

Autor: Dorota Ziółkowska – Maciaszek

Fundacja Rozwód? Poczeka!

Gry małżeńskie

Lubicie grać? Dobra gra dostarcza wiele frajdy. Pozwala rozerwać się, rozwinąć różne umiejętności, zacieśnić więzi między graczami. Miło jest też poczuć smak wygranej, namiastkę sukcesu.

Ale są takie gry, z których nikt nie wychodzi wygrany. Nawet, gdy jeden z graczy przez chwilę święci triumf.

Gdy para jest w autentycznej, bliskiej relacji, dąży, by pojawiające się problemy rozwiązywać konstruktywnie. Obojgu zależy, by żadne nie wyszło z konfrontacji przegrane, gdyż w konsekwencji przegrywa cały związek. Partnerzy ryzykują otwartość w kwestiach trudnych, bo prowadzi to do pogłębienia więzi. Ich wzajemne relacje pozbawione są schematyzmu i długo zachowują świeżość. Partnerzy dzielą się swoimi wizjami świata, konfrontują ze swoją odmiennością, a gdy o coś walczą – stosują zasady fair play.

Przeciwieństwem autentyczności w relacji jest gra.

Gry psychologiczne są to serie powtarzających się wymian komunikacyjnych prowadzących do dobrze określonego, dającego się przewidzieć wyniku. Eric Berne mówi o nich jako o nieświadomych, utrwalonych wzorcach relacji międzyludzkich, które pożytkują olbrzymie ilości energii psychicznej.

Berne porównał gry psychologiczne do dramatu odgrywanego na scenie teatru. Są tu określone role, a dramat przebiega według scenariusza podzielonego na akty i sceny. Jest też napięcie, osiagające punkt kulminacyjny i sprawiające, że gra wciąga, choćby nawet miała kończyć się tragicznie. Dlatego też spektakl potrafi nie schodzić z afisza przez wiele sezonów bywa, że przez cały czas trwania związku.

Czasami jak w kiepskim teatrze wystarczy uważnie obejrzeć pierwszy akt i jak obsadzone są role, by precyzyjnie przewidzieć finał takiego dramatu.

Taka sztuka rozpisana jest zwykle na kilka aktów:

Akt 1. Przynęta – jest to komunikat zawierający w sobie dwa poziomy: jawny i ukryty. Ma sprawić, by partner złapał się na to, co jawne i zaangażował w grę. Pożywką dla gier małżeńskich bywają popularne przekonania na temat dobrego związku. To one składają się na warstwę jawną gry tworząc scenografię do odgrywanej sztuki.

Akt 2. Haczyk - jest to słaby punkt partnera, coś, czego w sobie nie akceptuje, czego się obawia i chce ukryć przed światem lub sobą samym. Może to też być jakieś dążenie chciałbym być w taki sposób spostrzegany przez innych, choć taki nie jestem.

Akt 3. Odpowiedź - to komunikat zwrotny od drugiego partnera; dotyczy poziomu jawnego, na który „złapał się”, nie odczytując ukrytego przekazu. Do tego momentu komunikacja w parze jest „poprawna”.

Akt 4. Punkt kulminacyjny – tu następuje zmiana ról, aktorzy pokazują inne oblicza, a do głosu dochodzi poziom ukryty. Pojawia się też zmieszanie i zaskoczenie nagłym zwrotem akcji.

Akt 5. Wyplata – to negatywna korzyść jaką wynoszą z gry jej uczestnicy. Są to różne uczucia oraz wzmocnione przez grę przekonania na temat świata, siebie samego i partnera.

Przyjrzyjmy się dynamice dramatu na bazie gry „Porozmawiajmy”.

W powszechnym przekonaniu nic tak nie służy związkowi jak szczerza i otwarta rozmowa. Po jednej z licznych kłótni zakończonych konsultacją psychologiczną Państwo X postanowili, że teraz już będą rozmawiać ze sobą otwarcie. Gdy kilka dni później mąż wraca z pracy w markotnym nastroju pani X zagaja rozmowę pytając o mijający dzień. Mąż nie ma ochoty na rozmowę, najchętniej poszedłby od razu spać. Dla żony ta sytuacja też jest trudna.

