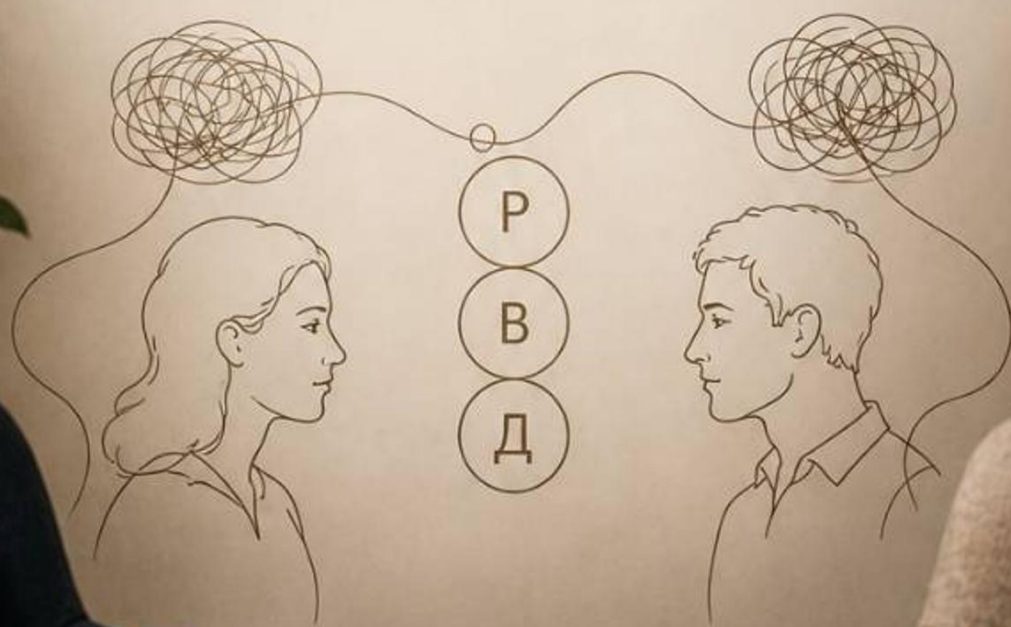


Игры в кабинете психолога

Транзактный анализ
через истории клиентов



Закия Сенькова

Закия Сенькова

**Игры в кабинете психолога.
Транзактный анализ
через истории клиентов**

«Автор»

2026

Сенькова З. Н.

Игры в кабинете психолога. Транзактный анализ через истории клиентов / З. Н. Сенькова — «Автор», 2026

Почему одни и те же ситуации повторяются в нашей жизни снова и снова? Почему после очередного конфликта, расставания или неудачи возникает ощущение, будто этот сюжет уже происходил раньше? Создатель Транзактного анализа Эрик Берн называл такие повторяющиеся сценарии психологическими играми. За привычными разговорами, конфликтами и попытками получить поддержку часто скрываются бессознательные паттерны взаимодействия, которые приводят человека к знакомой эмоциональной расплате. Эта книга приглашает читателя заглянуть в кабинет психолога и стать свидетелем таких игр. Вместе с клиентами и психологом вы будете наблюдать за развитием диалога, замечать скрытые смыслы, понимать внутренние переживания участников и постепенно распознавать игру еще до того, как она завершится привычным финалом. После каждой истории следует разбор с позиции Транзактного анализа, который поможет лучше понять себя, свои отношения и причины повторяющихся жизненных трудностей.

© Сенькова З. Н., 2026

© Автор, 2026

Закия Сенькова
Игры в кабинете психолога. Транзактный
анализ через истории клиентов

Введение

«Почему со мной это снова происходит?» — этот вопрос я слышала от клиентов много раз за годы своей практики. Его задают женщины, которые раз за разом выбирают эмоционально недоступных мужчин и каждый раз надеются, что новая история окажется счастливее предыдущей. Его задают люди, которые неизменно оказываются в роли спасателей, отдавая другим свои силы, время и внимание, а затем сталкиваются с обидой, усталостью и ощущением собственной ненужности. Его задают те, кто никак не может приблизиться к желаемому успеху, несмотря на способности, образование и искреннее стремление изменить свою жизнь. Этот вопрос звучит по-разному, но за ним почти всегда скрывается одна и та же растерянность перед повторяющимся жизненным сценарием.

На первый взгляд истории этих людей совершенно не похожи друг на друга. Меняются обстоятельства, партнеры, друзья, места работы и даже страны проживания. Однако если внимательно присмотреться к происходящему, постепенно становится заметна одна закономерность: декорации меняются, а сюжет остается удивительно похожим. Складывается впечатление, будто внутри человека существует некий невидимый режиссер, который снова и снова предлагает ему одну и ту же пьесу, меняя лишь действующих лиц и место действия.

Именно этот феномен пытался объяснить психиатр Эрик Берн, когда в середине прошлого века создавал Транзактный анализ. Наблюдая за своими пациентами, он обратил внимание на то, что люди нередко вступают в повторяющиеся формы взаимодействия, которые заканчиваются предсказуемым эмоциональным результатом. Эти последовательности действий, реплик, чувств и реакций он назвал психологическими играми. С тех пор прошло несколько десятилетий, однако описанные им механизмы по-прежнему остаются узнаваемыми для психотерапевтов и их клиентов.

