

Jocurile psihologice

Toma Loreta

Jocurile nu sunt ceva amuzant. Sunt consumatoare de timp și emoții, iar beneficiul final este întotdeauna unul negativ. Sunt importante pentru că le jucăm zi de zi. Care sunt mesajele ascunse pe care le trimitem către ceilalți în timpul unui joc și cât de mult sunt influențate aceste mesaje de gradul nostru de dezvoltare emoțională? Analistii Tranzacționali au sugerat de-a lungul timpului mai multe răspunsuri la aceste întrebări. Cu toții sunt de acord că atunci când jucăm jocuri, urmăm niște strategii învechite pe care le-am adoptat pe când eram copii, pentru a obține ce doream de la lume. Însă în viața adultă avem alte opțiuni mai eficiente. În acest articol ne propunem să vedem ce sunt jocurile, cum pot fi ele analizate și să va propunem un “set de instrumente” practice pentru contracararea jocurilor.

Jocurile psihologice se bazează pe tranzacțiile duble. Toți jucăm astfel de jocuri din când în când, ele având următoarele avantaje: se eliberează o mare cantitate de energie, se evită transparența unei proximități, se rezolvă problema petrecerii timpului, dar, cel mai important, este faptul că aceste jocuri nu rezolvă problema, cei doi protagoniști fiind capabili să reia jocul la nesfârșit.

Jocurile sunt interacțiuni între două sau mai multe persoane care îndeplinesc o serie de condiții implică întotdeauna tranzacții ascunse, se termină invariabil cu un beneficiu negativ concretizat sub forma unor sentimente neplăcute, se desfășoară astfel încât componenta Adult a personalității să nu fie conștientă de ceea ce se întâmplă, sunt repetitive și întotdeauna implică un moment de surpriză sau derută (Berne, 1996). Cu alte cuvinte, jocurile sunt tranzacții stereotipe, repetitive, cu același rezultat făcute la nivel inconștient din rolul de persecutor, victimă sau salvator. De fapt găsim oameni cu care interacționăm astfel încât să facem mediul din jur să devină predictibil, pe baza credințelor despre sine și ceilalți, iar dacă credințele noastre se bazează pe contaminări, noi înșine nu dorim să ne bazăm pe fapte. Ne putem uneori confrunta cu disconfortul ulterior, dar ne simțim totuși destul de confortabil și manipulăm mediul pentru a ajunge la sentimente care ne întăresc sistemul de credințe. În final obținem acele sentimente negative care ne dovedesc că lumea este așa cum am crezut că este și că suntem așa cum am crezut noi că suntem. Pentru evitarea intimității, menținerea cadrului de referință, menținerea poziției de bază în viață, justificarea credințelor într-un scenariu, menținerea credințelor interne și a stabilității psihice, precum și pentru menținerea simbiozei, oamenii creează tot felul de jocuri.

Există patru tipuri de poziții în viață în funcție de care se poziționează în cadrul jocurilor psihologice în cele trei roluri: persecutor, victimă sau salvator.

1. Eu sunt OK – Tu esti OK. Este poziția învingătorilor: eu pot să mă simt bine fără a nega celui de lângă mine același drept. Este poziția care permite relațiile productive, realizarea obiectivelor comune, cooperarea, sinergia.

2. Eu nu sunt OK – Tu esti OK. Este poziția supusă, a celui care simte nevoia să se agate de alții și care are nevoie de cineva care să-i spună ce să facă. Participarea sa la jocuri este exclusiv în rolul de Victimă.

3. Eu sunt OK – Tu nu esti OK. Este poziția arogantă: eu am întotdeauna dreptate, dacă ceva merge rău este întotdeauna vina altuia. Obiectivul tranzacțiilor este minimalizarea interlocutorului. Poziția, extrem de răspândită printre burocrați și nenumerații mici dictatori pe

care îi întâlnim în fiecare zi în marile și micile organizații. Participarea la jocuri poate fi în rolul de Persecutor sau de Salvator.

