



Государственное учреждение
«Республиканский научно-практический центр спорта»

Спортивные сценарии или почему вы играете по чужим правилам

по мотивам транзактного анализа



Булышко ЕКАТЕРИНА,
Старший научный сотрудник лаборатории
психологии спорта, член АСП, тренер-психолог,
психодрамапрактик

Мы все играем...

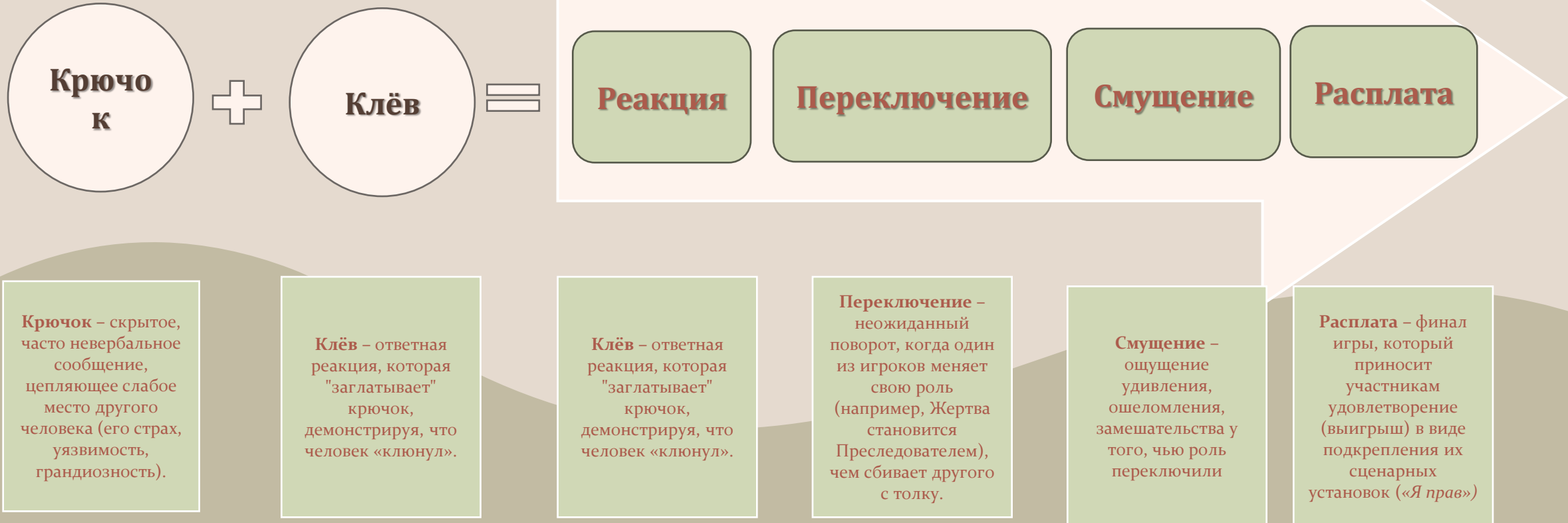
Замечали ли вы, как одни и те же конфликтные ситуации повторяются в вашей жизни?

- *Ссоры из-за мелочей.*
- *Чувство, что вас снова «вынудили» помочь.*
- *Обида, когда вами снова воспользовались.*

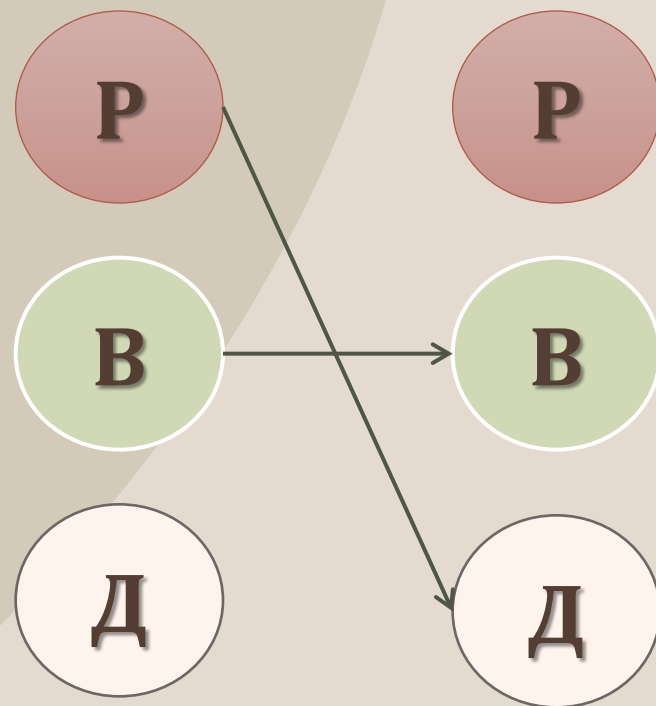
Эрик Берн называл это «**играми**» – это комплекс скрытых транзакций, повторяющихся и характеризующихся чётко определённым психологическим выражением.



