

Толкование окейности

Одно из ключевых понятий транзактного анализа – жизненная позиция, охватывающая базовое отношение к себе и к другим. Это понятие можно рассматривать и как концепцию самовосприятия как таковую, ибо как существа социальные

- мы изначально формируем самовосприятие на основании восприятия нас значимыми другими
- мы никогда не рассматриваем себя в отрыве от отношений с другими
- мы вольно или невольно сравниваем себя с другими или знаем, что сравнивают нас.

Исходная формула, выражающая дуальность жизненной позиции это „Я ОК - Ты ОК“. Каждый из двух компонентов жизненной позиции может быть окрашен либо положительным, либо отрицательным отношением; возможное число жизненных позиций – четыре:

Я ОК - Ты ОК	Я ОК - Ты не ОК
Я не ОК - Ты не ОК	Я не ОК - Ты ОК

Любая из жизненных позиций с компонентом „не ОК“ проявляет себя в разнообразных нежелательных тенденциях. Как в склонности к манипулированию, так и в склонности становиться объектом чьих-то манипуляций, в неумении за себя постоять, в недостатке эмоциональной автономии, тенденции к чрезмерной изоляции. Словом, в недостаточном умении формировать хорошо функционирующие отношения, доставляющие удовольствие.

В процессе психотерапии и исследования причин неудовлетворительности отношений человек нередко приходит к осознанию необходимости откорректировать своё самовосприятие в пользу позиции „Я ОК - Ты ОК“. И тогда неизбежно приходится прояснять и само толкование окейности.

Один мой клиент озвучил своё понимание так: „*Это что-то вроде „Возлюби ближнего своего как себя самого“, где упор именно на слове „как“, то есть не меньше и не больше... Но почему на деле это бывает так сложно?*“

Наверное, потому, что окейность это не совсем про любовь. Любовь к себе как ближнему своему – отличная идея, но это не вся информация о жизненной позиции „Я ОК - Ты ОК“.

Понимание позиции „Я ОК - Ты ОК“ в плане „возлюби“ это сведение самовосприятия только лишь к эмоциональному отношению без учёта другой его важной части – когнитивной. А в когнитивном смысле принципиальным мне тут кажется вопрос субъективно воспринимаемой индивидуальной ценности – как противоположность обесценивающей неокейности. Позицию „Я ОК - Ты ОК“ можно понимать как „моя человеческая ценность (моё достоинство) равно твоей человеческой ценности (достоинству)“. Такой подход делает возможным ведение диалога на равных (Взрослый - Взрослый), а не из обесценивающей позиции Критического Родителя („Я ОК - Ты не ОК“) или зависимой позиции Несвободного Ребёнка („Я не ОК - Ты ОК“).

Я ОК - Ты ОК (Я ценен - Ты ценен)	Я ОК - Ты не ОК (Я ценен - Ты не ценен)
Я не ОК - Ты не ОК (Я не ценен - Ты не ценен)	Я не ОК - Ты ОК (Я не ценен - Ты ценен)

Как это выглядит на практике:

Например, Вы ощущаете дискомфорт в рамках коммуникации с кем-то. Слова (манера, тон) собеседника воспринимаются Вами как обесценивающие (манипулятивные, задевающие чувства).

- Из неокейной позиции „Я не ОК - Ты ОК“ Вы реагируете попыткой избежать конфронтации и „прогибаетесь“, не беря себя под защиту и лишь усиливая внутренний дискомфорт, т.к. сердитесь уже не только на собеседника, но и на себя за неумение отреагировать желаемым образом.
- Из неокейной позиции „Я ОК - Ты не ОК“ Вы отвечаете грубо и преувеличенно агрессивно, что ведёт к эскалации конфликта и к усилению дискомфорта в силу возникшего чувства вины из-за проявленной агрессии.
- Из неокейной позиции „Я не ОК - Ты не ОК“ Вы полностью прерываете коммуникацию/отношения, вообще не веря и в то, что Вы могли бы повлиять на ситуацию и в то, что собеседник мог бы отреагировать адекватно; дискомфорт/горечь/обида остаётся.
- Из okayной позиции „Я ОК - Ты ОК“ Вы не игнорируете свой внутренний дискомфорт и спокойно озвучиваете то, какого обращения Вам хотелось бы для восстановления своего комфорта. В зависимости от характера отношений формулировать это можно приблизительно так: „Я нахожу это обращение ко мне неприемлемым; пожалуйста, говори со мной спокойно и ясно, это обеспечит взаимопонимание и пощадит наши чувства.“

Там, где есть недвусмысленно понимаемая и ощущаемая okayность, нет дискомфорта в отношениях. Нет ощущения, что кто-то посягает на твоё достоинство. Нет стремления кому-то что-то доказать. Нет желания заслужить одобрение непомерной ценой. Нет болезненной зависимости от чьей-то оценки. Нет тенденции избегать конфронтации, оставаясь один на один с неудовлетворённостью. Нет неумения постоять за себя, когда кто-то умышленно или неумышленно ранит чувства. ...А есть умение договариваться и строить желаемые отношения.

Ожидать от себя или других любви к ближнему везде и всегда не совсем реалистично. В конфликтных ситуациях, кои являются частью любой социальной реальности, мы ну не можем даже просто симпатизировать человеку, который тем или иным образом уже задел или ранил наши чувства. Но мы вполне можем не давать себя в обиду и восстанавливать нарушенный статус-кво адекватно подобранными словами – основываясь на принципе Я ОК - Ты ОК, то есть осознавая, что наш визави тоже вполне может пойти нам на встречу, если мы сами поспособствуем этому. И если он не пойдёт, то это его решение и с этим тоже вполне можно жить. И что okayность, то есть индивидуальная ценность от этого не зависит.