4. Eu nu sunt OK – Tu nu ești OK. Este poziția pasivă; nu merită să te implici, nu se poate avea încredere în nimeni. Sentimentul care predomină este indiferența, activitatea este slabă. Și aici, poziția aceea de Victima. Starea Părinte a Eului, o stare în care ne comportăm, simțim și gândim ca răspuns la imitarea inconștientă a părinților noștri sau la interpretarea inconștientă a acțiunilor părinților noștri.

Conform analizei tranzacționale, eul este structurat pe trei nivele: adult, părinte și copil. Aceste trei stări ale eului combinate cu cele trei roluri creează o mulțime de jocuri psihologice.

Starea Adult a Eului este asemănătoare cu a unui computer care procesează informații și face predicții, fără a implica emoții majore care i-ar putea afecta funcționarea. Întărirea stării Adult este scopul terapiei în analiza tranzacțională.

Starea Copil a Eului este o stare în care ne comportăm, simțim și gândim în mod similar cu cel în care o făceam în copilărie. Aceasta stare a eului este sursa emoțiilor, creativității, recreerii, spontaneității și intimității.

În fiecare stare a eului există subdiviziuni. De exemplu în analiza funcțională a stării Părinte a eului distingem Părintele Grijuliu, acea stare din care dăm permisiuni și siguranță, și Părintele Normativ, stare a eului care este critică. Tot așa, starea Copil a eului este din punct de vedere funcțional Copil Liber sau Copil Adaptat.

După Eric Berne există următoarele categorii de jocuri: jocuri ale vieții (“alcoolicul”, “datornicul”, “lovește-mă”, “acum te-am prins, nenorocitul”, “vezi ce m-ai determinat să fac”), jocuri maritale (“colțul”, “curtea”, “femeia frigidă”, “dacă n-ai fi fost tu”, “uite cât de mult am încercat”, “dragă mea”), jocuri la petreceri (“nu-i așa că e groaznic”, “da, dar...”, “pata”), jocuri sexuale (“ce-ar fi să vă bateți voi doi”, “perversiunea”, “ciorapul”, “cearta”), jocuri periculoase (“hoții și vardiștii”, “hai să-l tragem pe sfoară”, “cum ieși de aici”), jocuri în cabinet (“sera”, “încerc doar să te ajut”, “țăranul”, “psihiatria”, “prostul”, “piciorul de lemn”) și jocuri “bune” (“cavalerul”, “dornic să te ajut”, “vor fi fericiți că m-au cunoscut”).

Jocurile psihologice care se desfășoară în cabinetul de psihoterapie ilustrează sunt strâns legate de fenomenele de transfer și contratransfer (Berne, 1996):

1. Jocul “Sera” este în general jucat de psihoterapeuții tineri, care au un respect exagerat pentru ceea ce ei numesc “sentimente adevărate”. Își descriu sentimentele în detaliu, acceptă foarte solemn reacția celorlalți și au “aerul unor cunosători din grădina botanică” (Berne, 1996, p. 63). Clienții își descriu experiența terapeutică, în cursul căreia au avut anumite sentimente, dar care au foarte puțină semnificație terapeutică. Acest joc evită intimitatea.

2. “Încerc doar să te ajut” se joacă astfel: Clientul vine la terapie și spune “Am o problemă”, la care psihoterapeutul răspunde “De ce nu faci x”, iar replica clientului este “Da, dar...”. Secvența se repetă până când clientul spune “Nu mă poți ajuta, nu-i așa?” Clientul încearcă să transmită un mesaj psihologic de genul: “Am o problemă, dar nu mă poți ajuta”, la care mesajul psihologic al terapeutului este “Am încercat să te ajut, dar nu merge” (Berne, 1996, pp. 63-64). Clientul intră în rolul de Copil, iar terapeutul devine un Părinte, care îi spune Copilului ce să facă.

3. Jocul “Sărăcia” este o variantă a jocului “Încerc doar să te ajut”, în care psihoterapeutul dorește să reabiliteze clientul. Clientul face progrese, dar nu se însănătoșește niciodată, pentru că psihoterapeutul câștigă bani de pe urma faptului că acel client vine la terapie. Fiecare soluție pe care clientul o prezintă în terapie este analizată și apoi demontată treptat de către psihoterapeut. Dacă clientul încalcă înțelegerea de a nu face altceva decât să progreseze și de fapt se însănătoșește, psihoterapeutul pierde un client, iar clientul ar putea pierde o serie de beneficii secundare.

