

به نام خدا

بازی با نقاب‌ها

مقدمه‌ای بر تحلیل رفتار متقابل، نظریه بازی‌ها و مبانی آن

نویسنده: نغمه فاضل همدانی

دیروز صبح مثل همیشه برای رفتن به دانشگاه ساعت ۶:۴۵ سوار اتوبوس شدم. به ایستادن در اتوبوس عادت کرده بودم، چون من در ایستگاه پنجم سوار می‌شدم و می‌دانستم که صندلی متعلق به افرادی است که زودتر از من سوار شده‌اند. (کودک سازگار-بالغ). جنگ برای به دست آوردن صندلی‌ها در اتوبوس نیز جنگ عجیبی است. من ترجیح می‌دهم بایستم چون به این صورت بر اتفاقات داخل اتوبوس احاطه‌ی بیشتری دارم. مثلاً دیروز شاهد گفتگوی دو دانش‌آموز کنکوری بودم، هر کدام به نحوی سعی داشتند از کلاس‌ها و استادان خویش تعریف کنند. انگار که می‌خواستند اثبات کنند که: مال من بهتره! (بازی)

و یا روز قبل از آن به هنگام توقف در ایستگاه دادگاه متوجه سوار شدن مادری با دختر جوانش شدم که مادر بی مقدمه با چشم پر از اشک سر صحبت را باز کرد که حدود دو سال پیش دخترش با پسری که به هم علاقه‌مند بودند ازدواج کرد ولی بعد از مدتی متوجه شد که دخترش رنج زیادی می‌کشد. مرد جوان در ابتدای زندگی عاشق همسرش بوده ولی با گذشت چند ماه شروع به آزار دادن همسرش و نادیده گرفتن تمایلات و احساسات او می‌کند، مثلاً دیر به منزل می‌آید یا کلاً نمی‌آید و مسئولیت خانه را به عهده نمی‌گیرد. زن جوان با وجود رفتار ناسالم وی در کنارش می‌ماند و به زندگی ادامه می‌دهد تا حدود یک ماه پیش که زن بدون خبر از منزل خارج می‌شود و مرد را ترک می‌کند. مرد مات و مبهوت می‌ماند و به خود می‌گوید چرا این بلا سر من آمد؟ (بازی به لگد به من بزن) و اکنون به دادگاه شکایت کرده و می‌خواهد او را برگرداند ولی زن جوان سرسختانه مخالفت می‌کند (حالا گیرت آوردم!).



غرق در این افکار بودم که با صدای ترمز اتوبوس متوجه در بزرگ و قهوه‌ای دانشگاه شدم. خیلی سریع به سمت سالن کنفرانس رفتم. امروز نوبت من بود آن‌چه را که برایش تلاش کرده بودم ارائه دهم. حال عجیبی داشتم. شعف خاصی که با اضطراب آمیخته شده بود.



زمانی که پشت میز قرار گرفتم، متوجه شدم که صدای تپش قلبم بلندتر از صدای خودم است ولی عزمم را جزم کردم و با صدایی هیجان زده ولی آرام آغاز کردم:



به نام خدا

من نغمه فاضل دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده. موضوع ارائه من بازی با نقاب‌ها می‌باشد.

بعد ساده‌تر توضیح دادم چرا رابطه‌های ما متقاطع است؟ نه! باز هم ساده‌تر. می‌خواهیم بدانیم چرا بدون آن که آگاه باشیم دست به بازی می‌زنیم. خود واقعی را زیر نقاب پنهان می‌کنیم. سوال ذهن دانشجو خود واقعی یعنی چه؟

پس اینطور ادامه دادم: می‌خواهیم یاد بگیریم که چگونه ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها و ماه‌ها و سال‌ها رابطه‌ای سالم همراه با احساس خوب را تجربه کنیم. احساس خوب یعنی رابطه‌ی برد-برد. یعنی هر دو طرف برنده باشند.

