Понятия "игра" и "психотерапия" уже давно стали настолько взаимосвязанными, что мы не мыслим себе психологической помощи без множества техник, построенных на методологии игры. Однако в этой статье пойдет речь о совсем иных играх, которые ведутся отнюдь не с целью психотерапии, а скорее наоборот, хотя их участники порой этого не осознают.

Примеры подобных игр хорошо известны из литературы по транзактному анализу. Существуют интересные концепции игр и принципы их исследования. Мы попытаемся проанализировать такие игры, которые являются специфическими для процесса психотерапии, хотя некоторые из них более "универсальны" и выходят за рамки кабинета психолога. Первым такие игры описал сам основоположник транзактного анализа Эрик Берн (1988, с. 119-141). Но, несмотря на то, что "психотерапевтическим" играм уделялось немало внимания Э. Берном и его последователями (см. Samuels, 1971; Zechnich, 1973; Persi, 1992), эта проблема отнюдь не является исчерпанной и нуждается в развитии. Кроме того, в отечественной практике существуют особые темы и нюансы таких игр, которые практически не исследованы. А, учитывая тот факт, что игры являются очень важным компонентом взаимодействия пары "клиент-психотерапевт" как в диагностическом, так и в терапевтическом плане, можно сделать вывод, что они заслуживают самого скрупулезного изучения.

Существует много определений и формул психологических игр (Берн, 1988, с. 37; Макаров и Макарова, 2002 с. 167; Стюарт і Джойнс, 2002, с. 262-264 и др.). Мы не будем их подробно анализировать, отметим лишь наиболее существенные моменты. Согласно современному пониманию природы психологических игр, игрой можно считать такое взаимодействие людей, которое направлено на подтверждение сценарных убеждений. Например, если в жизненном сценарии человека имеется указание, что "нельзя верить людям", то человек будет выбирать такие жизненные ситуации, где его могут обмануть, а другие будет неосознанно избегать. Если же подходящей ситуации не оказывается "под рукой", ее можно спровоцировать, для чего и используется психологическая игра.

Очень удобной для анализа игр оказывается модель "драматического треугольника", предложенная С. Карпманом (Karpman, 1968). В психотерапевтическом процессе типичными для клиента являются переключения между "драматическими" ролями Жертвы и Преследователя, а для терапевта типичной является роль Спасителя.

В кабинете психотерапевта могут вестись (и ведутся) любые психологические игры. Но

среди них есть такие, которые соответствуют особым сценарным убеждениям, имеющим отношение к процессу психотерапии, например: "Мне никто не может помочь"; "Я не могу надеяться на себя"; "Психотерапия - слишком дорогое удовольствие" (последнее убеждение является поздней модификацией более ранних предписаний, например, "Мы - бедные люди", или "На всем надо экономить"). Игры, подтверждающие такие убеждения, мы условно будем называть "психотерапевтическими" (в кавычках), подчеркивая тем самым их непсихотерапевтическую направленность. В данной статье мы не делаем особого различия между понятиями "психотерапия" и "консультирование", но не потому, что считаем их тождественными, а потому что с точки зрения анализа игр не так важно, где они происходят: в кабинете психолога-консультанта или психотерапевта. Поэтому в данном контексте, если не сделаны особые оговорки, понятия "психотерапевт", "терапевт", "психолог", "консультант" можно рассматривать как синонимы.

Инициаторами "психотерапевтических" игр являются отнюдь не только клиенты, но и психотерапевты, подтверждающие свои собственные сценарные убеждения, вроде таких, как "Я лучше других знаю, что для них нужно" или "Меня все бросают". Многие игры клиентов и терапевтов прекрасно дополняют друг друга. Иногда клиент и психолог ведут такие дополнительные игры достаточно долго, и у них может возникать ощущение, что процесс терапии идет успешно, например, они оба могут быть довольны ее "результатами".

Игры клиентов

Почему клиенты играют в игры? Самый общий ответ - они не умеют общаться по-другому. Или боятся настоящей близости, а общаться формально (на уровне ритуалов) все же надоедает и не создает достаточную эмоциональную подпитку. Игра дает иллюзию близости, во всяком случае, по силе чувств ей не уступает. Часто прямое и открытое общение представляется невозможным (или опасным), так как в раннем детском опыте оно было сопряжено с психической травмой. Так формируется сценарий, который требует достижения целей или удовлетворения потребностей обходным путем, при помощи игр. На психологической консультации происходит перенос модели привычного поведения в кабинет терапевта. За этим может стоять и классический перенос, например, когда клиент отыгрывается перед терапевтом за причиненную когда-то кем-то боль.