4. Jocul “țăranul” este jucat de psihoterapeuții care sunt foarte admirați de clienții lor: “Sunteți minunat, profesore” (Berne, 1996, p.67). Psihoterapeutul devine atât de încântat de admirația clientului, încât nu mai observă că acel client nu se însănătoșește. Pe de altă parte, clientul are beneficiul de a face ca terapeutul să arate ca un prost.

5. Jocul “psihiatria” se bazează pe poziția terapeutului de “vindecător”, psihoterapeutul având de asemenea o diplomă care arată că este un vindecător. Jocul se desfășoară în maniera “pentru că sunt un vindecător, dacă nu te însănătoșești este vina ta”. Mulți clienți se potrivesc perfect acestui joc: aleg terapeuți slabi, se mută de la un psihoterapeut la altul (dovedind astfel că nu pot fi vindecați) și învață să joace jocul “psihiatria” din ce în ce mai bine. La nivel Adult clientul spune “Am venit ca să fiu vindecat”, dar la nivel Copil mesajul este “Nu mă vei vindeca niciodată, dar aș putea să devin un nevrotic mai adaptat” (Berne, 1996, Jocul “psihiatria” este un model pe care îl îmbrățișează unele școli de psihoterapie (Gane și Popescu, 2009). Dacă clienții nu se însănătoșesc este vina lor: nu sunt pregătiți pentru schimbare și așa mai departe. Există clienți care se află în stadiul de precontemplare, nedepășind niciodată celelalte faze ale schimbării, se angajează tot timpul în jocuri psihologice. Psihoterapeuții nu trebuie să uite că dacă un client continuă să vină la ședințele de psihoterapie fără a face schimbări, înseamnă că obține anumite beneficii (poate fi vorba de dependență de terapie sau de terapeut).

6. Jocul “prostul” este jucat de clienții care spun “Sunt un prost, asta este felul în care sunt, așa că fă-mi ceva”, presând terapeutul să se gândească că sunt proști și să le răspundă de parcă ar fi proști.

7. Jocul “piciorul de lemn” se traduce prin “la ce te poți aștepta de la cineva care are niște tulburări emoționale atât de mari cum am eu- crezi că m-aș putea abține de la a omorî oameni?”, la care juriul ar trebui să răspundă “Bineînțeles că nu, nu am putea să vă impunem o astfel de restricție” (Berne, 1996, p.71). Clientul poate găsi un psihoterapeut cu care să joace un astfel de joc, așa încât progresul devine imposibil și clientul poate dovedi că psihoterapia nu funcționează.

Eric Berne descrie și alte tipuri de jocuri :

1. Jocul „Vezi ce m-ai făcut să fac” se joacă în de obicei în cadrul familie între soți și se desfășoară în trei etape. El mai poate fi jucat și între părinți și copii sau în mediul profesional. Gradul 1: Persoana este prinsă de o activitate care tinde să o izoleze de restul oamenilor. Soția de exemplu intră în încăpere și îi pune o întrebare soțului, ceea ce „face” ca paleta de culori, pensula, mașina de scris, soldățul de plumb (sau orice altceva cu care se ocupa soțul) să cadă pe podea, astfel încât cel în cauză se enfurie și țipă la soție „Vezi ce m-ai făcut să fac?” Scena se repetă ani de zile și familia tinde să îl lase tot mai singur. Gradul 2: Dacă soțul joacă „Vezi ce m-ai făcut să fac ?” și soția joacă „Încerc doar să te ajut”, soția decide totul, de la cină până până la cum se vopsește tavanul. Dacă lucrurile ies bine e în regulă, dar dacă nu,

soțul își incriminează soția și îi va spune: „Tu m-ai determinat să fac asta” „Ți-am spus eu” și „Vezi ce m-ai făcut să fac acum”. „Jucătorul profesionist” va face același lucru și la serviciu. Orice greșeală pe care o face este vina subordonaților sau a șefilor.