Само слово «игра» может показаться не совсем удачным, поскольку обычно ассоциируется с чем-то легким, добровольным и даже развлекательным. Однако психологические игры редко приносят удовольствие своим участникам. Гораздо чаще они приводят к конфликтам, разочарованию, эмоциональной боли, ощущению одиночества и повторяющемуся чувству неудовлетворенности собственной жизнью. Именно поэтому важно с самого начала уточнить, что в понимании Транзактного анализа игра не является развлечением и не сводится к сознательной манипуляции.

Многие люди ошибочно предполагают, что психологическая игра обязательно предполагает злой умысел или стремление использовать другого человека в своих интересах. На практике все выглядит гораздо сложнее. Большинство людей не просыпаются утром с намерением снова оказаться в разрушительных отношениях, спровоцировать конфликт или доказать окружающим собственную несостоятельность. Напротив, обычно человек стремится к близости, любви, безопасности, признанию и поддержке. Однако для достижения этих целей он использует те способы взаимодействия, которые однажды усвоил как наиболее надежные и доступные.

Именно поэтому психологические игры оказываются настолько устойчивыми. Несмотря на болезненные последствия, они позволяют человеку получать нечто значимое и необходимое на глубинном уровне. Иногда таким приобретением становится внимание окружающих людей, иногда — чувство собственной правоты или морального превосходства, а иногда возможность избежать ответственности за сложный выбор. Нередко игра помогает человеку подтвердить давно сложившиеся представления о себе и мире, даже если эти представления причиняют ему страдания.

В этом и заключается один из главных парадоксов человеческой психики. То, что приносит боль, далеко не всегда воспринимается как опасное. Напротив, знакомый эмоциональный результат часто оказывается предпочтительнее неизвестности. Если человек много лет живет

с убеждением, что его обязательно отвергнут, то даже очередное отвержение может восприниматься психикой как подтверждение привычной картины мира. Такая картина оказывается болезненной, но одновременно понятной и предсказуемой.

В Транзактном анализе для описания этого явления используется понятие жизненного сценария. Под сценарием понимают бессознательный план жизни, который начинает формироваться еще в детстве под влиянием значимых отношений и раннего опыта. Постепенно ребенок приходит к определенным выводам о себе, других людях и окружающем мире. Эти выводы редко существуют в форме четких формулировок, однако именно они становятся основой будущих решений, ожиданий и способов взаимодействия.

Кто-то приходит к убеждению, что с ним изначально что-то не так. Кто-то начинает верить, что любовь необходимо заслуживать постоянными усилиями и жертвами. Кто-то делает вывод, что людям нельзя доверять, потому что они обязательно причинят боль. А кто-то убеждается, что любые попытки добиться успеха в конечном итоге обречены на неудачу. Став взрослым, человек может совершенно не помнить обстоятельств, при которых появились эти решения, однако сами убеждения продолжают влиять на его жизнь, отношения и выборы.

Психологические игры становятся одним из способов поддерживать этот сценарий и вновь подтверждать его правильность. Каждая игра приводит человека к знакомому эмоциональному результату, который укрепляет уже существующую систему убеждений. Именно поэтому такие взаимодействия способны повторяться годами, а иногда и десятилетиями, несмотря на искреннее желание человека изменить свою жизнь.

При этом психологические игры происходят не только в семье, дружбе или романтических отношениях. Они неизбежно появляются и в кабинете психолога, что делает их особенно интересным объектом профессионального наблюдения. Клиент может обращаться за помощью и одновременно отвергать каждое предложенное решение. Он может подробно рассказывать о своем страдании, но избегать любых действий, которые способны привести к изменениям. Он может бессознательно провоцировать осуждение, искать спасения, соревноваться, обвинять или добиваться особого отношения.

В такие моменты в происходящее оказывается вовлечен не только клиент, но и сам психолог. Он может почувствовать сильное желание помочь, начать оправдываться, испытывать раздражение или бессилие, стремиться доказать собственную компетентность либо искать способ убедить клиента изменить свою позицию. Именно поэтому психологические игры невозможно по-настоящему понять только через теоретические схемы и определения.

В учебниках описание игры обычно занимает несколько страниц и включает анализ скрытых транзакций, психологических выигрышей и сценарных механизмов. Однако в реальной жизни игра разворачивается гораздо тоньше и сложнее. Она проявляется в интонациях, едва заметных паузах, повторяющихся формулировках, эмоциональных реакциях и чувствах, которые неожиданно возникают у участников общения. Иногда игра становится заметной только благодаря странному ощущению, что подобный разговор уже происходил раньше и неизменно заканчивался одинаково.

Именно поэтому эта книга написана в необычном формате. Вместо сухого перечисления психологических игр вы увидите истории, в которых сможете наблюдать за живыми людьми и их взаимодействием. Перед вами будут разворачиваться терапевтические встречи, во время которых клиенты и психолог оказываются участниками сложного и часто незаметного для них процесса. Вы услышите их диалоги, познакомитесь с их мыслями и чувствами, увидите внутреннее сомнение, страхи и надежды, а также сможете проследить, как постепенно развивается игра и каким образом она приводит к знакомому финалу.

