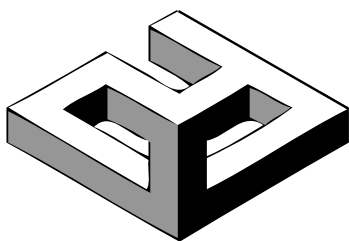


**ЭРИК
БЕРН**

ЭРИК БЕРН



ИГРЫ, В КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ ЛЮДИ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.9
ББК 88.3
Б51

Eric Berne, M. D.

GAMES PEOPLE PLAY

The Psychology of Human Relationships

© 1964 by Eric Berne.

Copyright renewed 1992 by Ellen Berne, Eric Berne,

Peter Berne and Terence Berne.

This translation published by arrangement with Random House,
an imprint of Random House Publishing Group, a division
of Random House, Inc.

Перевод с английского А. Грузбергга

Берн, Эрик.

Б51 Игры, в которые играют люди / Эрик Берн ;
[пер. с англ. А. Грузбергга]. — Москва : Эксмо, 2021. —
256 с. — (Легенды психологии. Эрик Берн).

ISBN 978-5-521-85801-9

Перед вами одна из культовых книг по психологии человеческих взаимоотношений. Эрик Берн разработал систему, способную избавить человека от влияния жизненных сценариев, программирующих его поведение, научить его меньше играть в отношениях с собой и другими, обрести подлинную свободу и побудить к личностному росту. В этой книге вы найдете много полезных советов, которые помогут понять природу человеческого общения, мотивы собственных и чужих поступков и причины возникновения конфликтов. По мнению автора, судьба каждого из нас во многом определяется еще в раннем детстве, однако в зрелом возрасте можно научиться управлять ею, если этого захотеть. Именно с публикации этого международного бестселлера после падения железного занавеса в нашей стране начался психологический бум, когда миллионы людей осознали, что с помощью психологии можно многое понять в себе и окружающих.

УДК 159.9
ББК 88.3

© А. Грузберг, перевод на русский язык, 2006
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2021

ISBN 978-5-521-85801-9

Содержание

Предисловие	7
Введение	9

Часть I

АНАЛИЗ ИГР

Глава 1. СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ	23
Глава 2. ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ	30
Глава 3. ПРОЦЕДУРЫ И РИТУАЛЫ	38
Глава 4. РАЗВЛЕЧЕНИЯ	46
Глава 5. ИГРЫ	55

Часть II

ТЕЗАУРУС ИГР

Введение	81
Глава 6. ИГРЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ	86
Глава 7. СУПРУЖЕСКИЕ ИГРЫ	112

Глава 8. ИГРЫ НА ВЕЧЕРИНКАХ	138
Глава 9. СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ	157
Глава 10. ИГРЫ ПРЕСТУПНОГО МИРА	170
Глава 11. ИГРЫ В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА	182
Глава 12. ХОРОШИЕ ИГРЫ	214

Часть III

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ИГР

Глава 13. ЗНАЧЕНИЕ ИГР	225
Глава 14. ИГРОКИ	228
Глава 15. ПАРАДИГМА	231
Глава 16. НЕЗАВИСИМОСТЬ	235
Глава 17. ДОСТИЖЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ	240
Глава 18. ЧТО ЖЕ ПОСЛЕ ИГР?	242
Словарь	243

Предисловие

Эта книга была первоначально задумана как продолжение моей работы «Трансакционный анализ в психотерапии», но я надеюсь, что ее все-таки можно прочесть и понять, не будучи знакомым с предыдущей публикацией. В первой части излагается теория, необходимая для анализа и понимания игр. Часть вторая содержит описания игр. В третьей части изложен новый клинический и теоретический материал, который позволяет расширить наши представления о том, что значит быть свободным от игр. Те, кого заинтересуют более подробные сведения, могут обратиться к указанной выше работе. Читатель обеих книг заметит, что вдобавок к новым теоретическим сведениям несколько изменились терминология и точка зрения, что явилось результатом дальнейших размышлений, чтения и новых клинических материалов.

Студенты и слушатели моих лекций часто просили меня продиктовать список игр или подробнее рассмотреть те игры, которые упомянуты в лекциях в качестве примера. Это убедило меня в необходимости написать эту книгу. Я благодарю всех студентов и всех слушателей, в особенности тех, которые обратили мое внимание и помогли выделить и назвать новые игры.

Для краткости игры описываются преимущественно с мужской точки зрения, если только они не являются специфически женскими. Таким образом, главный игрок именуется «он», но я не вкладываю в это никаких предубеждений, поскольку та же ситуация может быть отнесена и к «ней», если только не сделана специальная оговорка. Если женская роль существенно отличается от мужской, она описывается отдельно. Точно так же я без всякой задней мысли обычно называю психотерапевта «он». Терминология и способ изложения ориентированы преимущественно на подготовленного читателя, однако надеюсь, что книга покажется интересной и полезной всем.

Трансакционный анализ игр следует отличать от его подрастающего научного «брата» — математического анализа игр, хотя некоторые используемые ниже термины, например «выигрыш», признаны и математиками.

Введение

ПРОЦЕСС ОБЩЕНИЯ

Теорию общения между людьми, достаточно подробно рассмотренную в «Трансакционном анализе», можно вкратце свести к следующим положениям.

Установлено, что младенцы, в течение длительного времени лишенные физического контакта с людьми, необратимо деградируют и в конце концов погибают от той или иной неизлечимой болезни. В сущности, это означает, что явление, которое специалисты называют *эмоциональной депривацией*, может иметь смертельный исход. Эти наблюдения привели к идее о *сенсорном голоде* и подтвердили, что наилучшими лекарствами от нехватки сенсорных раздражителей являются разного вида прикосновения, поглаживания и т. п. Что, впрочем, известно практически всем родителям из собственного повседневного общения с младенцами.

Аналогичный феномен наблюдается и у взрослых, подвергнутых сенсорной депривации. Экспериментально доказано, что такая депривация может вызвать краткосрочное психическое расстройство или по меньшей мере стать причиной временных отклонений в психике. В прошлом социальная и сенсорная депривация проявлялась в основном у заключенных, приговоренных к длительным срокам одиночного заключения. Действительно, одиночное заключение — самое тяжелое наказание, которого боятся даже закоренелые и склонные к физическому насилию преступники.

Вполне возможно, что в физиологическом плане эмоциональная и сенсорная депривация вызывает или усиливает органические изменения. Если ретикулярная активирующая система мозга не получает достаточных стимулов, могут последовать дегенеративные изменения нервных клеток. Это может быть также побочным эффектом недостаточного питания, но само плохое питание может быть следствием апатии. Как будто младенец впадает в старческий маразм. Таким образом, можно предположить, что существует прямая дорога от эмоциональной и сенсорной депривации — через апатию и дегенеративные изменения — к смерти. В этом смысле сенсорное голодание может быть для человека вопросом жизни и смерти точно так же, как лишение его пищи.

Действительно, не только биологически, но и психологически и социально сенсорное голодание во многих отношениях аналогично обычному голоду. Такие термины, как «недоедание», «насыще-