Gradul 3: este jucat între paranoizi și cei care le dau sfaturi. Combinația de „Vezi ce m-ai făcut să fac” și „Tu m-ai băgat în asta” stă la baza contractelor ascunse în multe căsătorii. Scopul jocului este răzbunarea. Beneficiul psihologic extern este evitarea responsabilității și jocul este adesea precipitat de amenințarea intimității iminente. Mânia „justificabilă” devine o scuză bună pentru evitarea relațiilor sexuale. Poziția existențială este „Sunt nevinovat”.

2. Jocul „Colțul” are ca scop evitarea intimității. În mod paradoxal, el constă în refuzul de a juca jocul altuia. Eric Berne (1996) ilustrează jocul astfel: Dna White îi sugerează soțului să meargă la un film. D-l White cade de acord. (1.a.) D-na White are o ”scăpare inconștientă”. În cursul conversației menționează foarte natural că e nevoie să zugrăvească casa. Este un proiect scump și dl White i-a spus recent că nu stau foarte bine cu finanțele și i-a cerut soției să nu-l mai bată la cap sugerând cheltuieli neobișnuite, cel puțin până la începutul lunii viitoare. Deci este un moment prost ales pentru a discuta despre starea casei și d-l White răspunde nepoliticos. (b.) Alternativ: White ocolește conversația despre casă, făcând dificil pentru d-na White să reziste tentației de a spune că e nevoie să zugrăvească. Ca și în cazul precedent, d-l White răspunde nepoliticos. (2.) D-na White se jignește și spune că dacă el e în dispoziție proastă nu se duce la film cu el, și nu are decât să meargă singur. El spune că dacă așa simte ea, va merge singur. White merge la film (sau iasă cu băieții) și o lasă acasă pe d-na White, ca să se îngrijescă de sentimentele ei rănite. Există două poante posibile în acest joc: a. Dna White știe foarte bine din experiențele trecute că nu trebuie să ia în serios supărarea soțului. Ceea ce el dorește este ca ea să îl aprecieze pentru faptul că el muncește mult și astfel ar putea fi fericiți împreună. Dar ea refuză să îi facă jocul și se simte prost. El pleacă dezamăgit și cu resentimente și ea stă acasă părând abuzată, dar având un sentiment secret de triumf; și b. White știe foarte bine din experiențele trecute că nu trebuie să ia în serios cicăleala soției. Ceea ce ea dorește este fie alintată puțin și ar trăi fericiți împreună. Dar el refuză să joace acest joc. Pleacă de acasă, vesel și ușurat, dar părând că i s-a făcut o nedreptate. Ea rămâne dezamăgită și cu resentimente. Câștigul psihologic extern al jocului este că atunci când joacă acest joc, cuplul evită intimitatea. Jocul poate fi jucat și cu copiii: indiferent ce face copilul este greșit. De exemplu i se spune copilului să își ajute părinții la muncile casnice, dar este criticat pentru orice face.

3. Jocul „De-a judecata” este foarte utilizat în consilierea de cuplu, fiind perpetuu și nu rezolvă nimic. Terapeutul este prins în joc fără să fie conștient de acest lucru. Există un reclamant, un pârât și un judecător, reprezentați de soț, soție și terapeut. Se joacă de genul: „Să vă spun ce a mai făcut soția mea ieri...”, la care soția răspunde „De fapt ce s-a întâmplat a fost că....”, „Și înainte de asta..”, apoi soțul spune „Îmi pare bine că ați auzit ambele variante, fiindcă vreau să fiu corect...”, iar terapeutul spune: „Cred că dacă luăm în considerare ...etc”.