Формула психологической игры по Э. Берну



Транзактный анализ: Эго-состояния



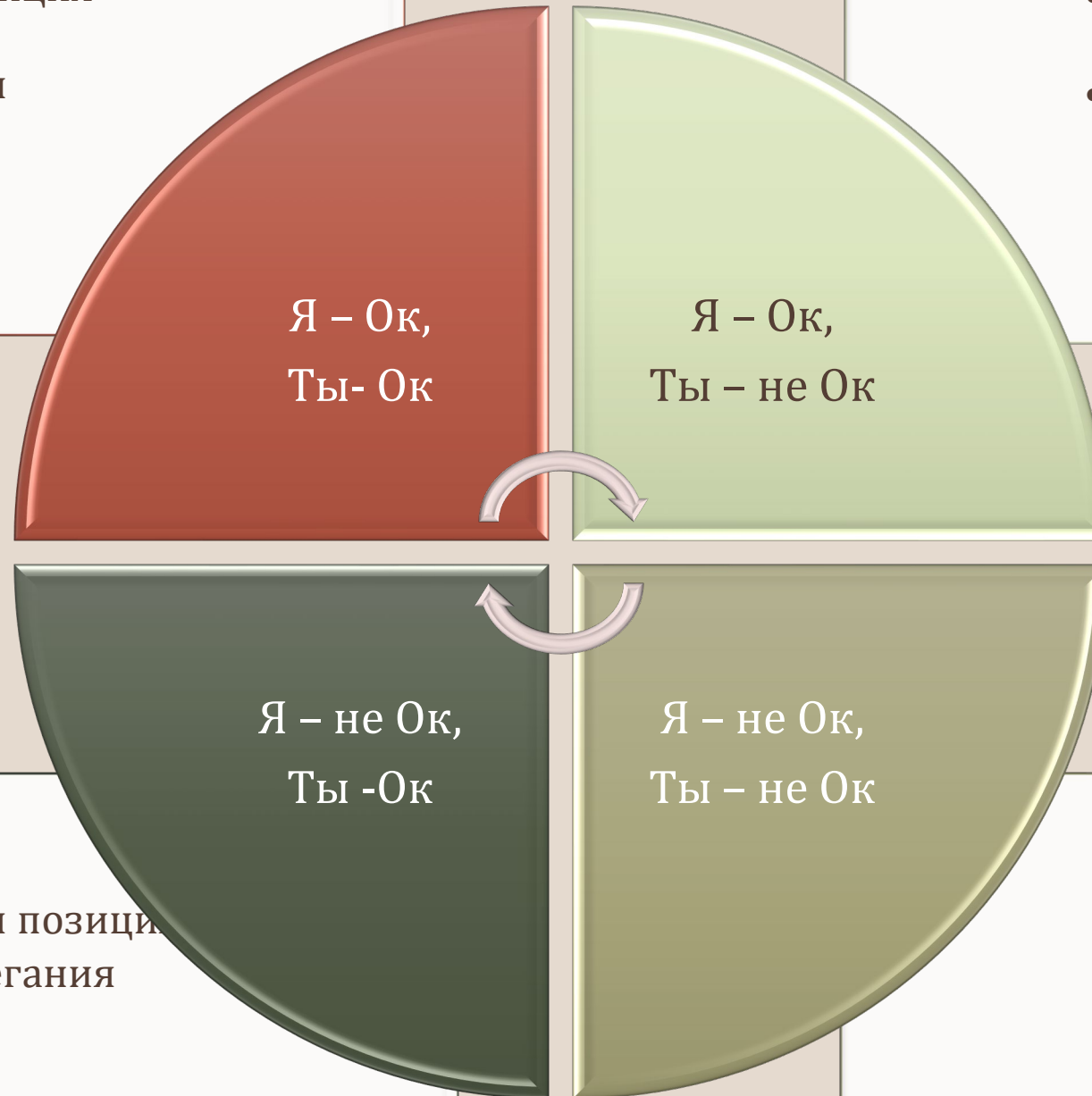
Родитель:
"Надо / Нельзя". Правила, нормы, забота, критика

Взрослый:
"Реально". Логика, анализ, факты, здесь-и-сейчас

Дитя (Ребёнок):
"Хочу / Не хочу". Эмоции, спонтанность, бунт,
подчинение.

