

Окейность и жизненные позиции

Понятие окейности (OKness), вероятно, знакомо даже людям, не читавшим много литературы по транзактному анализу (ТА). В этом понятии — суть транзактного анализа в отношении как его философии, так и его вклада в понимание людей и их взаимоотношений: анализ взаимодействий. В настоящем материале исследуется расширение существующего двумерного «OK Corral» (Эрнст/Ernst, 1971) и развитие Берном/Berne (1972/1975) трехсторонней позиции в его последней книге, опубликованной посмертно. В данном разделе представлены аспекты, в которых эта трехмерная модель расширяет наше понимание людей и их отношений в социальном контексте, с особым акцентом на работу с детьми и молодежью.

Окейность

Окейность по-всякому использовалась для описания философии нашего отношения к другим людям (Берн/Berne, 1972/1975), в качестве системы ориентиров, определяющей взгляд человека на жизнь в целом (указ. соч.) и поминутные поведенческие реакции на то, что с нами случается (Эрнст/Ernst, 1971). Именно Эрнст разработал так называемый «OK Corral», иллюстрирующий четыре основные позиции, с которых мы смотрим на нас самих и окружающих. Мы можем быть О'Кей или не О'Кей в отношении нас самих и также О'Кей или не О'Кей в отношении другого человека:



Рисунок 1. «OK Corral»: Система координат для дальнейших рассуждений (Ernst, 1971)

Если я нахожусь в положении, когда «Я — О'Кей, Ты — не О'Кей», я смотрю на себя и «тебя» положительно и принимаю ситуацию — которая может подразумевать мое согласие или несогласие с тобой. Если это моя *экзистенциальная жизненная* позиция, она будет отражать мой преобладающий способ существования в мире. Следовательно, я, скорее всего, «найду общий язык» с тобой в этот момент, даже если мне не нравится «твое» поведение. Это важное различие, если вспомнить тенденцию родителей (и других опекунов) в белом западном обществе объединять личность ребенка с его поведением (например, «Ты плохая девочка / плохой мальчик» вместо чего-то вроде «То, что ты сейчас сделал, — неприемлемо, и я хочу сохранить контакт с тобой, чтобы

обсудить, как ты мог бы сделать это по-другому в следующий раз»). Во многих случаях поведение и отношение молодых людей «побуждают» опекунов уйти с этой позиции О'Кей-О'Кей, часто с явной целью отвергнуть первых. Поэтому для поддержки себя и молодого человека

[\[1\]](#)

крайне важно оставаться «здесь», сохранять обоих в положении О'Кей.

В личном разговоре с Уайтом (White) Тед Нови (Ted Novey) определил окейность следующим образом: «Я приемлемое человеческое существо, которое имеет право жить и удовлетворять свои нужды, и ты — приемлемое человеческое существо, которое имеет право жить и удовлетворять свои нужды» (описано в White, 1994, с. 271). Стюарт (Stewart) и Джойнс (Joines) (1987) описывают окейность следующим образом: «И я и ты как люди имеем значение, ценность и достоинство. Я принимаю себя таким, какой я есть, и тебя — таким, какой ты есть. Это формулировка скорее сущности, чем поведения.» (с. 6) Таким образом, окейность можно понимать как выражение того, как я ценю и воспринимаю себя, тебя и, в контексте данного раздела, других.

Ричард Эрскин (Richard Erskine) описал окейность как:

«Убеждение и сопутствующее ему ощущение успокоенности: что бы со мной ни случилось, какой бы плохой ни была ситуация, я буду учиться и расти благодаря полученному опыту.»

Если я в позиции «Я — не О'Кей, Ты — О'Кей», я буду считать Себя менее важным или способным, чем «Тебя», так что я, скорее всего, буду отдавать тебе свою силу, стремиться к тому, чтобы ты сделал что-то за меня («потому что у Тебя намного лучше получается..., чем у Меня») и так далее. По всей вероятности, Я [\[2\]](#) захочу уйти от «Тебя» из-за смущения или дискомфорта.

