Исправников С.А.

ispravnikovs @yandex.ru

В статье содержится соционический анализ основных жизненных сценариев, препятствующих гармоничному развитию личности, продемонстрирована их взаимосвязь с определенными соционическими функциями, даны рекомендации по преодолению.

Проблема изучения и возможности управления собственной судьбой волновала человечество с незапамятных времен. Судьбе придавалось то демоническое, то божественное начало. Судьбу в лице Рока или Фатума боялись, ее пытались умилостивить или избежать.

В XXI веке этот вопрос не потерял своей актуальности. Ответ на него, в основном, пытаются дать представители различных эзотерических учений, к которым относительно недавно прибавились многочисленные тренинги личностного роста и персональной эффективности.. Не вдаваясь в дискуссию, необходимо констатировать, что неосторожное увлечение подобными предметами не всегда приводит к конкретным положительным изменениям в судьбе человека. В отношении тренингов личностного роста стоит отметить, что это своего рода «черный ящик», результат их прохождения в большой степени непредсказуем как для участников, так и для тренеров.

Таким образом, для решения данной задачи необходим индивидуальный подход и наличие определенного научно-методологического аппарата, который выработан как в

психологии, так и в соционике.

Сценарный анализ по Э. Берну

В рамках современной психологии проблемам человеческой судьбы, в первую очередь, уделял внимание Эрик Берн. В своей работе «Люди, которые играют в игры» Э.Берн разработал тему семейных (родовых) сценариев в качестве факторов, оказывающих существенное влияние на жизнь индивида. По Э.Берну, «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» [1].

При этом сценарий может быть как успешным, так и неуспешным. Собственно говоря, применительно к сценариям более чем справедливо изречение о «благих намерениях». Однако что же делать, если родителями или внешней средой в человека был заложен «сценарий неудачника»?

Для этого, в первую очередь, необходимо определить, из каких элементов состоит сценарий, что из них необходимо принять как данность, а с чем можно работать. Э.Берн указывает, что «сценарий предполагает:

1. родительские указания;
2. подходящее личностное развитие;
3. решение в детском возрасте;
4. действительную «включенность» в какой-то особенный механизм, несущий успех или неудачу;
5. убеждающую установку…» [1].

Как мы видим, наличие пунктов 1-3 необходимо просто признать и поскольку время необратимо, то и изменить, к примеру, родительские указания, данные в раннем возрасте, мы не можем. А вот поменять базовую установку и соответствующий ей вектор социальной активности сложно, но возможно. При этом при внимательном анализе можно прийти к выводу о том, что «решение в детском возрасте» и «убеждающая установка» это по существу одно и то же, т.е. установка является следствием принятого

решения.

Э. Берн пишет, что «решение (каким бы оно ни было) основывается на позиции, которая предполагает отношение человека к миру в целом, ко всем кто его окружает, друзьям и врагам … Простейшие двусторонние позиции – это Ты и Я. Они основываются на убеждениях, которые впитываются с молоком матери» [1].

Соответственно, возможны 4 основных варианта отношения человека к себе и миру, являющихся краеугольным камнем семейных сценариев. Э.Берн прокомментировал их следующим образом:

«1. Я «+» Ты «+». Это позиция вполне здоровой личности, символизирующая достойную жизнь…

2. Я «+» Ты «–»… Это позиция – позиция превосходства, в худшем случае – это позиция убийцы, в лучшем – непрошенного советчика, который лезет помочь «неблагодарным» людям в том, в чем они вовсе не нуждаются и совсем не ищут его помощи…

3. Я «–» Ты «+». Психологически это депрессивная позиция, в социальном смысле – самоуничижение, передаваемое детям…

4. Я «–» Ты «–». Это позиция безнадежности…» [1].

В конечном итоге сценарная формула по Э.Берну имеет следующий вид:

«РРВ – Пр – Сл – ВП – Итог,

где РРВ – раннее родительское влияние,

Пр – программа,

Сл – склонность следовать программе,

а ВП – важнейшие поступки» [1].

Э. Берн считал, что сценарии закладываются в психику ребенка в возрасте до 6 лет. Таким образом, мы имеем дело именно с детскими переживаниями, во многом еще неподконтрольными сознанию взрослого.