Wprowadza więc „przynętę”: Czyżbyś już nie uważał, że dla dobra naszego związku powinniśmy otwarcie rozmawiać ze sobą o kłopotach?

Na poziomie jawnym żona ustala fakty – chce poznać postawę męża w sprawie wcześniejszych ustaleń. Odnosi się też do „prawdy ogólnej”- każdy wie, że trzeba w związkach otwarcie rozmawiać!

Przynęta tkwi w ukrytym przekazie tego komunikatu: rzucasz słowa na wiatr, nie dbasz o nasz związek, nie można ci ufać!

Jeśli mąż obawia się takiej oceny lub uważa, że powinien zaspokajać wszelkie potrzeby żony by zasłużyć na jej uznanie? złapie się na haczyk. Swoją potrzebę odpoczynku odłoży na później. Dzięki temu? słabemu punktowi? gra ma szansę rozwijać się dalej.

Pada odpowiedź: Ależ nic się nie zmieniło, możemy porozmawiać. Miałem po prostu ciężki dzień i nawet gadać mi się nie chce ze zmęczenia. Mąż pozornie odnosi się do poziomu jawnego komunikatu żony, unikając konfrontacji ze swoim „słabym punktem”. W rzeczywistości tłumaczy się przed żoną, stara się przekonać ją, że jest w porządku i pełen dobrej woli. Gdyby mąż nie złapał się na haczyk mógłby powiedzieć: Czy dobrze rozumiem, że zarzucasz mi brak troski o nasz związek? W dalszym ciągu uważam, że warto rozmawiać i jednocześnie teraz nie chcę tego robić. Chcę odpocząć.

Jednak by gra mogła się rozwinąć, potrzebny jest udział obu stron, mąż musi odpowiedzieć zgodnie z jej regułami tej.

Teraz żona uznaje za dobry znak reakcję męża: Opowiedz w taki razie skąd twój zły nastrój, przecież mieliśmy wspierać się nawzajem. Mąż zaczyna: O 9.30 mieliśmy cotygodniową naradę i wyobraź sobie.....Tu żona wchodzi w słowo, rozpoczynając działania służące osiągnięciu celu gry: jak to o 9.30, przecież zwykle jest o 9-ej! Mąż: no tak, ale w zeszłym tygodniu szef zmienił godzinę. I wyobraź sobie, że zaraz na początku.....żona: który szef? Mąż nieco zirytowany: Iksiński! Żona: ale nie złość się tak na mnie, mów dalej. Mąż: zapytałem, co ma być priorytetem na najbliższy tydzień, a na to Iksiński w ł a n c z a się z tyradą – Żona: chyba włącza, a nie włancza, mówi się w ł a c z a!

Mąż, wyraźnie zły: O co ci chodzi, ciągle mi przerywasz. To nie ma sensu!

I tu następuje punkt kulminacyjny. Żona: A no właśnie, znowu złość! Tobie nawet słowa nie można powiedzieć! Z tobą ogóle nie da się otwarcie rozmawiać. Po co więc te deklaracje, że zależy ci na polepszeniu naszego związku. Nie to nie! W oczach męża widać zaskoczenie, złość i bezsilność. Żona, z głową uniesioną do góry wychodzi z pokoju. Następuje wypłata. Para spędza noc w osobnych pokojach – żona z poczuciem krzywdy i jednocześnie moralnej wyższości, mąż – z poczuciem nabicia w butelkę i postanowieniem, że więcej nie nabierze się na wspierające rozmowy. Efekt gry pokazuje jej realny cel: uniknięcie bliskości, odsunięcie od siebie odpowiedzialności za kłopoty w związku, ochrona przed możliwym seksem.

Choć przez chwilę żona czuje się zwycięzcą, a mąż przegranym w gruncie rzeczy jako para zrobili kolejny krok w kierunku oddalenia się i zwiększenia napięcia w związku. Gdyby partnerzy mogli być wobec siebie rzeczywiście otwarci, ich rozmowa mogłaby wyglądać następująco:

Żona: Zależy mi na naszym związku i jednocześnie trudno mi zbliżyć się do ciebie. Boję się tych rozmów, nie umiem cię wspierać. Nie wiem nawet, o czym mamy mówić ze sobą. Czuję się skrępowana i najchętniej poszłabym spać. I nie chcę, byś mnie oskarżył o to, że nie dbam o nasz związek.