4. Jocul Femeii Frigide. Femeia refuză avansurile sexuale ale soțului până când acesta se plictisește. În cele din urmă femeia devine tot mai provocatoare, soțul îndrăznește din nou să se apropie de ea și îi reproșează că ea dorea numai afecțiune și că toți bărbații sunt niște porci. De obicei soțului îi este la fel de teamă de intimitatea sexuală ca și soției și pot trece ani în care cuplul să nu aibă activitate sexuală. Soțul în astfel de situații o învinuiește pe soție că este vinovată. Alteori soțul ajunge să aibă o amantă, soția îl prinde și intră în scriptul altui joc

„Acum te-am prins, nenorocitul”. Avantajele psihologice ale jocului sunt Interne (eliberarea de vină), externe (evitarea intimității și actului sexual) și existențiale (convingerea purității).

5. Jocul Psihiatric este jucat de femeie, care îndeplinește simultan 10-12 roluri, de obicei conflictuale și obositoare, până când ajunge la declarația permanentă „Sunt obosită”. De obicei își alege un soț critic și îi spune „Dacă n-ai fi fost tu...”. Jocul se joacă prin asumarea tuturor sarcinilor suplimentare. Femeia este de acord cu criticile soțului și acceptă toate cererile copiilor. Se oferă voluntară să coacă dimineața o prăjitură și să ducă copiii la dentist. Dacă ziua este deja plină, o face și mai plină. Apoi își lasă baltă copiii și soțul, cedează psihic și după ce jocul se repetă de câteva ori vine de bună-voie la psihiatru pentru a fi spitalizată. De obicei jocul apare ca urmare a Părintelui interior care spune „Nu ești o mamă bună”, „Chiar nu ești o soție bună”, „Mamele bune nu fac așa”, etc.

6. Jocul „Dacă n-ai fi fost tu”. În acest joc femeia se căsătorește cu un bărbat dominator care îi restrânge activitățile și astfel o împiedică să ajungă în situații care o sperie. Însă femeia nu își exprimă gratitudinea, pentru că jocul nu este atât de simplu. Reacția ei este aceea de a se plânge de restricții, astfel că soțul nu se simte confortabil și ea are diverse avantaje.

7. Jocul „Uite cât de mult am încercat” este un mod uzitat în trei, de soț, soție și terapeut. Soțul vrea să divorțeze în ciuda declarațiilor sale că nu este așa, în timp ce soția dorește sincer să continue relația. Amândoi vin la terapeut, soțul dorind să demonstreze soției că vrea să coopereze. Soțul refuză să mai vină la terapie după 5-10 ședințe, soția este forțată să înainteze divorțul și soțul este cel nevinovat, deoarece soția a luat inițiativa iar el și-a demonstrat buna credință în fața terapeutului. Astfel că soțul poate acum să spună avocatului, judecătorului, prietenilor și rudelor: „Uite cât de mult am încercat”.

8. Jocul „Hai să te certî cu el”. Acest joc este o manevră, un ritual sau pur și simplu un joc. Ca manevră este un joc romantic în care femeia manevrează doi bărbați pentru a se certa sau bate, cu promisiunea că va ceda învingătorului. După ce competiția s-a sfârșit, ea își îndeplinește promisiunea, ceea ce este o tranzacție cinstită. Ca ritual, acest joc tinde să fie tragic. Doi bărbați se bat pentru o femeie, chiar dacă ea nu dorește acest lucru sau dacă a ales deja. Dacă câștigă bărbatul nepotrivit, femeia poate intra în jocul societății și în final va juca „Hai să i-o tragem lui Joey”. Ca și joc pur și simplu este comic. Femeia pune în scenă competiția și în timp ce cei doi bărbați se bat pentru ea, ea pleacă cu al treilea. Avantajele psihologice pentru ea și partenerul ei rezidă în poziția că competiția este pentru fraieri, iar povestea comică trăită le poate conferi avantaje sociale interne și externe.

9. Jocul Perversiunii. Perversiunile heterosexuale cum sunt fetișismul, sadismul și masochismul sunt simptomatice pentru un copil confuz. În general persoanele cu ușoare tendințe sadice sau masochiste au sentimentul că au o sexualitate puternică și că abstenența prelungită ar putea avea consecințe serioase. Ca urmare spun: „Ce te poți aștepta de la cineva cu o sexualitate atât de puternică ca a mea?”

