

Еще две игры

Автор: Чеглова И. А.

«Восприимчивый человек действительно живет, потому что знает, как он себя чувствует, где он находится и когда это происходит.

Он знает, что после его смерти деревья по-прежнему будут здесь, но он их не увидит, потому, что его не будет, и он хочет их видеть сейчас - так остро, как только может»

Э.Берн

Мы выбираем. Мы сознательно или бессознательно взвешиваем каждый наш шаг. Жизнеутверждающий талант Эрика Берна подарил нам возможность быть более свободными в своем выборе и чаще осознавать его. Концепция игр позволяет узнать, на что и как мы расходуем время своей жизни и, если нам это не понравится, придумать для себя что-либо более привлекательное.

Перед вами еще две игры, которые требуют известного навыка и массы времени. Кажется, у взрослого человека времени не так много, но если он не имеет представления о Взрослом качестве жизни, либо какая-нибудь роль для него приоритетна, тогда он, скорее всего, выберет себе игру и посвятит ей себя всецело.

1. “Не расти, дитя мое” (слова взяты из песни В.А.Долиной.) (таб. 1).

Игра, в которую человек с фиксированной установкой "Я не ОК - Ты ОК" может долгие годы играть сам с собой. Это игра первого класса, третьей степени (так как приводит к значительным потерям времени, формированию и закреплению невротических реакций, соматизации внутреннего конфликта и, соответственно, представляет собой угрозу для здоровья и жизни).

Игра: «Не расти, дитя мое»

Таблица 1.

Слабость	Ловушка	Ответ	Узур	Результат	Вознаграждение
2 тенденции: 1) социализация (Я-ОК - Ты ОК) 2) консервация (Я не ОК - Ты ОК)	Ситуации, в которых невозможно реализовать указанные потребности	Резкое ухудшение самочувствия, невозможность сосредоточиться на содержательном аспекте общения	Активный поиск и адекватное использование возможных негативных реакций собеседников	Боль и разочарование	Ощущение удовлетворения от того, что ситуация остается аналоговой и вроде бы неподконтрольной. Чувство уюта от реальности, безделья и оторванности.
Потребности: 1) крут друзей	Ситуация: 1) развлечения (вечеринка)	Варианты реакции: 1) усиление от общения 2) недостаточное поведение	Результат общения: 1) истинный (ощущение или мимолетный отказ в общении)	Убеждения: 1) я не стою друзей	Убеждения: 1) зато у меня много других достоинств
2) работа	2) процедуры (собеседование)		2) отказ в работе	2) я несовершенен	2) зато спокойнее
3) профессиональные учителя	3) процедуры, операции, ритуалы, развлечения		3) истинный или мимолетный (часто) отказ в общении	3) я так никому и не научусь	3) зато я больше не опозорюсь

Слабостью является наличие двух неразведенных по времени тенденций - к развитию личности и к сохранению текущего положения, что соответствует внутриличностному конфликту типа аппетенция - аверсия.

Тенденция к развитию проявляется как потребность в социализации, предполагающая решение трех задач:

Еще две игры

Автор: Чеглова И. А.

1. Построение круга друзей, единомышленников, отношения с которыми желательны и комфортны.
2. Самостоятельный (без протекции) поиск работы, которая позволяла бы максимально реализовать способности и склонности, не прибегая к совместительству.
3. Контакты с интересными людьми, у которых есть чему поучиться. Эти люди занимают определяющее положение в сфере своих интересов и добились этого положения благодаря успешной реализации своих способностей.

Ловушка

Ситуация, в которой можно реализовать три указанные потребности:

1. Развлечения.
2. Приглашение на собеседование по итогам конкурса резюме.
3. Встреча с человеком, обладающим искомыми качествами в неофициальной обстановке (например, вне формальной части какого-либо официального мероприятия).

Ответ

Мощные отрицательные эмоции: тревога, страх, отчаяние, паника.

Негативные ощущения: сердцебиение, тошнота, головокружение, сенестопатии, мышечная скованность, головная боль.

Происхождение подобной симптоматики, скорее всего, связано с попытками Ребенка доказать, что он болен, реализуя таким образом Родительскую установку о никчемности и неудачливости собственной личности в сравнении с другими и, соответственно, воспрепятствовать Взрослому в его попытках сосредоточиться на подготовке содержательной стороны взаимодействия, продумывании желательной тактики и результатов общения (“Деревянная Нога”, разыгранная с самим собой). Таков, по Берну, Болван (в других переводах - Лопух), т.е. человек, “слишком чувствительный к Родительскому влиянию. В критические моменты это мешает его Взрослому процессу обработки данных и его Детской непосредственности, что приводит к неуместному и неуклюжему поведению” [1].

Соответственно, поведение реализуется в двух основных вариантах:

1. Игнорирование благоприятных внешних условий и бегство из ситуации, подходящей для реализации соответствующей потребности.
2. Неадекватное поведение в самой ситуации.

Удар

Активное коллекционирование реальных или мнимых признаков неприятия со стороны собеседника (или группы), либо закономерный отказ по результатам собеседования.

Расплата

Навязчивые мысли, связанные с запоздалым анализом происшедшего, приводят к возрастанию чувства вины и обострению соматической симптоматики, что препятствует адекватному восприятию актуальной действительности, построению и выполнению реальных планов и срыву контрактов даже на бытовом уровне.

Вознаграждение

Еще две игры

Автор: Чеглова И. А.

Ощущение надежности и успокоения при сохранении исходного положения вещей, структурирование времени и самоутверждение в роли Болвана.

Антитезис

Своевременный Взрослый анализ данных тенденций, разведение их по времени и интеграция.