Mąż: Mnie też jest trudno, boję się, że mnie odrzucisz, gdy się otworzę. Nie jestem gotowy do takiej otwartości i obawiam się, że pomyślisz, że mi na Tobie nie zależy. Lepiej nie róbmy niczego na siłę. Chodźmy razem spać.

Taka rozmowa, bez gry i bez presji mogłaby stać się punktem wyjścia do dalszych rozmów o uczuciach i intencjach partnerów.

Dlaczego „gramy” we własnych związkach?

- by uniknąć intymności i ryzyka otwierania się przed partnerem
- by potwierdzić swoje przekonania na temat partnera, drugiej płci i siebie samego
- by wpływać na partnera i dostawać to, o co nie odważamy się prosić wprost
- by uniknąć odpowiedzialności za to, co dzieje się w związku i za wybory dotyczące własnego życia
- by zyskać uwagę, zainteresowanie, uznanie, współczucie
- by mieć „moralne uzasadnienie” do wyrażania gniewu, pogardy, oburzenia
- by zapełnić jakoś wspólny czas, gdy niewiele nas łączy oraz wprowadzić napięcie jako substytut uczuć, których nie ma lub których boimy się doświadczać we dwoje

Dlaczego tak trudno jest być blisko? Ucieczka przed bliskością ma swoje korzenie we wcześniejszych relacjach rodzinnych.

Jeśli bliskość kojarzyła się z zależnością, koniecznością rezygnowania z własnych potrzeb i opinii - jest widziana jako zagrożenie, choć jednocześnie pożądana.

Jeśli osoby bliskie to te, które najbardziej raniły : ostrą krytyką, brakiem szacunku dla praw dziecka czy przemocą fizyczną – każde zbliżenie będzie wiązało się z niepokojem.

Jeśli bliscy pewnego dnia odchodzili, możemy bać się, że po raz kolejny nie przeżyjemy takiej straty i na wszelki wypadek tworzymy dystans w relacji, którego zarazem nie chcemy.

Jeśli bliskości towarzyszyły wygórowane oczekiwania : spodziewamy się ich i w naszym związku.

Wreszcie : jeśli nie doznaliśmy ciepła i autentyczności we własnych domach, możemy obawiać się nieznanego. Wzorzec chłodu i dystansu przenosimy na własne związki.

Gry mogą dotyczyć każdej ze sfer relacji: podziału obowiązków, bliskości emocjonalnej, seksu, pieniędzy, władzy i pozycji w związku.

Dobrym wprowadzeniem do rozumienia gier jest trójkąt dramatyczny, opisany przez Stephena Karpmana. **Trójkąt dramatyczny** to sztuka na trzy role: Prześladowcy, Ofiary i Ratownika. Wystarczy do niej dwóch aktorów. Istotą dramatu jest zaskakująca zamiana: oto Ratownik nagle może stać się Ofiarą, a Ofiara Prześladowcą!

W zależności od kontekstu świadomie, bądź nieświadomie preferujemy jedną z ról.

Osoba grająca Ofiarę skarży się na swój los, na to, że inni ją wykorzystują, lekceważą, ranią. Rola różni się od bycia rzeczywistą ofiarą (np. napaści, pożaru) tym, że osoba ją grająca nie dąży do zmiany swojej sytuacji. Ofiara czeka, aż ktoś inny się nią zajmie, przy czym odrzuca realną pomoc. Wierzy, że musi grać rolę Ofiary, aby się chronić. Dodatkowo też czerpie liczne korzyści z wyrażanej bezsilności np. zainteresowanie i współczucie innych. Prześladowca, to osoba, która próbuje umniejszać wartość innych osób, wychodząc z założenia, że jest lepszy od nich. Krytykuje, wymusza, przyłapuje, ośmiesza, celowo rani. Prześladowca jest przekonany, że Ofiara zasługuje na to by być źle traktowaną.

Ratownik uważa, że powinien pomagać innym, nawet, gdy nikt go o to nie prosi, a on sam nie ma ku temu kompetencji. Nie chodzi o bezinteresowne wsparcie lecz o potwierdzenie, że jest ważny i inni nie mogą się bez niego obejść. Ratownik nie wierzy, by inni byli w stanie sami zadbać o siebie i rozwiązać swoje problemy. Pomagając innym liczy na ich wdzięczność. Gdy ta nie przychodzi, pomaganie staje się ważnym źródłem frustracji.