10. Jocul Indignării. Jocul indignării de gradul 1 este un joc popular în societate care constă din flirt. Jocul indignării de gradul 2 este cel în care persoana flirtează pentru a respinge. De obicei este jucat cu o persoană care la rândul ei joacă jocul „Lovește-mă”, iar gratificarea vine din rejecție. Jocul indignării de gradul 3 se sfârșește cu crime, suicid sau în sala de judecată. Două persoane au contact sexual, apoi una din ele (de obicei bărbatul) este acuzată de viol. Injunctiile implicate sunt „Vezi cât de irezistibilă sunt” și „Acum te-am prins, nenorocitul”. Avantajele sunt multiple cu implicații psihologice interne (expresia urii și protecție față

devină), psihologice externe (evitarea intimității sexuale), existențiale (sunt nevinovată), sociale interne („Acum te-am prins, nenorocitul”) și externe sociale („Ce groaznic e” „Judecată”, „Hai să te bați cu el”).

11. Jocul ”al meu este mai bun decât al tau” este unul dintre jocurile de baza, foarte răspândit încât prezenta sa coplesitoare poate să ne împiedice să vedem stupiditatea și inutilitatea lui. Este un joc în care poziția ”Eu sunt OK – Tu nu ești OK” devine evidentă. Eu (Persecutorul) încerc să-ți demonstrez că ceva din mine, sau ceva ce eu posed, este mai bun decât ceea ce ești sau ai tu și te pun în poziția de Victima. Variațiunile sunt practic infinite. Se trece de la lucruri relativ inofensive cum ar fi ”catalogul meu este mai bun, mai complet, mai actual...”, ”stiloul meu”, ”haina mea”, la lucruri mult mai grave: ”religia mea”, ”fiul meu”, ”culoarea pielii”, și mai departe, la altele situate între cele două extreme: ”mașina mea”, ”facultatea mea”, ”lecturile mele”, ”prietenii mei” etc.

Caracteristica unui joc de acest tip este aceea de a nu avea alt scop decât cel al minimalizării interlocutorului. Evident, victima poate găsi la rândul său ceva de criticat și jocul poate continua astfel cu rolurile inversate.

12. Jocul ”nu-i așa că este teribil?” constă în a găsi acel ”tovarăș de suferință” a căruia să-i te lamentezi despre o situație anume și care să-ți dea dreptate, să te susțină și, la rândul lui, să-ți prezinte o situație personală asemănătoare. Obiectul lamentarilor poate varia după chef: timpul (”Nu se mai încălzește odată!”), guvernul (”Toti corupți și incapabili”), seful, tinerii de azi, funcționarii de stat, taximetristii, mâncarea, sănătatea.

Binenteles, nimeni nu va mișca un deget pentru a îmbunătăți lucrurile, chiar și atunci când acest lucru ar fi posibil. Este un joc extrem de răspândit, dar nu foarte daunător, chiar dacă este absolut inutil (îmi vine în minte un vechi proverb peruan: ”Dacă există un remediu, de ce te plângi? Dacă nu există un remediu, de ce te plângi?”).

13. Jocul ”Ia-mă la suturi!”. Dacă ai ocazia, unele persoane se comportă în societate într-un mod absolut nepotrivit situației în care se afla. Astfel, ele provoacă un răspuns agresiv din partea celor din jurul lor, care devin astfel Persecutori și le dau un ”sut” (fie în sensul fizic – cum este atunci când cineva este dat afară din restaurant – fie psihologic – ”Să nu te mai vad niciodată pe aici”).

14. Jocul ”Încercam doar să te ajut!” este un joc la care recurge cineva care dovedește un zel excesiv în a ajuta o persoană din familie, de la serviciu etc. (Salvator), până când obiectul unor atât de exagerate atenții este ”asfixiat”. În acest moment, poziția sa se schimbă în aceea de Persecutor, culpabilizând Victima. (”Ce ingrat ești, încercam doar să te ajut!”). Succesiv, s-ar putea pune în rolul de Victima chiar pe el însuși, lamentându-se că nimeni nu apreciază eforturile sale.

