Автор: Goldshaper
28.05.2009 16:05 -

Искажение информации. Анализ причин

Вы никогда не обращали внимания на то, что одних людей то и дело обманывают? В то время как другим удается избежать подобных ситуаций достаточно легко? Почему? В чем причина некоего "фатализма судьбы"? Если проанализировать, почему некоторые люди снова и снова попадаются на удочку обмана, то получатся интересные результаты.

Для того чтобы понять, что же происходит с людьми в ситуациях искажения информации и почему человек очень часто "наступает на одни и те же грабли", необходимо познакомиться с концепцией сценария жизни, которую предлагает транзактный анализ (ТА), и которая дает возможность понять, почему люди ведут себя определенным образом(1).

Впервые теория сценария была разработана Эриком Берном и его коллегами в середине 60-х годов. И концепция сценария стала важной частью транзактного анализа. Сценарий - это план жизни. Точка зрения, что детские впечатления оказывают сильное влияние на особенности поведения взрослых людей, является ведущей не только в ТА, но и в других направлениях психологии. Особенность теории сценария в ТА состоит в том, что ребенок составляет определенный план своей жизни, а не просто формирует свои ведущие взгляды на жизнь. Отличительной особенностью сценария является то, что он ведет к расплате (финалу). И все составные части сценария служат тому, чтобы привести сценарий к этой заключительной сцене. Теория говорит о том, что при проигрывании сценария мы бессознательно избираем стратегии поведения, которые приблизят нас к расплате сценария. Это может быть, в том числе и желание быть обманутым, не заметить очевидного искажения информации, не заметить явных сигналов лжи другого человека.

Сценарий своей жизни каждый человек пишет в раннем возрасте. Уже к четырем годам определяются его основное содержание. С семи до двенадцати лет человек его совершенствует, а в юношеском возрасте сценарию придаются реальные черты. Эрик Берн в своей книге "Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры" дает такое определение сценария: "Сценарий - это постепенно развертывающийся жизненный план, который формируется… еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора(2).

Как любая история, сценарий любого человека имеет начало, середину и конец. В нем присутствуют различные герои - добрые и злые, а также какие-то второстепенные персонажи, основная тема и побочные сюжетные линии. Этот сценарий может быть

комичным, может быть трагичным, интересным или не очень, героическим или позорным.

Будучи взрослыми, мы уже не помним начало нашего сценария, но, тем не менее, мы иногда проигрываем стратегии, избранные в детстве. В свое время эти решения были наилучшим способом удовлетворения наших потребностей. Мы реагируем на ситуации, происходящие "здесь и теперь" так, как решили поступать в такого рода ситуациях в детстве. И когда мы поступаем подобным образом, мы находимся в сценарии. Уже будучи взрослыми людьми, мы продолжаем придерживаться детских решений, чтобы добиться любви и внимания, которых человеку не хватало в детстве. Транзактный анализ рассматривает этот факт как источник большинства жизненных проблем. Входя в свой жизненный сценарий, мы обычно не понимаем того, что отыгрываем детские стратегии поведения.

По содержанию сценарии делятся на три большие группы: победителя, побежденного и не-победителя или банальный. Берн определил победителя как "того, кто достигает поставленной перед собой цели". Под победой понимается так же то, что поставленная цель достигается легко и свободно. Побежденный - это, наоборот, "человек, который не достигает поставленной цели". Берн однозначно определяет победителя и побежденного в их отношении к достижению поставленной цели. Говоря о сценарии не-победителя, можно говорить о человеке, который день и ночь несет свою тяжкую ношу своей жизни. Он не рискует, на работе он не становится начальником, но его и не увольняют с работы. Именно поэтому такой сценарий и называют банальным. Конечно, подобная классификация является относительной, т.к. не учитывает социальные аспекты: то, что выигрышно в одном социальном круге, проигрышно в другом. Большинство людей избрали для себя сценарии, состоящие и из победы, и из поражения, и из беспроигрышного варианта. Можно быть победителем в личной жизни, не-победителем в умственной деятельности и побежденным на работе. Наша действительность дает немало тому примеров.

Нельзя точно определить, когда человек войдет в свой сценарный процесс. Но есть два фактора, которые помогают такому вхождению:

1. Когда ситуация "здесь и теперь" воспринимается как стрессовая. Чем больше стресс, тем скорее человек войдет в свой сценарий. Ситуация, когда мы подозреваем искажение партнером информации, несомненно, оценивается как стрессовая. И чем более значима для нас ситуация, тем больший стресс испытывает человек.

