

Análise de Script

Script é um plano de vida não consciente, onde estão decididos os aspectos principais da vida de uma pessoa, bem como sua direção e seu final.

Cada pessoa "escreve" seu script baseado nas mensagens parentais que incorporou e sobre as quais tomou decisões precoces que determinam o curso da vida.

As mensagens bem como as decisões dizem respeito aos mais variados aspectos, tais como: sucesso, profissão, estilo de vida, inteligência, etc.

O script é um plano de vida baseado numa decisão feita na infância, reforçado pelos pais, justificado por acontecimentos subsequentes e culminando num desfecho escolhido. Cada pessoa decide na primeira infância como viverá e como morrerá, isto é o script.

Quando as necessidades naturais da criança não são satisfeitas, ela sofre uma pressão para se adaptar à situação, ela faz isto abdicando dos seus direitos naturais, modificando suas expectativas e realinhando-as com a realidade do lar e dos pais. Assim ela toma uma decisão sobre si mesma, sobre os outros e a qualidade de vida. Todavia, esta decisão limita seu potencial natural de criatividade, espontaneidade e intimidade.

A análise de script visa recuperar a autonomia e o abandono do script, através da conscientização das crenças de script e redescisão, análise dos jogos e desfecho.

Quando as pessoas expressam as emoções reprimidas e as necessidades a elas relacionadas, geralmente se conscientizam do que decidiram sobre si mesmo, sobre as outras pessoas e sobre a vida e como ainda estão se prendendo a isto na forma de crenças de script - o nível cognitivo do script. Um passo importante para mudar o script, é reconhecer que as crenças de script são decisões tomadas há muito tempo atrás por uma criança pequena tentando se proteger. Assim novas decisões podem ser tomadas, de acordo com a realidade atual, atualizando a visão de si mesmo, do outro e da qualidade de vida. A cura no nível cognitivo do script significa que a pessoa não está mais limitada pelas crenças de script.