

Igre koje igramo – na radnom mjestu ili u privatnom životu

Kad kažem igre, ne mislim na kreativno oslobađanje stvaralačkih potencijala na radnom mjestu, kompjutorske on-line igrarije na radnom mjestu ili međusektorsko natjecanje unutar tvrtke. Govorim o „igrama“ zbog kojih poželite napustiti tvrtku i radno mjesto, ili pronaći nove prijatelje (partnere, suradnike). Iako naziv zvuči veselo, ove igre su sve, samo ne zabavne.



Elena Cvjetković

Kako bismo bolje razumjeli o čemu se zaista radi kada se spominju „igre“, vratit ću nas na izvor. Dr Eric Berne je još 60-ih godina prošlog stoljeća razvio teoriju o međuljudskim odnosima, nazvanu „transakcijska analiza“.

Proučio je i psihološke igre koje nastaju prilikom transakcija među ljudima.

TKO SAM JA, A TKO SI TI?

Prema dr Berne, svi mi „upadnemo“ u tri različita načina ponašanja: Roditelj, Odrasli i Dijete. Možemo shvatiti u kojem smo obliku, ili tko se nalazi nasuprot nama proučavanjem načina na koji se osoba ponaša u danom trenutku. Roditelj ima skup osjećaja, stavova i ponašanja koja odaju ili podsjećaju na roditeljsku figuru, Odrasli se prilagođava trenutnoj realnosti i na njega ne utječu roditeljski stavovi ili zaostale emocije iz djetinjstva, Dijete je odraz vlastitog djetinjstva svakog od nas. Idealna komunikacija odvijala bi se na razini Odrasli – Odrasli. Kada dvoje ljudi komunicira, odvija se transakcija, a analiza ova tri stanja pomaže nam u razumijevanju kako ljudi komuniciraju jedni s drugima i zašto se ponašaju baš onako kako se ponašaju. Analiza igara važan je dio transakcijske analize, jer je proučavanje igara koje ljudi igraju korak naprijed prema razbijanju negativnih uzoraka, mnogi od kojih su za nas sasvim nesvjesni.

DEFINIRAJMO IGRU I IGRAČE

„Igre“ najčešće kreiraju negativne osjećaje i služe kao paravan za prave misli i osjećaje, sam Berne im je dao i imena: „A zašto ti ne bi“, „Da, ali“, „Sad te imam“, „Samo ti pokušavam pomoći“, „Da nije tebe, ja bi...“, „Da ti nisi takav/takva kakav/kakva jesi, sve

bi bilo...“ itd. Imate neke svoje na poslu? Slobodno im dajte ime. Jedan način kako se igre mogu definirati je da ih obuhvatimo kao interakcijske skupove dvoje ili više ljudi, a koji sadržavaju skrivene namjere i potencijalnu zamjenu uloga između sudionika u igri. Događaj mora ispuniti tri kriterija da bi postao igrom: obrazac koji se ponavlja (uzrok), osoba nije svjesna pravog motiva (ako jest, onda to nije igra već manipulacija), i u igri se treba dogoditi obrat.

ULOGI I PRAVILA IGRE

Općenito govoreći, postoje samo tri uloge koje možete odabrati za igru: Progonitelj, Spasitelj i Žrtva. Osoba koja preuzima ulogu Žrtve djeluje bez snage (nemoćna je), ne prihvaća odgovornost, uvijek vjeruje da je žrtva nečeg što nije u njenoj moći i vanjskog je utjecaja, i traži Spasitelja. Spasitelj, pak, nudi potrebnu pomoć, održava superiornost pružanjem i vjeruje da se Žrtva obraća upravo njoj/njemu i da su upravo oni ti, odabrani, oni koji mogu pomoći žrtvi svojom zaštitom. Na kraju, evo i Progonitelja. On ili ona negiraju drugima sposobnost da samostalno misle, osjećaju ili se ponašaju. Progonitelj ima skrivene namjere umanjavanja ili kažnjavanja drugih na neki, svoj način. No, uloga je slična Spasitelju u smislu da i Progonitelji sebe smatraju jednima i jedinama, ispravnima i odabranima.

Igra počinje kad dvoje ljudi uzmu različite uloge. Slijedi skup predvidivih interakcija, nakon kojih jedna od osoba u igri mijenja ulogu, recimo da Žrtva postane

Progonitelj, Spasitelj slijedi obrat i postaje Žrtva (možda čak i još jedan Progonitelj).

Tijek igre sadrži ove elemente:

Udica je stimulans koji predstavlja poziv na igru.

Slabost je transakcijski odgovor, kojim osoba prihvaća poziv na igru.

Reakcija je serija transakcija na socijalnoj razini koje izgledaju kao razmjena informacija.