یکباره متوجه صدای جابه‌جایی صندلی‌ها و عمود شدن ستون فقرات و تیز کردن گوش‌ها شدم. پس با صدای رسا ادامه دادم:



در سال ۱۹۶۰ فروشگاه‌های بزرگ آمریکا، در ازای اجناس خریداری شده تمبرهایی با رنگ‌های مختلف می‌دادند وقتی تمبرها به تعداد مشخصی می‌رسید، مردم تمبرها را تحویل می‌دادند و جایزه‌ای دریافت می‌کردند.

نظریه بازی‌های اریک برن با الهام از این موضوع شکل گرفت.

او معتقد بود که انسان‌ها در رابطه‌ای دچار خشم و ناراحتی می‌شوند ولی نمی‌توانند یا نمی‌خواهند خشم خود را ابراز کنند. آن را جمع می‌کنند

(تمبر خشم) و بعد تمبرهای خشم جمع‌آوری شده را در همان رابطه یا رابطه‌ای دیگر نقد می‌کنند. انسان‌ها بسته به موقعیت و شرایط خود تمبرها را جمع‌آوری می‌کنند به عنوان مثال زنی که ادعا دارد همسرش او را درک نمی‌کند هر چند ماه یکبار دعوای شدیدی راه می‌اندازد و تمبرها را نقد می‌کند.

در این لحظه متوجه شدم یکی از دانشجویان برای پرسیدن سوال دست خود را بالا آورده است. اگرچه قرار بر این بود در حین ارائه سوالی را پاسخ ندهم اما استاد خواست تا دانشجو سوالش را مطرح کند. سوال: چه تفاوتی بین این بازی‌ها و بازی‌های دوران کودکی ما هست؟ یا اصلاً چطور متوجه می‌شویم که بازی کنیم.



من به دو سوال مطرح شده با استناد به نظریه اریک برن چنین پاسخ دادم: برن معتقد بود که بازی‌های روانی همچون بازی فوتبال و یا بازی شطرنج بر اساس قوانین از پیش تعیین شده ای بازی می‌شود.

بازی‌ها غالباً تکراری هستند به این معنی که هر شخصی بازی خود را بارها در زمان‌های مختلف انجام می‌دهد و نکته‌ی جالب اینجاست که طرف‌های بازی امکان تغییر دارند ولی الگوی بازی تغییر نمی‌کند. افراد از این که بازی نمی‌کنند آگاه نیستند. آن‌ها بدون آگاهی بالغ بارها و بارها بازی را تکرار می‌کنند.

این سوال را از همه بازیکنان می‌شنویم: چه طور شد باز هم این اتفاق افتاد؟ حتی در این مرحله هم خود آگاه نیست که خودش بازی را به راه انداخته است.

بازی‌ها همیشه به گونه‌ای به پایان می‌رسند که بازیگران احساس‌های تخریبی را تجربه می‌کنند. تفاوت یک گفتگوی معمولی و یک بازی این است که با وجود این که به نظر می‌رسد مبادلات مستقیم و باز می‌باشند ولی در حقیقت چیز دیگری جریان دارد. دکتر برن این جریان را مبادلات نهانی یا دزدکی نامیده است.

در واقع دو سری مبادلات در یک زمان انجام می‌گیرد: آن چه گفته می‌شود و آن چه منظور اصلی است.

برای هر دو طرف در بازی لحظه‌ای به وجود می‌آید که لحظه‌ی گیجی است و بعد تغییر نقش می‌دهند. در حالیکه بازی‌های تفریحی دوران کودکی فاقد این ویژگی‌ها هستند آن چه را که می‌خواهیم، بیان می‌کنیم.

یعنی پیام آشکار و پنهان هر دو یکی است و هدف از بازی صرفاً تفریح کردن و شاد بودن است. در بازی‌ها اگر از هنجار و ناهنجار، بایدها و نبایدها استفاده شود از بخش والد و اگر ریشه در احساسات داشته باشد از بخش کودک گرفته شده است و بالغ هیچ حضوری ندارد و نتیجه‌ی بازی همیشه قابل پیش‌بینی می‌باشد که همان هدف اصلی بازی است.