После каждой истории мы остановим повествование и посмотрим на происходящее глазами транзактного аналитика. Мы разберем скрытые транзакции, эго-состояния, сценарные решения, рэкетные чувства и психологические выигрыши, чтобы понять не только то, как

устроена конкретная игра, но и зачем она нужна человеку. Ведь за каждой игрой всегда скрывается нечто большее, чем стремление победить или получить выгоду. За каждой игрой стоит история конкретного человека, его жизненный опыт и его попытка справиться с внутренней болью теми способами, которые когда-то помогли ему выжить. А за любой человеческой историей всегда находится потребность быть увиденным, услышанным и принятым. Именно с этого момента начинается путь от психологической игры к подлинной близости.

Транзактный анализ сегодня

Когда Эрик Берн начал разрабатывать Транзактный анализ в середине прошлого века, его главной задачей было создать язык, на котором психологические процессы можно было бы описывать просто и понятно. Многие психотерапевтические теории того времени отличались сложной терминологией и были доступны в основном специалистам. Берн стремился создать модель, которая позволяла бы человеку понимать самого себя без необходимости получать многолетнее академическое образование.

Вероятно, именно поэтому идеи Транзактного анализа быстро вышли за пределы профессионального сообщества. Книги Берна читали не только психологи и психиатры, но и люди, которые искали ответы на вопросы о собственных отношениях, повторяющихся жизненных трудностях и причинах эмоциональных страданий.

Однако популярность всегда имеет обратную сторону. На протяжении многих лет Транзактный анализ нередко подвергался критике со стороны представителей академической психологии. Основной аргумент заключался в том, что многие концепции ТА были сформулированы на основе клинических наблюдений и нуждались в более серьезной эмпирической проверке.

В определенной степени эта критика была справедливой. В течение нескольких десятилетий развитие Транзактного анализа происходило главным образом внутри профессионального сообщества практиков. Появлялись новые концепции, создавались обучающие программы, публиковались книги и статьи, однако количество крупных исследований оставалось относительно небольшим по сравнению с когнитивно-поведенческой терапией или некоторыми другими направлениями психотерапии.

Ситуация начала заметно меняться в последние годы. Современные исследователи Транзактного анализа поставили перед собой задачу не только развивать теорию, но и проверять ее положения с помощью научных методов. Одним из наиболее значимых событий в этом направлении стала серия исследований, проведенных Джоэлом Восом и Биляной ван Рейн. В своих работах они предприняли попытку систематизировать накопленные данные, оценить качество существующих исследований и определить, насколько эффективным является Транзактный анализ как психотерапевтический подход.

Особый интерес представляет проведенный ими систематический обзор и метаанализ, в который вошли десятки исследований Транзактного анализа. Авторы пришли к выводу, что ТА демонстрирует устойчивые положительные результаты в работе с психологическими трудностями, способствует улучшению социального функционирования, повышению самооффективности и благополучия клиентов. Исследователи также отмечают, что эффективность терапии во многом связана с качеством терапевтических отношений, структурированностью процесса работы и использованием специфических методов Транзактного анализа.

Для читателя этой книги особенно важно другое обстоятельство. Современные исследования все чаще подтверждают мысль, которую Берн сформулировал интуитивно еще несколько десятилетий назад: проблемы человека редко существуют изолированно внутри его психики. Они проявляются прежде всего в отношениях. Именно в отношениях становятся заметны привычные способы взаимодействия, сформированные еще в раннем опыте. Именно в отношениях возникают повторяющиеся конфликты, болезненные эмоциональные реакции и сценарии, которые человек проживает снова и снова.

Сегодня многие идеи Транзактного анализа находят точки соприкосновения с другими направлениями психотерапии. Представления о сценариях жизни перекликаются с современными исследованиями ранних когнитивных схем. Концепция эго-состояний имеет сходство с некоторыми моделями частей личности и внутренней организации опыта. Исследования при-

вязанности помогают глубже понять происхождение многих сценарных решений, а данные нейропсихологии позволяют по-новому взглянуть на устойчивость привычных эмоциональных и поведенческих паттернов.

При этом Транзактный анализ сохраняет собственную уникальность. Его сильной стороной остается способность описывать сложные психологические процессы понятным языком, не упрощая их содержания. Такие понятия, как сценарий, поглаживания, ракетные чувства, игры или эго-состояния, по-прежнему помогают специалистам и клиентам замечать закономерности, которые трудно увидеть через призму исключительно симптомов или диагнозов.

Именно поэтому работы Берна продолжают переиздаваться спустя десятилетия после их появления. Дело не только в исторической ценности его идей. Многие описанные им процессы остаются удивительно узнаваемыми и сегодня. Люди по-прежнему ищут любовь и одновременно боятся близости. Они продолжают стремиться к успеху и одновременно создавать препятствия на собственном пути. Они жалуются на одиночество и одновременно избегают искреннего контакта. Меняются социальные условия, способы коммуникации и культурный контекст, однако человеческая потребность в признании, безопасности и принадлежности остается неизменной.

