

### *Хитрец перехитрил себя*

**Игры**, то есть нечестное поведение, нечестно думание - обязательный атрибут **алкоголизма**,  
**пищевой зависимости**,  
и,  
**любовной зависимости**  
- любой  
**аддикции**.

**Самоактуализированный человек** - это человек, который находится в комфортных, искренних отношениях с реальностью. Самоактуализированный человек избегает самообмана, у него есть мужество видеть вещи такими, какими они ему представляются. Антитеза самоактуализированным людям - невротики и **аддикты**

, люди, запертые в тюрьме из слов и убеждений, люди, окружающие себя психологическими защитами, люди, врущие себе и другим на каждом шагу

Социальные взаимодействия **аддиктов** и невротиков (и взаимодействия с самими собой) проникнуты неискренностью, масочностью. Они декларируют одни цели, преследуя другие. Говорят, что хотят "поддержать компанию", имея в виду "хочу употребить". Такой способ поведения, когда декларируются одни цели, а преследуются другие, Э. Берн назвал играми.

Мы не имеем в виду хорошие, честные игры, когда определены и понятные правила, и они соблюдаются участниками игры, например, игра в футбол или шахматы. Мы будем говорить об играх нечестных, почти или вовсе не осознаваемых.

Невротик, **аддикт** изображает из себя не того, кто он есть, изображает в угоду общественному мнению, требованиям социума. Поскольку позиции восприятия плохо разделены, Я-концепция смутная, зависимый мало различает роль и личность, он отождествляет себя с ролью. Играет роль, которую от него требуют, и сам этого не понимает. Но сколько можно изображать из себя активного человека, лидера, победителя, сколько можно играть хозяина, главу семьи, когда все уже надоело, когда маска уже давит?

**Аддикт** не знает, как можно выйти из **игры**, усвоенные им правила кажутся непреложными, незыблемыми, он «обязан» быть тем,

чего от него ждут, и он находит выход, прячась на какое-то время в опьянение. Потому он и **зав**

**ИСИМЫЙ**

, что зависит от социально одобренных мнений

Так например, один пациент, с детства усвоивший правило, что все силы надо отдавать работе, именно так и действовал. Он убивался на службе, работая на крупном заводе, потом на небольшой фирме. Но начальство не было заинтересовано в эффективности работы предприятия, задача состояла скорее в добывании денег из бюджета и их присваивании. Человек видел бессмысленность своих героических усилий, страдал, переживания снимал водкой.

Постепенно удалось прояснить, что глубоко в душе для него давно уже гораздо значимее проблемы его собственной семьи, и проблем этих накопилось немало. Он обнаружил, что испытывал неприятнейшую двойственность, разрываясь между работой и семьей, не имея сил достаточно уделять внимание близким. И что он может позволить себе свои силы потратить на то, что именно ему по-настоящему важно, что **игра в «энтузиаста»** по сути навязана ему родительскими установками, школой, всей советской воспитательной системой, это

**не его игра**

. «Как гора с плеч» — вот что сказал он после этого. В результате он благополучно смог бросить пить, прибегнув к «подшивке» как вспомогательному методу

Характерен и другой вариант: **алкоголик (игрок, созависимый, обжора** и так далее) пытается сыграть роль, на которую у него нет ресурса, и он пьет, чтобы сыграть ее убедительно для себя. Классика этого жанра - «для храбрости». Напился — и свойский парень, грудь колесом, форменный герой.

Вступить в игру можно также и ради выгоды, которую **зависимый** получит от своей роли. Даже роль **алк**

**оголика**

может показаться сладкой, если окружающие с криками "Он ведь больной человек" носятся с

**аддиктом**

, как дурень с писаной торбой. А тот принимает ухаживания, поглаживания, а потом напивается (или ""вставляется, если это наркоман)

А какую только роль не сыграет **алкоголик**, чтобы оправдать выпивку! Больного, несчастного, несправедливо обруганного, страдающего, компанейского человека...

Игры алкоголиков описаны в книге Берна ; хотя то, как он описывает распределение ролей в этой игре, представляется слишком схематичным, все же стоит прочесть, это очень важные представления.

Отношения зависимости — созависимости насквозь проникнуты масочным поведением. Одну из излюбленных игр зависимых и созависимых описывает треугольник Карпмана.

*Источник:*

*Фрагмент из книги ["НЕ ПАДАЙТЕ В ПРОПАСТЬ, ИЛИ СВОБОДА ЛУЧШЕ НЕСВОБОДЫ"](#)*