Клиент часто воспринимает терапевта как некую авторитетную родительскую фигуру (символического Родителя), ожидая от него того же, чего он в детстве ожидал от реального родителя, например, похвалы или наказаний. Для такой ситуации часто свойственна детская позиция клиента, когда он ищет ресурсной поддержки от родителя, не умея ее найти в себе. Такая ситуация естественна для ребенка, но

неестественна для взрослого, который должен обладать достаточными способностями для самостоятельного решения своих проблем. Однако клиент потому и идет на консультацию, что не может справляться со своими трудностями самостоятельно.

Рассмотрим некоторые типичные игры клиентов на консультации, которые являются результатами обобщения литературных источников и собственного психотерапевтического опыта автора. Одной из самых распространенных является игра "Почему бы вам не… - Да, но…", описанная еще Э. Берном (1988, с. 96-103). Она заключается в том, что клиент старательно отвергает любой совет или иное вмешательство, направленное на помощь в решении его проблемы. Этим он ставит терапевта в затруднительное положение, что и является целью такой игры. За ней могут стоять самые разные жизненные позиции: от признания грандиозности своих проблем и своеобразной гордости за это ("У меня самые трудные проблемы в мире!") до ощущения собственной неполноценности и слабости. Очень распространенной в психотерапии является игра "Беспомощный" (она может рассматриваться как разновидность игры "Да, но…"). Часто клиент начинает беседу со слов: "Ой, я не знаю, как справиться, у меня ничего не получится". Для таких клиентов свойственно стремление к внешним источникам ресурсов: зависимость от мнения и признания других (неустойчивость собственной самооценки); невротическая потребность в любви и привязанности. Они считают процесс терапии успешным, если терапевты постоянно занимаются их поддержкой, положительными поглаживаниями, дают "умные" советы как вести себя в различных ситуациях (то есть, находятся в роли Заботливого Родителя). Игра "Беспомощный" может успешно дополняться игрой терапевта "Спаситель". Если же терапевт начинает ориентировать клиента на его собственные ресурсы (что соответствуют действительному решению его проблемы), клиент воспринимает это как угрозу его благополучию, как невнимание, иногда даже как "предательство" психотерапевта, который якобы отказывается помогать слабому. Этой игрой подтверждается сценарное убеждение клиента: "Я слаб и не могу надеяться на себя" и жизненную позицию: "Я не благополучный, ты - благополучный".

Следующей типичной клиентской игрой является игра "Плохая психотерапия". Обычно она начинается со слов: "Я был(а) у многих психотерапевтов, мне никто не смог помочь. На Вас последняя надежда". Она может начинаться и по-другому, например: "Я в отчаянии. Только Вы мне можете помочь"; или: "Мне Вас рекомендовали как лучшего профессионала". На начальной стадии этой игры происходит идеализация терапевта (что-то вроде нарциссического переноса), что делает ее похожей на игру "Беспомощный". Не нужно обладать большой проницательностью, чтобы предположить, что очередная терапия закончится так же плачевно, как и предыдущие. Вообще, если на первой консультации выясняется, что клиент бывал у других специалистов, и считает их работу неудачной, но при этом хвалит данного психотерапевта, то очень вероятно, что клиент просто играет в игру "Плохая психотерапия". Однако терапевты часто не замечают заброшенного "крючка" и втягиваются в игру, думая: "А вот я сделаю то, что

не удавалось другим!". Это более вероятно, если у терапевта есть собственные нарциссические особенности личности. Но рано или поздно наступает такой момент, когда происходит переключение клиента из роли Жертвы в роль Преследователя и отвержение всего, что предлагалось, как неподходящего (элементы игры "Да, но…"). 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 клиента. Понятно, что в этой ситуации психотерапевту отводится роль Жертвы (вместо первоначальной роли Спасителя). За такой игрой обычно стоит потребность клиента в низвержении кумира, в освобождении от авторитета символического Родителя, что, в конечном счете, подтверждает его сценарное убеждение "Мне никто не может помочь".