* Единица общения (стимул + реакция). Может быть **прямой** (В-В) или **пересеченной** (Р-Д), что ведет к конфликту.

- Здоровая позиция
- Позиция преуспеяния



- Высокомерная позиция
- Позиция обесценивания

- Депрессивная позиция
- Позиция избегания

- Позиция отчаяния
- Позиция, отражающая полное отсутствие самоуважения и уважения к другим

Как создается сценарий?

- Ребенок слышит «**послания**» (директивы) от родителей принимает «**решения**», как выжить и быть любимым.
- **Примеры директив:**
 - «*Не будь успешным, а то загордишься*»
 - «*Радуй других, а свои чувства оставь при себе*»
 - «*Будь сильным, мальчики не плачут, надо рассчитывать только на себя*»
 - «*Старайся лучше*» (но не достигай результата)».
- Эти решения становятся фундаментом сценария.



при чем тут «Игры»?

Игры - это тактические ходы внутри большого сценария.

Цели игры:

1. Получить «поглаживания» (даже негативные — лучше, чем никакие).
2. Укрепить свое сценарное убеждение («Вот, я же знал, что все меня бросают!»).
3. Занять привычную психологическую позицию ("Я ОК / Ты не ОК" и др.).

Вывод: Играя в игры, мы «доказываем» себе, что наш сценарий рабочий.

Почему люди играют в игры?

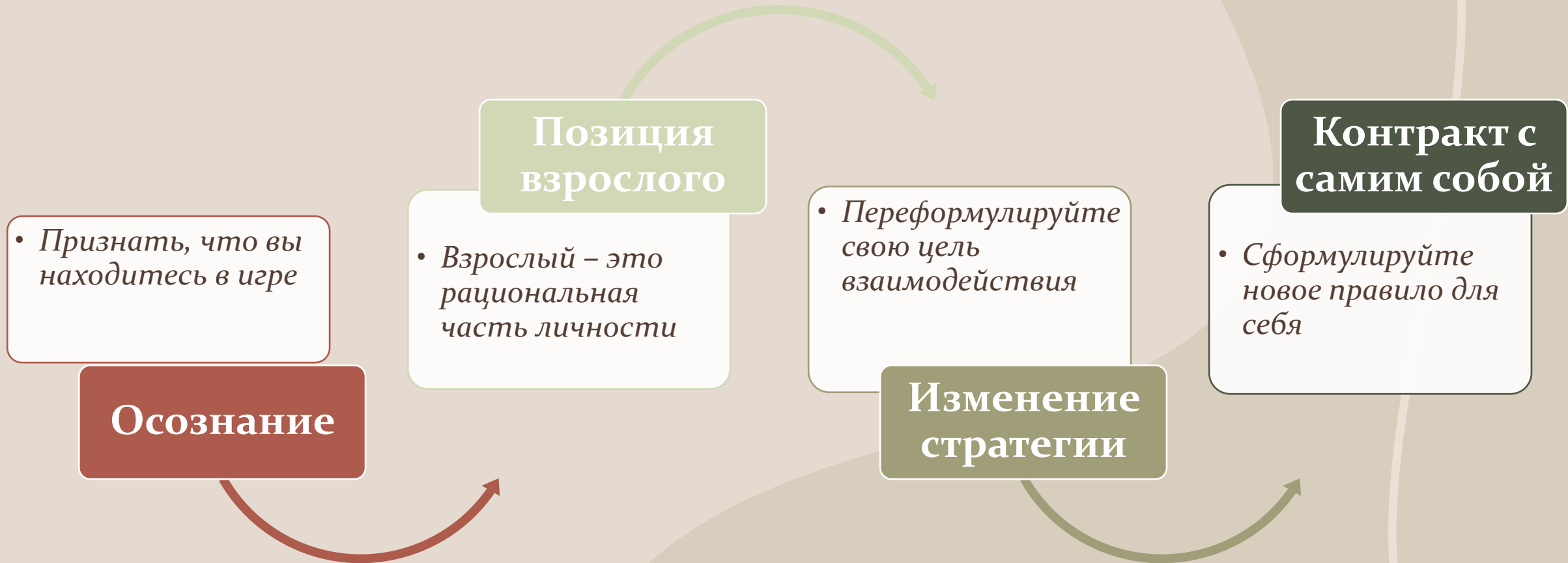
1. Подтверждение сценария. Игры помогают людям поддерживать жизненный сценарий, усвоенный в детстве. Например, ребенок, которому говорили: «Ты никому не нужен», может бессознательно создавать ситуации, в которых его игнорируют.

