

Koju psihološku igru igraš?



balance.
CONSULTING



Sadržaj

Neizrečeno u komunikaciji.....	3
Uloge u psihološkim igrama.....	5
Formula igara	6
Dobit psihološke igre	7
Kako izaći iz psihološke igre.....	8



Neizrečeno u komunikaciji

U svakodnevnim razgovorima često obraćamo pažnju na ono što je izgovoreno – na reči, rečenice i argumente koje koristimo. Međutim, prema transakcionoj analizi, u komunikaciji postoji i skriveni, neizrečeni nivo koji značajno utiče na njen tok i ishod. Ovaj skriveni nivo se naziva psihološki nivo komunikacije i često je presudan u definisanju odnosa među sagovornicima.

Skrivene transakcije u komunikaciji

Transakciona analiza razlikuje dve dimenzije komunikacije:

- **Socijalni nivo** – ono što je eksplicitno rečeno.
- **Psihološki nivo** – neizrečene poruke koje se prenose kroz ton, gestove, izraze lica, pa čak i kroz izbor reči i sintakse.

Kada su socijalna i psihološka poruka u skladu, komunikacija je jasna i direktna. Međutim, često se dešava da su one u raskoraku – tada dolazi do skrivenih transakcija. U tim situacijama, stvarna poruka (ona koja diktira tok komunikacije i nosi značenje) nije ona koja je izgovorena, već ona koja se prenosi na psihološkom nivou.

Primeri skrivenih transakcija

1. Sarkastični kompliment

- **Socijalni nivo:** "Baš si se potrudio oko ovog izveštaja!"
- **Psihološki nivo:** "Ovo što si uradio nije dovoljno dobro."

U ovom slučaju, iako rečenica zvuči kao pohvala, ton i kontekst jasno signaliziraju kritiku.

2. Neizrečeni zahtev

- **Socijalni nivo:** "Baš je hladno napolju..."
- **Psihološki nivo:** "Zatvori prozor."

Sagovornik možda nije direktno rekao šta želi, ali očekuje da druga osoba pročita između redova.

3. Pasivno-agresivna komunikacija

- **Socijalni nivo:** "Naravno, preuzeću i ovaj zadatak, kao i svaki put."
- **Psihološki nivo:** "Osećam se iskorišćeno i ljut sam, ali to neću reći direktno."

Iako rečenica na površini zvuči kao prihvatanje zadatka, u njoj se krije osećaj frustracije.

4. Podtekst u poslovnim sastancima

- **Socijalni nivo:** "Hajde da razmotrimo sve opcije pre nego što donesemo odluku."
- **Psihološki nivo:** "Ne sviđa mi se ova ideja, ali ne želim da to direktno kažem."



Sagovornik možda želi da odbije predlog, ali bira indirektan način da to učini.

Zašto su skrivene poruke važne?

Skrivene transakcije često stvaraju konfuziju, nesporazume i tenzije u odnosima, jer ljudi reaguju na psihološki nivo poruke, čak i ako toga nisu svesni. U profesionalnim i ličnim odnosima, sposobnost da prepoznamo ove skrivene poruke može poboljšati komunikaciju, smanjiti konflikte i povećati autentičnost odnosa.

Uz to, ovakve duple poruke u komunikaciji predstavljaju glavni alat za nešto što zovemo psihološkim igrama.

Psihološke igre

Psihološke igre su nesvesni obrasci koji se ponavljaju u komunikaciji i dovode do negativnih emocionalnih ishoda. Ovaj koncept dolazi iz transakcione analize i prvi ga je definisao Erik Bern u knjizi "Koju igru igraš?". Psihološke igre se odvijaju na dva nivoa – socijalnom, gde se razmenjuju "bezazlene" reči, i psihološkom, gde se odvija prava poruka, često ispunjena skrivenim motivima i manipulacijom. Igre imaju jasan početak, tok i kraj, gde učesnici nesvesno igraju određene uloge. Ljudi često nesvesno ulaze u iste igre u različitim situacijama. Igre obično završavaju emocionalnom tenzijom, frustracijom ili konfliktom.



