

Краткие сообщения

УДК 159.923+130.121:159.923
ББК Ю937

ПРОГРАММА СЦЕНАРНОГО ПОВЕДЕНИЯ: ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ЯВЛЕНИЯ

С.П. Гурская

Статья посвящена теоретическому анализу феноменологических признаков программы сценарного поведения личности. Анализ производится в опоре на представления о жизненном сценарии личности в транзактном анализе. В статье обозначена проблема недостаточной проработанности вопроса о произвольной повторяемости различных жизненных событий и ситуаций в жизненном пути личности. В качестве решения поставленной проблемы в статье предложено авторское определение понятия «программа сценарного поведения». В статье выделяются и описываются основные феноменологические признаки программы сценарного поведения: повторяемость жизненных событий; произвольный характер повторяющихся жизненных событий; наличие единой сценарной последовательности мыслей, чувств, действий. Приводится краткая характеристика и описание каждого признака с иллюстрацией примером из психологической практики. В заключение в статье обсуждаются возможности диагностики программы сценарного поведения личности на основе описанных феноменологических признаков.

Ключевые слова: сценарий, жизненный сценарий, сценарное поведение, программа сценарного поведения.

Введение

Проблеме приобретения личностью более эффективных способов жизни и самореализации, решения жизненных задач посвящена вся практика психологического консультирования. Одной из деструктивных для личности форм поведения, известных в практике психологической работы, является произвольная повторяемость поведения, проявляющаяся в использовании типичных моделей поведения в ряде специфических жизненных ситуаций, с которыми личность сталкивается на жизненном пути. К числу таких повторяющихся ситуаций можно отнести, например, систематически возникающий недостаток поддержки со стороны окружающих, создание неудовлетворительных отношений с партнерами определенного типа и т. п.

Нередко произвольная повторяемость типичных жизненных ситуаций и проблем трактуется субъектом как неудовлетворительная, нежелательная, но неизбежная. Неизбежность повторяемости обусловлена тем, что субъект не осознает механизмы возникновения повторяющихся ситуаций, а также не находит способы сознательного контроля хода повторяющихся событий. Можно сказать,

субъект не отдает себе отчет в том, по каким причинам с ним постоянно происходят одни и те же неудовлетворительные события, почему ему приходится сталкиваться с одними и теми же повторяющимися специфическими проблемами, предотвратить появление которых личность не в состоянии.

В психологии существуют различные трактовки, касающиеся природы произвольной повторяемости типичных жизненных ситуаций и проблем. К изучению этой проблемы обращались разные исследователи: З. Фрейд (учение об эдиповом комплексе и изучение обсессивно-компульсивных расстройств), К. Хорни [7] (рассмотрение истоков навязчивой повторяемости во взаимодействии между ребенком и родителями), Ф. Перлз [3] (понятие о неврозе и механизмах его функционирования), Д. Калшед [2] (рассмотрение вопроса о навязчивой повторяемости травмирующих личность событий), а также ряд психоаналитически ориентированных психологов, анализирующих вопросы переноса в психоаналитическом процессе (Р. Чессик, Дж. Сандлер [4, 8]). Особое место в исследовании вопроса о произвольной повторяемости событий в жизненном пути личности за-

нимает учение Э. Берна и его последователей (Я. Стюарт, В. Джойнс, К. Штайн и др.) о жизненном сценарии личности. Однако на современном этапе развития психологической науки не существует достаточной теоретической проработки феномена сценарного поведения личности: нет однозначного ответа на вопрос об истоках произвольной повторяемости событий, а также о механизмах, опосредующих связь между ними и характером повторяющихся событий.

Для объяснения феномена произвольной повторяемости поведения мы предлагаем авторское понятие «программа сценарного поведения», которое, на наш взгляд, обладает большим объяснительным потенциалом, а также интегрирует в себе основные теоретические положения, существующие в психологии относительно повторяющегося поведения личности на сегодняшний день.

Программа сценарного поведения представляет собой особым образом структурированную совокупность когнитивных, переживаний и действий, которая обуславливает наличие в жизни личности повторяющихся событий. Так, зафиксированная в личности когнитивная модель восприятия и интерпретации происходящих событий реализуется в определенных поведенческих моделях, которые субъект использует типичным образом в ряде жизненных ситуаций, воплощая и подкрепляя сформированную программу сценарного поведения.

Признаки программы сценарного поведения

Изучение феноменологии явления позволяет ответить на вопрос: по каким признакам мы узнаём о существовании у личности программы сценарного поведения:

Можно выделить три существенных признака, по которым можно судить о наличии у личности актуальной программы сценарного поведения:

- Повторяемость жизненных событий.
- Произвольный характер происходящих событий.
- Единая зафиксированная последовательность мыслей, чувств, действий, всякий раз реализуемая личностью в ряде типичных жизненных ситуаций.