Если я в позиции «Я — О'Кей, Ты — не О'Кей», я буду помещать Себя в позицию «ступенькой выше» по отношению к «Тебе». Это может принимать две основные формы: роли Спасителя и Преследователя в контексте драматического треугольника (Карпман/Carpmann 1968). Если я выбираю первую роль, то я должен «делать что-то для» Тебя, с имплицитным (и иногда эксплицитным) сообщением, что ты не способен сделать это для себя самостоятельно. (Также маловероятно, что Я буду спрашивать у Тебя, нужно ли Тебе вообще это делать!) Если я выбираю роль Преследователя, то я буду

упрекать, ругать, притеснять или критиковать Тебя за все то, что Ты (якобы) понимаешь неправильно. Я сделаю Тебя причиной всех моих неприятностей: без Тебя моя жизнь была бы намного лучше. Это гневная позиция, которая, в конце концов, приводит к тому, что я захочу «избавиться» от Тебя.

Позиция «Я — не О'Кей, Ты — не О'Кей» — «безнадежна». Если ни Я ни Ты не О'Кей, я не могу винить тебя за то, что случается: мы оба не О'Кей. Часто это временная ситуация, в которую два человека попадают в «низшей точке» ссоры: когда мы уже не виним себя или другого человека и оказываемся в «мертвой точке», в «безвыходном» положении.

Важно проводить различие между *экзистенциальными жизненными позициями*, которые, по раннему определению Берна/Berne (1962), люди «занимают в раннем детстве (с третьего по седьмой годы жизни) для обоснования решения, основанного на раннем опыте» (с. 23), и моделью Эрнста/Ernst, которая является *поведенческой*

. Последняя поддается наблюдению, в то время как *экзистенциальная жизненная позиция*

— преимущественно внутренний процесс, который лежит в основе поведения и реакций в течение продолжительного периода времени.

Я, ты и другие (Они) имеют право существовать, иметь потребности и совершать какие-то действия для их удовлетворения. Не любить или не соглашаться с кем-либо не обязательно значит воспринимать его/ее как «не О'Кей». Можно сильно отличаться о кого-либо или быть недовольным тем, что они делают, и все равно считать их О'Кей. В данном разделе рассматриваются некоторые проявления дисбаланса этой «идеальной» ситуации окейности.

Берн/Berne (1972/1975, с. 87-88) перешел к обсуждению прилагательных, которыми могут быть описаны различные позиции. Например: Богатый-Бедный. Эту пару можно разложить на четыре варианта, в зависимости от отношения родителей:

Я Богатый (и поэтому) О'Кей, ты Бедный (и поэтому) не О'Кей.

Я Богатый (и поэтому) не О'Кей, ты Бедный (и поэтому) О'Кей.

Я Бедный (и поэтому) О'Кей, ты Богатый (и поэтому) не О'Кей.

Я Бедный (и поэтому) не О'Кей, ты Богатый (и поэтому) О'Кей.

(примите во внимание, что в этой формулировке отсутствуют *Я — О'Кей*, *Ты — О'Кей* и *Я — не О'Кей*

,
Ты — не О'Кей
)

Традиционное западное видение богатства таково: богатые либо обладают превосходством с рождения благодаря принадлежности к аристократии, либо становятся богатыми вследствие усердной работы. Напротив, согласно рассматриваемой точке зрения, те, у которых нет денег, находятся в этом положении по причине своей лени или не являются такими «путными» человеческими существами, как те, кто «лучше их». Богатые люди, которые принимают эту точку зрения, будут соответствовать позиции (a) из представленных выше. Наоборот, если этой точки зрения придерживаются люди без денег, они попадают в позицию (d). Иногда люди, рожденные аристократами, отрицают свою принадлежность к общественному классу и занимают позицию (b), возможно, романтизируя подлинную сущность бедности. Наконец, бескомпромиссный социалистический взгляд на богатство будет соответствовать позиции (c).

Это была иллюстрация субъективного характера позиций *не О'Кей*: пожалуй, желательно не привязывать ни одну из этих четырех позиций к богатству, если мы верим в прирожденную ценность каждого человека!

