

Вы совершенны?

Автор: Джейн Вудс

Во время недавнего занятия по коучингу одна клиентка начала говорить о своей потребности быть совершенной, хотя на самом деле она не использовала этих слов. Это привело нас к полезной дискуссии о драйверах трансактного анализа; я подумала, что для вас также могло бы быть интересным попытаться проработать вопрос, не являетесь ли и вы человеком типа «Будь совершенным»!

Книги

Написаны сотни книг об этом вопросе, и с тех пор, как первая из них вышла в 1969 г. («Люди, которые играют в игры»), она приобрела громадную популярность и является одной из первых книг по популярной психологии, легко доступной сегодня.

Проще говоря, это теория о личности, о том, как мы общаемся и как это связано это с нашим детским опытом. Она может быть очень полезной в личностном развитии и я часто использую некоторые ее моменты, когда я тренирую или на моих семинарах. Но это только теория, поэтому если она не работает для вас, то это нормально.

Драйверы

В теории трансактного анализа (или просто ТА) существует несколько разделов, но я фокусируюсь преимущественно на драйверах. Исследования в трансактном анализе позволили идентифицировать пять драйверов (или, проще говоря, рабочих стилей); они могут рассматриваться как способы, которыми люди иногда мотивируют себя.

Вот эти драйверы:

**Спеши
Будь сильным
Радуй других
Будь совершенным,**

Вы совершенны?

Автор: Джейн Вудс

Пытайся

Большинство из нас заметят, что они предпочитают одни драйверы более, чем другие. Существуют различные интерпретации, но обычно один драйвер нашего поведения сильнее, чем другие, иногда их два, и они будут связаны с сообщениями, которые мы получили в детстве от значимых в нашей жизни взрослых.

Ниже приводятся их описания. Посмотрите, не сможете ли Вы определить, является ли что-то «вашим» в этих коротких пояснениях. Но не относитесь к этому слишком серьезно. Любая теория полезна лишь в том случае, если она действительно помогает вам открыть что-то полезное о себе, и существует масса дополнительной информации по этому вопросу. Ваш драйвер, наиболее вероятно, проявляет себя, когда вы чувствуете беспокойство, так что если вы можете распознать, что происходит, вы можете предпринять шаги, чтобы что-то сделать с этим и управлять своим беспокойством немного лучше.

Спеши

Драйверное сообщение – «Я в порядке, только если я спешу».

Люди с сильным драйвером «Спеши» будут придавать большое значение скорости. Ловушка состоит в том, что они будут торопить события и склонны начинать что-либо без обдумывания последствий. Люди стиля «Спеши» будут использовать слова типа «Не теряй времени», «Пошли дальше», «Давай». Их тон голоса может быть быстрым с проглатываемыми словами, речь может быть отрывистой и сочетаться с постукиванием ногой, поглядыванием на часы и т.д.

Будь сильным

Драйверное сообщение – «Я в порядке, только если я сильный».

Вы совершенны?

Автор: Джейн Вудс

Люди с тенденцией следовать драйверу «Будь сильным» берут под свой контроль кризисные ситуации, не позволяя эмоциям управлять собой. Ловушка состоит в том, что они будут воспринимать сотрудничество или потребность в поддержке как слабость. Фразы типа «мне пришла мысль, что...». Дистанцирующие слова типа «каждый» или «люди» используются в тех случаях, когда они имеют в виду «я». Как правило, они почти не проявляют эмоций на лице или в жестикуляции, тон их голоса может быть ровным. Поза тела будет «закрытой».

Радуй других

Драйверное сообщение – «Я в порядке, только если я радую людей».

Люди с сильным драйвером «Радуй других» будут ладить с другими. Ловушка в том, что вы не можете радовать всех и всегда. Люди с сильным драйвером «Радуй других» часто будут избегать конфронтаций, которые имеют важное значение в здоровых взаимоотношениях. Их язык включает множество вопросительных слов и фраз типа «Ты в порядке?», «Это типа...», «Что-то вроде...» и их голос может быть восходящим в конце каждой фразы. Они будут часто кивать головой, протягивая руки, как правило, ладонями вверх вверх и улыбаясь. В отличие от не-драйверной улыбки, их улыбка будет напряженной, когда они находятся в режиме «Радуй других».

Будь совершенным

Драйверное сообщение – «Я в порядке, только если я совершенен».

Люди с сильным драйвером «Будь совершенным» будут прилагать усилия для достижения совершенства. Ловушка в том, что многие вещи никогда не станут совершенными и эти люди будут бороться с компромиссами. Они могут принимать традиционные позы мыслителя, например, поглаживая подбородок или перечисляя пункты по пальцам во время речи. Их тон голоса обычно не низкий и не высокий, но хорошо интонированный и звучащий «по-взрослому». Они часто могут смотреть вверх по время речи, как бы в поисках идеального ответа где-то на потолке.

Вы совершенны?

Автор: Джейн Вудс

Пытайся

Драйверное сообщение – «Я в порядке, только если я стараюсь».

Люди с сильным драйвером «Пытайся» будут склонны прилагать множество усилий и участвовать во многих событиях. Ловушка в том, что они будут брать на себя слишком много и порой склонны не замечать возможность выполнить работу умнее и с меньшими усилиями, а не только путем тяжелого упорного труда. Их речь часто будет содержать множественное использование слов «пытаться». «Что я пытаюсь вам сказать...». «Я попытаюсь это сделать». Они говорят «Я попытаюсь сделать это» вместо «Я это сделаю». Они могут иметь напряженную гортань, поэтому у них слегка приглушенный голос. Их тело, как правило, сутулое или сгорбившееся, они часто наклоняются вперед с наморщенным лицом.

Больше, чем кажется на первый взгляд

Я надеюсь, вам было интересно порассуждать над своим драйвером, но запомните, что не существует какого-то одного надежного индикатора. И если кто-то использует фразу "Я постараюсь", то это еще не означает, что он следует драйверу «Пытайся»!

Источник:

[***Changing People Blog***](#)

Перевод Вадима Шумилова

Английский оригинал доступен [здесь](#)