2. Вторичные выгоды. Игры позволяют получить внимание, избежать ответственности или избежать изменений.

3. Защита от близости. Игры отвлекают от открытого общения, защищая человека от уязвимости.



Как выйти из игры?



Распространенные игры (по Э.Берну):



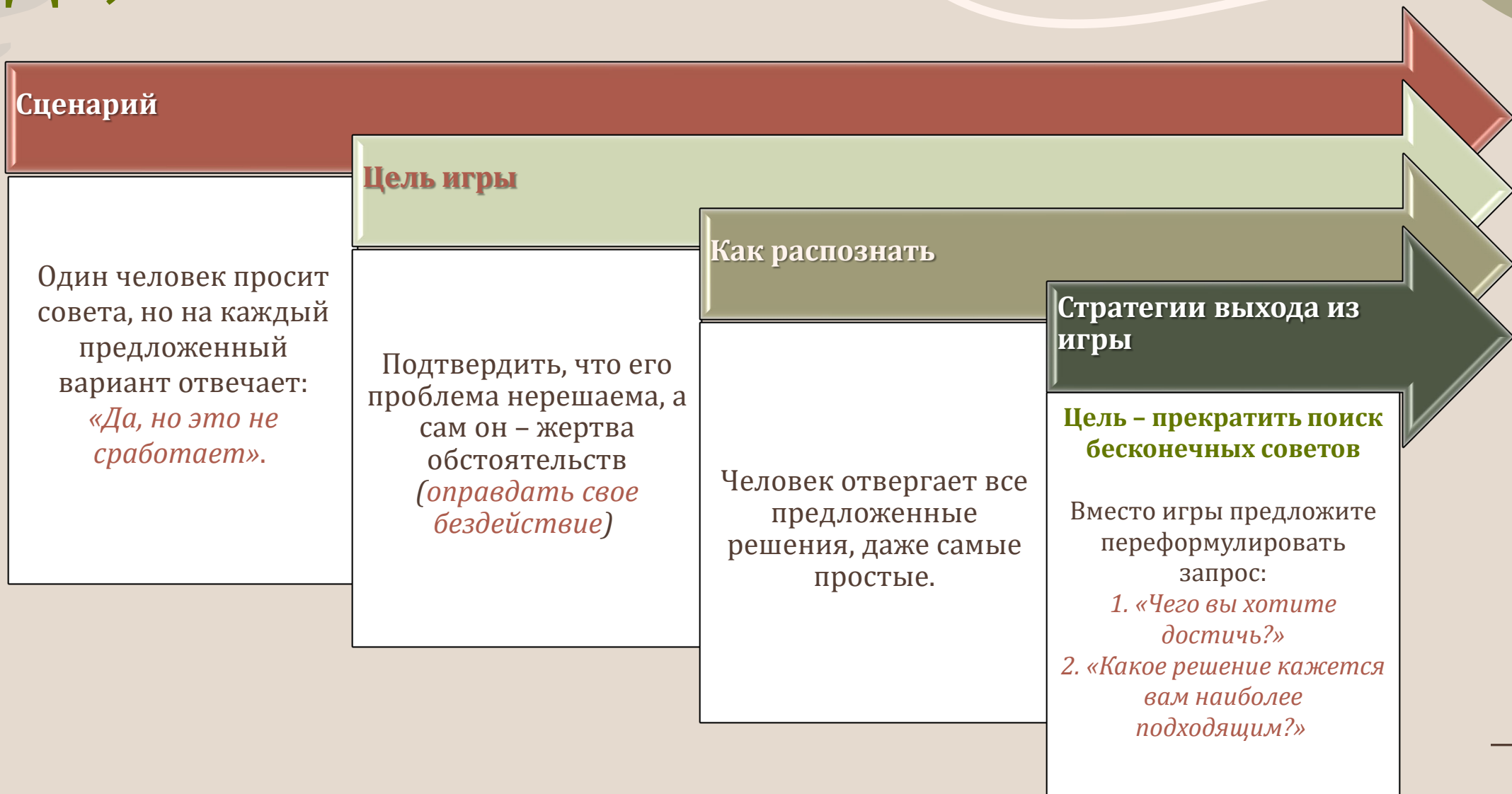
«Да, но...»

