Автор: Роман Бабич

В игре важны два момента: скрытый мотив и выигрыш, ради которого и ведется игра. Главная цель игр — манипулировать людьми, а их задача — служить преградой настоящей близости в общении.

Стереотипы, ритуалы, игры

Интересно скольким людям я желаю здоровья, когда говорю: «Здравствуйте»? А насколько сильно хочу знать: «Как твои дела»? В большинстве случаях это не более чем ритуал: я тебя вижу, я тебя помню. В основе этого ритуала лежит стереотип поведения, который выполняет свою важную и нужную задачу.

Стереотип срабатывает без размышления, без оценки — это экономит наши силы, мы не задумываемся, как поступить, а поступаем как надо. Например, мы останавливаемся на красный свет, говорим друг другу: «Доброе утро». Это, можно сказать, полезные стереотипы поведения. Однако среди них есть и менее безобидные, которые часто портят нам жизнь, не дают договориться с другим человеком, разрушают отношения между близкими людьми.

Для объяснения обратимся к работам американского психолога Эрика Берна. Он выделял несколько уровней общения. Самый низший уровень это ритуалы: «Здравствуйте», «До свиданья», «Спокойной ночи». Более сложный, но тоже достаточно низкий уровень общения — это время препровождение: «Неправда ли, сегодня отличная погода», «В этом году действительно жарко», «А наши вчера здорово сыграли». Следующий уровень, который требует от участников общения особой изобретательности и отдельных усилий — это игры.

В игре важны два момента: скрытый мотив и выигрыш, ради которого и ведется игра. Главная цель игр — манипулировать людьми, а их задача — служить преградой настоящей близости в общении. Стремление обладать «выигрышем» также вытекает из некоторого стереотипа — представления о себе, о взаимоотношениях, о том, как должно быть.

Игры известны нам всем. Например, игра **«Да конечно вы правы, но…»**. В нее можно играть бесконечно. Суть заключается в том, что ваш собеседник жалуется на что-то и как будто ждет от вас совета. Вы входите в его нелегкое положение, даете совет. А он

вам отвечает: «Ты прав, но я не могу так поступить, потому что…». Далее следует перечисление непреодолимых препятствий. Вы даете новый совет, в ответ слышите тоже «Да, но…». Через два-три таких захода, вы уже готовы удушить вашего знакомого. А он получает свой выигрыш — вы разозлены, а его проблема, остается неразрешенной, он чувствует важность и необычность того, что с ним происходит.

Какие бывают игры

Игры служат для подтверждения человеком своего укрепившегося взгляда на мир и отношения, на себя самого, на других людей. Игры бывают не только ситуативными, они могут быть и на всю жизнь. Вот, к примеру, игра **«Если бы не ты»**. В эту играют люди, которые боятся совершить что-либо. Тогда они находят человека, ради которого они будут отказываться совершать то, чего в действительности бояться. А потом обвинять его: *«Ради тебя я отказался…»* .

Например, молодая женщина не хочет продолжать обучение, делать карьеру, писать диссертацию и выходит замуж, рожает ребенка или что-то в этом роде. И вот замечательный выбор (замужество, ребенок) превращаются в оправдание, что бы не делать того, что «надо» (учеба, карьера). Наша героиня сама дать себе разрешение на такие решения не может, поэтому она начинает игру **«Это все из-за тебя»**.

И дальше всю жизнь обвиняет мужа, ребенка в том, что она не училась, не защитилась, не сделала карьеру.

Еще одна распространенная супружеская игра **«Тупик»**. Представьте себе субботний вечер, вы собираетесь в кино (ресторан, театр и т.д.). И тут на ровном месте ваша половина выдает фразу на тему чего-то, что вы давно обещали сделать, но так и не сделали:
— Эта вешалка скоро упадет и так уже полгода! В этом доме все разваливается!
Или, например:
— Почему, когда мы куда-то собираемся, у меня оказывается, не пришита пуговица (не поглажена рубашка, пятно на брюках…)!?

Праздничное настроение безнадежно испорчено, предвкушение чего-то необычного сменяется раздражением и негодованием. Вы не остаетесь в долгу и не долго думая, выдаете:

— Да, а я что, по-твоему, гуляю целый день!? А кто приносит домой деньги (забирает детей со школы, поливает цветы, ухаживает за мамой…)!?

И поехали, взаимным придиркам не будет конца. Вечер не состоялся. Мы в тупике, из которого нет выхода, каждый считает себя правым, примирение невозможно. А через какое-то время начинаешь задумываться: «Ну, какое значение имела в тот момент эта вешалка-пуговица?» — досада и разочарование.

