloji strukturu
- 20B – Uşağın təsviri funksiyaları

ÖN SÖZ

Bu kitab transaksional yanaşma ilə bağlı əvvəlki kitab-larımın davamıdır. Kitab fikir və praktikadakı yeniliklərdən bəhs edir, ssenari təhlili sahəsindəki inkişafa qısa nəzər salır. Bu dövr ərzində ixtisaslı transaksional analitiklərin sayı xey-li artıb. Onlar sənaye, islah, təhsil, siyasət də daxil olmaqla müxtəlif sahələrdə, həmçinin bir sıra kliniki hallarda yerini möhkəmlətməmiş nəzəriyyələri sınaqdan keçirirlər. Mətnə və qeydlərdə də bildirildiyi kimi onların bir çoxu işə öz orijinal töhfələrini də veriblər.

Bu kitab ilk növbədə psixoterapiya üçün təkmilləşdiril-miş dərslik kimi nəzərdə tutulmuşdur və müxtəlif keçmişə malik peşəkarlar transaksional təhlilin qısa və sadə xronika-larını öz dillərinə tərcümə etməkdə çətinlik çəkməməlidir-lər. Şübhəsiz ki, kitabı qeyri-peşəkarlar da oxuyacaqlar. Buna görə də onların başa düşəcəyi şəkildə yazmağa çalışmışam. Oxuyarkən düşünmək tələb oluna bilər, amma ümid edirəm ki, deşifrə ehtiyac duyulmayacaq.

Ənənəvi psixoterapiya adətən üç fərqli dildən istifadə edir: terapevt-terapevt, terapevt-pasiyent və pasiyent-pa-siyent. Bunlar bir-birindən mandarin dili ilə kanton dili, yaxud qədim və müasir yunan dili kimi fərqlənir. Təcrübə göstərir ki, bunlardan “kua-yu” və ya sadə ingiliscə “lingua

franca”sı¹ xeyrinə mümkün qədər imtina etdikdə terapevtlərin yan-yörəsində dolaşdığı “ünsiyyət” yaxşılaşır. Mən sosial, davranış və psixiatriya elmlərində dəbdə olan özünəinamsızlığı izafilik, qeyri-müəyyənliyi isə uzunçuluq edərək ört-basdır eləməkdən qaçmağa çalışmışam. Yeri gəlmişkən, bu praktikanın əsası XIV əsrdə Paris Universitetinin Tibb fakültəsində qoyulub.

Bu, “populyarlaşdırma” və “sadələşdirmə” kimi ittihamlara səbəb oldu. Bu terminlər Mərkəzi Komitənin “burjua kosmopolitanizmi” və “kapitalist təmayülü” kimi köhnə ittihamlarını xatırladır. Gizli ilə açıq, hədsiz mürəkkəblik və sadəlik arasında seçimi nəzərə alaraq, akademiyaçılarının gözüəçi köpəklərinin fikrini yayındırmaq üçün arabir qabaqlarına hamburger kimi böyük sözlər atıb “insanlar”ın arasına girirəm, bu arada da zirzəmi qapılarından sivişib dostlarıma salam verirəm.

Hazırda sayları minlərlə olduğu üçün transaksional təhlilin inkişafına kömək edən hər kəsə təşəkkür etmək qeyri-mümkündür. Ən yaxşı tanıdıqlarım Beynəlxalq Transaksional Təhlil Assosiasiyasının təlim-tədris heyəti və mütəmadi olaraq hər həftə iştirak etdiyim San-Fransisko Transaksional Təhlil Seminarının üzvləridir. Ssenari təhlili ilə ən çox məşğul olanları arasında Karl Bonner, Melvin Boys, Maykl Brin, Viola Kallahan, Hedcs Keypers, Leonard Kampos, Villiam Kollins, Cozef Konkannon, Patrisiya Krossman, Con Dusay, Meri Edvards, Frenklin Ernst, Kennet Everts, Robert Qouldinq, Martin Qroder, Qordon Heyberq, Tomas Harris, Cey-

¹ Fərqli dillərdə danışan insanların ünsiyyət üçün ortaq istifadə etdiyi dil. Məsələn, ingilis dili və s. (tərc. qeydi).

ms Horevitz, Müriel Ceymz, Pet Karvis, Stiven Karpman, Devid Kupfer, Pamela Levayn, Cek Lindhaymer, Pol Mak-Kormik, Cey Nikols, Marqaret Nortkott, Mira Şapps, Caki Şiff, Zeliq Selincer, Klod M. Stayner, Ceyms Yeyts və Robert Zexniç var.

Həmçinin seminarın rahat keçməsinə təşkil etdiyi və ideyalarını bölüşdüyü üçün San-Fransiskodakı katibim Pamela Bluma və onun davamçıları Elayn Varka, Arden Rouza təşəkkür etmək istəyirəm. Daha bir təşəkkürü isə Karmeldəki katibim Meri N.Vilyamsa borcluyam. Onun dürüslüyü, bacarığı və əlyazmanın çoxsaylı qaralamaları və dəyişiklikləri üzərində əməyi olmasaydı, bu kitab heç vaxt ərsəyə gəlməzdi. On beş yaşlı oğlum Terrens bibliografiyanın, rəsmlərin və əlyazmanın digər detallarının toplanmasında mənə məharətlə kömək edib, qızım Ellen Kalkaterra isə onları oxuyaraq dəyərli təkliflər verib.

Son olaraq, ürəklərini mənə belə rahatlıqla açdıqları üçün, məzuniyyətə çıxaraq düşünməyə vaxt verdikləri üçün pasiyentlərimə, on beş dildə çıxan kitablarımdan hər hansı birinə maraq göstərməklə məni ruhlandıran milyonlarla oxucuma təşəkkür etmək istəyirəm.

SEMANTİKA

Digər kitablarımda olduğu kimi “o” əvəzliyi ilə bütün cinslərin nümayəndələrini nəzərdə tuta bilərəm, lakin əgər hər hansı fikrin qadınlara daha çox aid olduğunu düşünürəmsə, o zaman bunu qeyd edəcəyəm. Bəzən əvəzlilikləri

qrammatik sadəlik üçün terapevtlə pasiyenti bir-birindən ayırd etmək məqsədilə istifadə edə bilərəm. Ümid edirəm ki, bu rahat sintaktik vasitələr bərabərlik tərəfdarı olan qadınlar tərəfindən yanlış qəbul edilməyəcək. Qəti danışırımsa, deməli, hansısa mövzu haqqında ya özümün, ya da başqalarının kliniki təcrübəsinə əsaslanan kifayət qədər güclü inamım var. Lakin “belə görünür ki”, “deyəсэн” kimi ifadələrdən istifadə edirəmsə, deməli, inanmaq barədə qəti qərar vermək üçün növbəti sübutları gözləyirəm. Nümunə gətirdiyim hekayələri öz təcrübəmdən və seminarlarda, müşahidə sessiyalarında təqdim edilənlər arasından götürmüşəm. Bəziləri qarışıq şəkildə verilib və əsas hadisələri, yaxud dialoqları düzgün çatdırsam da, kənardan heç kimin tanınmaması üçün hər şey üstüörtülü təqdim olunub.

– *Erik Bern*