بنابراین بازی‌ها را می‌توان در شش مرحله خلاصه نمود:

۱. رابطه پنهان فرستنده‌ی پیام

۲. پاسخ مورد نظر (مساعد یا دلخواه) پاسخ دهنده

۳. کنش و واکنش بازی

۴. تغییر نقش

۵. بهم خوردن بازی

۶. احساسات ناخوشایند و تخریبی

و اریک برن این مراحل را به شکل فرمولی ارائه کرد.

نیرنگ+ پاسخ مساعد= واکنش، تغییر نقش، رفتار متقاطع، پیامد ناخوشایند

در ادامه بحثم با طرح سوالی دانشجویان را دعوت به چالش کردم، اگر بازی‌ها اسباب تفریح و سرگرمی نیستند پس چرا ما دست به بازی‌های روانی می‌زنیم؟

چالش تحسین برانگیزی بر پاشد و تقریبا به موضوع اصلی نزدیک شده بودیم. ولی برای فهم بهتر موضوع ترجیح دادم اول تعریفی از پیش نویس زندگی و چهار وضعیت اصلی بیان کنم.

پس اینگونه گفتم: از نظر تحلیل رفتار متقابل کودک در دوران اولیه زندگی طرح و برنامه‌ی ویژه‌ای برای زندگی آینده خودش بنیان می‌گذارد.

این طرح زندگی به شکل نمایشنامه‌ای تهیه می‌شود که به طور واضحی دارای آغاز، بخش‌های میانی و پایانی است و زمانی که ما به عنوان افراد بزرگسال پیش نویس زندگی خود را به جریان انداخته و آن را عملی می‌کنیم، به طور ناآگاهانه رفتارهایی را انتخاب می‌کنیم که ما را به پیش نویس‌مان نزدیک‌تر می‌کند.

پیش نویس بر اساس تصمیمات دوران کودکی قرار دارد ولی علاوه بر این پیام‌های کودک توسط والدین دریافت می‌کند نیز در پیش‌بینی دخالت دارند.

تصمیمات پیش نویسی بهترین روشی بوده است که کودک برای زنده ماندن خود در دنیای پر آشوب و خطر اتخاذ کرده است و معمولا بر اساس هیجانات و واقعیت‌سنجی کودک صورت گرفته است. (دنیا از دید کودک چگونه بوده است)

در دوران بزرگسالی ما گاهی اوقات روندهایی را که در دوران کودکی تصمیم گیری کرده ایم بازنوازی می‌کنیم. مثل این است که در همان دنیایی به سر می‌بریم که در کودکی بودیم. به طور کلی اگر ما در وضعیتی باشیم که برایمان فشارزا باشد و یا شباهتی بین این زمان و مکان و زمان و مکان دورانی کودکی ما باشد به اجرای پیش‌نویس زندگی خود می‌پردازیم و به زبان تحلیل رفتار متقابل می‌گوییم وضعیت کنونی مثل کش لاستیکی است و برگشتی به زمان کودکی دارد.

و از آن جایی که پدر و مادر افراد مهمی در زندگی اولیه ما بودند آن‌ها معمولاً در انتهای کش لاستیکی قرار دارند. (هم‌چنین خواهرها، برادرها، پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها، عمه، خاله، دایی، عمو) و امکان دارد با گروهی از مردم مواجه شویم که آن‌ها را شبیه به مادر و پدر و یا خواهر و برادر خود ببینیم و از نظر تحلیل رفتار متقابل «ماسک زدن به چهره دیگران می‌نامیم» و البته این کار را ناآگاهانه انجام می‌دهیم. کش‌های لاستیکی همیشه به طرف افراد نیستند بلکه امکان دارد به صداها، بوها، محیط‌های خاص یا هر چیز دیگری که به طور ناخودآگاه ما را در وضعیت‌های فشارزای دوران کودکی قرار می‌دهند، قلاب شوند.