Признак 1. Повторяемость жизненных событий

Первый, наиболее очевидный признак программы сценарного поведения, – это циклическое повторение некоторых событий или

ситуаций, в которые личность постоянно попадает, не прикладывая к этому осознанных усилий. Именно повторяемость определенных жизненных событий позволяет назвать их сценарными.

Особое внимание идее повторяемости сценарных событий уделяли транзактные аналитики и называли это явление минисценарием. Минисценарий представляет собой определенную последовательность сценарных поведенческих проявлений, чувств и мыслей, которая проигрывается во временном диапазоне от нескольких секунд до нескольких лет [9, 10]. В монографии Э. Берна [1] приводится пример из собственной психологической практики, описывающий женщину, доминирующей потребностью которой было получение признания. Однако единственный способ, которым она научилась удовлетворять эту потребность, – получение признания со стороны окружающих в своей «неуклюжести и никчемности». Такой вариант признания оценивался ею как неудовлетворительный, и решением этой ситуации для нее стало отстранение от окружающих и уход в себя. При этом желаемого признания она не получала, ограничиваясь в своей жизни, по выражению Э. Берна, «психологическими грошами». Описанная сценарная программа реализовывалась в жизни пациентки Э. Берна как в крупных событиях (она несколько раз разъезжалась с мужем и постоянно теряла работу), так и в сиюмоментных (в кратких эпизодах в групповой психологической работе) [1].

В какой именно момент человек начнет реализовывать программу сценарного поведения, точно предсказать нельзя. Однако в работах транзактных аналитиков описаны два фактора, наличие которых повышает такую вероятность [1, 5, 6, 9, 10]:

1) ситуация «здесь и сейчас» переживается как стрессовая;

2) имеется некоторое сходство между ситуацией «здесь и сейчас» и стрессовой ситуацией в детстве, в которой и сформировалась программа сценарного поведения.

Таким образом, повторяемость определенных жизненных событий и типичных жизненных ситуаций позволяет сделать вывод о наличии программы сценарного поведения.

Признак 2. Произвольный характер сценарных событий

Второй признак того, что поведение личности подчиняется программе сценарного поведения, – неспособность личности осознанно

влиять на изменение хода повторяющихся с ней событий и ситуаций. Программа сценарного поведения локализуется в бессознательном личности. Понимая, что каждый раз происходят одни и те же события, субъект а) не осознает причин подобной повторяемости, б) не способен произвольно изменить привычный ход сценарных событий, в) зачастую не отдает себе отчета в том событии или ситуации, которые запускают сценарную программу в действие.

Исходный сценарный конфликт, запускающий повторяющиеся события, скрыт в бессознательном, субъект может его осознать только в результате целенаправленной работы (самостоятельной или совместно с психологическим консультантом). Субъект может осознавать последовательность своих действий и происходящих сценарных событий, может осознать точку входа в сценарные события, но не понимая причин, по которым эти события стремятся реализоваться в жизни, не в состоянии избавиться от влияния программы сценарного поведения на своё поведение.

Стимулом к осознанию программы сценарного поведения для личности служит, как правило, накопление неудовлетворительных последствий от повторяющихся сценарных событий. В описанном выше примере неудовлетворенность у пациентки Э. Берна накапливалась в результате несоответствия потребности женщины в признании и его реального получения. При этом она не осознавала свое желание заставить окружающих сожалеть о том, насколько пренебрежительно они к ней относятся.

Осознание личностью накопившейся неудовлетворенности свидетельствует о том, что программа сценарного поведения перестала выполнять свою адаптивную функцию или стала в большей мере дезадаптивной, чем была до момента осознания неудовлетворенности.

В том случае, если личность не осознаёт неудовлетворительных последствий сценарных событий, то программа сценарного поведения всё надежнее закрепляется, и каждый предыдущий цикл становится средством подкрепления программы и создает благодатную почву для появления последующих сценарных циклов.

Признак 3. Единая зафиксированная последовательность сценарных мыслей, чувств, действий

Третий признак программы сценарного поведения – определенная, зафиксированная

последовательность мыслей, чувств и действий, которая воспроизводится каждый раз в неизменном виде, в одном и том же порядке. Можно говорить о некоторой устоявшейся модели поведения или схеме действий, которая воспроизводится в ряде аналогичных жизненных ситуаций. Однако каждый раз может меняться контекст, обстоятельства и даже содержание ситуаций, в то время как распознаваться и трактоваться личностью они будут всегда схожим образом, и в каждой сценарной ситуации личность будет вести себя схожим образом, в соответствии с зафиксированной сценарной моделью.