Другими примерами распределения прилагательных в этом ключе будут белый-черный, молодой-«взрослый» или мужской-женский.

Контекст

Никакие отношения не существуют изолированно. Все наши взаимодействия с одним или более человеком происходят во множестве контекстов: семья, друзья, сообщества, команды, организации, общество в целом и, по восходящей, весь мир. Молодой человек имеет дело со сложной сетью отношений дома, в школе, в районе проживания и в рамках средств информации. Он может воспринимать себя как «О'Кей», например, в семье, где у него со всеми хорошие отношения. Он может испытывать агрессивное отношение со стороны окружающих в школе, что будет побуждать его перемещаться в позицию «не О'Кей», по крайней мере, на тот период, когда он в школе, идет в школу или из нее. Он может видеть, что в газетах или на телевидении молодых людей представляют в черном свете, однобоко, станет идентифицировать себя таким образом и примет позицию «Я — не О'Кей», потому что «Мы — не О'Кей».

Трехмерная окейность

Берн/Berne (1972/1975) кратко рассмотрел *трехстороннюю* окейность, в которой *третью сторону*

в дополнение к «Я» и «Ты» называл «Они». За исключением автора данной статьи (Дэвидсон/Davidson, 1999), Саммерса и Тюдора (Summers и Tudor, 2000) и, в определенном контексте, Якобса/Jacobs (1987), в литературе по ТА, в целом, обходят вниманием третью позицию этой *трехсторонней* картины.

Я выбрал термин «*трехмерная*» взамен выбранного Берном/Berne (указ. соч.) термина по двум причинам. Во-первых, он содержит некий оттенок различия, например, между восприятием какой-либо сцены как двумерного изображения и восприятия этой же сцены как трехмерной: смотря на движущуюся картинку или физически находясь в месте действия. Фотография передает довольно много информации, но все же неполную картину по сравнению с возможностью передвигаться в этом пространстве и рассмотреть его с разных сторон. Во-вторых, я предпочитаю термин «измерение», потому что он достаточно широк, чтобы эти позиции могли существовать в контексте и одного человека и многих.

В рассмотренной выше формулировке *Я — О'Кей, Ты — не О'Кей*, «Я» и «Ты» представляют двух людей или две позиции. Третье измерение «Они» может представлять реальное третье лицо или, в различных ситуациях, остальных членов семьи, группу или команду, всех остальных/весь мир и так далее. Можно возразить, что я могу не знать отношений между «Тобой» и «Ими» или что это может быть незначимым (см. Уайт/White, 1994, 1995). Однако, как и в случае двухсторонней окейности, мы имеем дело с субъективными суждениями: модель отражает внутренний процесс. Когда молодой человек воспринимает «Тебя» и «Их» как не О'Кей, это не значит, что все на самом деле так! Важно то, что это отражает восприятие данных отношений молодым человеком. На такие суждения, конечно, влияют природа и качество социальных отношений, в которых мы растем и развиваемся.

Трехмерная модель

Если мы собираемся учитывать третью сторону трехсторонних позиций, то нужно расширить «OK Corral» для включения в него третьего лица или лиц (см. рис. 2). Видно, что каждая из четырех исходных позиций связана с *двумя* трехсторонними позициями, в которых третье лицо либо О'Кей, либо не О'Кей, как показано на схеме стрелками.

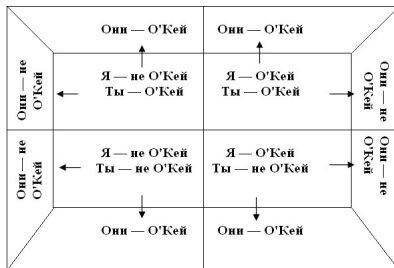


Рисунок 2. Трехмерные трехсторонние позиции

На рис. 3 показан другой вариант этой модели, в котором восемь трехсторонних позиций показаны как соответствующие треугольные клинья в «квадрате О'Кей». Эти сегменты пронумерованы от 1 до 8 в соответствии с номерами описаний далее в тексте раздела. Каждая пара клиньев (1 и 2, 3 и 4 и т.д.) представляет два варианта, возникающих из исходного «OK Corral». Варианты «О'Кей» — плюс («+») и «не О'Кей» — минус («-») представлены в порядке Я, Ты, Они:

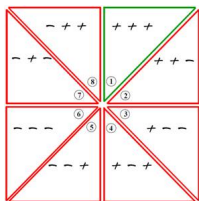
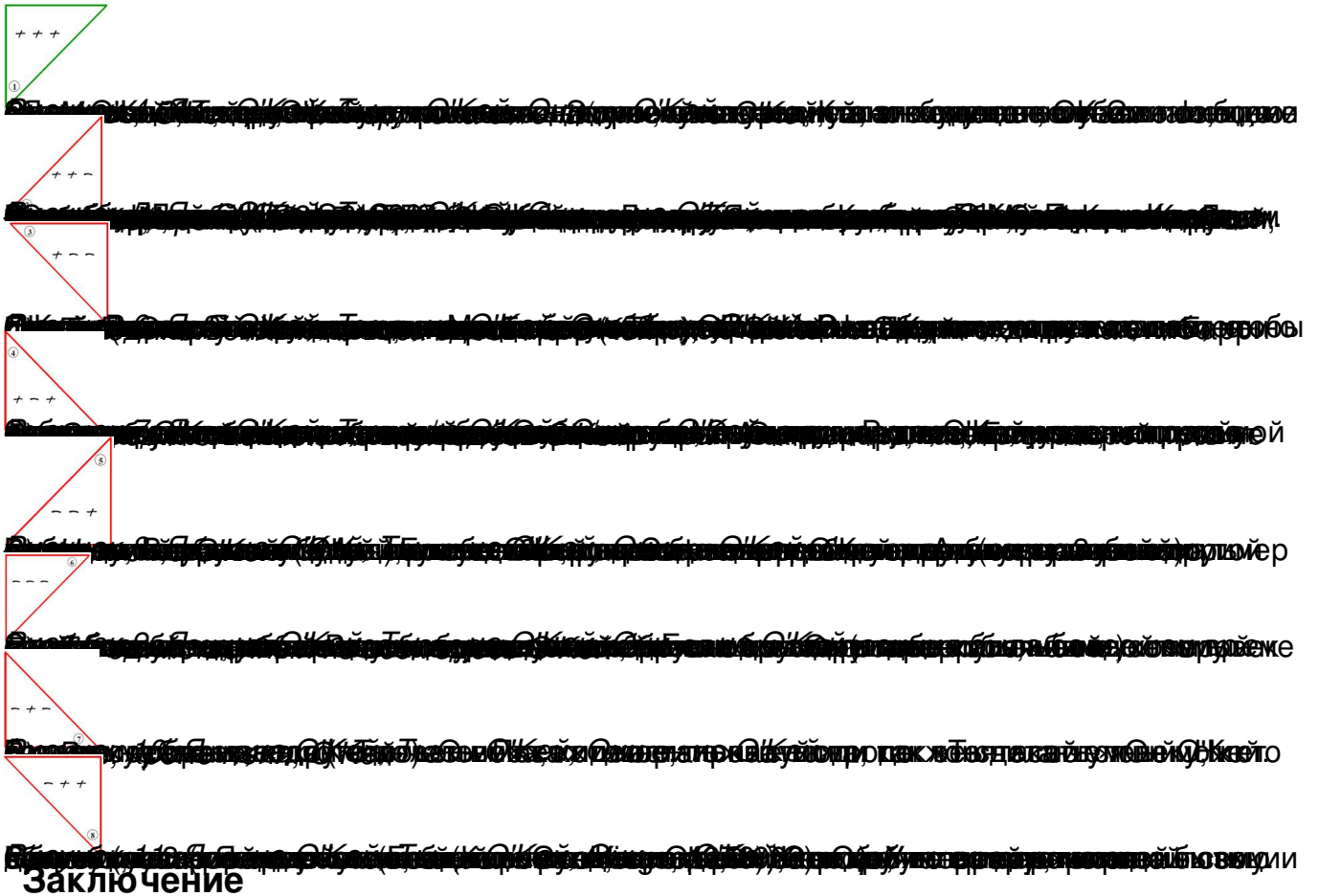