Wyobraźmy sobie, że na kolejnym już przyjęciu mąż na oczach żony adoruje atrakcyjną kobietę. Żona widzi w mężu Prześladowcę i w odpowiedzi na jego zaproszenie do gry przyjmuje rolę Ofiary: siada w kącie z butelką wina i z przygnębioną miną popija w samotności. Całą sobą pokazuje: znów cierpię przez tego drania!. Teraz czas na męża: z zatroskaną miną, jako Ratownik podchodzi do żony: co się dzieje kochanie, nie bawisz się dobrze? Zatańczmy. No chyba nie jesteś zazdrosna o zwykłą rozmowę? Zresztą ONA wcale mi się nie podoba. Otrzymałam ratunku dodaje cierpiącej żonie sił, żeby stać się Prześladowcą. Teraz może z dużą pewnością siebie powiedzieć: o nie mój drogi, nie zamierzam z tobą więcej tańczyć! Niczego już z tobą nie zamierzam! Od teraz będę się wspaniale bawić, jesteś zwykłym draniem. I wcieli swoje postanowienie w czyn oddając się

radosnej zabawie z przystojnym nieznajomym. Mąż - teraz już Ofiara - z głębokim poczuciem krzywdy i upokorzenia, postanawia cierpieć w samotności. Zamawia taksówkę i opuszcza przyjęcie. Cykl może zatoczyć krąg jeszcze kilka razy, począwszy od momentu, gdy żona wysłała Ratowniczego sms-a do męża i poczuje się Ofiarą jego ostentacyjnego milczenia. Na bazie trójkąta dramatycznego opiera się wiele innych gier.

Teraz – to się nie liczy! Jeden z mitów na temat dobrego związku mówi, że partnerzy nie potrzebują słów, by się rozumieć. W tej grze jedno z małżonków domaga się, by partner odczytywał jego myśli i pragnienia, bez ich wyrażania wprost. Ponieważ tak się nie dzieje, partner słyszy skargi, że np. żona jest zawiedziona brakiem komplementów, kwiatów, pomocy, uwagi itp. Zdziwi się jednak ten, kto myśli, że można to łatwo naprawić. Gdy partner następnego dnia przyniesie bukiet czerwonych róż, przygotowuje obiad, zaproponuje masaż, a na weekend wyjazd w góry, usłyszy niechybnie: teraz, to się nie liczy! Trzeba to było zrobić spontanicznie! Ale i spontaniczne próby zadowolenia partnerki nie gwarantują poprawy, okazać się może, że róże są pretensjonalne, amatorski masaż to nie to samo, co pobyt w SPA, a bardziej niż na przygotowaną sałatę miała ochotę na rybę. Partner otrzymuje więc komunikat - nie umiesz zaspokoić moich potrzeb, nie zasłużyłeś więc na nagrodę jaką jest bliskość czy czułość. Jestem niezadowolona z ciebie. Uważaj, mogę cię rzucić! Często w tle natomiast czai się lęk, że partner odejdzie. Jeśli pokażę ci, jaki jesteś wspaniały- zranisz mnie lub opuścisz.

Umęczona. Każdy dzień pani Zofii wygląda podobnie: wstaje przed 6, w biegu szykuje śniadanie dla trójki dzieci, robi kawę mężowi, mamrocząc pod nosem: temu to dobrze. Potem rozwozi dzieci do szkół, robi makijaż w korku drogowym, dzwoni do męża, by już wstał bo spóźni się na zajęcia (uczy na pół etatu w pobliskim gimnazjum). Po ciężkiej pracy odbiera dzieci i zabiera się za gotowanie, zmywanie, pranie, prasowanie, odrabianie lekcji. Gdy półżywa wieczorem siada na kanapie chętnie dzwoni do siostry. Mąż może podsłuchać, jak kona ze zmęczenia mając wszystko na głowie, a on, jak zwykle przed telewizorem i znikąd pomocy!. Po czym kładzie w sąsiednim pokoju, na rozkładanym fotelu, bo chrapanie męża nie pozwala jej spać, a przecież ona wstaje przed szóstą! Każda próba pomocy ze strony męża kończy się czymś w rodzaju lepiej to zostaw, narobisz więcej bałaganu niż pożytku.