Как известно, в разработанной им теории транзактного анализа Э. Берн ввел три состояния «Я» любого индивида: «Родитель», «Взрослый», «Ребенок». Три эти категории заключаются в следующем:

«1) состояния Я, сходные с образами родителей;

2) состояния Я, автономно направленные на объективную оценку реальности;

3) состояния Я, все еще действующие, с момента их фиксации в раннем детстве и представляющие собой архаические пережитки» [1].

Очевидно, что корни сценариев необходимо искать именно в состоянии «Ребенка». Разрабатывая эту тему, Э. Берн определил, что внутри самого себя состояние «Ребенка» также имеет трехчленную структуру:

Родитель в Ребенке,

Взрослый в Ребенке и

Ребенок в Ребенке.

При этом сценарному программированию подвергается, в первую очередь, Родитель в Ребенке, получая информацию от аналогичного Родителя в Ребенке своих родителей. Родитель в Ребенке, по словам Э. Берна, «не дает человеку совершать что-то определенное, например, ясно мыслить и четко выражать мысли, не позволяет заходить слишком далеко в сексе или в веселье» [1].

Таким образом, Э. Берн обозначил проблему «несчастливой судьбы» человека, заключающейся в «несчастливом жизненном сценарии», закладываемом родителями в раннем детстве. Он выделил основные элементы сценария, а также указал на механизм его формирования. Однако вопрос о технологии выхода из «отрицательного» сценария остался им практически неизученным. Э. Берн лишь указывает на необходимость принимать в жизни самостоятельные решения.

Жизненные сценарии по К. Штайнеру

Дальнейшее развитие идеи Э. Берна получили в исследованиях его последователя Клода Штайнера. В своей работе «Сценарии жизни людей» он развил и систематизировал идеи, изложенные ранее Э. Берном. В частности, К. Штайнер отметил, что все многообразие сценариев можно разделить на три группы:

«без любви»,

«без радости»,

«без разума»

и указал возможные способы их преодоления.

К. Штайнер отметил, что «основные сценарные запреты и предписания, как правило, исходят от одного из родителей (от родителя противоположного пола), а родитель того же пола демонстрирует ребенку, как выполнять запреты и предписания, данные родителем противоположного пола» [5].

Таким образом, родитель одного пола на собственном примере передает ребенку жизненный сценарий, а родитель другого пола фактически является его идеологом.

Сценарий «без любви» по К. Штайнеру состоит в безуспешном поиске близких отношений. Вслед за Э. Берном он использует термин «поглаживание» как единицу признания индивида, которая может иметь в зависимости от контекста достаточно широкое значение – от комплимента до физического контакта. В связи с этим К. Штайнер отмечал, что «сценарий «Без любви» формируется в результате усвоения режима экономии поглаживаний, то есть набора запретов, ограничивающих свободный обмен поглаживаниями между людьми. Экономия поглаживаний подавляет у ребенка естественную способность любить и не дает ему развивать навыки близкого общения. Она обычно ведет к депрессии с доминирующим чувством «меня никто не любит» или «я не достоин любви» [5].

В качестве терапии данного сценария К. Штайнер предлагает отменить экономию поглаживаний и вести себя более естественно. К. Штайнер указывает: «для того чтобы эта отмена совершилась, человек должен переступить через родительские запреты, которые мешают ему свободно обращаться с поглаживаниями: просить о поглаживаниях, отвергать поглаживания, которые ему не нравятся, и давать поглаживания самому себе» [5].

К. Штайнер полагал, что человек путем выполнения специальных упражнений и прохождения тренингов сначала сумеет отказаться от экономии поглаживаний в условиях психотерапевтической группы, потом распространит это на свое ближайшее окружение, а затем и на всех остальных. Однако здесь не учтена опасность, часто

подстерегающая участников различных психологических тренингов, когда предложенные методики участники применяют только в условиях тренинга, а весь «личностный рост» заканчивается за пределами тренингового пространства. Другая также распространенная крайность состоит в том, что человек подменяет тренингами реальную жизнь, превращая их в постоянное хобби.