«Если бы не...»

Почему это случается со мной...»

«Нуждающийся»

Игра «Да, но...»



Игра «Если бы не ты...»

Сценарий

Один из партнеров обвиняет другого в том, что он мешает ему жить полной жизнью:
«Если бы не ты, я бы давно достиг(ла) успеха!».

Цель игры

Избежать ответственности за свои неудачи, переложив её на другого.

Как распознать

Обвинения повторяются, но никаких действий для решения ситуации не предпринимается.

Стратегии выхода из игры

Цель – показать человеку, что он использует партнера как щит от своих страхов.

Обсудить истинные причины неудовлетворенности и собственную роль в них:
«Если завтра этот человек исчезнет из моей жизни, действительно ли я пойду и сделаю то, о чем говорю?»
(признание собственного страха).

Игра «Смотри до чего ты меня довёл»

Сценарий

Человек демонстрирует страдание или агрессию, обвиняя другого в своих эмоциях.

Цель игры

Перенос ответственности за собственный промах на другого, получение легального повода выплеснуть раздражение

Как распознать

Проблема обсуждается не для решения, а для усиления чувства вины у другого.

Стратегии выхода из игры

Цель – показать клиенту, что ошибка и присутствие другого человека — это два разных события, которые он склеил в одно.

- «Что самого страшного случится, если вы признаете, что просто ошиблись, и это не связано с другим человеком»
- «Какую реакцию вы хотите получить от партнера, когда кричите ему это? Помогает ли эта реакция вам стать ближе?»

Игра «Почему это всегда случается со мной?»

Сценарий

Человек постоянно жалуется на повторяющиеся проблемы: неприятности на работе, ссоры в отношениях и т.д.

Цель игры

Получить внимание и поддержку, избегая осознания своей роли в ситуации (снятие ответственности, подтверждение позиции «Я не Ок, Ты не Ок»)

Как распознать

Все истории заканчиваются одинаково – без попыток изменить ситуацию.

Стратегии выхода из игры

Цель – показать образ «жертвы».

«Как вы считаете, каков ваш личный вклад в то, что эта ситуация повторилась в третий раз?»

«Если бы вы были режиссером своей жизни, зачем бы вы вписали эту сцену в сценарий?»

«Похоже, сейчас мы ищем не решение проблемы, а подтверждение того, что вы бессильны. Вам действительно хочется быть бессильным?»

Что такое сценарий в спорте?

- **Сценарий** – это бессознательный план, заложенный в детстве под влиянием родителей или значимых взрослых.
- У спортсмена формируется «**спортивный сценарий**» — бессознательная программа, предопределяющая его результаты, реакции на победы или поражения и отношения с командой или тренером.



ПРИМЕРЫ ИГРЫ «ДА, НО» В СПОРТЕ



Ситуация: Спортсмен показывает низкие результаты в теннисе и винит в этом инвентарь.

Диалог:

- Спортсмен: *«Моя подача ужасна, ракетка совсем не чувствуется».*
- Тренер: *«Может, струны перетянуть с другим натяжением?»*
- Спортсмен: *«Да, я уже перетягивал, но тогда мяч летит куда попало, нет контроля».*
- Тренер: *«Давай попробуем ракетку сменить?»*
- Спортсмен: *«Да, пробовал, но она слишком слабая, не чувствую мощи в ударе!»*

ПРИМЕРЫ ИГРЫ «ЕСЛИ БЫ НЕ ТЫ...» В СПОРТЕ



Ситуация 1: Нападающий в футболе постоянно жалуется, что не забивает голы из-за «кривых передач» полузащитника.

