

Будь собой: разрешение на драйвер «Будь совершенным» при помощи кино

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
ORCID: 0009-0006-7676-7867; ResearcherID: IZP-9103-2023



Alexander Yurievich
PUSHKARYOV

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

Be Yourself: Permission to the Driver "Be Perfect" with the Help of Cinema

Аннотация: Описание драйвера «Будь совершенным» на основе концепции Тайби Калера на примере персонажей из кино, оказавшихся заложниками своего сценария, в котором одним из основополагающих элементов является этот драйвер. В частности автор предлагает рассмотреть главных героев кинокартин «Черный лебедь» (реж. Даррен Аронофски, 2010), «Одержимость» (реж. Дэмьен Шазелл, 2013) и «Мания» (реж. Лорен Хэдэуэй, 2021). Автор рассуждает о том, можно ли выйти из-под влияния драйвера и предлагает решение, которое также можно почерпнуть в историях героев других кинофильмов на примере киноленты «Танец-вспышка» (реж. Эдриан Лайн, 1983), а также литературного творчества и спектакля Евгения Гришковца.

Ключевые слова: транзактный анализ, драйвер, рабочий стиль, теория сценариев, Тайби Калер, кино, литература, разрешение.

Abstract: Description of the driver "Be perfect" based on the concept of Taibi Kahler on the example of film characters who have become hostages of their life script, in which one of the fundamental elements is this driver. In particular, the author proposes to look at the main characters of the films «Black Swan» (dir. Darren Aronofsky, 2010), «Whiplash» (dir. Damien Chazell, 2013) and «The Novice» (dir. Lauren Hadaway, 2021). The author discusses whether it is possible to get out from under the influence of the driver and offers a solution that can also be gleaned from the stories of the heroes of other films, using the example of the film "Flashdance" (dir. Adrian Line, 1983), as well as literary works and the play by Evgeny Grishkovets.

Keywords: transactional analysis, driver, working style, theory of life script, Taibi Kahler, cinematography, literature, permission.

Следуя идее Берна о том, что сценарий может проигрываться в течение кратких промежутков времени, Тайби Калер сформулировал концепцию драйверного поведения, проявляющуюся в виде пяти драйверов, связанных со сценарными процессами (Стюарт, Джоинс, 2017, с. 193). Об одном из таких драйверов — «Будь совершенным» — я и хочу сегодня поговорить.

Захваченный этим драйвером человек будет стараться делать всё идеально и ждать такого устремления и от остальных. Он будет стремиться не просто к цели, а к сверхцели, и при этом не сможет получить удовлетворения от результата. В речи такого человека может быть много вводных фраз и излишних уточнений с намерением сообщить больше информации, чем необходимо, чтобы другие смогли абсолютно точно понять, в чем дело.

Согласно Дж. Хэзеллу, драйверы появляются как попытка получить желанные недостающие эмоции и избежать неприятных и травмирующих. «Будь совершенным», к примеру, говорит о потребности в уважении и признании вместо чувства стыда за свои ошибки (Hazell, 1989).

Человек в драйвере «Будь совершенным» убежден: «Если я не совершенен, я не ОК». Формируется это убеждение о себе благодаря посланиям, полученным в детстве от родителей. Наверняка многим знакомы такие родительские фразы: «А вот здесь у тебя пометка! Почему ты получил “4”, а не “5”? Почему ты занял второе, а не первое место?».

Для конкретных примеров того, к чему приводит драйвер «Будь совершенным», предлагаю обратиться к кино — где нагляднее всего можно наблюдать такие проявления. Давайте посмотрим на главных героев следующих фильмов:

- [«Черный лебедь» \(реж. Даррен Аронофски, 2010\)](#): балерина, как демонстрирующая чудеса мастерства, следуя драйверу, так и низвергающая себя в пропасть паранойи и обесценивания за неидеально выполненные па;
- [«Одержимость» \(реж. Дэмьен Шазелл, 2013\)](#): музыкант-барабанщик, заикленный на стремлении быть лучшим и сознательно игнорирующий ради этого остальные сферы жизни;
- [«Мания» \(реж. Лорен Хэдэуэй, 2021\)](#): студентка, стремящаяся быть первой в соревнованиях по гребле. Она не принимает второго места: в случае не-победы — ее самой нет.

Всех этих героев объединяет убеждение, что без достижения совершенства они не имеют права расслабиться и жить, и поэтому обязаны отдавать всё и даже больше для достижения идеала, словно бы от этого зависит их жизнь. Ведь я ОК, пока всё делаю правильно, а значит должен тщательно всё проверить перед тем, как закончить дело (Стюарт, Джоинс, 2017, с. 202).

А жизнь, между тем, проходит мимо. Необходимость соответствовать жесткому внутреннему образу высасывает все соки и лишает радости. Такое поведение отнимает много сил и подпитывает тревожность, так широко распространенную в наше время.

Как же можно нивелировать драйверное послание «Будь совершенным»?