Сценарий «без разума» по К. Штайнеру формируется в случае, когда родители путем игнорирования его мнения фактически учат ребенка не использовать свою взрослую часть, не мыслить самостоятельно. К. Штайнер подчеркивал, что «сумасшествие – это крайнее выражение сценария «Без разума». Неспособность справиться с жизнью, чувство беспомощности – то, что в быту называется отсутствием силы воли, леностью, незнанием того, чего хочешь, легкомыслием, глупостью или сумасшествием, – формируются «благодаря» полученным в детстве запретам мыслить и познавать мир» [5].

Поскольку основа сценария «без разума» это игнорирование, то соответственно, для преодоления подобного сценария необходимо исключить подобное явление из взаимоотношений со своим ближайшим окружением. К. Штайнер отметил, «чтобы научиться справляться с игнорированием, важно не только уметь объяснять свои чувства и мысли, но и бороться против силовых игр, так как игнорирующая сторона часто подкрепляет игнорирование силовыми играми… Главное – оставаться во взрослом эго-состоянии и отказаться от любого дальнейшего сотрудничества с игнорирующей стороной до тех пор, пока она не объяснит свое поведение» [5]. Здесь предполагается наличие сильного взрослого состояния, однако сам сценарий «без разума» блокирует его проявление. Иными словами, человек, имеющий собственное мнение и готовый в рамках разумного отстаивать свою точку зрения, не может обладать сценарием «без разума».

Анализируя сценарий «без радости», К. Штайнер в первую очередь обращал внимание на крайние его проявления, заканчивающиеся алкоголизмом или наркоманией. К последней он относил и бесконтрольное употребление лекарственных средств. К. Штайнер писал, «… с малых лет нас учат игнорировать свои телесные ощущения, как приятные, так и неприятные… Взрослыми прилагается значительное давление, чтобы не дать детям переживать полноту телесного бытия. В результате многие люди не понимают, что они чувствуют, их тело отчуждено от своего Центра, они не владеют своим физическим Я, а их жизнь безрадостна» [5].

Чтобы преодолеть разрыв с собственным телом К. Штайнер предлагал достичь

ощущения центрированности, т.е. более глубоко чувствовать как радость, так и боль. Для этого предполагалось применять телесноориентированные психотерапевтические практики, в первую очередь, связанные с дыханием. Однако конкретные рекомендации по данному вопросу и упражнения в его работе отсутствуют. Говоря о центрировании, К. Штайнер заметил, что «в настоящее время я еще только изучаю эту форму сценарного анализа. Ее еще нужно понять, исследовать и адаптировать для использования в групповой терапии» [5].

Подводя предварительный итог, необходимо отметить наличие неких негативных программ, заложенных родителями в период раннего развития личности (до 6 лет), которые проявляются в виде диктата контролирующей части детского эго-состояния (т.н. Родитель в Ребенке). Т.е. существует своего рода «автопилот», управляющий человеком из его сформировавшегося в раннем детстве уровня сознания. При этом он либо блокирует эмоциональное восприятие человека, либо его способность к самостоятельному мышлению, либо к взаимодействию со своим телом.

Таким образом, мы имеем дело с определенной деструктивной информацией, которая была заложена в ребенка и в дальнейшем значительно исказила его личностное развитие и процесс самоактуализации. В связи с этим представляется целесообразным рассмотреть взаимосвязь эго-состояний по Э.Берну с горизонтальными блоками в модели А, т.е. парами функций, отвечающих за восприятие и обработку той или иной информации.

Сценарный анализ и соционика

А.В. Букаловым проведен соционический анализ установок Э. Берна: позитивной и негативной оценки себя («Я +» и «Я –»), позитивного и негативного отношения к другому («Ты +» и «Ты-»), отношения к людям вне индивидуальных контактов («Они +» и «Они –») [2]. А.В. Букалов также ввел новую установку «Это +» и «Это – », выражающую отношение человека к объективному миру.

Сопоставление горизонтальных блоков в модели А и эго-состояний у Берна осуществил Р.К. Седых в своей работе «Информационный психоанализ. Соционика как метапсихология». В частности, интересующее нас состояние «Ребенка» он фактически отождествил с блоком Super-Id («имвит» по своей терминологии).