В кабинете психолога часто происходят игры, которые можно было бы назвать: "Уговори меня". В них как бы звучит скрытая транзакция: "Возьми ответственность на себя". Разумеется, стремление перекладывать ответственность на других свойственно многим клиентам, но в данной игре оно становится стратегией их поведения. Для такой игры типичными являются высказывания: "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 клиент, означает втянуться в его игру со всеми вытекающими последствиями. Затем могут быть разные варианты развития. В одном из них происходит переключение на игру "Плохая психотерапия", которая быстро закончится с известным финалом. Клиенты, прибегающие к такому продолжению, в жизни также склонны играть в игры "Если бы не ты…" и "Посмотри, что я из-за тебя сделал!". В других случаях клиент будет постоянно заставлять себя упрашивать, не выполнять никаких условий терапевтического контракта, не принимать решений и демонстрировать другие образцы пассивного поведения. Это будет легко делать, так как ответственность за его проблемы терапевт взял на себя, и клиенту не надо больше заниматься их решением.

Существует много других "психотерапевтических" игр клиентов. Например, есть игры со скрытой транзакцией: "Я выбираю психотерапевтов, с которыми мне будет комфортно", или игры, в которых скрыт мотив: "Будь моим союзником (против …)". В одной статье невозможно даже кратко охарактеризовать все возможные варианты. Многие игры подчиняются общим закономерностям, часть из которых проанализированы выше.

Игры психотерапевтов

Одной из самых распространенных у психотерапевтов является уже упоминавшаяся выше игра "Спаситель", подтверждающая его сценарное убеждение "Я лучше тебя знаю, что для тебя нужно". Игра "Спаситель" заключается в том, что терапевт пытается помочь больше, чем это необходимо, решает за клиента, что для него лучше, умаляет

способность клиента самостоятельно справляться со своими проблемами, то есть исходит из жизненной позиции "Я благополучный, ты - не благополучный". После того, как клиент отвергает навязчивую помощь психотерапевта, тот переключается из роли Спасителя в роль Преследователя (пытаясь насильно "помочь" ему решить его проблему и обвиняя его в неблагодарности) или Жертвы (обижаясь на него за это). Роль Спасителя в большей или меньшей степени свойственна очень многим психотерапевтам, особенно неопытным. В определенной мере ее можно считать болезнью роста начинающих психологов-практиков, которые в своем профессиональном развитии проходят этапы, когда хочется "вылечить всех". Так, некоторые из них начинают консультировать своих близких, родственников, других людей, которые об этом не просят. Одним из любимых занятий игрока в "Спасителя" является раздача советов. Со временем психотерапевты "перерастают" эту игру, но некоторые продолжают играть в нее, если она определенным образом связана с элементами их сценария и ранним детским опытом. Таким людям свойственно брать на себя лишнюю ответственность и чувство вины за нерешенные проблемы клиента. Рано или поздно у них может наступать синдром эмоционального выгорания.

Одной из типичных игр психотерапевтов является игра "Всезнающий". По мнению некоторых авторов, описывающих подобные игры, они являются достаточно распространенными среди тех, кто занимается практикой психологической помощи. Так, С. Сэмюэлз анализирует "Игру Кошера", которая заключается в почти религиозной вере психотерапевта в истинность положений избранного теоретического направления психотерапии (Samuels, 1971). Дж. Перси исследует игру "Важная Персона", которая, по мнению автора, является профессиональной нарциссической игрой психотерапевтов и заключается в так называемой "не-О'К-ной" конкуренции, то есть такой жизненной позиции, когда терапевт чувствует себя благополучным лишь тогда, когда его коллеги в чем-то неблагополучны (Persi, 1992). По нашим наблюдениям для игры "Всезнающий" характерна боязнь терапевта обнаружить профессиональную некомпетентность перед клиентом. Чтобы избежать ее, терапевт начинает заигрывать перед клиентом, пытается во что бы то ни стало понравиться ему, создает иллюзию непогрешимости и т.п. Это и есть игра, что отличает такое поведение от нормальных терапевтических отношений, в которых возможны все перечисленные выше чувства, если они находятся под трезвой оценкой Взрослого. Ведь минимальный страх некомпетентности всегда существует, и это нормально, нужно только, чтобы действия терапевта руководствовались профессиональными факторами, а не этими чувствами.

