

Играми Эрик Берн называл серию последовательных скрытых транзакций (сообщений некой информации вербально или невербально), приводящих к четко определенному предсказуемому результату. Иначе говоря, игры - это набор повторяющихся транзакций, внешне благовидных, с замаскированной мотивацией.

Игры не осознаются людьми, которые в них играют. Скрытый мотив, который является реальной причиной вступления человека в общение при игре, находится в глубоком бессознательном. Однако, итог такого общения определяется именно скрытым мотивом, а не формальной стороной общения. При этом, все игроки заранее могут предсказать финал игры, обычно сопровождаемый сильными негативными эмоциями и возгласом: "Я так и знал, что этим всё закончится!", "Вот так всегда со мной!", "Я же тебе говорила!".

Семья - благодатнейшая почва для разворачивания психологических игр. У каждого человека есть несколько игр, в которые он постоянно играет. Наличие постоянного партнера (супруга, детей), которые предпочитают играть в те же игры, приводит к тому, что одни и те же игры проигрываются циклически, иногда на протяжении всей совместной жизни. С одной стороны, игры упрощают семейные отношения, потому что они предсказуемы, регулярно повторяются, тем самым семейная система становится стабильнее. С другой стороны, игры могут разрушить семью, приводят к накоплению отрицательных эмоций и не способствуют удовлетворению тех потребностей, которые лежат в основе скрытых мотивов игр.

Если Вы заметили, что в Вашей семье одни и те же конфликты по поводу одних и тех же вещей постоянно происходят, в результате чего Вы испытываете одни и те же негативные чувства, то скорее всего в Вашей семье разыгрывается одна из психологических игр. Для того чтобы вернуть в семью мир и покой, необходимо осознать скрытые мотивы игр, осознать скрытые потребности каждого члена семьи и найти способ удовлетворения этих потребностей. Кроме того, все игры имеют целый ряд преимуществ (выгод): от поддержания стабильности системы до повода позвонить друзьям/подругам и пожаловаться на членов семьи. Изыскание других способов получения тех же выгод, также способствует излечению семьи от "игровой зависимости".

Семейные игры передаются из родительской семьи в семью их детей, из одного брака в следующий брак. Даже если Вы не живете с родителями, даже если Вы развелись с прошлым мужем, то сценарий конфликта уже сформирован, и Вы будете постоянно

играть одни и те же игры, пока не осознаете Ваши скрытые мотивации и не перейдете на другой уровень отношений: честный и открытый.

Рассмотрим некоторые самые распространенные семейные игры:

"Если бы не ты!"

Женщина выходит замуж за деспотичного мужа, который будет сдерживать ее активность и помогать ей не попадать в ситуации, которые ее пугают. В игре жена вместо того, чтобы выражать благодарность за такую услугу, ведет себя противоположным способом: она использует сложившуюся ситуацию, чтобы жаловаться на ограничения, что заставляет мужа чувствовать себя неловко, а ей приносит разнообразные вознаграждения.

"Фригидная женщина"

Муж предпринимает неоднократные попытки к исполнению супружеского долга, но жена их постоянно отвергает (голова болит), обвиняя мужа, что он животное, и ему нужен только секс. После нескольких неудачных попыток муж перестает пытаться. Проходит время и жена начинает незаметно соблазнять мужа (выходит из душа раздетой, покупает чулки, флиртует с другими мужчинами). В результате муж предпринимает новые попытки сблизиться с женой. На что она реагирует ожидаемо: "Я так и знала, что все мужчины козлы, у них одно на уме". Игра может разыгрываться и со стороны мужчины - "Фригидный муж".

"Загнанная домохозяйка"

Жена не находит удовлетворения в любви к своему мужу и семье. Она берет на себя все дела и даже просит новых. Она соглашается с упреками мужа и требованиями детей. Если она уже чувствует себя загнанной, то она еще больше загрузит свой день. И вот среди дня она совершенно лишается сил, и ничего в результате не делается. Она ставит в неловкое положение мужа и добавляет к своим несчастьям еще и угрызения совести.

Источник:

[Персональный сайт Ольги Стрелкиной](#)