Автор: admin
10.04.2011 15:31 - Обновлено 29.10.2014 13:39

Как мы воспринимаем мир? Трехкомпонентная структура восприятия

Начнем с анекдота.

Семейная сцена.

– Дорогая, ты не права! – говорит муж.

– Я не права? Ты хочешь сказать, что я вру? То есть брешу? Как собака? Мама, он меня сукой назвал!

На первый взгляд, анекдот о женской логике. Но женская ли она? Или все же «общечеловеческая»? Как вообще возможно подобное раздувание из мухи слона?

Дело в том, что мы воспринимаем окружающее не непосредственно, а всегда через призму своего прошлого опыта – сопоставляя, ища сходства с уже пережитым когда-то. Ситуацию можно описать поговоркой «Все познается в сравнении». Мы всегда сравниваем воспринимаемое с уже имеющимся опытом. Но этот опыт (как бы он ни был похож) относился к той, другой ситуации; нынешняя может быть похожа, но не идентична; в нее включены другие люди, с иным настроением и обстоятельствами.

Героиня анекдота явно видит в словах мужа что-то свое, в результате безобидная фраза превращается в нечто оскорбительное. Давайте попытаемся разобраться, как мозг воспринимает и обрабатывает информацию. Дело в том, что внешние события непосредственно не могут влиять на наши эмоциональные реакции. Событие – это всего лишь событие, и только от нашего субъективного взгляда зависит, как мы его оценим и в соответствии с этим отреагируем.

Лучше всего это проиллюстрирует еще один намеренно грубый и потому показательный

анекдот:

Каждое утро в одном лифте на работу едут два психолога. И один другому, прежде чем покинуть лифт, каждый раз плюет в лицо. Второй невозмутимо утирается и едет дальше. Наблюдавший эту сцену несколько раз попутчик однажды не выдержал и спросил второго:

– Послушай, как же так?! Каждый день он плюет тебе в лицо, а ты ничего не делаешь!!!

– А зачем? – Удивился психолог. – Это ведь его проблема...

Внешнее событие само по себе не способно вызвать в нас эмоциональный отклик, он возникает как реакция на наше субъективное восприятие или оценку. То есть на наши эмоции внутренние факторы влияют значительно сильнее, чем внешние. Значит, другие люди также не могут вызывать у нас те или иные эмоции – например, расстроить нас. Будь это иначе, все люди реагировали бы на один и тот же стимул одинаково, а ведь это совсем не так: то, что спровоцирует истерику у одного, вызовет лишь легкое недовольство у другого – все зависит от внутренних установок данного человека. Но эти установки не врожденны, они формируются в процессе жизни в зависимости от нашего опыта и, соответственно, могут быть изменены.

Итак, мы имеем некое Событие, по поводу которого выносим некое Суждение, и уже основанная на этом Суждении оценка вызывает определенную Эмоциональную Реакцию. Предельно упрощая: если не считать Событие чем-то ужасным, отношение человека к нему может быть совершенно иным. В этом случае мы изменяем Суждение, т.е. нашу оценку данного события, и тем самым влияем на нашу эмоциональную реакцию.

Почему я считаю, что отношение вообще можно изменить? Да потому, что подавляющее большинство наших установок являются приобретенными. Однажды они возникли, а значит, могут и исчезнуть, точнее – измениться. Потому что это отнюдь не врожденные инстинкты, жестко «зашитые» в генах и потому неизменные. Да, это далеко не просто. Но возможно в принципе – а значит, возможно и на практике.

Но вернемся к нашей трехкомпонентной модели восприятия, или, как она называется «по-научному», АСП (Активирующее событие – Суждение – Последствия поведенческие либо эмоциональные).

Возможен и иной вариант. Часто встречаются искажения не в оценке, а уже на первом этапе, в самом восприятии события: т.е. мы видим некую ситуацию со своей точки зрения и соответственно этому судим о нем, совершенно не задумываясь, что мы можем вкладывать в наблюдаемое совершенно не тот смысл, что другие. Это возможно и в нашем анекдоте, когда жена чувствует в словах мужа оскорбление и соответственно их оценивает, в то время как мы ничего оскорбительного в них не находим! Но ведь подобные случаи (хотя и не всегда в подобной анекдотической форме) взаимного непонимания встречаются в жизни настолько часто, что воспринимаются как нечто нормальное. В то же время возможно значительно уменьшить их число, подойдя к проблеме вдумчиво и рационально.

Можно условно выделить:

Ситуацию, как она есть.
Ситуацию, как мы ее воспринимаем.
Оценку ситуации, выносимое о ней суждение.
Эмоциональную реакцию на оценку ситуации.

В нашей истории это, соответственно:

муж, возможно, даже не упрекает жену, а только лишь указывает на ее неправоту;
жена строит «логическую» цепочку, оканчивающуюся наименованием «сука»;
даже это «сука», в конце концов, всего лишь слово (точнее – термин), и оскорблением оно становится уже в нашем сознании; героиня анекдота внутренне готова сделать этот шаг, и она его делает...
и эмоции в виде гнева не заставляют себя ждать, в свою очередь, порождая некие действия, с точки зрения стороннего наблюдателя, явно не соответствующие ситуации.

Как же можно не допустить подобной ситуации? Напрашиваются два взаимодополняющих способа:

1) учиться сводить к минимуму искажения при восприятии реальности;
2) учиться адекватно и рационально оценивать происходящие события.

Например, в нашем случае это может быть: «Он сказал, что я не права, он меня не любит!». Вторая часть фразы представляет собой то самое неадекватное суждение, которое и ведет к возникновению негативных эмоций. Т.к. контекст отсутствует, из самого по себе высказывания мужа стороннему наблюдателю трудно будет сделать подобный вывод. В данном случае он делается на основе неких внутренних установок, умозаключений и т.д., и эти-то установки и можно изменять.

Попытайтесь и увидите, как изменится мир вокруг вас, если взглянуть на него иными глазами!

Автор - Александр Смирнов
Источник