Obrat je točka u samoj igri u kojoj se dogodi obrat uloga, s ciljem da se osvoji dobitak koji je i pokrenuo samu igru. U tom trenutku drugoj osobi poruka postaje vidljiva.

Zbunjenost nastaje par trenutaka prije osvajanja dobitka, a zbunjuje nas promjena koju vidimo na drugoj osobi.

Dobitak je naša „plaća“ za igru, *jackpot* na kraju, emocija ili osjećaj koji nas ohrabruje, isproban u raznim situacijama, no neadekvatan za odraslo rješavanje problema.

Pitate se kako to izgleda u stvarnom životu? Evo primjera:

Kolegica 1: Tako sam umorna od rada na ovom projektu. Ne mogu više, pada mi koncentracija, ah. (udica, uloga Žrtve)

Kolegica 2: (sažaljivo) Gledaj, stani malo, odmori mozak, stvarno ti je teško. (slabost, Spasiteljica)

Kolegica 1: (još očajnije) Ma najradije bih radila na projektu B, ali tko će ovo, pa neće se samo napraviti, a znaš ti našeg šefa, on očekuje da je jučer gotovo! (reakcija, Žrtva)

Ako se odlučim na bliskost s drugim ljudskim bićem, pada sva struktura, padaju sve konstrukcije, ostat ćemo samo ti i ja u odnosu jedno naspram drugoga, i svašta se može dogoditi. Nekima je upravo to strašno do neprihvatljivosti, i zato svoju energiju usmjeravaju na igranje igara.

Kolegica 2: Možda ti ja mogu malo pomoći, da, znam kakav je, strašno. (reakcija, Spasiteljica)

Kolegica 1: (slabim glasićem) Onda ti moram sve objasniti, joj tako ću puno vremena i na to izgubiti, sve mi je u glavi, neće ti biti jasno iz papira. (reakcija, Žrtva)

Kolegica 2: (pomalo ljuta) Gle, a mogla bi popiti nešto za glavobolju, napraviti krug oko zgrade i primiti se tog projekta tako da zbog tebe svi ne dobijemo po nosu od šefa! (reakcija, Progoniteljica)

Kolegica 1: (uvrijeđeno) Ja sam mislila da si mi ti prava kolegica, suradnica, ovo je važan projekt i za tebe i za mene, a ja se zaista trudim do te mjere da mi zdravlje stradava! (reakcija, Žrtva)

Kolegica 2: (pomirljivo) Dobro, dobro, ja sam ti samo ponudila svoju pomoć, a ti kompliciraš. (reakcija, Spasiteljica)

Kolegica 1: (ljutito) Hm, da, baš mi nesebično želiš pomoći! Možda samo zato da bi dala šefu do znanja da si i ti sudjelovala i dala nesebično svoj doprinos! (obrat, Progoniteljica)

Kolegica 2: (bojažljivo) Bože! Pa samo sam ti ponudila pomoć jer si kukala, imam ja i hrpu svoga posla, nije da ne znam što bih radila. (zbunjeno, Žrtva)

Kolegica 1: (još ljutnje) Ma najbolje da sve napravim sama, ionako bi me glava još više zabolila da ti moram objasniti gdje sam stala i što još sve treba dovršiti. (govorom tijela daje do znanja da je kraj razgovoru, spušta lice iza ekrana tako da se ne vidi i bjesomučno tipka po tipkovnici – dobitak Progoniteljica)

Kolegica 2: Ostaje bez riječi zureći kroz prozor, osjeća se jadno i prevareno. (dubitak, Žrtva)

Kolegica 1 dobila je ono što je i tražila: osjećaj da je žrtva i dokazala sama sebi da joj nitko ne može pomoći. Kolegica 2 dobila je osjećaj neadekvatnosti i nemoći, žaljenje što se uopće miješala kada druga kolegica uvijek ovako od nje pravi budalu (igra se ponavlja...).

ZAŠTO IGRAMO OVAKVE IGRE?

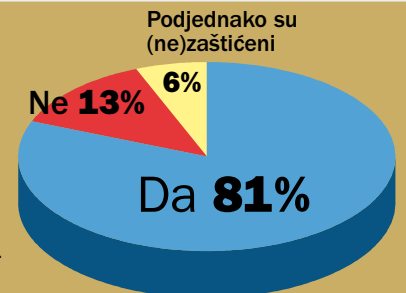
Čitavo je mnoštvo razloga: da opravdamo svoj pogled na svijet, ne preuzmemo odgovornost onda kada je to potrebno, ili jednostavno tražimo pažnju. Nije da je dobar način potrage za pažnjom, ali igre mogu biti emocionalno jako nabijene. Njihov proizvod su, u pravilu, negativne emocije, no – bolje ikakve, nego nikakve?!