Uloge u psihološkim igrama

Uloge u psihološkoj igri možemo predstaviti modelom dramskog trougla Stivena Karpmana.

Koliko često ste primećivali da igrate psihološke igre sa ljudima u vašem okruženju? Koliko god igre bile različite, često imaju isti tok, iste faze i sagovornici zauzimaju iste uloge.

Uloge u psihološkoj igri možemo predstaviti kroz model "Dramskog trougla". U svakoj psihološkoj igri, čak i kada igra dvoje ljudi postoje tri uloge: Progonilac, Spasilac i Žrtva. Progonilac progona Žrtvu koju Spasilac spašava. Na početku igre, učesnici nesvesno "odaberu" svoje početne uloge u kojima budu u početku igre, u jednom trenutku, uloge u igri se pomere i igrači igru završe u drugačijim ulogama.

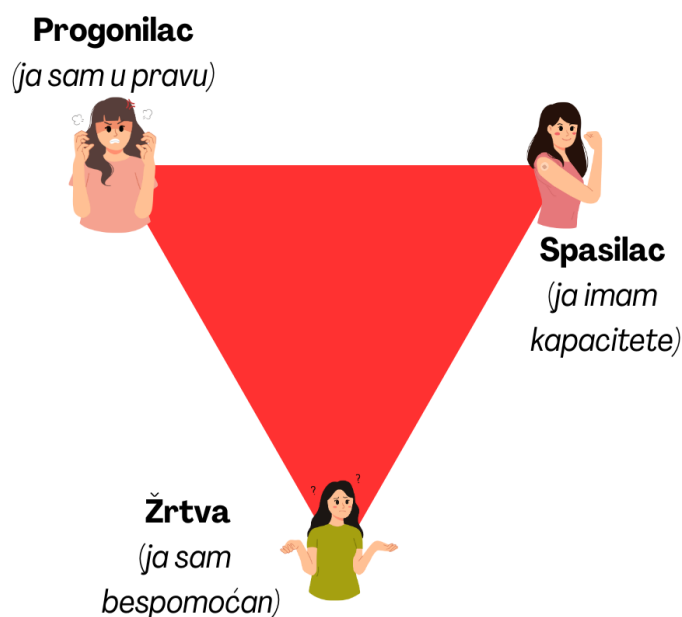
Svaka od ovih uloga ima karakterističan set mišljenja kao i tipičnu životnu poziciju: **Progonilac** smatra da je u pravu i cilj mu je da POBEDI. Sagovornika smatra krivim i po svaku cenu će se izboriti za sebe. Zauzima poziciju "Ja sam OK, drugi nisu OK."

Žrtva smatra da je bespomoćna, nema kapaciteta i potrebna joj je pomoć. Pozicija koju zauzima je "Ja nisam OK, drugi su OK"

Spasilac smatra da žrtva nema kapaciteta i da je njegov posao da spase žrtvu tako što će rešiti njen problem. Pozicija koju zauzima jeste: "Ja sam OK, drugi nisu OK"

- Razmislite koliko ste često nekome želeli da pomognete a to se završilo ili tako što ste progonili osobu u nadi da će se promeniti.
- Koliko ste često u neki kontakt ušli kako biste "isterivali pravdu" a završili kao žrtva?

Grafički prikaz modela:





Formula igara

Psihološke igre se među ljudima igraju na svim nivoima. Možemo ih zamisliti kao nesvesnu pozorišnu predstavu koju ljudi odigraju kako bi na kraju dobili ono po šta su i došli. Kao i svaka predstava, i ova ima glumce, uloge i scenario. O glumcima (ulogama) smo govorili ranije. Sada o scenariju po kome se ova predstava odigrava. Scenario kaže da su preduslovi da bi se psihološka igra desila da postoji "Poziv u igru" odnosno udica koju baca prvi učesnik i "Slaba tačka" kod sagovornika na koju se peća. Poziv u igru je najčešće rečenica ispod koje postoji skrivena psihološka poruka. Slaba tačka je proces u sagovorniku koji ga motiviše da se upeća na poziv.