По этой причине книга, которую вы держите в руках, обращается одновременно к прошлому и настоящему Транзактного анализа. С одной стороны, она опирается на классические идеи Эрика Берна и его последователей. С другой стороны, она учитывает современное понимание психотерапевтического процесса и результаты исследований, которые продолжают развивать и уточнять многие положения ТА.

Игры, о которых пойдет речь далее, были описаны десятилетия назад. Однако они продолжают жить в современных семьях, рабочих коллективах, дружеских отношениях и психотерапевтических кабинетах. Возможно, именно поэтому они до сих пор заслуживают нашего внимания.

Глава 1

Почему люди играют в игры

Каждый человек хотя бы однажды сталкивался с ситуацией, которая оставляла после себя странное ощущение узнавания. Вроде бы разговор происходил впервые, собеседник был другим, обстоятельства отличались от предыдущих, однако результат оказывался удивительно знакомым. После очередного конфликта человек снова чувствовал обиду, после новых отношений — разочарование, после попытки получить помощь — бессилие и одиночество.

Нередко люди воспринимают такие ситуации как случайность или неудачное стечение обстоятельств. Однако психотерапевтическая практика показывает, что многие из этих событий имеют общую структуру. Человек словно снова и снова оказывается внутри одного и того же сценария, который каждый раз приводит его к знакомому эмоциональному финалу.

Именно такие повторяющиеся паттерны взаимодействия Эрик Берн назвал психологическими играми.

Чтобы понять, почему люди играют в игры и почему эти игры оказываются настолько устойчивыми, необходимо сначала разобраться в нескольких важных идеях Транзактного анализа.

Игры и структурирование времени

Берн полагал, что одна из важнейших психологических задач человека заключается в структурировании времени. Людям трудно находиться в состоянии полной неопределенности и отсутствия контакта с другими людьми. Именно поэтому мы постоянно ищем способы организовать свое взаимодействие с окружающими.

По мнению Берна, существует несколько способов структурирования времени. Человек может уходить в себя и избегать контактов, может выполнять ритуалы, поддерживающие социальное взаимодействие, может заниматься деятельностью, посвящая себя работе или решению задач, может вступать в искренние и близкие отношения. Однако между поверхностным общением и подлинной близостью существует еще одна форма взаимодействия — психологическая игра.

На первый взгляд игра позволяет людям оставаться в контакте друг с другом. Между участниками происходит разговор, обсуждаются проблемы, возникают эмоции и даже создается впечатление близости. Однако на самом деле такая близость оказывается иллюзорной. Вместо открытого контакта люди начинают следовать привычному сценарию, который постепенно приводит их к заранее известному результату.

Можно сказать, что игра становится компромиссом между потребностью в близости и страхом перед ней. Она позволяет получать внимание и эмоциональный контакт, не рискуя столкнуться с настоящей уязвимостью.

Транзакции

Чтобы понять механизм игры, необходимо познакомиться с понятием транзакции.

В Транзактном анализе транзакцией называют единицу общения между людьми. Каждый раз, когда один человек что-то говорит или делает, а другой реагирует на это, между ними происходит транзакция.

Однако Берн заметил, что многие сообщения передаются одновременно на двух уровнях. Первый уровень является социальным и обычно доступен для наблюдения. Второй уровень остается скрытым и содержит психологическое послание.

Представьте ситуацию, в которой женщина говорит своему партнеру:

— Как ты думаешь, мне стоит поговорить с начальником о повышении?

На социальном уровне она просит совета. Однако на психологическом уровне сообщение может звучать иначе:

— Скажи мне, что я недостаточно хороша и у меня ничего не получится.

Если партнер отвечает именно на скрытое послание, игра начинает разворачиваться дальше.

Именно наличие скрытого уровня отличает игру от открытого общения. Люди произносят одни слова, но бессознательно преследуют совершенно другие цели.

Поэтому для понимания игры важно обращать внимание не только на содержание разговора, но и на его эмоциональный контекст, возникающие чувства и повторяющийся результат.

Поглаживания

Еще одной важной идеей Транзактного анализа является концепция поглаживаний.

Берн использовал этот термин для обозначения любого акта признания существования другого человека. Поглаживанием может стать комплимент, благодарность, поддержка, улыбка, заинтересованный взгляд или простое обращение по имени.

Человеку жизненно необходимо получать поглаживания. Ребенок не способен полноценно развиваться без эмоционального контакта со значимыми взрослыми. Взрослый человек сохраняет эту потребность, хотя формы ее удовлетворения становятся более сложными.

Проблема заключается в том, что психике часто оказывается важнее получить хоть какие-то поглаживания, чем не получить их вовсе.

Именно поэтому люди способны поддерживать отношения, которые приносят боль, регулярно вступать в конфликты или бессознательно провоцировать негативную реакцию окружающих. Отрицательное внимание нередко воспринимается как более предпочтительный вариант, чем эмоциональное игнорирование.

Если ребенок привык получать внимание только тогда, когда совершает ошибки, во взрослом возрасте он может продолжать искать контакт через конфликты, обвинения или провокации. Внешне такое поведение выглядит нелогичным, однако на глубинном уровне оно служит удовлетворению важной психологической потребности.

Выигрыш (расплата)

Когда речь заходит о психологических играх, многие люди задают вполне закономерный вопрос: если игра приносит столько боли и разочарования, зачем человек продолжает в нее играть?