و در حقیقت یکی از هدف‌های تحلیل رفتار متقابل، قطع کردن این کش‌های لاستیکی می‌باشد. در اینجا نفس عمیقی کشیدم، هر چند که مطالب و مثال‌های زیادی در این باره تهیه کرده بودم ولی به علت محدود بودن زمان از آن گذشتم و به بحث بعدی یعنی وضعیت‌های زندگی پرداختم. به نقل از اشتاینر این بحث را آغاز کردم:

بر اساس نظر اشتاینر همه کودکان به وضعیت «من خوب هستم، شما خوب هستید» پا به عرصه وجود می‌گذارند. کودکان فقط زمانی این وضعیت را تغییر می‌دهند که حادثه‌ای

رابطه‌ی متقابل بین کودک و مادر را مختل سازد. بنابراین اشتاینر با اریک برن در این مورد که وضعیت زندگی توجیه کننده تصمیمات زندگی است توافق دارد.

پس می‌توان گفت وضعیت زندگی، باورهای اساسی شخص درباره‌ی خودش و دیگران می‌باشد که به منظور توجیه تصمیمات و رفتارها به کار می‌روند.

همه ما به دوران بزرگسالی می‌رسیم در حالی که پیش نویسی بر اساس یکی از چهار وضعیت زندگی داریم. ولی ما در تمام لحظات زندگی در همان وضعیت نمی‌مانیم بلکه امکان دارد هر لحظه از وضعیتی به وضعیت دیگر برویم.

وضعیت اول: من خوب هستم، شما خوب هستید. وضعیت موفق (برنده-برنده)

این وضعیت سالم است و بر مبنای واقعیت قرار دارد.

وضعیت دوم: من خوب نیستم، شما خوب هستید. (انسان‌های خودکم‌بین، وضعیت انزوا و گوشه‌گیری)

احتمال دارد که پیش‌نویس زندگی خود را از موضع افسردگی و احساس حقارت پیش ببرم و به طور ناخودآگاه احساس‌های بد را انتخاب کنم و رفتارهای تکراری داشته باشم تا به خود ثابت کنم حق من در دنیا همین است.

وضعیت سوم: من خوب هستم، شما خوب نیستید (وضعیت خود بزرگ انگاری، خودشیفته‌ها)

همیشه در وضعیتی دفاعی هستم و تلاش می‌کنم همیشه بالاتر و بهتر از دیگران باشم.

وضعیت چهارم: من خوب نیستم، شما خوب نیستید. (وضعیت بیهودگی و پوچی، خوبی‌ها را نمی‌بیند)

بر این باورم که تمام دنیا، دیگران و خودم خوب نیستم.

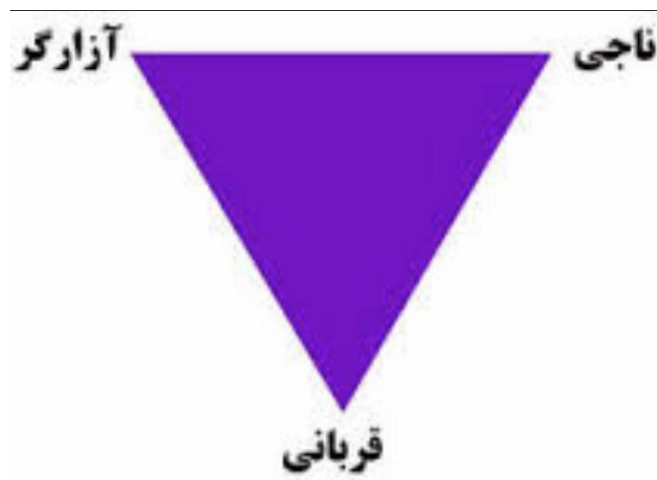
I'm not OK You're OK	I'm OK You're OK
I'm not OK You're not OK	I'm OK You're not OK

هر یک از ما دارای یک بخش مورد علاقه هستیم که هرگاه در پیش نویس خو هستیم در آن وضعیت به سر می‌بریم و ما در کودکی آن را به عنوان وضعیت اساسی برگزیده‌ایم. می‌توانم حدس بزنم که دانشجویان با حالت بالغانه ای که به خود گرفته‌اند در حال فکر کردن و تجزیه و تحلیل و علت بازی‌های روانی هستند و تا حدود زیادی به علت آن پی برده‌اند.

