

Вся наша жизнь...— игра! Одна сплошная и «долгоиграющая» роль, где все реплики давно написаны и произнесены, а мы все играем и играем в полных или полупустых зрительных залах, свыкшись с огнями рамп, не боясь публики и обожая игру на бис. Проходят дни» месяцы» годы, заканчивается один театральный сезон, начинается другой. Репетиции сменяются репетициями, прогоны — прогонами, гастроли — гастролями... Премьеры, спектакли, бенефисы, ангажементы, аншлаги, овации, провалы... Поклонники, лимузины, букеты, гнилые помидоры...

Однажды выученная роль предполагает точное следование ремаркам и не допускает самой возможности выхода из образа хранительницы домашнего очага, заботливой матери, преданной супруги... Чтобы картина получилась полной, добавь к своему амплу роли любовниц, простушек, злодеек, резонеров, пассажиров, покупательниц, подруг... Мы играем всегда и везде, поэтому вполне уместно поиграть во что-нибудь и... на службе.

Вся наша жизнь, уточняет Эрик Берн, создатель уникального метода психотерапии — транзактного анализа, есть стремление к общению. Все, что мы делаем, сводится в конечном итоге к одному — удовлетворению сенсорного голода или потребности в общении. Чтобы добиться успеха, считает Берн, нужно последовательно пройти по цепочке — от одной транзакции к другой.

Что такое транзакция?

Это единица измерения человеческого общения в игре, предполагающей и подразумевающей скрытые мотивы. Наиболее наглядный пример транзакции — встреча двух старинных подруг. Ты видишь знакомое лицо на улице, раскрываешь (или не раскрываешь) объятия, чмокаешь (или не чмокаешь) подругу в щечку и говоришь ей: «Здравствуй», — подразумевая аналогичную ответную реакцию. Контакт установлен. Сенсорный голод частично удовлетворен. Обмен поглаживаниями состоялся.

«Поглаживания» — очередной терновский термин, суть которого сводится к призыванию одного человека другим. Это определяющий момент в психологической игре под названием «общение». Если я погладила тебя против шерсти, то могу и получить адекватный ответ в виде острых коготков! Если же я глажу тебя так, как это и положено делать, то вправе рассчитывать на приз — чувство психологической защищенности, удовлетворенности, комфорта...

У каждого человека формируется свое видение жизни, свой собственный сценарий общения. Каждый сценарий предполагает наличие определенного набора игр, выходить за рамки которого не только не целесообразно, но и неблагоприятно. Иными словами, поведение, уместное в домашней обстановке, будет совершенно неуместным на службе — и наоборот.

Как быть, если сценарий собственной жизни был выбран неправильно, вернее, воспитание и среда правильно его выбору не способствовали? — Изменить дела карьерные, установки, сломать стереотипы. Осознать, в какие игры играешь, вернее, вынуждена играть. Осознание собственных игровых и коммуникационных потребностей есть первый шаг к раскрепощению, свободе и успеху.

Понимание необходимости социального общения неизбежно приведет тебя к вопросу: что нужно сделать для того, чтобы играть по правилам — эффективно и безболезненно? Родоначальник транзактного анализа назвал это «структурным голодом», удовлетворение которого сводится к индивидуальному, социальному и материальному общению. Последний метод структурирования времени общения — это и есть наша деятельность. Служебная в том числе...

Поэтому, когда твой начальник якобы с сомнением в голосе начинает размышлять вслух, что он-то, конечно, мог бы дать тебе эту работу (назначить на эту должность, поручить это исследование...), но опасается — справишься ты или нет, потому как нужно и в командировки ездить, и выходные прихватывать, и праздники тоже... А ты с готовностью лепечешь, мол, конечно же, справишься, пусть он ни капельки не волнуется и вообще... С тобой всего лишь играют в старые как мир транзактные игры. Как играет в них и твой малыш-первоклассник, невинно вопрошающий, можно ли ему не идти завтра в школу, вернее, не ложиться сейчас спать, а посмотреть поздно вечером ну очень интересное кино...

Источник:

[Женский сайт "Забастовка"](#)