На первый взгляд кажется, что подобное поведение противоречит здравому смыслу. Однако человеческая психика устроена значительно сложнее, чем простое стремление к удовольствию и избегание страдания. Очень часто человек бессознательно стремится не к счастью, а к подтверждению привычной картины мира, даже если эта картина причиняет ему боль.

Именно поэтому Эрик Берн уделял особое внимание тому эмоциональному результату, которым завершается каждая игра. В классическом Транзактном анализе для описания этого результата используется понятие *payoff*. В русскоязычной литературе этот термин чаще переводят как «выигрыш», однако в контексте психологических игр более точным представляется слово «расплата».

В любой игре наступает момент, когда участники получают знакомое эмоциональное переживание. Это переживание может быть неприятным, болезненным и даже разрушительным, однако именно ради него игра бессознательно разворачивается снова и снова.

Например, женщина, которая глубоко убеждена в том, что мужчины обязательно ее отвергнут, может неоднократно вступать в отношения с эмоционально недоступными партнерами. Каждый раз история будет заканчиваться разочарованием, слезами и чувством покинутости. Казалось бы, такой опыт невозможно назвать выигрышем. Однако именно этот результат подтверждает ее глубинное убеждение о мире и о самой себе.

Внутренне она словно говорит себе: «Я знала, что этим все закончится».

Мужчина, убежденный в собственной несостоятельности, может откладывать важные решения, избегать ответственности или бессознательно саботировать собственные успехи. Когда очередной проект заканчивается неудачей, он испытывает знакомые чувства стыда и разочарования. Эти переживания причиняют боль, но одновременно подтверждают его представление о себе как о человеке, который не способен добиться желаемого.

Расплата становится своеобразной эмоциональной точкой, к которой движется игра. Именно она завершает сценарий взаимодействия и позволяет человеку снова пережить знакомые чувства, усвоенные еще в детстве.

Берн выделял несколько уровней выигрыша. Игра позволяет получать поглаживания, избегать близости, подтверждать жизненный сценарий и сохранять привычное представление о себе и окружающих.

Поэтому игра может быть разрушительной, но при этом оставаться крайне устойчивой.

Сценарий жизни

Если игры повторяются на протяжении многих лет, возникает закономерный вопрос: почему человеку так трудно отказаться от них?

Ответ связан с понятием жизненного сценария.

В Транзактном анализе сценарий рассматривается как бессознательный жизненный план, который начинает формироваться в раннем детстве. Под влиянием значимых взрослых ребенок делает выводы о себе, других людях и мире. Позже эти выводы превращаются в своеобразный фильтр, через который человек воспринимает реальность.

Если ребенок приходит к убеждению, что его невозможно любить просто так, он может посвятить значительную часть жизни попыткам заслужить любовь через достижения, самопожертвование или постоянное угождение другим людям.

Если ребенок убеждается, что мир опасен, он будет искать подтверждение этой идеи даже тогда, когда объективных угроз окажется немного.

Психологические игры помогают поддерживать сценарий, поскольку снова и снова приводят человека к знакомым выводам и переживаниям.

Можно сказать, что игра является одним из инструментов сценария, позволяющим сохранять привычную жизненную историю.

Игры в терапии

Многие начинающие психологи предполагают, что терапевтический кабинет является пространством, свободным от игр. Однако практика показывает обратное.

Игры приходят на терапию вместе с клиентом.

Человек, который привык занимать позицию жертвы, нередко пытается сделать терапевта своим спасателем. Клиент, привыкший обвинять окружающих, может постепенно вовлекать специалиста в поиск виноватых. Тот, кто всю жизнь доказывал собственную беспомощность, может отвергать любые предложения помощи.

Особенность терапевтических игр заключается в том, что они разворачиваются здесь и сейчас, прямо в отношениях между клиентом и психологом.

Именно поэтому чувства терапевта становятся важным источником информации. Раздражение, бессилие, желание срочно помочь, стремление убедить клиента или доказать собственную компетентность нередко сигнализируют о начале игры.

Задача психолога заключается не в том, чтобы победить клиента или заставить его отказаться от привычного поведения. Гораздо важнее помочь человеку увидеть сам механизм игры, понять ее функцию и найти новые способы удовлетворения своих потребностей.

Осознавая игру, человек получает возможность выйти за пределы сценария. Там, где раньше существовала лишь привычная последовательность действий и чувств, постепенно появляется выбор. А именно возможность выбирать и считается одним из важнейших признаков психологической автономии, к которой стремится Транзактный анализ.

В следующих главах мы будем рассматривать конкретные игры, описанные Эриком Берном и его последователями. Однако прежде, чем перейти к ним, важно помнить: каждая игра когда-то помогала человеку справляться с жизнью. Именно поэтому задача психолога заключается не в осуждении или разоблачении участников игры, а в понимании тех причин, которые заставляют людей снова и снова разыгрывать знакомые сценарии.