Nic do ukrycia. Wiele par za ideał związku uznaje sytuację, gdy partnerzy są ze sobą absolutnie otwarci i szczerzy, także w odniesieniu do seksualnej przeszłości. Partner, podpierając się tym założeniem naciska, by partnerka opowiedziała co robiła z poprzednimi mężczyznami. Gdy ta, w imię świętego spokoju decyduje się na tego rodzaju wynurzenia, za chwilę zostaje odrzucona. Partner przeżywa oburzenie i z czystym sumieniem karze partnerkę: i sądzisz, że po tym wszystkim mogę ci zaufać i myśleć o poważnym związku z tą kobietą?

Podobne jawne założenie zawiera gra **zdrada**. Jeden z partnerów nawiązuje intymny związek z inną osobą. Następnie zostawia ślady: jakieś ukradkowe (ale widoczne) rozmowy telefoniczne, późną nocą wysyłane sms-y, nagłe wprowadzenie hasła na skrzynkę mailową itp. Gdy druga strona nie domyśla się o co chodzi, następuje rozpaczliwe wyznanie: Już tak nie mogę dłużej.! Moje sumienie nie daje mi spokoju! Zdradziłam cię! Jestem uczciwa wobec ciebie, więc musisz mi wybaczyć. Dzięki tej grze partnerka czuje się w porządku, wściekłość czy rozpacz partnera uznaje jako cios w serce, nie opłaca się być wobec ciebie szczerą i uczciwą. I jak tu nie szukać ukojenia w ramionach innego. Ma też gwarantowane emocje, których jej brakowało: zdenerwowanie partnera to dowód, że mu na niej zależy. Gdy partner

nie chce wybaczyć - może usłyszeć: To ty mnie do tego doprowadziłeś (swoją nieczułością, byciem nie takim, jak chciałam, brakiem dostatecznej uwagi dla mnie!).

Gdyby nie ty! To ulubiona gra osób, które obawiają się przejąć odpowiedzialność za swoje życie. Po ukończeniu studiów, decydując się na dziecko mąż proponuje, by przez kilka pierwszych lat opiekę nad nim przejęła żona. Wiąże się to z odroczeniem pójścia do pracy. Żona obawia się startu w życie zawodowe, ale nie chce przyznać tego przed mężem i sobą. Chętnie więc przejmując rolę Pani domu. Jednak przy różnych okazjach wypomina mężowi, że on się rozwija, a ona poświęciła się dla rodziny. Podkreśla, że jej pozycja jest gorsza. Mąż w poczuciu winy rekompensuje jej tę stratę na różne sposoby. Ponieważ unikanie pogłębia lęk, żona coraz bardziej boi się pójść do pracy. Gdy dziecko jest duże i nie ma racjonalnego powodu, by pozostawała w domu, jej frustracja rośnie. Mąż coraz mocniej przekonuje ją, że niczego nie trzeba zmieniać (z reguły sam obawia się oddalenia żony). Ewentualne próby wsparcia żony w znalezieniu pracy kończą się wyrzutem: gdyby nie ty, robiłabym już karierę! A tak świat poszedł do przodu, i już nie ma dla mnie w nim miejsca. Zrzucając odpowiedzialność żona nie ma powodu dokonać zmiany i może pozostać w oskarżającej frustracji.

Gra w sąd wymaga publiczności. Może ją stanowić rodzina, przyjaciele, terapeuta. Partnerzy opowiadają, często w swojej obecności, jakie okropne rzeczy robi to drugie i oczekują przyznania im racji: posłuchaj tylko, co ona mi wczoraj powiedziała! Niech jednak nie podkusi nikogo wejść w rolę sędziego! Za moment stanie się dopełnieniem trójkąta dramatycznego, a para zjednoczona w posiadaniu wspólnego wroga, przez moment poczuje siłę jedności małżeńskiej. Ponieważ jednak nie o bliskość tu chodzi za moment partnerzy poszukują sobie nowych arbitrów.

