

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza

Grudzień 2022



ŚWIĄTECZNE GRY PSYCHOLOGICZNE

Gry psychologiczne mogą być prowadzone w różnych okolicznościach. W każdym przypadku jedna osoba stara się zdobyć przewagę nad drugą, rozbroić ją i zmusić do jakiegoś konkretnego działania. Ważne uroczystości jak na przykład Boże Narodzenie – czas radości, rodzinnej atmosfery i spokoju – okazują się idealnym „ringiem” dla wielu rodzin. Ale czy na pewno?

CZYM SĄ GRY PSYCHOLOGICZNE?

Słownik definiuje gry psychologiczne jako „taktkę psychologiczną stosowaną w celu manipulowania lub zastraszania” [1]. Osoba grająca w gry umyślnie próbuje kontrolować drugą osobę poprzez kłamstwa, oszustwa lub próby zmylenia. Dzięki temu czuje się silna. Jest to forma mechanizmu obronnego, jak w „spróbuj ich dopaść, zanim oni dopadną Ciebie”.

ROLE W GRACH PSYCHOLOGICZNYCH

Psychiatra Eric Berne, zajmujący się analizą transakcyjną, wyodrębnił trzy role ujawniające się w grach psychologicznych:

1. Ja-Rodzic – stan naśladujący wzorce przejęte od rodziców. Określa normy, zakazy, nakazy, wartości. Można go streścić słowem „muszę”.
2. Ja-Dorosły – wyraża obiektywną rzeczywistość, nabyte umiejętności, dzięki którym rozumiemy otoczenie. Pasuje do niego słowo „mogę”.
3. Ja-Dziecko – utrwalone uczucia z dzieciństwa, popędy, reakcje emocjonalne, czyli wszystko czego „chcę”.

W określonych sytuacjach lub interakcjach w każdym z nas może uaktywnić się określone „ja”. Dlaczego? Ponieważ chcemy uzyskać wsparcie, zrozumienie czy uznanie, ale nie wierzymy, że możemy je zdobyć w sposób autentyczny i szczerzy.

JAK ROZPOZNAĆ GRY PSYCHOLOGICZNE?

W każdym scenariuszu zwróć uwagę na następujące zachowania:

- **Ocenianie** lub **porównywanie do innych** – ta taktyka sprawia, że dana osoba czuje się nieadekwatna, zaczyna kwestionować swoje działania i być może poczuje zazdrość.
- Ciągłe powtarzanie, że ktoś się **myli**, a punkt widzenia danej osoby jest **ignorowany** lub **wyśmiewany** – to również jest próba podkopania czyjejś pozycji.
- **Niekonsekwentne zachowanie** – jak wspomniano wyżej, naprzemiennie okazywanie komuś sympatii i niechęci.

Święta bożonarodzeniowe to dobra „scena” do rozgrywania gier psychologicznych. Jak je zneutralizować?



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Grudzień 2022

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o analizie transakcyjnej, polecamy ten [artykuł](#).

ROLE W GRACH PSYCHOLOGICZNYCH W CZASIE ŚWIĄT

Jakie gierki psychologiczne możemy zauważyć w różnych sytuacjach?

1. Wysyłanie życzeń – dlaczego to robimy? Każda sytuacja, w której nasze motywy nie wynikają z czystej sympatii, może być grą. Także ich odbieranie, jeśli zakładamy, że ktoś składa nam życzenia z litości lub też „bo tak wypada”.
2. Dawanie prezentów – stają się one przedmiotem gier, kiedy nie liczy się gest, tylko ich faktyczna wartość. Lub też, gdy zaczynamy porównywać, kto dostał lepszy, fajniejszy, bardziej przydatny upominek.
3. Kolacja wigilijna – szykowanie wystawnej kolacji, przygotowania ponad siły, narzekanie „nikt mi nie pomaga”, „wszystko jest na mojej głowie”... czy to nie próba wołania o uznanie?

Kiedy rozpoznasz te zachowania, porozmawiaj z drugą osobą i wyraż swoje obawy. Nie wyciągaj pochopnych wniosków, ale zwróć uwagę na pojawiające się wzorce. Następnie podejmij odpowiednie kroki, by sobie z tym poradzić. Warto być stanowczym, nie dawać się wciągnąć w gierki lub poszukać osoby trzeciej, która pomoże uporać się z problemem. Kluczem jest także odpowiednie komunikowanie swoich potrzeb.

JAK PRZEŻYWAĆ ŚWIĘTA BEZ GIER PSYCHOLOGICZNYCH?

Istnieje kilka sposobów „rozbrojenia” gier psychologicznych:

- Konfrontacja – jasne wyrażanie własnych myśli, odczuć i wątpliwości. Próba wyjaśnienia danej sytuacji i wskazanie „gry”.
- Ignorowanie gry – na przykład, gdy ktoś wchodzi w rolę ofiary, nieprzyjmowanie roli ratownika.
- Szczera rozmowa – zadanie pytań o ukryte motywy drugiej osoby.
- Odwoływanie się do „tu i teraz”.
- Nieobniżanie wartości własnej i innych, w tym także akceptacja możliwości i ograniczeń swoich oraz innych ludzi.
- Refleksja nad własnym postępowaniem i uświadomienie sobie skłonności do przyjmowania określonych ról.
- Uświadomienie sobie niezaspokojonych potrzeb i szukanie sposobów na ich realizację.
- Nastawienie na słuchanie (a nie tylko słyszenie) innych.

Najlepszym sposobem na odczuwanie radości jest prawdziwa i bezpośrednia komunikacja z innymi osobami. Nie doceniamy siebie, innych, swoich możliwości... a przecież sami możemy zdecydować, jakie te święta będą i co będzie w nich dla nas największą wartością. Prezenty czy radość z czasu dzielonego z bliskimi?

Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli czujesz, że przytłaczają Cię nadchodzące święta, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!