Прежде чем мы начнем знакомство с этими историями, мне хотелось бы сделать одно важное уточнение. Все ситуации, диалоги, персонажи и случаи, представленные в этой книге, являются художественными и созданы специально для иллюстрации описываемых психологических процессов. Несмотря на то, что в основе многих сюжетов лежат типичные закономерности, которые встречаются в психотерапевтической практике, ни одна история не является описанием конкретного клиента или реального терапевтического случая. Такой формат выбран намеренно. Художественный рассказ позволяет более наглядно показать, каким образом психологическая игра может разворачиваться в жизни человека, какие чувства переживают ее участники, как формируются скрытые транзакции и каким образом игра приводит к знакомой эмоциональной расплате. Надеюсь, что эти истории помогут вам не только лучше понять теорию Транзактного анализа, но и увидеть описанные механизмы в повседневных отношениях, а возможно, и узнать в некоторых сюжетах собственный жизненный опыт.

Глава 2

Игра "Бедняжечка"

За день до очередной сессии Елена снова плакала на кухне. Она сидела за столом с чашкой давно остывшего чая и смотрела в темное окно, за которым медленно зажигались огни соседних домов. В квартире было непривычно тихо. Сын почти не выходил из своей комнаты, бывший муж уже вторую неделю не отвечал на сообщения, а на работе начальница вновь осталась недовольна отчетом, над которым Елена работала несколько вечеров подряд. В такие моменты ей казалось, что жизнь словно испытывает ее на прочность, подбрасывая новые трудности сразу после того, как она успевает справиться с предыдущими.

Мысль о собственной невезучести давно стала для нее привычной. Она возникала почти автоматически всякий раз, когда происходило что-то неприятное. Даже хорошие события не приносили полноценной радости, потому что где-то в глубине души жило ожидание очередной проблемы. Казалось, что спокойствие никогда не длится долго и за любым благополучием обязательно последует новая неприятность.

На следующее утро Елена приехала на встречу с психологом раньше назначенного времени. Пока ожидала начала сессии, она несколько раз проверила телефон, хотя прекрасно знала, что никаких новых сообщений там не появилось. Когда психолог пригласила ее в кабинет, Елена тяжело опустилась в кресло и вместо приветствия произнесла:

— У меня опять была ужасная неделя.

Психолог внимательно посмотрела на клиентку и мягко предложила:

— Расскажите, что произошло.

Елена устало покачала головой и невесело усмехнулась.

— Иногда мне кажется, что жизнь специально решила проверить, сколько всего может выдержать один человек.

Затем она начала подробно рассказывать о событиях последних дней. Сначала речь зашла о конфликте с сыном, который ответил ей грубостью на обычную просьбу помочь по дому. Потом последовала история о замечании начальницы, после чего Елена вспомнила про сломавшуюся машину и задержку алиментов со стороны бывшего мужа. Каждое событие сопровождалось чувством обиды и разочарования, а вместе они складывались в убедительное доказательство того, что мир относится к ней несправедливо.

Психолог слушала внимательно и поначалу испытывала искреннее сочувствие. Действительно, если рассматривать каждую ситуацию отдельно, в них было немало объективных трудностей. Однако постепенно у нее начало возникать ощущение, что все эти истории связаны между собой не только внешними обстоятельствами.

— Похоже, сейчас вам действительно очень тяжело, — сказала она.

— Очень тяжело, — сразу согласилась Елена. — Иногда мне кажется, что никто даже не представляет, через что мне приходится проходить.

— А кто сейчас может вас поддержать?

Елена на мгновение задумалась, после чего отрицательно покачала головой.

— Если честно, никто.

— Совсем никто?

— Всем хватает собственных проблем. Людям обычно нет дела до чужих переживаний.

Психолог вспомнила, что слышала подобные слова уже не первый раз. В рассказах Елены окружающие люди почти всегда оказывались равнодушными, занятыми собой или неспособными оказать поддержку.

— А ваша подруга, о которой вы рассказывали на прошлой встрече?

— Она отказалась встретиться со мной.

— Что именно произошло?

— Просто сказала, что занята, да у нее своих проблем хватает.

— И что вы почувствовали в тот момент?

Елена опустила взгляд, громко выдохнула и ответила:

— Что до меня никому нет дела.

На несколько секунд в кабинете воцарилась тишина. Психолог обратила внимание, что клиентка произнесла эти слова с особой интонацией, словно говорила не только о подруге, но и о чем-то гораздо более глубоком и давнем.

— Это знакомое для вас чувство?

Елена подняла глаза и настороженно посмотрела на психолога.

— Какое именно?

— Ощущение, что до вас никому нет дела.

Клиентка не ответила сразу. Она отвела взгляд к окну, словно пытаясь найти ответ где-то за пределами кабинета. В памяти неожиданно всплыли детские воспоминания: мать, которая постоянно работала и редко находила время для разговоров, отец, большую часть времени отсутствовавший дома, и собственные попытки рассказать взрослым о своих переживаниях. Тогда она часто слышала, что другим людям приходится намного тяжелее и что жаловаться нельзя.

Эти воспоминания вызвали неприятное напряжение, и Елена поспешила вернуться к привычной теме.

— Не знаю. Наверное. Просто в последнее время всё навалилось одновременно.

Психолог заметила, как быстро клиентка ушла от возникшего переживания и снова сосредоточилась на описании проблем. Разговор вновь вернулся к начальнице, бывшему мужу, сыну и финансовым трудностям. При этом каждая история неизменно заканчивалась одним и тем же выводом: люди подводят, обстоятельства складываются неудачно, а у самой Елены уже нет не на что сил.