Sposoby zaradcze

Po pierwsze rozpoznaj, że grasz. Oto sygnały pomocnicze:

- masz nieodparte wrażenie, że dobrze wiesz, jak przebiegnie rozpoczęta z partnerem interakcja i nie mylisz się. Czyżby de ja vu? Wielokrotnie wchodzicie do tej samej rzeki i kończycie z poczuciem ? to już przecież było! Wasza sytuacja nie posuwa się w żaden sposób do przodu
- kończysz interakcję z partnerem z poczuciem niesmaku i silnego afektu, choć trudno ci powiedzieć, co się właściwie stało. Zaczęło się niewinnie, zwyczajnie, miałeś dobre intencje ? dlaczego więc czujesz się teraz tak źle?
- po interakcji z partnerem nie masz ochoty na kontakt z nim, więzi zostają naderwane i czujesz mimo to rodzaj triumfu i zadowolenia
- twoja sytuacja w związku jest coraz gorsza, twoja pozycja słaba, jesteś źle traktowana/y, a mimo to doświadczasz poczucia wyższości i dumy i niczego nie zmieniasz, by poczuć się lepiej
- osoby z zewnątrz mówią, że nie rozumieją waszych zachowań, czasem usłyszysz wprost ?w co wy gracie??.

Ćwiczenie 1. Gdy po raz kolejny odegracie znany sobie scenariusz nazwijcie rzecz po imieniu. Zastanówcie się wspólnie, czemu gracie:

W jakich rolach ustawiacie się w tej grze?

Czego każde z was w ten sposób unika?

Co każde z Was zyskuje?

Co każde z Was traci?

Co by się stało, gdyby zamiast gry każde z was zachowało się otwarcie?

Do jakich konsekwencji krótko i długotrwałych prowadzi gra? (np. zerwanie komunikacji, uniknięcie seksu, oddalanie się od siebie, nasycanie urazy, zniechęcenie do wspólnych działań itp.).

Siedząc naprzeciwko siebie sformułujcie zdania (raz jedno, raz drugie z Was) zaczynające się od podanych niżej zwrotów:

Boli mnie?

Obawiam się?

Nie chcę?

Chcę zmienić?

Oczekuję od ciebie?

Podoba mi się w Tobie?

Ćwiczenie 2. Gdy trudno wam się powstrzymać od natychmiastowego reagowania na słowa partnera poprzez tłumaczenie, wyjaśnianie, prostowanie – spróbujcie rozmowy, która ma specyficzny charakter:

Partner przez 20 minut mówi o tym, co jest trudne w związku z jego subiektywnej perspektywy – odnosząc się do własnych uczuć, przeżyć, myśli, a nie do Twojej osoby (używa komunikatu Ja). Ty słuchasz, nie reagujesz, pozwalasz w pełni wypowiedzieć się partnerowi. Następnie powtarzasz własnymi słowami jak zrozumiałaś partnera ? jego słowa, intencje, uczucia. I znów niczego nie wyjaśniasz ani nie protestujesz. Potem następuje zmiana ? czas na Ciebie.

Ćwiczenie 3. Partner mówi wprost o tym co nie podoba mu się w Twoim zachowaniu. Słuchasz bez prostowania i wyjaśniania. Twoim zadaniem jest dostarczenie dowodów wspierających to, co mówi partner . Np. Gdy partner zarzuca ci, że ostatnio nie okazujesz mu czułości zamiast zaprzeczać i szukać sytuacji, w której ją okazałaś lub odbijać piłkę? (a ty kiedy mi ją ostatnio okazałaś) znajdź sytuacje, w których rzeczywiście mógł dostrzec takie twoje zachowanie np. tak, przypominam sobie, że w sobotę na przyjęciu chciałaś mnie przytulić, a ja wymigałam się od tego. Mogłaś wtedy poczuć się odrzucony. Nie dyskutuj z

partnerem lecz powiedz o swoich uczuciach, np.: czułam się skrępowana, bo inni na nas patrzyli.

W kolejnym kroku porozmawiajcie o wzajemnych oczekiwaniach w tej sprawie. Wypracujcie rozwiązanie w duchu „oboje wygrywamy”, np.: Co możemy zrobić, abyś Ty nie czuł się odrzucony, a ja – skrępowana okazywaniem uczuć w obecności świadków?