

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ



Педагог-психолог Мельникова О.П.  
г. Ханты-Мансийск  
2020 г.

# Транзактный анализ (ТА) —

это психологическая модель, описывающая поведение человека — как индивидуально, так и в составе групп, основанная на том, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. ТА используется в психотерапии, бизнес-консультировании, психологическом консультировании, образовании и может применяться как на работе, так и дома — везде, где люди имеют дело с людьми.

С момента рождения каждый человек становится участником игр в своей семье, а позже, подрастая, и в обществе.

Психологические = Неосознанные игры

*Психологические игры (манипуляции) это серия последовательных дополняющих скрытых транзакций, приводящих к четко определенному, предсказуемому исходу*

*(Э.Берн)*

В основе игр лежит неискренность, если есть открытые отношения, то игр нет

# Выделяются три степени игр

Игры первой степени приняты в обществе, не скрываются и не приводят к тяжелым последствиям (лесть, любовь после ссоры и т.п.).

Игры второй степени скрываются, не приветствуются обществом, приводят к ущербу, который, однако, нельзя назвать непоправимым (к осуждению, штрафу, болезни).

Игры третьей степени скрываются, осуждаются, ведут к непоправимому ущербу для проигравшего (онкология, суицид, тюрьма).

## Классификация игр:

- Пожизненные
- Супружеские
- Сексуальные
- Игры в компаниях
- Игры с самим собой
- Игры клиентов
- Административные



## ***Игры бывают:***

1. Сверхбыстрые (секунды ритуал приветствия)
2. Быстрые (несколько дней студент и профессор)
3. Медленные (недели) игры с самим собой:
  - я могу прекратить... в любой момент
  - я могу начать... в любой момент
  - вот полежу еще 5 минут
4. Сверхмедленные (пожизненные)
  - алкоголик, должник,
  - побейте меня,
  - попался негодяй,
  - взгляни, что я из-за тебя натворил,
  - треугольник Карпмана

## ***Типичные игры людей***

- Беспомощный
- Треугольник Карпмана
- Плохая услуга
- Уговори меня
- Да, но...
- Неимущий

*Список возможных игр практически бесконечен, и индивиды легко могут быть втянуты в них. В конечном счете, однако, игроки проигрывают, поскольку они избегают полноценных и здоровых человеческих взаимодействий.*

*Описание некоторых игр*



**«А почему бы вам не?.. Да, но...»**

Тезис: заключается в том, что оппонент старательно отвергает любую рекомендацию или иное вмешательство, направленное на помощь в решении его проблемы. Этим он ставит человека (педагога) в затруднительное положение, что и является целью такой игры.

Антитезис: на заявленную проблему – ловушку надо ответить: *«Да это сложная проблема, а что вы сами собираетесь предпринять чтобы?»*.

Если игра продолжается, то сказать: *«Да, это безвыходная ситуация»*.

### **Уговори меня**

Для такой игры типичными являются высказывания оппонента:

"Как Вы думаете, у меня все получится?";

"А Вы дадите гарантию, что мне это поможет?"; "Пообещайте мне, что я справлюсь с этой ситуацией (со своими проблемами и т.п.)»

. В этом случае пообещать то, чего хочет оппонент, означает втянуться в его игру

# Беспомощный

(разновидность игры "Да, но...«)

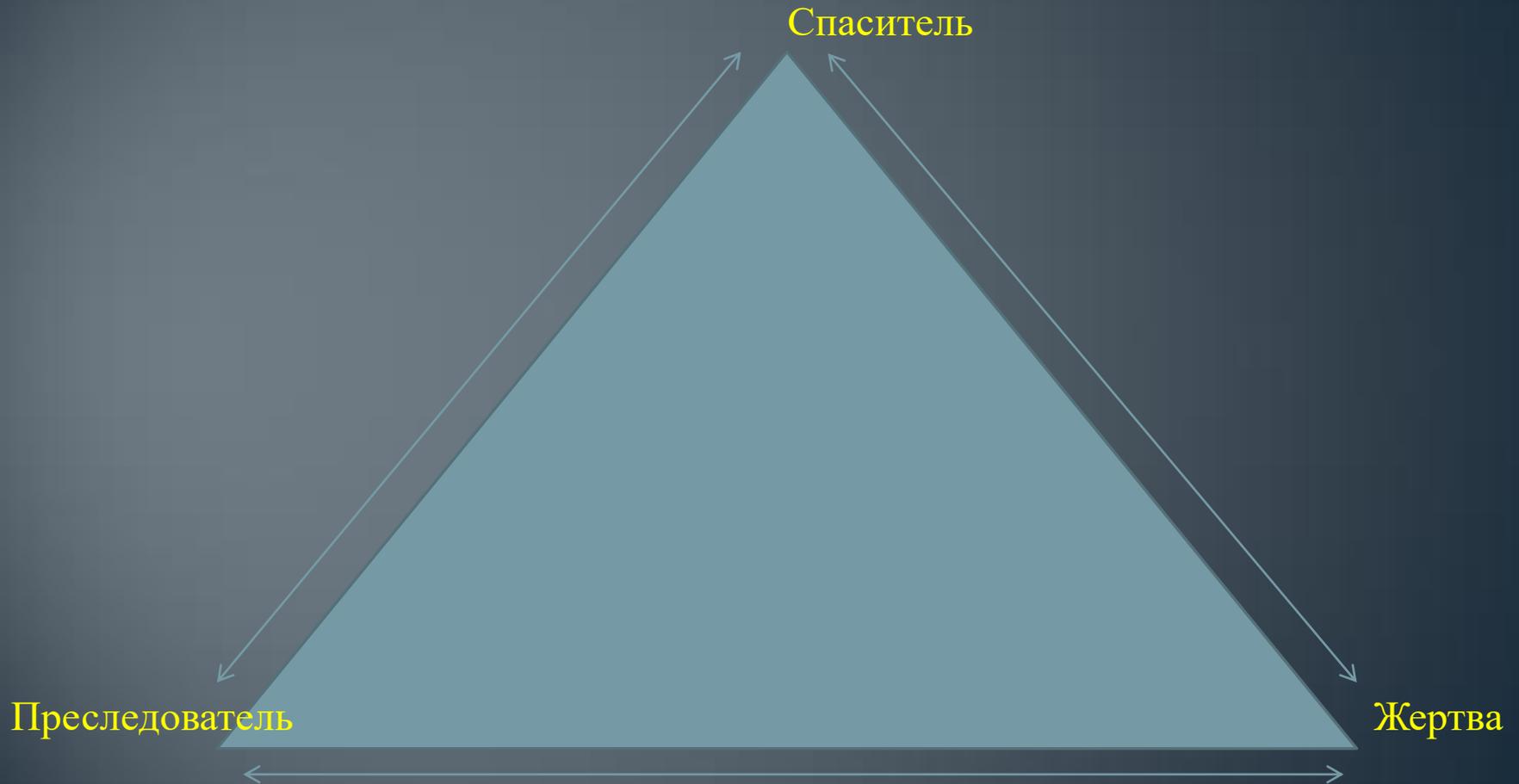
Человек (родитель например) начинает беседу со слов: *"Ой, я не знаю, как справиться, как поступить, как воспитывать, я делаю все возможное, но у меня ничего не получается"*.