Р.К. Седых следующим образом характеризует этот блок и соответствующее эго-состояние. «Блок имвит: «ребенок». Социальная слабость и инфантильность этого блока приводят к тому, что до седых волос человек остается ребенком в соответствующих аспектах. Своей откровенностью самый слабый блок сходен с самым сильным, скрыть что-либо здесь очень трудно, и поэтому нередко функции имвит шокируют окружающих своей «детской непосредственностью». По функциям этого блока человеку абсолютно необходима забота окружающих. Лишенный такой заботы чувствует себя брошенным ребенком, глубоко несчастен, а иногда и опасен. Поэтому, с точки зрения соционики, обижающий имвит другого поступает не лучше, чем обижающий ребенка» [4].Блок Super-Id включает в себя две функции: суггестивную и референтную. Исходя из логики предыдущего рассуждения, прорабатывая данные функции, возможно избавиться от семейного (родового) сценария. Попробуем соотнести проработку трех основных жизненных сценариев по К. Штайнеру («без любви», «без разума» и «без радости») с моделью А Интуитивно-логического экстраверта (▲

□

(ИЛЭ)).

Как уже был отмечено, в сценарии «без радости», в основном, игнорируется информация от своего тела, в результате чего возникает потребность в искусственных заменителях телесных ощущений. У ▲

□

(ИЛЭ) суггестивной является функция сенсорика ощущений, включающая в себя информацию о самочувствии, физических ощущениях, обеспечивающая вкус жизни, осознание себя «здесь и сейчас». Соответственно, грамотная проработка этой функции может привести к преодолению данного сценария, поскольку в основе сценария находится ее блокировка.

Сценарий «без любви» связан с экономией «поглаживаний», т.е. единиц эмоционального взаимодействия. Здесь мы видим проблему на уровне этики эмоций, которая у соответствующего индивида не в состоянии ни передавать эмоциональную информацию другим людям, ни сама адекватно воспринимать ее от окружающих. У ▲

□

(ИЛЭ) это референтная функция, также находящаяся в блоке Super-Id.

Сложнее обстоит дело со сценарием «без разума». Способность самостоятельно логически рассуждать соотносится с функциями логика отношений и логика действий. Возникает парадокс: у индивида имеется сильная осознанная (творческая) функция, но

он ей не пользуется. Ответ может быть найден с учетом взаимозависимости функций по диагональному императиву (здесь – творческой и болевой). Соответственно, в нашем случае творческую логику отношений может сдерживать болевая этика отношений, т.е. у индивида свое мнение есть, но выразить его он настолько стесняется, что и сам давно забыл о его наличии.

Объяснение логичное, но творческая функция относится к блоку Ego, а болевая к Super-Ego, который в соционике обычно соотносят с эго-состоянием Родителя по Э.Берну. В сущности, сценарий закладывается в Родителя в Ребенке, иначе называемого у Э. Берна «Электродом» или «Большим Свином» у К. Штайнера. Вопрос, к каким соционическим функциям возможно привязать эго-состояния Родитель в Ребенке, Взрослый в Ребенке и Ребенок в Ребенке в соционике пока не изучался. На мой взгляд, поскольку интересующее нас эго-состояние несет в себе двойственные черты Родителя и Ребенка, то влияние оно может оказывать как на функции блока Super-Id (в основном), так и блока Super-Ego (в отдельных случаях).

Поскольку сценарии закладываются в раннем возрасте (в среднем, до 6 лет), соответственно, целесообразно определить, какие искажения внесла сценарная программа в нормальное развитие ребенка в этот период, чтобы акцентировать свое внимание на решении конкретных задач, но уже исходя из соответствующих соционических функций.

На каких стадиях развития личности закладываются жизненные сценарии

Здесь необходимо обратиться к исследованиям Эрика Эриксона в части психологии развития личности. В своей работе «Детство и общество» [6] Э. Эриксон выделяет 8 возрастных стадий развития индивида с соответствующими кризисами и задачами. В обобщенном виде данные стадии выглядят следующим образом:

1) первый год жизни – базисное доверие против базисного недоверия;

2) 2-3 года – автономия против стыда и сомнения;

3) 4-5 лет – инициатива против чувства вины;

4) 6-11 лет – трудолюбие против чувства неполноценности;

5) 12-18 лет – идентичность против смешения ролей;

6) молодость – близость против изоляции;

7) зрелость – генеративность против стагнации;

8) старость – целостность эго против отчаяния.

