

# Теория поглаживаний из безусловной позиции «Я — ОК, Ты — ОК» на примере сериала «Тэд Лассо»

Александр Юрьевич  
**ПУШКАРЕВ**

Место работы: телесный психотерапевт, практикующий психолог в модальности Транзактный Анализ, коуч ICU; преподаватель практики в Международной академии дополнительного профессионального образования EdPro; Москва, Россия; [aupushkarev@yandex.ru](mailto:aupushkarev@yandex.ru)  
ORCID: 0009-0006-7676-7867, ResearcherID: IZP-9103-2023



Alexander Yurievich  
**PUSHKARYOV**

Place of work: body psychotherapist, practicing psychologist in the Transactional Analysis modality, ICU coach; teacher of practice at the International Academy of Additional Professional Education EdPro; Moscow, Russia; [aupushkarev@yandex.ru](mailto:aupushkarev@yandex.ru)  
ORCID: 0009-0006-7676-7867, ResearcherID: IZP-9103-2023

## The Theory of Strokes from the Unconditional Position "I'm — OK, You're — OK" on the Example of the TV Series "Ted Lasso"

**Аннотация:** В статье представлены анализ теории поглаживаний, применяемой в рамках Транзактного Анализа, с иллюстрацией данной теории на примере сериала «Тэд Лассо» (2020-2023). Главный герой сериала применяет все виды поглаживаний, описанные Мэри и Робертом Гулдингами, а также выступает как носитель безусловной экзистенциальной позиции «Я — ОК, Ты — ОК», которая является исцеляющей как в рамках обычных человеческих взаимоотношений, так и в рамках психотерапевтического процесса. Автор проводит интересные параллели, подмечая сходство между групповым психотерапевтическим процессом и работой тренера в футбольной команде.

**Ключевые слова:** поглаживания, Транзактный Анализ, групповая психотерапия, психотерапевтический процесс, Тэд Лассо

**Abstract:** This article presents an analysis of the theory of strokes used in the framework of Transactional Analysis, with an illustration of this theory on the example of the TV series "Ted Lasso" (2020-2023). The main character of this story uses all kinds of strokes described by Mary and Robert Goulding, and also acts as a carrier of the unconditional existential position "I'm — OK, You're — OK", which is healing both within the framework of human relationships and within the framework of the psychotherapeutic process. The author draws interesting parallels, noting the similarity between the group psychotherapeutic process and the work of a coach in a football team.

**Keywords:** strokes, Transactional Analysis, group psychotherapy, psychotherapeutic process, Ted Lasso

Эрик Берн так пишет о рукопожатии<sup>1</sup>:

*«Когда пациент дружелюбно протягивает руку, я отвечаю на рукопожатие из вежливости, немного поражаясь его дружелюбию. Я всем своим видом показываю пациентам, что преждевременной любезности лучше избежать».*

*Другое дело — завершение приема. Сейчас рукопожатие для пациента имеет большое значение, выражает готовность принять участие в его проблемах. Прощаюсь я всегда очень внимательно».*

*Но если я выясняю, что пациент сознательно врал мне, то тут я вообще не подам ему руки. Человек должен поступать достойно, если хочет иметь в моем лице помощника и друга».*

Таким образом Берн учит относиться к другим так, как они относятся к тебе.

Иначе поступает главный герой сериала «Тэд Лассо». Обозначим коротко сюжет. В английскую футбольную команду приезжает тренер из Америки, который не вполне понимает разницу между американским и европейским футболом. История начинается как комедия (эта легкость останется до конца истории), но

<sup>1</sup> Берн Э. (1998) Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Минск: «Попурри». С. 207.

## «Я ОК – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ  
Теория поглаживаний из безусловной позиции «Я — ОК, Ты — ОК» на примере сериала «Тэд Лассо»

начинает усложняться, с каждой серией становясь всё человечнее. Это редкий случай такой любви создателей к персонажам.

Согласно Роберту и Мэри Гулдингам<sup>2</sup>, «существует три типа поглаживаний: физическое (касание), вербальное (слова) и невербальное (подмигивание, кивки, жесты и т.п.)».

*«Некоторые клиенты как бы одеты в невидимые доспехи, отражающие любые поглаживания. Это тактика выживания там, где любое проявление ответных чувств может повлечь за собой травму или даже смерть».*

*Они оскорбляют друг друга, чтобы научиться не реагировать на провокацию».*

*Терапевт, который распознал отказ от поглаживаний, хвалит клиента за использование этой техники в целях самосохранения».*

Гулдингам вторит Клод Штайнер<sup>3</sup>:

*«Запрет на поглаживания поддерживает сценарий. Расстояние, на котором человек держит тех, кто любит его, не дает другим людям возможности его подержать».*

Тэд Лассо аутентично применяет все виды поглаживаний, а когда окружающие отказываются давать поглаживания, начинают обзывать и пытаться унижить других, Тэд отвечает: «Окей», — и продолжает относиться к человеку дружелюбно и доброжелательно. Он уже транслирует другим, что «они — ОК», безотнositельно их поведения.

И это не означает, что главный герой проявляет бездумный оптимизм и отсутствие личных границ во всех случаях. Тэд словно бы видит глубже:

- за угрюмым и отталкивающим поведением игрока Роя Кента — ранимость, потребность в близости и лидерские качества;
- за вызывающими, оценочными и унижающими действиями Нэйта, бывшего коллеги по команде, а теперь тренера соперников — стремление к победе, готовность стоять за «своих» и экспертность.

Тренер Тэд Лассо меняет стиль игры команды, а вместе с этим и жизни всех людей, находящихся вокруг. Отношение и поведение Лассо — как круги на воде, которые расходятся широко и касаются каждого.

На мой взгляд, это блистательный пример реализации принципа «Я — ОК, Ты — ОК», в который к финалу поверят все, даже футбольные фанаты.



В этом сериале есть и второе — психотерапевтическое — дно:

- в первом сезоне Тэд — ведущий для группы (или терапевт для каждого в отдельности);
- во втором сезоне участники группы начинают меняться и принимать свои решения, а Тэд поддерживает и, когда нужно, направляет. Здесь находится место и психотерапии для самого Тэда: осознанию им своей боли и поиску выхода из личного кризиса;
- в третьем сезоне участники становятся достаточно Взрослыми, и теперь это они меняют себя и других, и тогда Тэд может уйти.

В данном случае это выглядит как иллюстрация групповой терапии с ведущим, который задает тему, обеспечивает безопасную атмосферу. При этом он сам порой не знает, что будет дальше, и эта открытость позволяет активироваться ресурсам группы.

Этот вывод очень точно формулирует журналист, который пишет книгу о команде: «Ты делал множество маленьких изменений, выстраивал культуру доверия и поддержки, и это в итоге привело вас в эту точку!»

Эта динамика схожа с динамикой изменений в рамках психотерапии, где мы можем наблюдать личностный рост участников процесса. И это надежда и послание всем нам от Тэда Лассо: «Всё будет хорошо».

В статье использованы кадры фильма с сайта <https://www.imdb.com/title/tt10986410/mediaviewer/rm2396387073>

<sup>2</sup> Гулдинг Р., Гулдинг М. (1997) Психотерапия нового решения. М.: «Класс». С. 30, 87-88.

<sup>3</sup> Штайнер К. (2003) Сценарии жизни людей. СПб.: «Питер». С. 17.