Для таких людей свойственно стремление к внешним источникам ресурсов: зависимость от мнения и признания других; невротическая потребность в любви и привязанности.

Они считают процесс взаимодействия успешным, если педагог постоянно занимается их поддержкой, положительными поглаживаниями, дает "умные" советы как вести себя в различных ситуациях (то есть, находятся в роли Заботливого Родителя).

*Если же педагог начинает ориентировать клиента на его собственные ресурсы (что соответствуют действительному решению его проблемы), родитель воспринимает это как угрозу его благополучию, как невнимание, иногда даже как "предательство" педагога, который якобы отказывается помогать слабому.*

# Драматический треугольник С. Карпмана



# Механизм игры



«Жертва» ищет «Спасителя», на которого пытается скинуть ответственность за решение своих проблем. Если «Жертве» это удастся, то ловушка захлопнулась – треугольник образовался.



«Жертва», проблемы которой не решаются, превращается в «Преследователя», и начинает искать виновных в том, что жизнь не удалась.

Виновным, конечно же, оказывается бывший «Спаситель», на которого и обрушивается гнев и нападки бывшей «Жертвы».



И все повторяется...

Спасатель, став Жертвой, обращается к новому Спасателю. Новый Спасатель помогает новой Жертве....

Далее ситуация может повториться много раз

# Симптомы Спасительства:

1. Если вы почувствовали страх ответной реакции. Вас попросили, а вы не помогли — как к вам отнесутся в ответ, что о вас подумают, что скажут.  
*«Маня, помоги, пожалуйста...» — и отказать неловко, а что потом, вдруг это как то на мне отразится? Хотя и своей работы чуть более, чем много.*
2. Если вы чувствуете себя обязанным улучшить настроение жалобщика и облегчить его жизнь.  
*«Я не могу бросить человека, которому так плохо. Я должен как-то улучшить ему настроение»*
3. Если вы почувствовали, что должны что-то жалобщику (предполагаемой Жертве), решить его проблему или облегчить задачу.  
*«Я, когда принимал его на работу, сказал, что у нас овертаймов почти нет... Я не могу заставлять его выйти на выходных»*
4. Вы думаете, что должны убедить другого человека сделать «правильный» выбор  
*Например, переквалифицироваться. Или изучить другую технологию.*
5. Чувство вины за действия другого человека  
*«Петя в моей команде — классно знает технологию, но бывает груб и резок. Каждый раз, когда он орет матом на новеньких и тычет их носом в неизбежные ошибки, меня это бесит и мне стыдно за нашу команду, за то впечатление, которое она производит»*

# «Плохая терапия»

(услуга, поддержка, совет)

Обычно она начинается со слов:

*«Мы были в другом саду, группе, там все плохо. Я в отчаянии, а вас мне рекомендовали, на вас последняя надежда, только вы можете мне помочь»*

На начальной стадии этой игры происходит идеализация (что-то вроде нарциссического переноса).

Однако педагог (человек) часто не замечают заброшенного "крючка" и втягиваются в игру, думая: *"А вот я сделаю то, что не удавалось другим!"* Но рано или поздно наступает такой момент, когда происходит переключение из роли Жертвы в роль Преследователя и отвержение всего, что предлагалось, как неподходящего.

Типичные завершения такой игры происходят со словами: *"Ну вот, и Вы мне не помогли!.."* или *"А ведь про Вас говорили, как о хорошем терапевте!"*. Разумеется, это может и не произноситься вслух, но обязательно содержится в скрытых транзакциях оппонента

Спасибо за внимание