Постепенно психолог начала замечать изменения в собственных чувствах. Сначала ей хотелось поддержать клиентку и помочь найти выход из сложной ситуации. Затем появилось желание предложить конкретные решения. Однако чем дольше продолжался разговор, тем сильнее становилось ощущение бессилия. **Казалось, что любая возможность изменений заранее признается невозможной.**

— Елена, как вам кажется, на что вы всё-таки можете повлиять в этой ситуации? — спросила психолог.

Клиентка нахмурилась.

— В какой именно?

— Например, в отношениях с сыном.

— Не знаю. Наверное, уже ни на что.

— А что вы хотели бы изменить?

— Чтобы он начал относиться ко мне по-человечески.

— И что могло бы приблизить вас к этому?

Елена пожала плечами.

— Честно говоря, не представляю.

Психолог некоторое время молчала, а затем спросила:

— А чего вам больше всего хотелось бы сейчас?

На этот раз ответ прозвучал быстро и неожиданно искренне.

— Чтобы хоть кто-нибудь понял, насколько мне тяжело.

После этих слов в кабинете снова наступила тишина. Именно в этот момент психолог почувствовала, что начинает видеть происходящее более ясно. Речь никогда не шла только о сыне, бывшем муже или начальнице. За всеми этими историями скрывалась глубокая потребность быть замеченной, услышанной и понятой.

— И если вас действительно поймут, что изменится тогда? — мягко спросила она.

Елена открыла рот, собираясь ответить, но вдруг замолчала.

Впервые за всё время разговора она не смогла сразу найти привычное объяснение. Её взгляд стал растерянным, словно она неожиданно оказалась перед вопросом, который никогда раньше себе не задавала.

Внутри поднималось странное чувство. Оно было одновременно знакомым и новым. Где-то глубоко под обидой, беспомощностью и привычным ожиданием сочувствия постепенно начинала проступать другая эмоция — давно сдерживаемая злость.

Елена сидела молча, не отводя взгляда от окна. Вопрос психолога словно завис между ними, не требуя немедленного ответа. Обычно в такие моменты она быстро находила очередную историю, очередное объяснение или очередную несправедливость, на которую можно было пожаловаться. Однако сейчас привычные слова почему-то не приходили.

— Не знаю, — наконец произнесла она. — Никогда об этом не думала.

Психолог не торопилась заполнять возникшую паузу. За годы работы она убедилась, что самые важные мысли редко появляются в момент активного разговора. Иногда человеку необходимо время, чтобы услышать самого себя.

— А если попробовать предположить? — мягко спросила она.

Елена тяжело вздохнула.

— Наверное, мне стало бы легче.

— Легче от чего?

Клиентка задумалась.

— От ощущения, что я не одна со всеми своими проблемами.

Психолог кивнула.

— Когда вы рассказываете о своих трудностях, что вам хочется получить от других людей?

— Поддержку.

— Только поддержку?

Елена нахмурилась.

— А что еще?

— Возможно, понимание, сочувствие? Признание того, что вам действительно тяжело?

В глазах клиентки мелькнуло удивление.

— Хм-да, наверное, все это.

Внутри неожиданно поднялась волна раздражения. Она сама не сразу поняла, откуда взялось это чувство.

— Но никто этого не дает, — резко сказала она. — Всем абсолютно всё равно!

Психолог обратила внимание, как изменился голос клиентки. В нем впервые за всю встречу прозвучала энергия.

— Вы злитесь?

Елена вздрогнула.

— На кого?

— На людей, которые вас не слышат.

Несколько секунд она молчала.

— Нет. Я не злюсь.

Ответ прозвучал слишком быстро.

— Тогда что вы чувствуете?

— Мне обидно.

Психолог снова сделала паузу.

— Но когда вы говорите о людях, которые вас не замечают, я слышу не только обиду.

Елена почувствовала неприятное напряжение в груди.

— А что еще?

— Мне кажется, что за этой обидой может скрываться злость.

Слова психолога вызвали неожиданную реакцию. Клиентка почувствовала, как внутри поднимается сопротивление.

— Я не злая.

— Я не говорю, что вы злая. Я спрашиваю о чувстве.

Елена отвела взгляд.

В памяти вдруг возникла сцена из детства. Ей было около восьми лет. Она пришла домой расстроенная после конфликта в школе и попыталась рассказать матери о своей обиде. Мать выслушала ее несколько минут, а потом устало сказала:

— Не выдумывай проблемы на пустом месте. Это полная ерунда!

Тогда Елена почувствовала не только обиду. Она почувствовала ярость. Ей хотелось кричать, спорить, доказывать, что ее переживания важны. Однако вместо этого она заплакала.

— Я никогда не могла злиться, — неожиданно сказала она вслух.

Психолог внимательно посмотрела на нее.

— Почему?

— Потому что это было бесполезно.

Слова прозвучали тихо, почти шепотом.

— Что происходило, если вы злились?

— Меня считали неблагодарной.

Елена почувствовала, как к горлу подступает ком.

— Получается, вам приходилось прятать свою злость?