Очень важной ситуацией, вокруг которой ведется много игр, является ситуация преждевременного завершения психотерапии. В нашей отечественной культуре, где еще нет сложившихся психотерапевтических традиций, эта проблема является наиболее актуальной. Со стороны клиентов здесь возможны "терапевтические" варианты игры "Динамо". Для терапевтов, на наш взгляд, очень характерной является игра "Брошенный", которая заключается в переживании целого спектра негативных

эмоций в связи с тем, что клиент раньше времени перестает ходить на консультации, не предупредив об этом консультанта. Игра "Брошенный" может хорошо дополнять соответствующие игры клиентов. Разумеется, нужно отдавать себе отчет, что не все клиенты, прекращающие терапию, и не все их терапевты играют в эти игры. Прекращение психотерапии - это нормальное событие, которое может происходить в любом терапевтическом взаимодействии, и его не надо драматизировать. Далеко не всегда терапевт несет ответственность (и тем более он не должен испытывать вину) за нежелание клиента продолжить терапию. Игра начинается тогда, когда терапевт не может профессионально сделать вывод о том, что клиент, например, не готов к продолжению терапии, или что он не хочет тех изменений, которые с точки зрения терапевта являются целесообразными. Не умея принять факт отказа, как реальную действительность, терапевт начинает разыскивать этого клиента, уговаривать его продолжить консультации, а после окончательного отказа или после обещаний, которые оказываются невыполненными, он чувствует себя по-настоящему брошенным, испытывая целую гамму чувств, среди которых самыми яркими являются чувства вины и обиды. За этим может стоять сценарное убеждение терапевта "Меня все бросают", связанное с каким-то ранним травматичным опытом.

Игры вокруг денег

Чтобы проанализировать еще один тип игр, проиллюстрируем их таким примером. Клиентка позвонила психологу, чтобы договориться о консультации, сообщив о том, что ей его рекомендовали. Узнав о цене (которая, кстати, была не слишком высокой, не выше, чем средняя стоимость подобных услуг), она удивленно воскликнула: "Ой! А мне говорили, что у вас цена… (далее она назвала такую же сумму, только не в условных единицах, а в гривнах, что в 5 раз ниже первоначального значения)". На это терапевт ответил: "Ну что Вы, таких цен просто не существует". "Да, я это знаю, - согласилась клиентка. - Но я была перед этим у другого психотерапевта, так у нее была очень низкая цена". В результате беседы они договариваются о возможности скидки на одну треть. В конце разговора клиентка поинтересовалась, можно ли перед первой консультацией познакомиться с терапевтом, чтобы прояснить, как, какими методами тот работает, насколько комфортно ей будет с ним и т.п. Когда такая встреча состоялась, она пришла с новым предложением относительно скидки 50 %, заверив, что будет ходить много и часто. Психолог согласился. Уже в конце разговора (почти в дверях) она сообщила: "Вообще-то я веду переговоры с еще одним терапевтом, я пока не знаю, какое я приму решение. Я вам позвоню". Она действительно позвонила и сообщила, что решила пойти на индивидуальную терапию ко второму терапевту, а к этому она обязательно придет в терапевтическую группу (такая возможность тоже оговаривалась в первом телефонном разговоре), пусть тот сообщит, когда она будет сформирована. После нескольких летних месяцев группа была набрана, и терапевт позвонил клиентке, чтобы сообщить об этом. Та ответила, что за прошедшее время она "не вылезала" из всевозможных тренингов, поиздержалась, и у нее просто нет денег для участия в группе. Если изменятся обстоятельства, она обязательно позвонит. Естественно, она так и не позвонила, хотя с тех пор прошло довольно много времени.

Этот случай похож на манипуляцию с целью получения выгоды. Он действительно был бы таким, если бы клиентка получила реальную выгоду (например, значительную скидку, которой она бы воспользовалась). На самом деле перед нами яркий пример психологической игры, целью которой является получение психологического выигрыша. В отличие от манипуляции игра осуществляется неосознанно, во всяком случае, человек не отдает себе отчета, чего он на самом деле добивается. В данном случае это своеобразный "денежный" вариант игры "Динамо".

Пожалуй, ни одна тема не сопряжена с таким количеством психологических игр, как "деньги". Эта проблема очень актуальна именно на постсоветском психотерапевтическом пространстве. Так, В. В. и Г. А. Макаровы рассматривают "Игры финансовых пирамид" и "Игры нищих" (Макаров и Макарова, 2002 с. 191-198). Есть много игр, которые можно объединить под обобщающим названием "Неимущий". Один из вариантов такой игры описан Э. Берном (1988, с. 125-129). Он представляет собой игры, которые ведут сотрудники и клиенты служб занятости, целью которых является неполучение работы последними. К группе игр "Неимущий" можно отнести и пример, описанный выше. В данном случае в нее играют оба: и клиентка, и консультант.