Ситуация 2: Спортсмен, который постоянно проигрывает на соревнованиях, винит тренера в устаревших методах его подготовки

ПРИМЕРЫ ИГРЫ «СМОТРИ ДО ЧЕГО ТЫ МЕНЯ ДОВЕЛ» В СПОРТЕ

Ситуация – На тренировке:
Баскетболист промахивается мимо кольца, и в этот момент мимо пробегают другие игроки.
Промахнувшийся кричит: «*Эй! Это все из-за тебя, смотри куда идешь!*»



ПРИМЕРЫ ИГРЫ «ПОЧЕМУ ЭТО СЛУЧАЕТСЯ СО МНОЙ» В СПОРТЕ

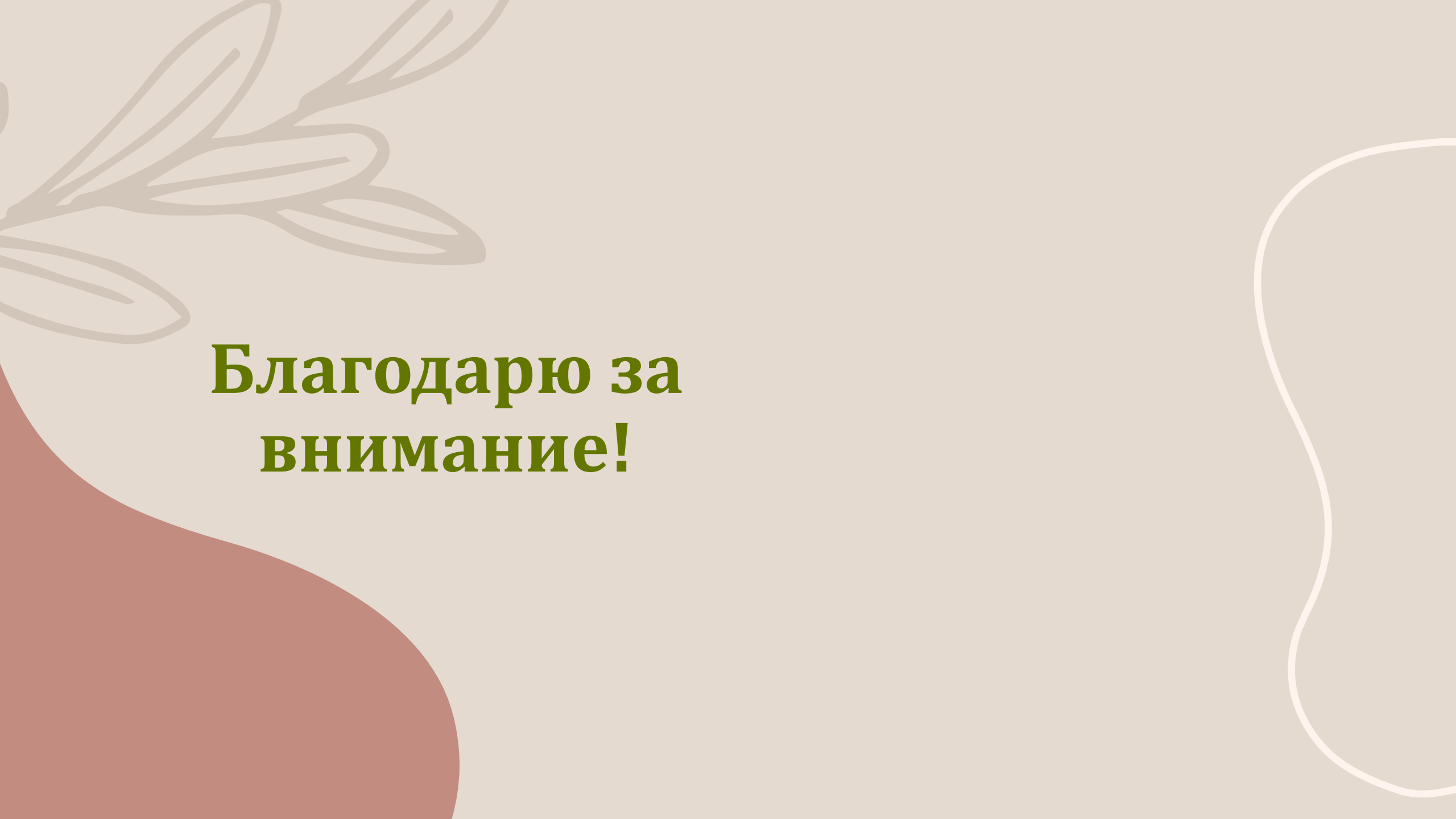


Ситуация: Серия мелких травм или неудачных жеребьевок. Борец дважды за сезон получает растяжение на ровном месте.



Дискуссия

С какими из этих игр вы сталкивались?



**Благодарю за
внимание!**