**Визначення, класифікація та характеристика психологічних трансформаційних ігор.**

Трансформаційні психологічні ігри є порівняно новим інструментом роботи з психікою людини, який встиг зарекомендувати себе як абсолютно безпечний, найменш травматичний та при цьому достатньо ефективний спосіб звернутись до тої прихованої, витісненої інформації, емоцій, почуттів, страхів та переживань, що містяться в людській підсвідомості.

На сьогодні єдине визначення трансформаційної психологічної гри у науковій психологічній літературі відсутнє.

Тож подаємо кілька, що найбільш повно, на наш погляд, відображають сутність досліджуваного явища.

І. Телегіна, авторка кількох психологічних трансформаційних ігор подає таке визначення психологічної трансформаційної гри (за версією автора – великої психологічної гри): це символічна діяльність, яка моделює і перетворює реальність, відрізняється високим ступенем спонтанності і свободи, але протікає в рамках чітко визначених правил, вирішує конкретні психологічні або бізнес-завдання, працює з особистістю як цілісною структурою, а не з її окремими якостями і має на меті індивідуацію особистості через усвідомлення людиною життєвого досвіду. Це вільний простір для усвідомлення і трансформації, тобто певні базові механізми, вони ж – ключові цінності, завдяки яким всього цього можна досягти [20, с. 7].

В психологічній трансформаційній грі Н. Хлопоніна (автор кількох популярних психологічних ігор) вбачає інструмент для спостереження і трансформації способів і шляхів, за допомогою яких учасники гри «грають» своє життя. Під час процесу гри виникає можливість спостерігати за ситуаціями, які виникають в житті, і за типовими психологічними реакціями учасників. Побачені і усвідомлені в грі психологічні патерни дозволяють учасникам краще усвідомити свої сильні сторони і отримати уроки, які поглиблюють розуміння того, як вони функціонують на фізичному, емоційному, ментальному і духовному рівнях. Під час гри учасники отримують можливість створити новий погляд на життєві питання і ситуації, прояснити старі установки і вірування і трансформувати звичні патерни реагування [24].

Трансформаційна гра орієнтована на роботу з особистими запитами учасників, і направлена на знаходження оптимальних рішень та подолання особистісних криз та складних ситуацій, а також на досягнення персональних цілей учасників.

Говорячи простою мовою, трансформаційна гра – це певне поєднання групової психотерапії, елементів коучингу та гри, з додаванням концептуальної (іноді езотеричної чи містичної) складової.

Загальною особливістю всіх ігор є особистий запит на гру (актуальна ситуація чи питання, що потребує вирішення, запит на досягнення цілі) та індивідуальне просування по грі (без задачі перемогти інших), з основною задачею учасників пройти через різні стани (різні ділянки ігрового поля) [10].

О. Кукнерік зазначає: «У таких іграх відбувається внутрішня трансформація ‑ зміна внутрішнього психічного простору. Як то кажуть, хочеш, щоб змінилося життя навколо тебе, змінися сам. Звідси і плюси такої роботи:

* Цілісність процесу – гра моделює реальні ситуації, що включають безліч факторів, а не окремі аспекти ситуації, вирвані з контексту життя.
* Індивідуальність – скільки б гравців не брали участі, у кожного буде своя гра про своє життя, свої досліди, свої інсайти.
* Доступність – не потрібно ніякої спеціальної теоретичної або будь-якої іншої підготовки, достатньо знати правила і в путь.
* Повнота досвіду – в гру включаються й інтелект і почуття, досвід набувається через діяльність – дії, які дозволяють досягати результат і цей досвід може бути перенесений в реальне життя.
* Екологічність – етапи гри регламентовані, є початок і кінець, а значить і всі процеси трансформації, зміни також регламентовані, після закінчення гри не залишається хвостів» [10].

Чугуєва А. вбачає в трансформаційних психологічних іграх такі переваги над звичною (неігровою) терапією:

* зняття внутрішнього опору і раціоналізації;
* конструювання моделі життєвого простору клієнта;
* проживання та глибоке усвідомлення клієнтом неефективних стратегій, помилок в причинно-наслідкових зв'язках;
* зняття «чистої» стратегії досягнення / недосягнення мети
* розгортання, деталізація процесу в минуле / майбутнє
* звернення до психотравмуючої ситуації клієнта через метафору, і тим самим робота без додаткової ретравматізаціі;
* безпечний для клієнта контекст пошуку та моделювання рішення
* різноманіття комбінацій і тем за участю різних клієнтів в одній грі. [44]

Цінність психологічних ігор полягає в тому, що вони сприяють розототожненню людини зі своїми ролями в житті. Учасник гри може увійти в будь-яку роль і вийти за своїм бажанням або поставити замість себе на полі гри символ-заступник і об'єктивно спостерігати за своєю грою. Це дає не тільки усвідомлення стратегій, сильних і слабких сторін особистості, але і бачення всієї гри в цілому – разом з її законами, причинно-наслідковими зв’язками, метою і смислами гри. Досвід усвідомлення своїх ігор переноситься на реальне життя. В результаті гравець набагато краще усвідомлює динамічні процеси, в які залучений у реальному житті. Усвідомлення цих процесів дає іншу якість життя ‑ усвідомленість і свободу вибору. Свободу обирати, в яких життєвих іграх і за якими правилами брати участь, а які вже варто відпустити. А розуміння сенсу і законів гри дозволяє приходити до бажаного результату цікаво і з найменшими втратами часу і сил [9].