Разумеется, это не значит, что психотерапевт не должен делать скидок. Их можно делать, можно даже заниматься благотворительностью, если это не является игрой в "Неимущего" ни со стороны клиента, ни со стороны терапевта. Есть категории людей, которые действительно нуждаются в скидках, например, инвалиды. Не все из них играют в игру "Неимущий". Но реальность такова, что среди бедных в эту игру играют очень многие. Мало того, многим именно эта игра (а не объективные препятствия) мешают решить свои проблемы, и повысить свой социально-экономический статус. С другой стороны многие терапевты не могут выставить достойную цену за свой труд, потому что жалеют "бедного" клиента, фактически играя вместе с ним в игру "Неимущий". Есть много клиентов, которые ходят на разные тренинги либо бесплатно, либо за символическую цену (или за выполнение каких-то небольших услуг). Иногда они договариваются ходить в долг, потом длительное время (или никогда) его не отдают. Цель такой игры - выпросить долг, своеобразное "прощение" (скидку, отсрочку очередного долга и т.д.). Существует жизненная роль Безбилетного Пассажира. Жизненная роль - это роль, связанная с жизненным сценарием. Обычно она играется не в какой-то конкретной ситуации, а переходит от ситуации к ситуации, превращаясь во второе Я этого человека.

Если клиент не умеет расставаться с деньгами, не может разрешить себе вкладывать в развитие себя, то это еще одна часть его психологической проблемы (иногда - очень

важная). Помочь ему сэкономить - это не всегда благо, так как он, вместо личностного роста, лишь укрепляет свой сценарий. Разрешить себе вкладывать деньги в себя - это первый шаг решения этой проблемы. Продвигаясь по этому пути, человек может получить замечательные результаты, например, увеличить уровень своих доходов во много раз. Но это невозможно, если не отказаться играть в игру "Неимущий". В нее играют не только бедные, но и богатые, и даже бизнесмены. Она проявляется в неумении заплатить достойную цену (например, работодателем за труд работника). Такими проблемами страдает много людей. Существуют даже эпидемии, ими заражены целые регионы, особенно в провинции. Эти игры хорошо видны, когда в регионах предлагаются для проведения различные тренинги и оговаривается их цена. Это, разумеется, уже выходит за темы психотерапии, представляя социальную проблему. Но до тех пор, пока все общество не перестанет играть в игру "Неимущий", вряд ли можно говорить о повышении его благосостояния. Эта игра является психологическим основанием того экономического положения, в котором сейчас находится наша страна. За этим, безусловно, стоят культуральные сценарии, уходящие корнями в социально-психологическую ситуацию недавнего коммунистического прошлого.

Разумеется, не стоит бросаться и в иную крайность, когда человек (это не обязательно психолог) совершенно не думает об интересах людей, манипулирует ими с целью получения завышенных доходов, не всегда соответствующих качеству результатов. Это может быть сопряжено с определенными психологическими проблемами. Существует противоположная игра - "Анти-Неимущий", которая на самом деле является одним из вариантов игры "Неимущий". Она заключается в том, что человек (в том числе и психотерапевт) заведомо завышает цену за свой труд, боится выглядеть "дешевым", потому что его неустойчивая профессиональная самооценка может от этого пострадать.

Существует, например такая проблема: терапевт чувствует себя неловко, когда нужно назвать цену за консультацию. Если эта цена оказывается большой для клиента, он испытывает чувство вины, ему кажется, что он выглядит в глазах клиента крохобором, хищником. Если та же цена оказывается ниже той, которую клиент способен заплатить, терапевт чувствует неловкость (иногда стыд), что так дешево себя оценил. Такой человек играет в оба варианта такой игры.

Разумеется, не все "дешевые" терапевты играют в игру "Неимущий", как не все "дорогие" терапевты играют в игру "Анти-Неимущий". Но распространенность этих игр среди терапевтов гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. Очень трудно себе признаться, что ты играешь в такую игру. Но это необходимо, если хочешь от нее избавиться. Как для алкоголика первым (и необходимым) шагом к выздоровлению является его признание (прежде всего - перед самим собой), что он болен алкогольной

зависимостью, так и для любого человека (будь то клиент или психотерапевт) первым шагом решения этой проблемы является признание, что он играет в игру "Неимущий".