پس بحث را با مطرح کردن مثلث نمایشی کارپمن ادامه می‌دهم.

کارپمن بر این عقیده است که هر زمان افراد به بازی‌های روانی می‌پردازند، قدم بر یکی از نقش‌های پیش‌نویس خود می‌گذارند و او سه گوشه مثلث را اینگونه نامگذاری می‌کند: «زجر دهنده» (یا آزارگر)، «نجات‌دهنده» (یا ناجی)، «قربانی»

۱. زجر دهنده یا آزارگر کسی است که دیگران را تحقیر و سرزنش می‌کند از نظر او دیگران غیر خوب هستند
۲. نجات دهنده یا ناجی نیز مانند آزارگر، دیگران را غیر خوب می‌بیند ولی معتقد است چون دیگران نمی‌توانند به خود کمک کنند پس من به آنها کمک می‌کنم.
۳. قربانی خودش را غیر خوب می‌داند گاهی اوقات قربانی به دنبال آزارگر می‌گردد که او را تحقیر کند و یا در جستجوی ناجی است که به او کمک کند و بر این باور است که من نمی‌توانم از عهده‌ی کار خود بر بیایم.

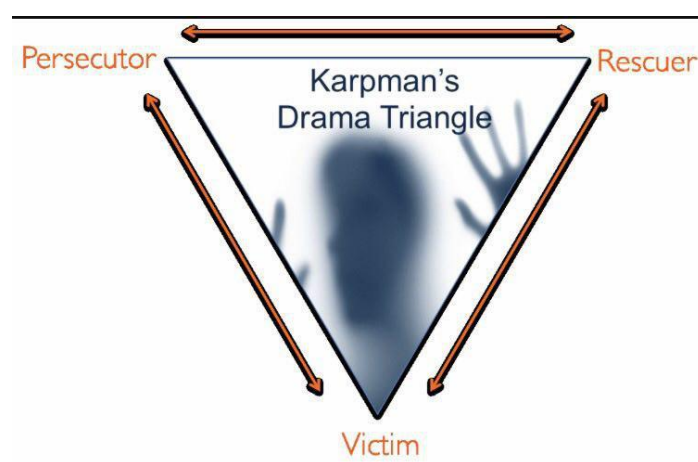


هر سه نقش شامل نادیده گرفتن می‌باشند.

زجر دهنده و نجات دهنده دیگران را نادیده می‌گیرند زجر دهنده ارزش و مقام دیگران و نجات دهنده توانایی‌های دیگران را برای فکر کردن و عمل کردن نادیده می‌گیرند و قربانی خود را نادیده می‌گیرد.

پس در ادامه می‌توانیم تصریح کنیم که هر فردی که به بازی روانی می‌پردازد وارد یکی از نقش‌های از پیش تعیین شده خود می‌شود. از نظر گولدنیگ و کاپفر بازی‌های روانی دارای پنج ویژگی هستند:

۱. در ابتدا آغازگر بازی در سطح اجتماعی وارد می‌شود. (محرک صریح و آشکار)
۲. دومین عامل بازی در سطح روانشناختی است که همان نیرنگ‌بازی است. (پیام پنهان است)
۳. پیامد بازی در سطح روانشناختی تعیین می‌شود. (پاسخ به پیام پنهان است)
۴. احساس تخریبی-احساس بد
۵. بالغ هیچ نقشی ندارد



این قسمت را به عنوان تکمیل کننده بحث برن اضافه کردم و دوباره به اینکه چرا بازی می‌کنیم برگشتم.

