

В прошлой статье мы рассмотрели 3 роли Треугольника НЕ-счастья и на каких жизненных позициях они основываются. Для большей иллюстрации, сегодня, привожу примеры игр, которые Вы используете для силового управления эмоциями и поведением Вашего партнера по общению.

Силловые игры по Эрику Берну



Социальный и психологический уровень общения

Силловая игра – это общение, которое предполагает 2 уровня: *социальный* (открытый) и *психологический* (скрытый) и базируется на игнорировании или обесценивании партнера.

Силловые игры всегда заканчиваются расплатой - эмоциональным дискомфортом, которое испытывают участники игры.

Игры протекают на бессознательном уровне (попробуйте уличить партнера, что сейчас он выступает в роли Преследователя), при этом игроки *неосознанно* обманывают как себя, так и других.

Впервые ввел понятие «игра» и точно описал и типировал психологические бессознательные игры основатель транзактного анализа Эрик Берн в 1975 году. Его

Силовые игры в Драматическом Треугольнике

Автор: Александр Молярук

книга «Игры, в которые играют люди» - стала бестселлером и не утратила популярности в настоящий день.

Почему мы играем в игры?

Люди играют в силовые игры, чтобы добиться психологической расплаты – платы («выигрыша»), которую они неосознанно стремятся получить.

Во время игр наш Взрослый не ведает, что вытворяют Родитель и Дитя.

Причины участия в играх:

1. Подтверждать негативные жизненные позиции.
2. Обманным путем добиваться поглаживаний.
3. Структурировать свое время восхитительным для себя образом, но при этом можно держаться от людей на определенной дистанции.
4. Избегать ответственности.
5. Следовать своим сценариям, то есть принятым в раннем детстве решениям, неумолимо направляющим нас к достижению негативных целей.

Силовые игры в Драматическом Треугольнике



Скрытые цели ролей в Драматическом треугольнике.

Характер игр может стать более понятным, если проанализировать его с точки зрения ролей Драматического Треугольника.

Скрытые цели ролей:

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ - хочет укрепиться в ощущении своего превосходства над другими, игнорируя и обвиняя окружающих, хотя в его оценках никто не нуждается.

СПАСИТЕЛЬ – ищет доказательства собственного превосходства, обесценивая (игнорируя) других и «помогая» им, хотя в его помощи никто не нуждается.

ЖЕРТВА – обесценивает и других, ищет подтверждения того, что ей страшно не везет и того как несправедливо с ней обходятся другие люди. Или ищет других подтверждений своей никчемности.

Игры Преследователя.

«**Если бы не ты**» - участники этой игры пытаются убежать от ответственности, обвиняя других.

Например, начальник отдела, играет в эту игру, когда ссылается на «тупость, лень и безразличие» своих подчиненных, оправдывая собственное нежелание предпринять меры по повышению эффективности работы своего отдела.

«**Ну что, попался, сукин сын?**» – другая игра Преследователя, ищущая козлов отпущения.

К примеру, подчиненный постоянно собирает «улики», которые он использует в качестве повода для нападок для своего начальника при любом удобном случае.

Приведите в комментариях Ваши собственные примеры этих 2-х излюбленных игр Преследователя.

Игры Спасителя.

«**Я только пытался помочь**» – в этой игре Спаситель пытается быть полезным, в то же время ища подтверждения тому, что «в этом мире тщетно ожидать благодарности».

Например, Ваш сослуживец отравляет Вам жизнь, то и дело давая Вам непрошенные советы и предлагая ненужные решения.

«**Что бы Вы без меня делали?**» – играющий в эту игру убеждает всех в своей незаменимости.

Например, сотрудник играющий в такую игру рьяно берется за выполнение новых поручений и тщательно оберегает других от того, чтобы им достались эти задания. В результате коллеги избегают ее общества, зато охотно пользуются ее услугами, не давая ничего взамен.

Приведите в комментариях Ваши собственные примеры этих 2-х излюбленных игр Спасителя.

Игры Жертвы.

«**Пни меня!**» – играющий провоцирует окружающих на приступы раздражения и гнева.

Пример. Человек может играть в эту игру не только с друзьями, но и с коллегами по работе, вечно беспокоя сослуживцев по пустякам, пуская сплетни и не исполняя обещаний.

«**Да, но...**» - любители этой широко распространенной игры избегают принятия решений. Профессиональные «Спасатели» беспомощно барахтаются в замаскированных сетях, расставляемых игроками в «Да, но...», ибо все их советы и предложения в результате оказываются отвергнутыми.

Пример. Некоторые мои знакомые играют в нее, запрашивая советы у психолога и объясняя почему именно этот совет не поможет. В результате устав «советовать» в никуда я начинаю избегать этих людей.

Приведите в комментариях Ваши собственные примеры этих 2-х излюбленных игр Жертвы.

Смена ролей в ходе игры.

В зависимости от того, что наше бессознательное хочет получить или доказать с помощью игр, мы, как правило, выбираем одну из этих 3-х ролей в качестве основной.

Однако мы также *меняем* наши роли в ходе игры.

Рассмотрим пример смены ролей во время игры «Пни меня» между худой девушкой и ее подружкой толстушки, которая не принимает себя.

Пример. Игра «Пни меня».

В ходе игры «худышка» и «толстушка» меняют роли, так «толстушка» начинает с позиции Жертвы и заканчивает игру в роли Преследователя. А «худая» подружка начинает с позиции Спасателя, а затем становится Жертвой, реагируя на переход к роли Преследователя со стороны «толстушки».

Первая смена ролей:

Силовые игры в Драматическом Треугольнике

Автор: Александр Молярук

«Толстушка» в своей излюбленной роли Жертвы:

- «Боже, до чего же я толстая!»

«Худышка» в своей излюбленной роли Спасателя:

- «Брось, ты вовсе не толстушка!»

«Толстушка» из Преследователя:

- «Да ты что, с ума сошла?»

«Худышка» из Жертвы:

- «Я просто хотела тебя утешить».

Подруги поменялись ролями, и первая игра закончилась, тем не менее они продолжают.

Вторая и третья смена ролей:

«Худышка» из Преследователя:

- «Ну ладно, я солгала».

«Толстушка» из Жертвы:

- «Вот видишь, так я и знала».

«Худышка» из Спасателя:

- «Но ты же на самом деле очень симпатичная.»

«Толстушка» из Жертвы:

- «Ты просто утешаешь меня».

Как видите, игра может заходить на второй, третий и далее круги.

Игры могут проходить между 2-мя участниками, а могут быть внутри, между различными эго-состояниями одного и того же человека. Так например, человек, который хочет похудеть дает себе самому обещание, что перестанет обжираться на ночь и начнет делать зарядку. Через несколько дней, нарушив обещание человек начинает оправдываться или ругает сам себя.

Напишите в комментариях, примеры силовых игр, свидетелями или участниками которых Вы были.