Kada su oba uslova ispunjena, počinje igra. U prvoj fazi igre dešava se set Reakcija. Prirodnih, očekivanim i mirnih. Glumci su zauzeli uloge i na očekivan način ih odigravaju. Nakon seta mirnih reakcija dolazi Obrt. Obrt u igri je trenutak kulminacije, deluje neočekivano iako se dogodi svaki put. Tada, igrači zamene uloge ili se u igru uključi i treća uloga. Nakon obrta u igri koji je kulminacija ove predstave sledi period Zbunjenosti nakon čega dolazi do Isplate u psihološkoj igri. Isplata je razlog zbog kojeg se igra i dešavala. Oba učesnika dobijaju isplatu koju su nesvesno i tražili da dobiju.

- Koliko često ste u svom ponašanju primetili da ste prošli kroz sve ove faze u igri? Koju "Isplatu" u igrama najčešće sakupljate?



Dobit psihološke igre

Psihološke igre, prema transakcionoj analizi, nisu slučajne – one se ponavljaju jer učesnici iz njih nesvesno izvlače određenu dobit. Ova dobit može biti emocionalna, socijalna ili nesvesna potvrda ličnih uverenja i scenarija iz detinjstva. Iako igre na površini donose konflikte, frustraciju i negativne emocije, one zapravo zadovoljavaju duboko usađene psihološke potrebe učesnika ovih igara. Važno je naglasiti da određenu dobit dobije ne samo akter koji pokrene psihološku igru već i njegov saigrač iako nije lično pokrenuo ovaj proces. Dobiti dva igrača su najčešće komplementarni. Recimo: u partnerskom odnosu jedan partner pokreće igru kako bi potvrdio: “svako želi da me napusti čim mu se ukaže prilika”. Ovakvu dobit će jako lako ostvariti sa partnerom koji iz svojih igara izvlači njemu komplementarnu dobit: “Koliko god se trudio, ne mogu da ostanem u emotivnoj vezi”.

Vrste dobiti iz psihološke igre

1. **Interna dobit** – Osoba potvrđuje svoje nesvesne uverenja o sebi, drugima i svetu. Na primer, ako neko veruje da "ljudima se ne može verovati", nesvesno će se uvući u igru koja potvrđuje to uverenje.
2. **Eksterna dobit** – Osoba dobija pažnju, moć ili saosećanje od drugih. Ova dobit može biti i negativna, na primer kroz sažaljenje ili osećaj nadmoći.
3. **Biološka dobit** – Svaka interakcija donosi određeni nivo stimulacije, a igre obezbeđuju emocionalnu uzbuđenost koja može postati zavisnička.
4. **Egzistencijalna dobit** – Igre često potvrđuju scenarije iz detinjstva, omogućavajući osobi da nesvesno održi svoju percepciju sveta i sopstvene uloge u njemu.

Primeri dobiti u psihološkim igrama

1. **Igra „Da, ali...”**
 - Osoba stalno traži savete, ali svaki odbija uz "Da, ali...".
 - **Dobit:** Održava uverenje da problemi nemaju rešenje, izbegava preuzimanje odgovornosti.
2. **Igra „Pogledaj šta si me naterao da uradim!”**
 - Osoba prebacuje krivicu na druge za svoje odluke.
 - **Dobit:** Izbegava odgovornost, potvrđuje sliku sebe kao žrtve.
3. **Igra „Sad sam te uhvatio, nitkove!”**
 - Osoba provocira drugu da pogreši kako bi je kritikovala.
 - **Dobit:** Osećaj superiornosti, potvrda uverenja da su drugi nesposobni.



