

Трансактный анализ выделяет несколько фиксированных эмоциональных установок, действующих на протяжении всей жизни человека и определяющих его жизненный путь.

Таких установок три - Неудачник, Непобедитель (Середняк) и Победитель (Удачник).

Неудачники — это такие люди, которые практически никогда не достигают целей, которые сами для себя ставят. А за достижения, даже небольшие, они платят слишком высокую цену. Они отказываются от претензий на результат, успех; часто лишены комфорта на своем жизненном пути. Многие из них упорно думают о том, как они себя поведут во время «генеральной» расплаты за свои неудачи. Когда они накапливают материальные ценности, то делают это ради того самого «черно-го дня», который, по их мнению, когда-нибудь обязательно наступит. Когда начинают какое-либо дело, то заранее программируют себя на провал и заняты тем, что «подстилают соломку» в те места, куда они обязательно упадут при неотвратимо приближающейся катастрофе. Как видно, такие люди заранее прогнозируют неудачу и своими действиями бессознательно приближают ее.

Середняки — это те, кто довольствуется тем малым, что удастся достигать день ото дня, терпеливо неся свою ношу. Они избегают риска и возможных потерь. Ограничивают себя, свои достижения, свой комфорт в жизни. Они всегда только сводят концы с концами. Избегают риска. Часто думают о том, что произойдет, когда они потерпят поражение. Однако они фиксированы на неудаче в меньшей степени, чем представители предыдущей группы.

Удачники — это те, кто достигает поставленных целей, рискует, выполняет контракты, договоры, заключаемые с собой. Удачники обеспечивают для себя и своих близких желаемый уровень комфорта.

Опишем подробнее каждую из таких установок.

Неудачники

Неудачники манипулируют собой и другими людьми, перекладывая на других ответственность за свои проблемы. Большую часть времени они играют роли, притворяются, повторяя заученные в детстве образцы поведения и расходуя энергию на

сохранение масок и сдерживание своей активности. Они постоянно боятся оказаться в затруднительном положении. Они погружены в игры с собой и окружающими, и эти игры заменяют им реальность, делая их неспособными относиться честно и откровенно к другим людям и, в особенности, к самим себе. Это удастся установить, реконструируя и слушая диалоги между субличностями человека. Вместе с тем, они направляют все свои силы и помыслы на то, чтобы жить соответствуя ожиданиям других людей. И, в конечном счете, не-удачник в течение всей жизни является кем-то другим, а не самим собой.

Многие из них бесплодно мечтают о чуде, которое сделает их счастливыми безо всяких усилий с их стороны. А пока ждут и остаются пассивными.

Они уничтожают настоящее, сосредоточившись на прошлом или будущем, часто испытывают тревогу в настоящем и бегут от него.

Тревога и беспокойство искажают восприятие ими реальности. Они сами себе мешают видеть, слышать, чувствовать, понимать. Они видят себя и других в кривом зеркале. И живут в окружении кривых зеркал.

Они часто лгут. Причем как окружающим людям, так и себе. Ложь для них просто образ жизни. И в их жизни ее с каждым годом все больше.

Впрочем, обычно им удается рационализировать свои действия, объяснить поражения. Это не всегда получается сразу после очередной неудачи. Иногда на это нужно время. Но это всегда приносит успокоение.

Такие люди боятся всего нового. Из всех сил держатся за привычный статус. И часто даже не подозревают о возможностях более продуктивного наполнения своего жизненного пути. Можно сказать, что они живут чужими жизнями: популярных личностей— звезд, героев кинофильмов, книг. Иногда родственников или просто соседей. Ведь они даже не желают осознать свою неповторимость, уникальность.

Поступки, действия и аргументы неудачников предсказуемы. Они не любят себя, поэтому им мало доступна любовь к ближнему.

Середняки

Группа середняков образована тремя подгруппа-ми, представителей которых можно назвать мало-удачниками, по крайнему мерщикою и коекакерами. Эти люди составляют «золотую середину» общества. Они постоянно озабочены тем, чтобы свести с концами. И преуспевают в этом, действительно лишь сводя концы с концами и ничего больше.