2. Когда есть сходство между ситуацией "здесь и теперь" и стрессовой ситуацией в детстве. Возможно, ребенка часто обманывали родители, которым он безгранично доверял.

Человек сам принимает решение о вхождении в сценарий, хотя зачастую это происходит совершенно неосознанно.

Любой взрослый человек имеет свой собственный, отличный от других, жизненный сценарий, который основан на одной из четырех жизненных позиций. Конечно, мы не

находимся в какой-то одной определенной жизненной позиции все время, тем не менее целесообразно говорить о предпочитаемых жизненных позициях, в которых мы проводим большую часть времени при проигрывании нашего сценария. Этот квадрант и будет основной жизненной позицией, которую мы приняли в детстве. Франклин Эрнст разработал метод анализа этих переходов, который он назвал OK Коррал(3).

Действие:

Уход

Вытекающая позиция:

"Я - не OK с собой, а ты OK со мной"

(Депрессивная позиция)

Действие:

Сотрудничество

Вытекающая позиция:

"Я OK с собой, и ты OK со мной"

(Здоровая позиция)

Действие:

Выжидание

Вытекающая позиция:

"Я - не OK с собой, а ты не OK со мной"

(Бесплодная позиция)

Действие:

Избавление

Вытекающая позиция:

"Я не ОК с собой, а ты не ОК со мной"

(Параноидальная позиция)

Жизненный сценарий состоит из нескольких решений, которые принимаются ребенком в ответ на сценарные послания о себе, других людях и жизни, исходящие от родителей. Сценарные послания могут передаваться как вербально (в форме приказаний и оценок), так и невербально. Подобные послания содержат элементы копирования. Дети очень восприимчивы к поведению других людей.

Иногда ребенок воспринимает сценарные послания, исходя из того, что происходит вокруг него. Громкий шум, яркий свет, отрыв от матери и помещение в больницу - все это может казаться ребенку угрозой его жизни. Берн писал, что при скрытых транзакцях самое важное послание передается на психологическом уровне(4).

Сценарные послания могут передаваться в форме прямых приказов: "Не мешай мне! Делай, что говорят! Быстрей! Не капризничай! Если у тебя что-то не получается, пытайся еще и еще раз!" Иногда оценки могут передаваться косвенно, когда родителя говорят о своем ребенке в его присутствии. Подобные косвенные оценки ребенок может воспринять как сильные сценарные послания. Оценки передаются в семьях из поколения в поколение на психологическом уровне . Считается, что чаще всего сценарные решения принимаются по истечении какого-то времени при реагировании на постоянно повторяющиеся сценарные послания.

Терапевты Боб и Мери Гулдинг(5) обнаружили, что в основе ранних негативных решений лежат 12 постоянно повторяющихся тем. Названия приказаний являются лишь условно принятым вербальным обозначением, тогда как передаются они ребенку в основном невербально.

12 приказаний:

o Не живи (Сгинь, Умри.)

o Не будь самим собой

o Не будь ребенком

o Не расти (оставайся маленьким)

o Не достигай успехов

o Не делай (ничего не делай)

o Не будь первым (не будь лидером, не высовывайся)

o Не принадлежи

o Не будь близким

o Не будь здоровым (не чувствуй себя хорошо)

o Не думай

o Не чувствуй

Возвращаясь к анализу ситуаций обмана, можно сказать, что обманывают чаще людей с предписаниями "не достигай успеха", "не будь первым", "не думай". Такие люди подсознательно готовы быть не-ОК. Некоторые люди, принимая одно из сценарных посланий, превращают его в противоположность. Они начинают следовать не самому родительскому посланию, а его противоположности.

Просмотрев список из 12 родительских предписаний, можно посмотреть какие из них ассоциируются с пережитыми трудностями или неприятными чувствами. А уже затем проанализировать какие из них ведут к ситуациям "хронического обмана" будь то цыганки, партнеры по бизнесу, или домочадцы.

В связи с частыми ситуациями обмана в жизни некоторых людей, необходимо так же рассмотреть некоторые сценарные процессы, вернее то, как мы их проживаем во времени

Как известно, Стюарт и Джойнс в своей книге "Современный транзактный анализ" (6) вслед за Эриком Берном писали о шести паттернах проживания жизненных сценариев во времени. Это шесть паттернов сценарного процесса: Пока не; После; Никогда; Всегда; Почти; Открытый конец. Каждый из этих паттернов имеет собственную тему, описывающую конкретный способ проживания человеком своего сценария. Берн проиллюстрировал каждую тему древнегреческим мифом.