Анализ игр

У психолога-практика может возникнуть резонный вопрос: Что должен делать психотерапевт с игрой? Прежде всего - нужно уметь распознавать психологические игры. Этому поможет опыт и знание теории. Хорошим индикатором игры являются скрытые транзакции. Например, на явном уровне высказывание обращено от Взрослого к Взрослому, а на скрытом - от Ребенка к Родителю или наоборот. Скрытые транзакции могут быть началом игры, хотя и необязательно. Что делать в этом случае? Существует четыре способа реагировать на игру (мы не рассматриваем случая, когда человек втягивается в игру и играет в нее неосознанно): а) играть в игру (осознанно); б) навязать противнику свою игру; в) игнорировать игру; г) проявить игру. В каждом конкретном случае нужно использовать свои тактики в зависимости от ситуации. Иногда полезно дать клиенту поиграть, чтобы выпятить и актуализировать (и помочь ему понять) его проблемы. В этом случае либо играют в игру, либо игнорируют ее. Но не следует забывать, что, играя в игру, даже осознанно, важно не упустить момент, когда может произойти переключение, и игрок получит свой выигрыш или расплату. Игнорирование игры часто оказывается полезным, хорошим примером игнорирования является персонаж русских сказок Иванушка-Дурачок, который, игнорируя козни таких суперигроков, как Баба Яга, Кощей Бессмертный, выходит победителем. Проявлять игру (то есть делать явными скрытые транзакции) опасно на ранних этапах консультирования, так как они чреваты преждевременным прекращением терапии. Такая тактика полезна, когда нужно спровоцировать агрессию клиента, например, если у него проблема с выражением чувств.

Хорошо это или нет, что в кабинете психотерапевта происходят психологические игры? Вопрос непростой, и на него нет однозначного ответа. С одной стороны, нужно отдавать себе отчет, что игры являются такой же естественной частью терапевтических отношений, как перенос или сопротивление. В этом смысле они неизбежны. Но, с другой стороны, нужно понимать, что они часто выступают индикаторами личностных проблем. Поэтому они требуют внимательной и серьезной работы психотерапевта. Не стоит успокаивать себя, что эти игры безопасны, ведь игры третьей степени часто ведутся ценой жизни человека, а в кабинете психотерапевта грань между жизнью и смертью становится порой очень узкой. Особенно осторожно нужно относиться к играм человека с жизненным сценарием самоубийцы, у которого в детстве был сформирован родительский запрет "Не существуй" (см. Goulding & Goulding, 1972).

С играми нужно не только бороться, но и использовать их в процессе психологической

помощи. Существуют "хорошие" игры, которые могут иметь терапевтическую ценность (см., напр. Zechnich, 1973). Но об этом нужен отдельный подробный разговор.

Критика игр совсем не означает, что психотерапевт всегда должен оставаться во Взрослом эго-состоянии. Есть много техник (в том числе и директивных), для которых родительская позиция терапевта вполне оправдана, например, когда клиент регрессирует в раннее детство для принятия нового решения. Но она недопустима в других случаях, например, в процессе заключения терапевтического контракта, который возможен только между двумя Взрослыми. В противном случае вместо контракта получится соглашение на игру или симбиоз. Точно также плохо, когда терапевт втягивается в игру клиента, неосознанно переключаясь в Детское или Родительское эго-состояние. Это может считаться признаком его непрофессионализма.

По мере осознания психотерапевтом собственных игр эта проблема будет переходить из плоскости психологической в плоскость этическую, так как осознанная игра по определению может превращаться в явную или неявную манипуляцию с целью более или менее сознательного получения психологической или иной выгоды. Этические проблемы не менее важны для профессионала, чем, скажем, психотехнические (см., напр., Бондаренко, 1993). Но чтобы решать ее на духовном уровне, нужна достаточная проработанность на уровне психологическом. Здесь может стать неоценимым собственный клиентский опыт психотерапевта, который является необходимым компонентом любой программы профессиональной подготовки психотерапевтов.