Ситуация на самом деле не простая. Пуговица, вешалка, это просто предлог, вершина айсберга, а самое главное под водой — не выраженные чувства и эмоции, которые мы научились подавлять и не замечать. Но мы знаем, что ничего в этом мире не исчезает бесследно, а только переходит из одной формы в другую. Вот и наши подавленные эмоции накопились в виде раздражения и «вылезли» в такой неподходящий момент.

А может мы хотели сказать:
— Ты знаешь, я очень устаю, столько всего навалилось, мне нужна твое понимание и поддержка.
— Я не хочу этого делать, не хочу прибивать вешалку (пришивать пуговицу, следить за пятнами).

Как же так, позвольте! А кто должен прибивать вешалки? Муж, конечно. А кто должен следить за пуговицами? Жена, а как же иначе? Вот и наш знакомый стереотип. Я должен, но не хочу, не могу.

А как же быть? Как быть именно вам в конкретной ситуации, можете решать только вы сами и больше никто. Можно только порекомендовать обратиться к своим чувствам, это очень мощный индикатор и советчик. Они не подчиняются никаким должен. Чувства, эмоции есть, и все. В этом, правда и реальность, с которой необходимо считаться.

И дело не в вешалке, а в чем-то совсем другом, может, стоит взглянуть в глаза своему стереотипу и сказать: «Я этого не хочу!», и найти другой способ, возможно, наперекор чьему-то мнению и устоявшимся взглядам.

Интимность, истинно близкое общение

Есть еще один уровень общения, который Эрик Берн назвал интимность — способность сознавать происходящее, действовать спонтанно и вступать в подлинно близкие отношения с другими людьми. Это непростое действие, но оно дает нам гораздо больше чем игра.

Один из способов избегания игр это обращение к чувствам своим или партнера. Например, ваш ребенок, муж, жена в который раз приходит домой слишком поздно (не делает чего-то, что для вас важно или делает что-то, что для вас неприятно), хотя вы говорили об этом неоднократно. Ваша реакция может быть такой:
— Ты понимаешь, что ты делаешь, ты же издеваешься надо мной! Сколько раз я тебе говорил(ла)?!
А может быть такой:
— Когда ты задерживаешься (так поступаешь), я очень волнуюсь за тебя (огорчаюсь, чувствую себя…), я переживаю.

Чувствуете разницу? В первом случае вы задаете вопросы и обвиняете, а во втором — говорите о своих чувствах. С этим не поспоришь, вы действительно это чувствуете, и с этим надо считаться и как-то реагировать. Здесь возможно начало диалога.

Или известная уже нам игра «Да, но…». Когда ваш собеседник начинает разыгрывать карту со своей неразрешимой проблемой, попробуйте сосредоточиться на его чувствах. Может быть, это будет выглядеть так: «Ты расстроен этой ситуацией». Заметьте дальше вы уже говорите не о проблеме и способах ее разрешения, которые он будет отвергать один за другим, вы говорите о его чувствах и переживаниях, а это совсем другое дело. Здесь и начинается «интимность», близкое открытое общение.

У Эрика Берна описан пример выхода из игры: «…Вчера я стояла в картинной галерее и смотрела на картину; ко мне подошел мужчина и сказал: “Гоген очень хорош, не так ли?” Я ответила: “Вы мне тоже нравитесь”. Мы посидели и выпили, и он оказался очень милым парнем». Женщина отказалась играть в «Картинную галерею», выбрав простое общение, это сэкономило ей массу сил и энергии, и позволило сохранить себя настоящую, сохранить верность своим чувствам и переживаниям, и видеть ситуацию такой, какой она есть на самом деле. Какое действительно значение имеет Гоген, если ей хочется поговорить с «милым парнем»?

Понимание и проговаривание того, что мы чувствуем, проясняет для нас многие стороны жизни и наше действительное к ним отношение. Трудность заключатся в том, готовы ли мы принять свои чувства относительно отношений, событий своей жизни, близких людей. Готовы ли мы признать, что гнев и любовь существуют в нашем сердце одновременно к одному и тому же человеку?

И где грань между пошлым бытовым скандалом и выражением своих чувств? А грань есть и она очень четкая. Скандал снимает напряжение на время, что бы снова к нему вернуться. А выражение чувств меняет ситуацию, мы становимся чище, мы начинаем лучше понимать себя и другого человека.

Конечно, это не простой путь — говорить о том, что чувствуешь сам и о том, что чувствует другой человек. Для этого нужно как минимум подумать о себе и о другом. Суметь облечь в слова свои чувства, а это так не просто. Зато и выигрыш огромный. Мы перестаем играть, мы начинаем общаться, понимать друг друга. Сколько людей напрасно бьется, в попытках что-то втолковать, понять, образумить. А выход вот он — обраться к чувствам своим и другого человека, и тогда мы увидим перед собой не «всех», а конкретного живого человека так похожего на нас. И тогда нам откроется радость живого человеческого общения

Источник:
Журнал Семейный МЕРИДИАН