15. Jocul ”Te-am prins, fir-ai tu să fii...” constă în a observa modul în care se comportă (în muncă, sau în societate) cineva până când se reușește să se descopere un defect. Acesta va fi apoi folosit pentru a pune în discuție interlocutorul că persoana și a-i se nega toate realizările anterioare. Cel care se pune în rolul Persecutorului nu este deloc interesat, în acest caz, de calitatea lucrului (altfel, ar colabora pentru găsirea soluției), ci va căuta doar un pretext pentru critică. Vei observa, surprinzător, cât de numeroase sunt acele persoane care, negăsind nici o neregulă în activitatea pe care o desfășurată, vor fi dezamăgite și criticate, în loc să va felicite...

16. Jocul "Da, dar..." persoana cere o parere sau un sfat, dar respinge in mod sistematic tot ceea ce i se ofera, demonstrand, mai mult sau mai putin logic, ca in cazul sau solutia oferita nu va functiona ("Da, dar..."). Aceasta, pana cand persoanele care ofera sfaturi (Salvatorii) obosesc si intra in rolul de Persecutori ("Nu-ti va merge bine nimic. Cu atat mai rau pentru tine..."), iar el intra in rolul de Victima ("Nimeni nu ma intelege si nu vrea sa ma ajute cu adevarat").

Conform cu Berne (1996), stadiile jocurilor sunt, după gradul de pericolozitate și intensitate:

- jocul de gradul 1 este nivelul ușor care este acceptabil social;
- jocul de gradul 2 au ceva consecințe dar nu sunt permanente sau iremediabile, dar jocul este ascuns publicului;
- jocul de gradul 3: este jucat „pe bune” și se termină cu intervenții chirurgicale, procese sau la morgă.

Aceste jocuri psihologice ar trebui evitate. O soluție ar fi conștientizarea care ne poate ajuta să evităm intrarea în același joc în momentele similare. John James (1973) a conceput un set de întrebări ale căror răspunsuri scrise pe scurt pot duce la identificarea jocurilor. Ce se întâmplă în mod repetat?, Cum începe?, Ce se petrece în continuare?, Și apoi, ce se mai întâmplă?, Cum se termină?, Cum te simți?

O modalitate de evitare a intrării în joc este confruntarea de tip OK. De multe ori sunt folosite următoarele principii ale confruntării ok-ok:

- Rezolvarea problemei nu trebuie asociată cu judecarea persoanei în cauză
- Să se menționeze precis faptele care se doresc a fi schimbate, de exemplu: „Marian, nu ai închis bine ușa de la frigider”.
- Spuneți celuilalt de ce suntem nemulțumiți: „Mă deranjează când găsesc o baltă lângă frigider și mâncarea stricată înăuntru”.
- Cereți în mod explicit modul în care ați dori să se comporte celălalt: „Când umbli de acum înainte la frigider, asigură-te că lași ușa închisă”

Dejucarea beneficiului negativ este o modalitate de conștientizare a jocului și presupune refuzul jocului în momentul primirii răspunsului negativ.

Jocurile nu sunt dăunătoare prin ele însele: e adevărat că nu rezolvă pe loc problema de bază, dar aduc în schimb, o mare cantitate de stroke-uri. Deci, dacă am avea o viață lipsită de jocuri, ar fi bine să compensăm atât printr-o mai bună structurare a timpului cât și printr-o cantitate semnificativ mai mare de stroke-uri. Așadar, întorcând raționamentul pe dos, dacă reușim să primim mai multe stroke-uri atunci ne putem aștepta ca, în viitor, frecvența și intensitatea jocurilor psihologice pe care le jucăm să scadă. Și chiar dacă, din când în când mai jucăm câte un "joculeț" este important ce facem cu el: îl negăm ca și cum ar fi fost un vis urât, sau analizăm situația și învățăm ceva din el. Și cel mai bine ar fi să vedem care este nevoia care stă la baza jocului și cum am putea să o exprimăm pe viitor într-o manieră mai adecvată și mai directă, fără să "beneficiem" de răsplata negativă.

Bibliografie:

1. BERNE, ERIC, Games People Play, New York, Grove Press, 1964.
2. BERNE, ERIC, Principles of Group Treatment, Oxford University Press, 1966.