Некоторые выводы и обобщения

1. Игра клиента - это его психологическая проблема (иногда - основная). В таком случае хорошим решением проблемы будет научить клиента отказываться от психологических игр в пользу психологической близости. Не всегда бывает, чтобы клиент играл какую-то одну игру. Часто он играет несколько игр сразу или поочередно, переключаясь с одной на другую. Иногда играются лишь фрагментарные игровые эпизоды. Часто игры клиентов достаточно безобидны. Не существует универсальных правил реагирования на игру: в каждом конкретном случае это делается по-своему.

2. Игры клиента - это перенос модели привычного поведения в кабинет психотерапевта. Если общение будет происходить по привычным для клиента схемам, то это будет лишний раз подтверждать его жизненный сценарий и не продвинет его в решении его проблем. Нужно, чтобы в кабинете психотерапевта он получил новый опыт поведения без игр и понял, что это может быть безопасным и даже приносить новые выгоды

(которые не может дать игра).

3. Игра клиента носит, как правило, защитный характер и может быть формой переноса. Следует помнить, что для клиента отказ играть в игры равносилен лишения привычных психологических защит. Это требует перестройки его поведения, возможно с использованием иных защитных механизмов. При этом важно, чтобы клиент понял, что он пользовался игровым поведением неадекватно часто, то есть "защищался" даже там, где это не было необходимым, то есть где его самооценке или психологическому благополучию ничего не угрожало. Осознание своих игр - это лишь первый шаг решения проблем. Отказаться от игр можно лишь скорректировав те компоненты жизненного сценария, которые являются причиной игр. Еще более серьезным результатом является умение выходить из сценария, стать от него автономным. В этом случае необходимость в играх исчезнет. Но это возможно после достаточно длительной транзактной психотерапии (такую задачу невозможно решить в рамках психологического консультирования).

4. Игра терапевта - это результат недостаточной проработанности его проблем. Но сама по себе игра не является констатацией его непрофессионализма. Важно уметь себя вести в играх и умело справляться с ними. Игра терапевта может быть формой контрпереноса, особенно если речь идет о клиентских играх, в которые терапевт рискует втягиваться больше, чем в другие. В этом контексте нужно понимать эти игры не как зло, которое следует во что бы то ни стало искоренять, а как реалии, которые нужно учитывать в психотерапевтическом процессе: осознавать, отслеживать, делать так, чтобы они не вредили клиенту, как и другие формы контрпереноса (см., напр., Кан, 1997). Хороший психотерапевт должен осознавать и корректировать свои игры и уметь не втягиваться в игры клиента.

5. В игры играют большинство психотерапевтов, в том числе и очень неплохие. Утверждение терапевта, что он никогда не играет ни в какие игры, тоже может быть игрой.

Литература

- *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1988. - 400 с.

- *Бондаренко А. Ф.* Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика // Московский психотерапевтический журнал. - 1993, № 1. - С. 63-76.
- *Кан М.* Между психотерапевтом и клиентом: Новые взаимоотношения. - Пер. с англ. - СПб.: Б.С.К., 1997. - 143 с.
- *Макаров В. В., Макарова Г. А.* Транзактный анализ - восточная версия. - М: Академический проект, ОППЛ, 2002. - 496 с.
- *Стюарт Й., Джойнс В.* Основи ТА: Транзакційний аналіз: Пер. з англ. - К.: ФАДА, ЛТД, 2002. - 393 с.
- *Штайнер К.* Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна: Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2003. - 416 с.
- *Goulding R., Goulding M.* Child redecisions and 12 Injunctions. New directions in Transactional Analysis. In C. S. Sager, H. S. Kaplan (Eds.), Progress in group & family therapy. - New York: Bruner/Mazel, 1972. - P. 105-134.
- *Karpman S. B.* Fairy tales and script drama analysis // Transactional Analysis Bulletin. - 1968, Vol. 7, No 26. - P. 39-43.
- *Persi J.* Top Gun Games: When Therapists Compete // Transactional Analysis Journal. - Vol. 22. - No 3. - 1992. - P. 144-152.
- *Samuels S. D.* Games Therapists Play // Transactional Analysis Journal. - Vol. 1. - No 1. - 1971. - P. 95-99.
- *Zechnich R.* Good Games: Therapeutic Uses and Four New Ones // Transactional Analysis Journal. - Vol. 3. - No 1. - 1973. - P. 251-258.

Источник:

Журнал практикующего психолога. - 2004. - Вып. 10. - С. 68-80.