Рисунок 3. Квадрат О'Кей

Здесь эти восемь трехмерных позиций разъясняются и иллюстрируются с точки зрения молодых людей. На рисунках я использую следующие сокращения: Я для «Я —», Т для «Ты —» и О для «Они —» [3], + для «О'Кей» и - (минус) для «не О'Кей». Представление этих отношений в виде треугольников подчеркивает, что хотя «Я» и «Ты» могут иногда становиться «Мы», бывают случаи, когда «Я» могу ощущать себя изолированным и от «Тебя» и от «Них».

1) «Все О'Кей»



Расширение двустороннего «Я — О'Кей, Ты — О'Кей» с включением третьей стороны «Они» дает способ понять социальный контекст молодого человека с учетом различий в его восприятии окейности самого себя и других. Хотя у каждого может быть своя определенная экзистенциальная жизненная позиция, она не обязательно должна совпадать с наблюдаемым социальным уровнем взаимодействия человека с окружающими. Эту модель можно использовать для работы с молодым человеком с целью помочь ему понять взаимодействия с окружающими и выразить словами какие-то переживания. Ее также можно использовать, чтобы разобраться в реакциях молодого человека в отношении окружающих с позиции учителя, родителя или другого опекуна.

Она успешно использовалась в организациях с группами людей, испытывавших трудности в построении эффективных отношений с окружающими. В этом контексте, распознав модели поведения, которых они придерживаются, люди часто вносят или, по крайней мере, пытаются внести в эти модели изменения.

Список литературы

- Barnes G. (1981) *On Saying Hello*. Transactional Analysis Journal, 11(1), pp. 22-32
- Berne, E. (1962) *Classification of Positions* Transactional Analysis Bulletin 62(3) p.23
- Berne, E. (1975) *What Do You Say After You Say Hello*. London: Corgi. (Original work published 1972)
- Davidson, C. (1999) *I'm Polygonal, OK*. INTAND Newsletter, 7(1), pp.6-9
- Doyle, R. (1998) *Paddy Clarke ha ha ha*. London: Vintage.
- Ernst, F. (1971) *OK Corral, The grid to get on with*. Transactional Analysis Journal, 1(4), pp. 231-240
- Goulding, R. and Goulding, M. (1976) *Injunctions, Decisions and Redecisions* Transactional Analysis Journal 6:1 pp 41-48
- Jacobs, A. (1987) *Autocratic power*. Transactional Analysis Journal, 17(3), pp. 59-71
- Karpman, Stephen (1968) *Fairy Tales and Script Drama Analysis* Transactional Analysis Bulletin 7:26 pp. 39-44
- Stewart, I. & Joines, V. (1987) *TA Today*. Nottingham: Lifespace Publishing.
- Summers, G. & Tudor, K. (2000) *Cocreative transactional analysis*. Transactional Analysis Journal, 30(1), pp. 23-40
- White, T. (1994) *Life positions*. Transactional Analysis Journal, 24(4), pp. 269-276
- White, T. (1995) *I'm OK You're OK. Further considerations*. Transactional Analysis Journal, 25(3), pp. 236-244
-

[1] Прим. перев. – я переводила «young person» как «молодой человек», т.е. всегда в мужском роде.

[2] В английском языке местоимение «я» всегда пишется заглавной буквой «I», поэтому сложно было провести различия, где в переводе нужно было писать «я», а где — «Я».

[3] Прим. перев. – я не встретила далее в тексте сокращений Я, Т или О

Перевод:

Екатерина Чашникова,

Freelance translator and editor

+7 926 842-92-87

Skype: chashnikova.e

Окейность и жизненные позиции

Автор: Крис Дэвидсон

Источник:

[Mountain Associates](#)