Проводя параллели с Э. Берном и К. Штайнером, можно отметить, что жизненные сценарии могут закладываться на первых трех стадиях развития индивида. Следствием их является невыполнение человеком как минимум задачи соответствующей стадии. Любой из базовых сценариев может быть заложен на любой из них. Например, сценарий «без любви» может быть следствием выработки установки не доверять людям в младенческом возрасте (1-я стадия), восприятие любви, как опеки, лишающей самодостаточности – в ясельном возрасте (2-я стадия), чувства вины за проявление своих чувств в детсадовском возрасте (3-я стадия).

Что касается 4-ой стадии, то в исследованиях Э. Берна и К. Штайнера влияние школы на ребенка не затрагивалось, однако Э. Эриксон подчеркивал влияние непройденных ранних стадий на последующие. Опасность формирования трагических событий именно в школе в настоящее время является очевидной после недавно прокатившейся по России волны самоубийств школьников. Возможно, это обусловлено влиянием заложенных в детстве сценариев, и наиболее уязвимые поддались такой негативной моде.

В целях более точной идентификации проблемы проработки жизненных сценариев через соответствующие соционические функции, целесообразно обратиться к теории

развития личности, разработанной Т.Н. Прокофьевой [3], связывающей соционические функции в модели А со стадиями развития личности по Э. Эриксону.

Т.Н. Прокофьева отметила следующую корреляцию между стадиями развития личности по Э. Эриксону и соционическими функциями.

1) 1-я стадия (младенческий возраст) – суггестивная функция (V);

2) 2-я стадия (ясельный возраст) – референтная функция (VI);

3) 3-я стадия (детсадовский возраст) – болевая функция (IV);

4) 4-я стадия (младшая школа) – ролевая функция (III);

5) 5-я стадия (средняя школа) – ограничительная функция (VII);

6) 6-я стадия (молодость) – реализующая функция (VIII);

7) 7-я стадия (зрелость) – творческая функция (II);

8) 8-я стадия (старость) – базовая функция (I).

В связи с этим весьма показательным будет рассматриваемый нами пример с анализом трех базовых сценариев у «несчастного» ▲

□

(ИЛЭ).

Сценарий «без радости»

Как уже было показано, сценарий «без радости» у ▲

□

(ИЛЭ) может сформироваться из-за проблем с сенсорикой ощущений, являющейся у него суггестивной функцией. Исходя из теории Т.Н. Прокофьевой, данную проблему следует локализовать на первой стадии развития по Э. Эриксону, т.е. у данного человека осталась нерешенной задача нахождения баланса между базисными доверием и недоверием. В данном случае, у ▲

□

(ИЛЭ) будет наблюдаться оторванность от собственного тела, непонимание и игнорирование своих физиологических реакций, что и усиливает свойства представителей данного типа.

По Э. Эриксону, на первой стадии развития ребенка «родители должны не только управлять поведением ребенка посредством запрещения и разрешения, но также уметь передать ему глубокое, почти органическое убеждение, будто в том, что они делают, есть определенное значение. В конечном счете, дети становятся невротиками не из-за фрустраций как таковых, а из-за отсутствия или утраты социального значения в этих фрустрациях» [6].

Э. Эриксон отмечает, что «в результате удачного прохождения этой стадии вырастают люди, которые черпают жизненную веру не только в религии, но и в общественной деятельности и научных занятиях. Не прошедшие удачно эту стадию люди, даже если исповедуют веру, фактически, каждым вздохом выражают недоверие к людям» [3].

Таким образом, стремясь преодолеть сценарий «без радости» человек любого ТИМа должен научиться чувствовать свое тело, доверять ему, получать от него наслаждение. Плюс к тому, по Т.Н. Прокофьевой, ▲

□

(ИЛЭ) с суггестивной сенсорикой ощущений, должен проработать задачу баланса между базисным доверием и недоверием миру. Это означает, что для проработки сценария «без радости»,

...ту и

...ием «без радости», но необходимая. В результате успешной проработки

...жизни, жизненную энергию и надежду.

Сценарий «без любви» связан у ...

...дений

...без

...вознаграждение

...s between this scenarios and