Наиболее интересным для анализа поведения человека в ситуациях искажения информации представляется сценарий "Почти". Сизиф прогневал греческих богов. Он был навечно обречен вкатывать на гору огромный камень. Когда Сизиф почти достигал вершины горы, камень выскальзывал у него из рук и снова катился к подножью. Подобно Сизифу, человек, имеющий сценарий "Почти", говорит: "В этот раз я почти достиг своего".

Применительно к обману, можно сказать, что, например, человек достигает значительных успехов, но затем идет своеобразная "обман - подсечка", человек теряет то, чего он достиг и "скатывается в пропасть". Часто ему в этом активно "помогают" обстоятельства. Но т.к. мы знаем, что нет ничего случайного, то и обстоятельства человек формирует сам, выбирая себе тех или иных партнеров. Если знаешь, что человек с кем-то другим поступил нечестно, непорядочно, то наивно думать, что с тобой он будет вести себя иначе. И, тем не менее, сделка заключается…

Берн назвал этот тип сценария "Снова и снова". Но в дальнейшем было обнаружено,

что все паттерны поведения проживаются опять и опять, поэтому Стюартом и Джонсоном было предложено название "Почти". Человек с таким паттерном может достигать значительных успехов, но в какой-то момент находить нечестного партнера и в мгновение ока рушить то, что уже было построено и создано.

Также с точке зрения анализа людей, которые достаточно часто бывают обмануты, интересен сценарий "Всегда". Этому сценарию соответствует древнегреческий миф об Арахне - мастерице вышивать. Она неразумно вступила в спор с богиней Минервой, вызвав ее на состязание по вышивке. Разгневанная богиня превратила ее в паука, обреченного вечно ткать свою паутину.

Люди с паттерном "Всегда" могут проигрывать этот сценарий снова и снова, меняя одни неудовлетворительные отношения, работу, место жительства на подобные, одних непорядочных партнеров на других, снова и снова наступая на одни и те же "грабли". Они опять и опять находят людей, которые в конечном итоге обманут их, "оставят с носом" и берут их себе в партнеры.

Можно ли это изменить? И, если можно, то как? Любому человеку необходимо осознать, что любой сценарий можно изменить. Осознав свой сценарий, вы поймете в каких именно областях были приняты проигрышные решения и переделать их на выигрышные. Деление решений на выигрышные, проигрышные и беспроигрышные, несет в себе интересную и очень ценную информацию о нашем прошлом и помогают раз и навсегда избавиться от тех сценариев жизни, которые нас почему-то не устраивают.

Если вы не удовлетворены своим сценарным поведением, то из него можно выйти. Необходимо начать с выявления своих паттернов сценарного поведения, их осознания и затем постепенно разрушать эти паттерны.

Так если человек проживает сценарий "Почти", то из него можно выйти, доводя все свои дела до конца вне зависимости от степени их важности. Если вы делайте какое-либо дело, не бросайте его на пол пути. Если же вы проживаете сценарий "Всегда", то вам следует осознать, что не стоит повторять одни и те же ошибки. Каждый раз, когда вы поступаете не по сценарию, то ослабляете его для будущего, облегчая себе тем самым выход из старой сценарной темы. Попробуйте выработать 3-5 типов поведения, которые идут вразрез с вашим сценарным процессом. И начинайте их немедленно осуществлять, выполняя по одному пункту каждый день.

Сразу же возникает вопрос: а есть ли надежный путь для защиты себя от подобных вещей? Да, это возможно. Конечно же, это путь не одного дня, для этого нужно затратить определенный труд, но, право же, затраченные усилия стоят того. Нужно начать сознательно развивать в себе такие качества, как наблюдательность, умение анализировать поведение людей в различных ситуациях. В психологии существует принцип: поведение человека, и его реакции на внешние воздействия, проявляются, как бы преломляясь сквозь призму внутренних условий. Его называют принципом психологического детерминизма. Внутренними условиями являются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности, мотивы поведения, чувства, установки,

система навыков, умений и многое другое. Все они обязательно проявляются в поведении человека, его общении и отношениях, поэтому, если их понять, можно решать и обратную задачу - на основе внешних сторон поведения, общения и отношений судить об этих "внутренних условиях", в том числе связанных с личностными особенностями и характером.