Получить разрешение быть собой, быть неидеальным и напоминать себе о том, что вы уже достаточно хороши. Такое разрешение можно получить как в работе с психотерапевтом, так и выдать себе самостоятельно. Как? Здесь нам вновь может помочь кино. Есть ли пример такого стремления к совершенству, где нет перегибов и крайностей, как в примерах выше? Где всё заканчивается хорошо?

В голову приходит фильм [«Танец-вспышка» \(реж. Эдриан Лайн, 1983\)](#), где героиня много и упорно тренируется, чтобы стать балериной. Кроме собственного желания танцевать, есть установка и ожидания родительской фигуры — в прошлом известной балерины. Значит, появляется образ, которому нужно соответствовать, и, боясь провалиться, героиня постоянно сбегают с просмотров в балетную школу.



Кадр из фильма «Танец-вспышка»
с сайта <https://www.filmpro.ru/movies/4900/shot>

Помогает поддержка и вера близкого человека, а также, возможно, смерть родительской фигуры: это как освобождение от заклания и необходимости стать тем, кем тебя видят, вместо этого — возвращение права быть собой.

Финал дарит надежду: героиня выступает не идеально — ошибается в танце, при этом позволяет себе взять второй шанс и показать себя как есть. И во время второй попытки появляется много Свободного Ребенка, который взаимодействует с экзаменаторами — эта сцена вызывает улыбку и заставляет отстукивать ритм не только приемную комиссию, но и зрителей. Здесь через движения передается эмоция и создается теплый, живой контакт — вместо четко выверенной структуры и холодного порядка череды движений академического танца, который героиня пыталась заучить и показать прежде. Она не думает, а позволяет происходящему случаться, дополняя свой танец элементами других направлений, создающих вместе органичную картину ее выступления.

Героиня танцует и упивается танцем, получает удовольствие и разрывает оковы драйверного послания «Будь совершенным». Что ей помогло? На мой взгляд, возможность ошибиться и увидеть, что это не смертельно.

Есть и другой пример, более близкий к нашим реалиям, — это то, что делает своим творчеством драматург Евгений Гришковец. У Евгения множество хороших книг, песен, спектаклей — можно выбрать любой из них и в каждом найти что-то поддерживающее и дающее разрешение, позволяющее выдохнуть лично вам.

Например, в завершающей главе книги «Следы на мне» автор признается, что, оказавшись в Бельгии на частном приеме, робел, когда не знал, как пользоваться ножом и вилок, и, не решаясь признаться в своем незнании, решил повторять за всеми. Помогло Евгению знакомство с добрым доктором, который сидел напротив. Доктор всем своим видом транслировал, что уж его-то стесняться не стоит — и можно быть собой, да, собственно, каким угодно, со всеми возможными промахами. Сам доктор взял в руки свои вилку и нож и медленно переложил нож в левую руку, а вилку — в правую. Заметив удивление Гришковца, доктор сказал: «Мне 76 лет, и знаешь, я думаю, что заработал себе право держать вилку в той руке, в которой мне держать ее удобно». **Р — Разрешение.**

В качестве антитезиса к драйверу «Будь совершенным» можно также порекомендовать спектакль «Предисловие» (реж. Евгений Гришковец, 2019). Как водится, здесь рассказывается о жизни самого Евгения: детство, юность и зрелость. И во второй части звучит важный монолог — рассказ автора о случае в 90-х, когда мошенники обманом отняли у него деньги; это случай, в котором он максимально сплеховал, опозорился и сел в лужу.



Фрагмент спектакля «Предисловие» в Театральном центре СТД РФ «На Страстном». Фото с сайта <https://nastrastnom.ru/spektakli/evgenij-grishkovec/predislovie>

бым испытанием. А вот не смог. И начал винить в этом себя. Винить и стыдиться за допущенную ошибку (за то, что не смог «быть совершенным»).

Что же здесь ценного? То, как после, он спрашивает сам себя: «А мне бы помогло тогда — в той ситуации, если бы кто-то другой рассказал, что тоже прошел через такое?» (и просчитался). И сам же себе отвечает: «Да! Помогло бы!» — ведь такой случай помогает понять: **ты не один, с другими тоже такое бывало.**

Именно поэтому, невзирая на стыд, он и решил рассказать эту историю однажды. И продолжает рассказывать ее и дальше. Вот она — терапевтическая сила нарративной терапии.

Психотерапия помогает справиться со сценарными ограничениями. Транзактный анализ учит нас, что разрешение можно получить в любом возрасте и изменить свою жизнь к лучшему. И сделать это можно как при помощи психолога, так и самостоятельно. А если вдохновения не хватает, обратитесь к кино — найдите свой пример, как быть неидеальным.

Список литературы

1. Гришковец, Е. (2015) Следы на мне. М.: Издательство «Эксмо».
2. Стюарт, И., Джоинс, В. (2017) Современный Транзактный анализ. СПб.: Издательство «Метанойя».
3. Hazell, J.W. (1989) Drivers as Mediators of Stress Response // Transactional Analysis Journal. 19 (4). pp. 212–223. <https://doi.org/10.1177/036215378901900406>

В тот момент это был крах его эго: до этого случая Евгений считал, что он самый умный и справится с лю-