و اینطور گفتم: همان‌طور که می‌دانید از نظر کودک تصمیمات اولیه او تنها راهی هستند که او را زنده نگه می‌دارند و زمانی که ما به عنوان افراد بزرگسال در پیش‌نویس خود قرار می‌گیریم می‌خواهیم که بارها و بارها مهر تاییدی بر باورهای پیش‌نویس خودمان در مورد خود، دیگران و دنیای اطرافمان بزنیم. و هر بار که ما وارد یک بازی روانی می‌شویم، باورهای پیش‌نویس را تقویت می‌کنیم. ما چنین از بازی‌ها برای تایید وضعیت زندگی استفاده می‌کنیم. در اینجا بود که ناخودآگاه به یاد روز قبل و ماجرای اتوبوس و مادر و

دختر افتادم و سعی کردم با توضیح آن ماجرا و قرار دادن آن‌ها در این چارچوب به فهم بیشتر مطالب کمک کنم.

افرادی مانند آن مرد که در ابتدا عاشق زنش بود ولی بعد او را آزار و اذیت می‌کرد وضعیت زندگی «من خوب نیستم، شما خوب هستید» را دارند و بازی «به من لگد بزن» را انجام می‌دهند چرا که به انجام کارهایی پرداخته بود که در نهایت باعث طرد او شد.

البته همسرش در وضعیت «من خوب هستم، شما خوب نیستید» قرار داشت و زجری که می‌کشید به او این مجوز را می‌داد تا از شر دیگران (همسرش) خلاص شود و بازی «حالا گیت آوردم» را انجام می‌داد.

و البته باید بدانیم افراد درجه بازی خود را به نوعی انتخاب می‌کنند که با درجه پیامد پیش‌نویس آن‌ها مطابقت داشته باشد. به عنوان مثال اگر پیش‌نویس آن زن از نوع شدید بود مردانی را انتخاب می‌کرد که به جای زخم زبان صدمه‌های جانی و جدی‌تری به او می‌زدند پس پیامد او به شکل دیگری می‌شد. (مثل آزار و صدمه به دیگران)

پس در مجموع می‌توانیم بگوییم که آن مرد نقش کودک آسیب‌دیده را بازی می‌کرد و زن نقش والد طرد کننده را بازی می‌کرد. و به عنوان آخرین قسمت امتیازهای بازی‌های روانی را بیان کردم:



ما با انجام بازی‌های روانی یک امتیاز روانی درونی به دست می‌آوریم. از لحاظ درونی پایه باورهایمان را محکم حفظ می‌کنیم. از لحاظ روانی برونی از اضطراری که به هنگام داوری به ما دست می‌دهد دوری می‌کنیم یعنی خود را مورد قضاوت قرار نمی‌دهیم و همچنین یک امتیاز اجتماعی درونی و برونی کسب می‌کنیم.

از لحاظ اجتماعی درونی یک چارچوب برای صمیمیت کاذب در روابط اجتماعی خصوصی درست می‌کنیم و سعی می‌کنیم در روابطی قرار بگیریم که افراد بازی‌هایی شبیه به ما دارند و بعد همه یک صدا با هم در مورد آن موضوع به غیبت و بدگویی و شایعه پراکنی می‌پردازیم که این امتیاز اجتماعی برونی است که در واقع ظاهر آن صمیمیت است ولی پیام پنهان آن چیز دیگری است که نشان می‌دهد ما درگیر بازی هستیم. امتیاز زیستی

که با اجرای بازی‌ها به دست می‌آید به این معنی است که عطش به نوازش و عطش به ساخت با بازنوازی دوران کودکی (بازی‌ها) آغاز می‌شود.

امتیاز وجودی یعنی با هر بار بازی ما وضعیت زندگی خود را تایید می‌کنیم با به اتمام رساندن این بخش ارائه من نیز در میان تشویق‌های مخاطبین و دوستانم به پایان رسید. بعد از ارائه به دنبال استاد رفتم تا نظر او را جویا شوم و او در پاسخ گفت: نمره‌ی شما را تا سه روز دیگر روی بورد قرار خواهم داد.

حالا به نظر شما استاد چه نمره‌ای به من می‌دهد؟!