Каждый раз по завершении сценарного цикла личность делает из состоявшегося события одни и те же выводы, подкрепляет одни и те же когнитивные и эмоциональные установки, способствуя тем самым закреплению программы сценарного поведения. Так, в описанном выше примере из практики Э. Берна одной из подкрепляемых когнитивных установок было убеждение женщины, что получить желаемое признание она может, лишь будучи неуклюжей и никчемной.

Можно говорить о том, что постоянно реализуемая сценарная последовательность мыслей, чувств и действий личности оказывает влияние на формирование и характер стиля жизни, а также в целом на ход жизненного пути личности. Программа сценарного поведения начинает влиять на выбор тех средств, с помощью которых личность преодолевает жизненные трудности и решает жизненные задачи.

Заключение

Анализ феноменологии необходим для оценки возможности диагностировать программу сценарного поведения. Действующая программа сценарного поведения может быть выявлена, если личность всякий раз в своей жизни оказывается в ряде типичных жизненных ситуаций с определенной степенью повторяемости и в то же время всякий раз оценивает и интерпретирует эти ситуации схожим образом, а также демонстрирует одну и ту же модель поведения. Подчеркнем еще раз, что ключевой признак – это повторяемость сценарных событий.

Следует отметить, что существует определенная сложность в выявлении сценарных событий в структуре жизненного пути личности, которая связана с бессознательным характером программы сценарного поведения. Зачастую, реализуя сценарную модель пове-

Краткие сообщения

дения, личность не отражает в сознании этого факта и, как следствие, не может отличить сценарное событие от несценарного.

Методы исследования, основанные на принципе самоотчета испытуемых, следует признать неэффективными для выявления программы сценарного поведения. Необходимо использовать качественные методы исследования. Описанная феноменология программы сценарного поведения может быть выявлена с помощью вербальных проективных методик исследования, основанных на анализе метафорического представления жизненно-го пути личности.

Литература

1. Берн, Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психиатрия: пер. с англ. / Э. Берн. – М.: Академический Проект, 2001. – 320 с.
2. Калшед, Д. Внутренний мир травмы / Д. Калшед. – М.: Деловая Книга, Академический проект, 2001. – 368 с.
3. Перлз, Ф. Гештальт-подход, Свидетель терапии / Ф. Перлз; пер. с англ. М. Папуша. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 244 с.
4. Сандлер, Дж. Пациент и психоаналитик: основы психоаналитического процесса / Дж. Сандлер, К. Дэр, А. Холдер. – М.: Когито-Центр, 2007.
5. Стюарт, Й. Жизненный сценарий: как мы пишем историю своей жизни / Й. Стюарт, В. Джойнс // Жизненный сценарий: как мы пишем историю своей жизни. – Библиотека Фонда содействия развитию психической культуры (Киев), пер. В. Данченко, 2000. – <http://psylib.org.ua/books/stewj01/index.htm>
6. Стюарт, Я. Современный транзактный анализ / Й. Стюарт, В. Джойнс. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 329 с.
7. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
8. Чессик, Р. Перенос и контрперенос / Р. Чессик // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2006. – № 4. – С. 271–282.
9. Штайнер, К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна / К. Штайнер. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.
10. Kahler, T. The Miniscript / T. Kahler, H. Capers // Transactional Analysis Journal. – 1974. – V. 4. – No. 1. – P. 27–42.

Гурская Светлана Павловна, старший преподаватель кафедры «Психологическая диагностика и консультирование», Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, GurskayaSP@gmail.com.

PROGRAM OF SCRIPT BEHAVIOR: PHENOMENOLOGY

S.P. Gurskaya

The article deals with analysis of the phenomenological features of the program of script behavior. The analysis is made in reliance on the notion of individual life script in transactional analysis. The article indicated the problem of insufficient elaboration of the question of spontaneous frequency of different life events and situations in the course of life of the individual. As a solution to the problem posed the author define “program of script behavior” in the article. The article describes the main stand and phenomenological features of the program of script behavior: repeatability of life events, involuntary repetitive nature of life events, the presence of a single script sequence of thoughts, feelings, and actions. A brief description and a description of each feature with an illustration of an example of psychological practice. Finally, the paper discusses the diagnostics program of script behavior based on the above phenomenological features.

Keywords: script, life script, script behavior, program of script behavior.

Svetlana P. Gurskaya. The teacher of chair «Psychological diagnostics and Counseling», South Ural State University, Chelyabinsk, GurskayaSP@gmail.com

Поступила в редакцию 25 января 2013 г.