День ото дня они несут свою ношу, немного при этом выигрывая, но и не очень проигрывая. Они не поднимаются на высоты и не падают в пропасти. Они не умеют рисковать, избегают риска и считают его неоправданным. Их жизнь спокойна и лишена неожиданностей.

Д. Рон (1998) пишет, что мир полон людей, решения которых направлены на уничтожение их собственных шансов на успех.

Каждый день у нас бывают десятки моментов, когда мы стоим на распутье и нам нужно принимать решения как по мелким, так и по серьезным вопросам. Выбор решения дает нам возможность заложить качество нашего будущего. Мы должны быть заранее готовыми к принятию решений. Момент выбора требует от нас знаний и философии, выработанной нами на основе этих знаний, которая либо будет служить нам, либо сведет на нет все наши усилия, считает Д. Рон.

Удачники

Тоталитарная, унифицированная система воспитания мастерски воспроизводила неудачников и середняков, тогда как удачники были при этом «побочным продуктом». Поэтому многие нуждаются в терапии, так как в структуру их личности буквально впаяны фрагменты от неудачников и середняков.

Удачники достигают своих целей, выполняют контракты, заключенные с самим собой. Удачники обеспечивают себе комфортные условия жизни. Они действуют осознанно, продуктивно, обладают чувством перспективы. Способны вырабатывать различные

стратегии поведения, подходить к проблемам с различных выигрышных точек зрения.

Удачник рассматривает многие возможности и выбирает из них несколько. Учитывает реальные обстоятельства, пробует разные пути движения к результату, пока не достигает успеха. Способен ставить и реализовывать долгосрочные цели. Избегает концентрировать все ресурсы на достижении одной-единственной цели. Это обеспечивает избегание жизненных тупиков.

Представители этой группы не связывают себя жесткими шаблонами поведения. Поступают в соответствии с изменившимися обстоятельствами. Реагируют в соответствии с ситуацией. И могут менять свои планы в соответствии с изменившимися условиями.

Способны отделять факты от мнений, проекты от реалий жизни. Умеют рассматривать проблемы как с точки зрения поведения людей, так и их интересов. Дорожат временем. И действуют опираясь на факты и реалии жизни.

Стремятся делать приятное другим. Ведь делать приятное другому человеку даже полезно для собственного здоровья. Не используют манипулирование людьми в качестве средства достижения комфорта и безопасности. В частности, позволяют себе лгать только тогда, когда это для них абсолютно необходимо.

Умеют радоваться собственным достижениям, быть непосредственными. Получать удовольствие от работы, общения, природы, секса, пищи. И умеют откладывать удовольствия. Именно способность переносить во времени удовольствия представляется важной чертой удачников.

Удачники настраивают себя на успех, на результат. Обладают умением выразить свои принципиальные убеждения без осуждения и унижения других людей. Способны помочь другим людям находить их собственный путь, не изнурая советами.

Для удачников главное в жизни — быть аутентичным, познавать новое, реализовать

себя. Все больше позволять себе роскошь откровенности и честности, открытости и отзывчивости. Они берут на себя ответственность и позволяют себе претендовать.

Удачники успешно отказываются как от манипулирования другими людьми, так и от полной зависимости от кого бы то ни было. Они сами себе являются руководителями. Избегают чувства благоговения перед кем-либо и ссылок на ложные авторитеты.

Удачники часто живут для того, чтобы полностью реализовать свой человеческий потенциал, чтобы сделать мир лучше, чтобы им самим, их окружающим, как близким, так и дальним было лучше, и они смогли достичь счастья.

Осознание удачливости способно повышать ее уровень.

По мнению Д. Рона (1998), по мере того, как страдают наши результаты, начинает ослабевать и наша

позиция. А поскольку наши отношения к жизни начинают немедленно сдвигаться от позитивного к негативному, наша уверенность в себе еще больше падает... и так далее.

Если мы хотим достичь успеха, мы будем постоянно наблюдать за тонкой гранью между успехом и неудачей, выявлять внутренние побуждения к повторению нерезультативных действий, которые порой дорого нам обходятся, и учиться находить и использовать новые способы достижения наших целей.

По материалам из книги В.В.Макарова "Трансактный анализ - Восточная версия"