За тематичною основою для опрацювання запитів клієнта серед психологічних трансформаційних ігор можна виокремити такі різновиди:

* універсальні ігри. Це практика усвідомленої зміни себе для досягнення будь-яких життєвих цілей в будь-яких сферах життя: родина, бізнес, здоров'я, відносини, фінанси, життєве призначення. Такі ігри починаються з побудови наміру, пов'язаного з однією з перерахованих вище сфер життя. Прикладом таких ігор є «Трансформаційна гра», «7 печатей», «Genezis», «Тамболія»;
* ігри бізнесової тематики. Наприклад, «CashFlow» («Грошовий потік»), «MatriX», «Шлях до мрії» та ін.
* психологічної езотеричної тематики: «Ліла Чакра», «Закриття стосунків», «Код Крайона», «Саторі», «Колесо життя», «Сімейні сценарії», «Лабіринт відображень» та ін.

Психологічна трансформаційна гра має свою досить чітку структуру, незалежно від тематичного різновиду. Отже, структура гри:

1. Настрій на гру поза ігровим простором
2. Занурення в ігровий простір. Мета – розігрів і створення умов для розкриття запитів учасників.
3. Ігрова дія. Мета – створення ситуацій життєвого вибору для моделювання реакцій на них.
4. Проживання зроблених виборів або результату отриманого досвіду. По суті, це ігрова післядія. Мета – створення умов для усвідомлення того, що сталося в грі, прийняття особистої відповідальності за наслідки рішень в грі.
5. Аналіз гри: відреагування емоцій, відслідковування внутрішніх психологічних змін.
6. Аналіз отриманого досвіду поза ігровим простором. Мета – проведення паралелей з реальним життям, знаходження подібностей і відголосся [24].

О. Кукнерік відзначає основні властивості психологічної трансформаційної гри. Зі статичних властивостей – цілісність, структурованість і відкритість. У психологічній трансформаційній грі ці властивості реалізуються через її ідею. Цілісність – наскільки ідея гри чітко виражена: для чого гра, який в ній сенс. Структурованість – як ця ідея розкрита через ключові поняття, етапи та рівні. Відкритість – можливість застосування до реальної ситуації. Динамічні властивості – один з головних чинників змін в грі. Динаміка завжди вираження енергетики в грі, про те яким чином відбуваються зміни в ній. Тут хотілося б відзначити, що психологічні трансформаційні ігри працюють за рахунок енергії життєвої ситуації, про яку запит. Тобто для змін використовують енергію самої життєвої ситуації, а не витрачають життєву енергію гравця. І одна з найважливіших властивостей гри – здатність переводити кількість в якість. Той самий квантовий стрибок у мініатюрі закладений в будь-якій грі. Мовою психологічної трансформаційної гри – це витрачання енергії життєвої ситуації, енергії бажань, прагнень, конфліктів, через проживання, усвідомлення, через досвід – в нову якість самого учасника гри, в його мудрість, цілісність, наповненість, внутрішню свободу [17].

В основі психологічної гри може бути будь-яка ідея: психологічна, міфологічна, астрологічна, нумерологічна, езотерична і т.д. Головне, щоб через цю ідею можна було розглянути реальну життєву ситуацію і привести гравця до вирішення – до бажаного результату спочатку в грі, а потім, як наслідок, в житті.

Слід відзначити одну важливу особливість, що відрізняє психологічну трансформаційну гру від інших видів ігор – в ній обов’язково присутній ведучий, що професійно володіє необхідними психологічними навичками, володіє аудиторією, може у разі необхідності підтримати, спрямувати гравців, створити умови для глибокого занурення в себе та отримання глибоких результатів від гри. Саме тому одним з чинників якісно проведеної гри та глибини отриманих результатів є особистість ведучого (фасилітатора).

Загалом слід сказати, що на даний момент не існує єдиного визначення психологічної трансформаційної гри. Дослідниця та ігропрактик А. Чугуєва вирізняє окремо настільні, психологічні і трансформаційні ігри, подаючи такі відмінності у таблицях [44].

*Порівняння трансформаційної гри зі звичайною настільною грою*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Трансформаційна гра** | **Настільна гра** |
| **Ціль** | Разбір психологічного запиту гравця | Розвага |
| **Будова** | Система, що має в своїй основі концепцію для розкриття запиту гравця | Будь-яка метафорична система |
| **Структура** | Знайомство, формулювання запиту, хід гри за правилами, разбір запиту, завершення | Хід гри за правилами |
| **Компоненти** | Поле, фішки, метафоричні інструменти, кості, бланки учасників | Поле, фішки, кості |
| **Психологічний супровід** | Обов’язково | Не треба |

*Порівняння психологічної трансформаційної гри з психологічною*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Трансформаційна гра** | **Психологічна гра** |
| **Ціль** | Разбір психологічного запиту гравця | Тренажер вміння |
| **Будова** | Система, що має в своїй основі концепцію для розкриття запиту гравця | Методика, алгоритм оволодіння вмінням |
| **Структура** | Знайомство, формулювання запиту, хід гри за правилами, разбір запиту, завершення | Знайомство, теорія, хід гри за правилами, зворотній зв’язок |
| **Компоненти** | Поле, фішки, метафоричні інструменти, кості, бланки учасників | Карти, фішки, кості, (поле) |
| **Психологічний супровід** | Обов’язково | Бажано для першої гри |

Хоча наразі термінологія щодо чіткого визначення психологічної трансформаційної гри є неусталеною, на наш погляд, розрізнення психологічної та трансформаційної гри є досить обґрунтованим. Вважаємо, що поняття трансформаційна більш широке і може включати в себе майже всі особливості психологічної гри. Тому надалі для уникнення різночитання та більш повної характеристики аналізованих явищ вважаємо за доцільне використовувати найбільш усталене словосполучення «психологічна трансформаційна гра».