Kako izaći iz psihološke igre

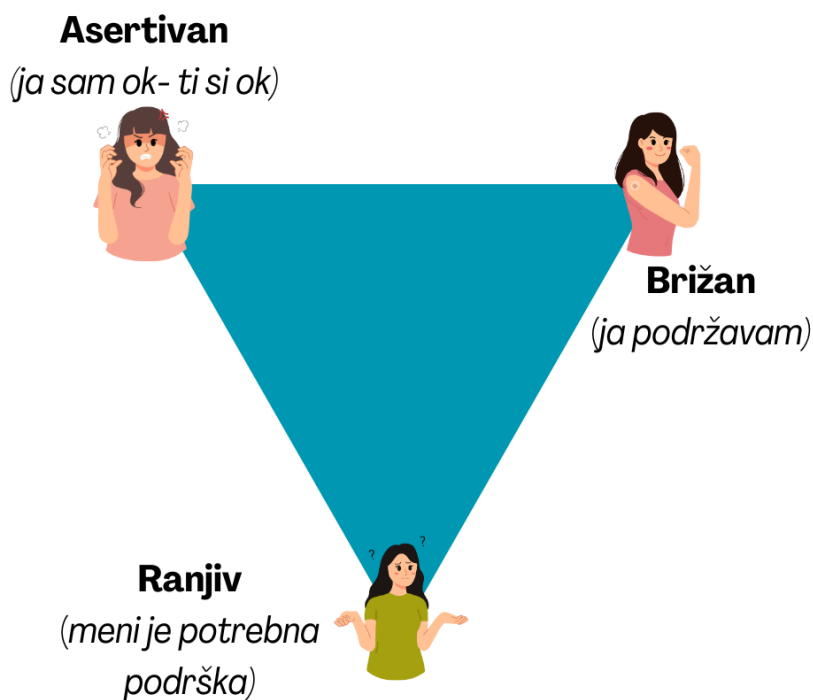
Ključ za izlazak iz ovih disfunkcionalnih interakcija leži u prelasku iz Dramskog trougla u Pobednički trougao.

Pobednički trougao – izlaz iz igre

Pobednički trougao, koji je razvio Acey Choy, predstavlja zdrav i konstruktivan način komunikacije. Umesto uloga iz Dramskog trougla, u njemu se nalaze tri funkcionalne pozicije:

- **Asertivna osoba** (nasuprot Progonitelju) – Jasno izražava svoje potrebe i postavlja granice bez agresije ili manipulacije.
- **Empatična osoba** (nasuprot Spasiocu) – Pokazuje podršku i razumevanje, ali ne preuzima odgovornost za tuđe probleme.
- **Zrela i odgovorna osoba** (nasuprot Žrtvi) – Prepoznaje sopstvene izbore i moć da deluje, umesto da se oseća bespomoćno.

Grafički prikaz modela:





Koraci za izlazak iz psihološke igre

1. **Prepoznajte da ste u igri** – Osvestite obrazac komunikacije i primetite ako preuzimate neku od uloga Dramskog trougla.
2. **Identifikujte okidač** – Razmislite koji događaj ili rečenica vas je uvela u igru i koje emocije su vas obuzele.
3. **Preuzmite odgovornost za svoje uloge** – Umesto da tražite krivca, zapitajte se kako možete da reagujete na način koji nije deo igre.
4. **Postavite granice** – Ako neko pokušava da vas uvuče u igru, jasno i smireno izrazite svoje granice.
5. **Prebacite se na Pobednički trougao** – Umesto da napadate, budite asertivni; umesto da spasavate, budite empatični; umesto da se osećate kao žrtva, prepoznajte svoju snagu.
6. **Vežbajte svestan odgovor umesto automatske reakcije** – Kada osetite potrebu da uđete u igru, napravite pauzu, udahnite i izaberite konstruktivniji način odgovora.

Izlazak iz psiholoških igara zahteva svest, strpljenje i praksu. Kada oslobodite sebe ovih nesvesnih obrazaca, odnosi postaju autentičniji, zdraviji i ispunjeniji.