Клиентка медленно кивнула.

В кабинете снова стало тихо.

На этот раз тишина ощущалась иначе. В ней не было привычного ожидания сочувствия. Вместо этого появилось осторожное исследование чего-то важного и давно забытого.

Психолог заметила, что чувство бессилия, которое сопровождало ее в начале встречи, постепенно исчезает. Вместо него появляется интерес и ощущение живого контакта.

— Как вам сейчас?

Елена глубоко вдохнула.

— Странно.

— Что именно странно?

— Я пришла рассказать про начальницу, бывшего мужа и сына. А сейчас думаю совсем о другом.

— О чем?

— О том, что всю жизнь ждала, чтобы меня пожалели.

Она грустно улыбнулась.

— Получается, что я очень редко говорила о том, что на самом деле злюсь.

Психолог кивнула.

— Возможно, именно поэтому люди видели ваше страдание, но не видели ваших потребностей. **Может быть, пора начать говорить о своих желаниях и о том, что конкретно вас злит?**

Елена долго молчала.

Потом тихо произнесла:

— Ну-у, наверное, я сама тоже не видела своих потребностей.

Сессия подходила к концу. Впервые за долгое время Елена уходила не с привычным чувством несправедливости и одиночества. Вопросов стало больше, чем ответов, но вместе с ними появилось что-то новое — возможность посмотреть на свою историю иначе.

Это был небольшой шаг. Однако именно с таких шагов обычно начинается выход из игры.

Разбор игры "Бедняжечка"

1. Автор и первоисточник

«Бедняжечка» — классическая игра, описанная Эриком Берном в книге «Игры, в которые играют люди», как вариант игр, связанных с демонстрацией страдания и поиском подтверждения собственной беспомощности.

2. Описание игры

Участник игры предъявляет окружающим свои страдания, трудности и несправедливости жизни. Внешне он ищет помощь и поддержку, однако на психологическом уровне стремится получить сочувствие и подтверждение своей беспомощности.

3. Социальный уровень транзакций

Клиентка сообщает о проблемах и просит понимания.

Психолог предлагает поддержку и исследование ситуации.

4. Психологический уровень транзакций

Клиентка бессознательно передает сообщение: «Посмотрите, как мне тяжело».

Скрытый запрос заключается не в поиске решения, а в получении эмоционального подтверждения страдания.

5. Скрытое послание

«Только попробуйте мне помочь — у вас ничего не выйдет, и я докажу вашу несостоятельность»

6. Эго-состояния участников

Клиентка: Адаптивный Ребенок.

Психолог: Заботливый Родитель.

В момент осознания игры психолог возвращается в состояние Взрослого.

7. Формула игры

Демонстрация страдания получение сочувствия усиление беспомощности эмоциональная расплата.

8. Роли в драматическом треугольнике

Клиентка: Жертва.

Психолог: Спасатель.

При длительном развитии игры психолог может перейти в роль Преследователя через раздражение или критику или в роль Жертвы, которую обвинили в бесполезности.

9. Рэкетные чувства

Основное рэкетное чувство: беспомощность.

Подлинное вытесненное чувство: злость.

10. Экзистенциальная позиция

«Я не ОК, Ты ОК» (Я беспомощен, вы сильны).

Иногда в момент проигрыша игра переходит в «Я не ОК, Ты не ОК» (Мне нельзя помочь, и вы тоже ни на что не способны)

11. Расплата

Клиентка получает подтверждение убеждения: «Меня никто по-настоящему не понимает».

Она вновь переживает знакомые чувства беспомощности, одиночества, обиды и покинутости.

Психолог получает чувство бессилия и профессиональной неэффективности.

12. Связь со сценарием жизни

Игра поддерживает ранние решения:

«Мои чувства не важны».

«Чтобы получить внимание, нужно страдать».

«Злиться опасно».

«Меня заметят только тогда, когда мне плохо».

13. Где игра проявляется вне терапии

В партнерских отношениях.

В дружбе.

В отношениях с детьми.

В рабочем коллективе.

Человек регулярно рассказывает о своих трудностях, но отвергает возможности изменений.

14. Какие могут быть ошибки терапевта

Чрезмерное сочувствие.

Попытки спасти.

Давление и убеждение.

Концентрация только на проблемах клиента.

15. Терапевтические интервенции

Исследование скрытых чувств.

Работа с подавленной злостью.

Анализ сценарных убеждений.

Развитие ответственности и способности прямо заявлять о своих потребностях.

Отказ психолога от роли Спасателя.

17. Современный взгляд

Современный Транзактный анализ рассматривает подобные игры как способ поддержания сценарной идентичности и получения признания через страдание. Особое внимание уделяется работе с рэкетными чувствами, дефицитом поглаживаний и нарушениями привязанности.

Как выйти из этой игры?

Главный шаг — заметить момент, когда жалоба превращается в отказ от любых действий.

Вместо: *«Мне так плохо, ничего нельзя сделать».*

Спросить себя: *«Что я могу изменить хотя бы на 1%?»*

И окружающим полезно не спасать бесконечно, а возвращать ответственность: *«Я вижу, что тебе тяжело. Какую конкретно помощь ты хочешь сейчас?»*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.