2. Субретка и герцогиня (таб. 2)

Название - из поговорки о том, что мужчине, желающему иметь успех у дам, следует с субреткой обращаться, как с герцогиней, а с герцогиней, соответственно, как с субреткой. Игра первого класса. В зависимости от глубины и давности отношений может варьировать от первой до третьей степени. В эту игру, по-видимому, любят играть женщины со сценарием "без любви" (Участник 1) и их тщательно отбираемые партнеры - мужчины со сценарием "без чувств" (Участник 2). Хотя, возможно, Участник 2 - роль совместная, предполагающая игру женщины против самой себя в качестве союзника мужчины, поскольку в результате женщина не только расплачивается, но и получает некоторое вознаграждение (см. ниже).

Таблица 2.

Субретка и герцогиня

Слабость	Ловушка	Ответ	Улар	Расплата	Вознаграждение
Женщина Потребность в близости	Мужчина Завоевание внимания и благополучия	Женщина Активные действия, направленные на сближение	Мужчина Противоречивые транзакции: грубость-нежность	Женщина Депрессия, болезн. социальные попытки	Мужчина/Женщина Самоутверждение и структурирование времени
Женщина Готовность заслужить любовь и повысить этим самооценку	Мужчина Демонстрация неблагополучия	Женщина Сочувствие	Мужчина Противоречивые транзакции: сила-слабость		

Слабость

Потребность женщины в близости (Я ОК - Ты ОК) и готовность любой ценой заслужить ее (Я не ОК - Ты ОК) и таким способом повысить самооценку.

Ловушка

Мужчина (Я ОК - Ты не ОК), обнадеженный благосклонными взглядами женщины, надменно демонстрирует ей свои способности и возможности (интеллектуальные, душевные, деловые, финансовые, внешнюю привлекательность) и одновременно косвенно - признаки неблагополучия: слегка хромает здоровье, не совсем все в порядке в семье, есть некоторые трудности на работе - "Я не ОК - Ты ОК". При этом он оказывает даме знаки внимания, приглашая ее к общению.

Ответ

Женщина принимает вызов и идет на контакт, привлеченная одновременно достоинствами мужчины и знаками внимания (О, это именно тот, кто мне нужен. Кажется, он мною заинтересовался и я могу получить то, чего так хочу - естественный Ребенок) и, еще сильнее, признаками неблагополучия (Во мне есть потребность, я могу пригодиться -заботливый Родитель).

Удар

Мужчина грубо прерывает процедуры, операции и ритуалы, откладывает выполнение обещанного на неопределенный срок либо внезапно выдвигает какие-либо условия для этого, требующие от женщины дополнительных усилий, без объяснений меняет свои решения и т.п. Эпизоды такого поведения чередуются с эпизодами демонстративного внимания и заботы. Часто используются скрытые трансакции, в которых общественное и психологическое содержание прямо противоположны по смыслу. При этом женщина, практически не испытывая комфорта непосредственно в ситуации общения (фрустрация потребности в близости), ощущает, тем не менее, сильнейшую потребность в продолжении отношений с партнером (жажда реванша в борьбе за собственное достоинство), напряженно ожидает встреч, и ее мысли заняты исключительно вычленением из всего потока поведения партнера тех моментов, которые она могла бы расценить как поглаживания.

Расплата

Женщина оказывается как бы вытесненной из реальности, она живет прошлым, вспоминая предыдущую встречу и, смакуя редкие эпизоды внимания и заботы, которые ей удалось заслужить, и будущим; она ждет и жаждет новой встречи и одновременно боится ее. Она постоянно занята: она испытывает возбуждение, тревогу, чувство вины и, наконец, усталость и душевную боль. Она тратит силы, время и энергию своего заботливого Родителя, решая проблемы партнера, оставляя без внимания и поддержки собственное Дитя, что, согласно Э.Берну, служит причиной и признаком депрессии [2]. Ситуация может стать причиной проблем со здоровьем и даже привести к фатальным последствиям.

Вознаграждение

Для мужчины

Манипулируя незрелой и зависимой самооценкой женщины, превращая ее в ее собственных глазах то в “субретку”, то в “герцогиню”, мужчина структурирует свое время и получает доказательства своей значимости, не подвергая себя риску оказаться в ситуации незнакомой и пугающей для него близости.

Для женщины

Отдавая свою судьбу в руки другого человека, она при этом избегает ответственности за свою жизнь, самоутверждается в качестве трагической фигуры Жертвы и открывает для себя возможность структурировать свое время, играя с собой и другими людьми в “Побей меня”, “Психиатрию”, “Загнанную женщину”, “Деревянную ногу”, “Все из-за него”, “Посмотри, как я старалась” и множество других.

Антитезис

Женщине в такой ситуации необходима психотерапия, направленная на созревание

Еще две игры

Автор: Чеглова И. А.

Взрослого со-стояния, повышение самооценки и личностный рост, который приведет к осознанию игр, которым она себя посвятила, и решению о том, что делать дальше.

И вот, в ходе трансактного анализа игры начинают выявляться, и в муках нерешительности, отчаяния, суицидальных мыслей и вегетативных бурь зреют условия для отказа от игр, для выбора собственного направления и способа действия [2]. Теперь человек может осознанно сделать первый шаг от болезни к выздоровлению, из мира иллюзий в реальность и, как когда-то криком сообщил о своем появлении на свет, смехом осознания, смехом над абсурдом самообмана, возвестить себе о рождении нового, Взрослого состояния души.

Литература:

- 1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Красноярск, 1994.*
- 2. Берн Э. Групповая психотерапия. Академический проект, Москва, 2001.*

Источник:

Научно-практический журнал "Вопросы ментальной медицины и экологии", т. VIII, № 2, 2002