

SPRAWDŹ CZY ZAGRAŁEŚ/AŚ

Dużą popularnością cieszy się gra psychologiczna „Tu cię mam”. Najczęściej jedna osoba gra w „tu cię mam”, a druga w „kopnij mnie” – nieświadomie stwarza pretekst do bycia przyłapanym. Żeby zagrać, potrzebujemy minimum dwóch osób, z których każda może grać w swoją grę. Osoby, ale czasem także organizacje, mają swoje ulubione gry.

Źródło

I TU CIĘ MAM!

Gra, która skłania nas do potwierdzenia przekonań typu: wszyscy są dziwni, kłamią, nie można na nikogo liczyć, wszystkie kobiety plotkują.

W tej grze nastawiamy się na zauważanie błędów innej osoby całkiem nieświadomie, mimo, że jeszcze przed chwilą zapewnialiśmy ją o naszym zaufaniu i sympatii. Jeśli zaś ta druga osoba złapie się na nasze dobre słowa - poczuje się wspaniale - doceniona, wyróżniona i obieca, że nigdy nas nie zawiedzie. Jednak my w tej grze będziemy tylko czekali na jej potknięcie.

KOPNIJ MNIE

Efektem zagrania w tę grę jest otrzymanie od ludzi przysłowiowego kopniaka. Różne są drogi prowadzące do jego otrzymania, np. obietnica dokończenia zadania na czas, bycia punktualnym/a, zrealizowania zlecenia, spotkania się, generalnie tego na co nie mamy ochoty - karmimy innych wymówkami i finalnie nie robimy tego o co nas poproszono. Potem przepraszamy, postanawiamy poprawę, ale nadal nie wywiązujemy się z obietnic. Ostatecznie, ludzie, którym coś obiecaliśmy stają się poirytowani i nie chcą spędzać z nami czasu ani współpracować i mają nas dosyć. My w tym momencie czujemy się zranieni i niezrozumiani. Możemy też zauważyć, że nam przytrafia się to samo - osoby, które nie spełniają obietnic nas irytują! I tak wchodzimy w schemat.

SPRAWDŹ

Przeczytaj opisy gier i zastanów się czy nie jesteś uczestnikiem którejś z nich. Spróbuj być bardziej świadomy/a pojawiających się schematów.