Ako ih tako promatramo, igra je neuspjeli pokušaj približavanja drugima. Sudionici igre žele biti bliski i iskreni, no ne postižu otvorenost jedno prema drugo-

Zaštićenost zaposlenika u državnim, županijskim i gradskim upravama

Rezultati ankete koju je portal MojPosao (www.MojPosao.net) proveo na preko 600 ispitanika pokazali su kako većina njih (čak 81%) smatra da su radnici u državnim, županijskim i gradskim upravama pretjerano zaštićeni od otkaza ugovora o radu.

Smatrate li da su radnici u državnim, županijskim i gradskim upravama pretjerano zaštićeni od otkaza ugovora o radu?



Većina ispitanika kao razlog pretjerane zaštićenosti navodi zapošljavanje „preko veze“ zbog čega se nitko ne želi „zamjeriti“ otpuštanjem. Značajan dio ispitanika istaknuo je i kako su zaposleni u državnim, županijskim i gradskim upravama osigurani kolektivnim ugovorima i pod zaštitom sindikata, što je privilegija koja nije dostupna većini zaposlenih u privatnom sektoru. Također, u državnim, županijskim i gradskim upravama, zaposlenici nisu izloženi dovoljnom nadzoru nadređenih, niti se mjeri njihov radni učinak, istaknuo je dio ispitanika. Ipak, 13% ispitanika ima suprotno mišljenje te smatraju da radnici u državnim, županijskim i gradskim upravama nisu pretjerano zaštićeni od otkaza. Većina ih je naglasila da bi takva razina zaštite radnika trebala biti prisutna i u privatnom sektoru, dok ih je dio istaknuo da se takav dojam stječe zato jer zaposlenici u ostalim sektorima imaju slabu ili nikakvu zaštitu, budući da poslodavci nedovoljno poštuju postojeće zakone. Tek 6% ispitanika smatra da su radnici u državnim, županijskim i gradskim upravama podjednako (ne)zaštićeni kao i radnici u ostalim sektorima. Glavni razlog takvom stanju je, smatraju, nesigurno ekonomsko okruženje u kojem prava radnika ovise o „milosti“ poslodavaca, kojima se radnik u javnom sektoru, može zamjeriti jednako kao i u privatnom.

me, nego počinju s malo više predvidljivim uzorkom, igrom. Ista stvar ponavlja se opet i ponovo, što je opet malo manje zastrašujuće od neizvjesnosti izlaganja cijelog sebe nekome drugome. Ako se odlučim na bliskost s drugim ljudskim bićem, pada sva struktura, padaju sve konstrukcije, ostat ćemo samo ti i ja u odnosu jedno naspram drugoga, i svašta se može dogoditi. Nekima je upravo to strašno do neprihvatljivosti, i zato svoju energiju usmjera vaju na igranje igara.

ŠTO JE RJEŠENJE?

Prvo možemo promisliti o ulogama u igrama koje igramo. Koja je naša „redovna“ uloga? Koju preuzimamo nakon „obrata“? S kojom se tuđom ulogom najčešće susrećemo? Sjećate li se zadnje „igre“ koja vam se dogodila? Kako je počela i kako ste se osjećali kad je završila?

Jednom kad osvijestite igru koja se odvija, uloge koje nastaju i osobe koje u njoj najčešće sudjeluju, moći ćete unaprijed predvidjeti moguće igre i nagrade koje drugi očekuju od njih. Iako možete biti svjesni toga što vam se događa, možda ćete se

osjećati kao da se uvučeni u igru, da vam je nametnuta. Ne zaboravite da je za tango potrebno dvoje, vi uvijek i na neki način doprinosite tome da se igra igra. Kada ste vi – vi, autentični i iskreni, time odbacujete skrivene namjere koje pokreću igru i time osvajate izlaz iz igre. Ili, možete preuzeti dobre kvalitete uloge kojoj ste inače skloni, no ne odigrati je na očekivani način. Kao Spasitelj, iskoristite prednost na primjer, domišljatosti. Možete biti na raspolaganju drugima, ali ne više od onoga koliko ste sami spremni ponuditi. Kao Žrtva, budite svjesni svoje ranjivosti, ali i toga da preuzmete odgovornost za sebe i učinite nešto. Budi li se u vama Progonitelj, osvijestite svoju snagu i prednosti, no ne namećite ih drugima.

Zašto kao *coach* govorim o transakcijskoj analizi? Upravo zato što to nije samo teoretski model, već dobra metoda poboljšanja komunikacije. Transakcijska analiza i podržava pristup koji kaže da se ljudi mogu promijeniti, da svi imamo pravo egzistirati na ovome svijetu i biti prihvaćeni, onakvima kakvi i jesmo.

