

ЛУЧШЕЕ В ПСИХОЛОГИИ



ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В ИГРЫ



ЭРИК БЕРН



МОСКВА 2015

УДК 159.922.1

ББК 88.53

Б 51

Eric Berne, M. D.

GAMES PEOPLE PLAY

The Psychology of Human Relationships

Copyright © 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. Грузберга*

Дизайн обложки *П. Петрова*

Берн, Эрик.

Б 51 Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн ; [пер. с англ. А. Грузберга]. — М. : Эксмо, 2015. — 1224 с. — (Лучшее в психологии. Флипбуки)

Перед вами одна из основополагающих культовых книг по психологии человеческих взаимоотношений. Система, разработанная Берном, призвана 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 читатель найдет 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 она вполне может быть осознана и управляема человеком, если он этого захочет. Именно с публикации этого международного бестселлера в нашей стране начался «психологический бум», когда миллионы людей вдруг осознали, что психология может быть невероятно интересной, что с ее помощью можно многое понять в себе и других.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-70736-2

© Грузберг А., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2015

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ
ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

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 интересуют 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 мыс-

ли 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 назы-

вают 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 из-

менения. 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», «насыщение», «гурман», «разборчивый в еде», «аскет», «кулинарное искусство» и «хороший повар», легко можно перенести из сферы насыщения в сферу ощущений. Переедание, по сути, то же самое, что чрезмерная стимуляция. И в том и в другом случае при нормальных условиях

в распоряжении человека имеется достаточно припасов и возможностей составить разнообразное меню; выбор определяется личным вкусом. Возможно, что наши вкусы в основе своей имеют те или иные особенности нашего организма, но к рассматриваемым здесь проблемам это не имеет отношения.

Социального психолога, изучающего проблемы общения, интересует, что происходит с ребенком после того, как он подрастает и естественным образом отдаляется от матери. Все, что наука может сказать на этот счет, можно свести к «народной мудрости»: «Если тебя не гладят по головке, у тебя спинной мозг высыхает». После короткого периода близости с матерью всю остальную жизнь индивидуум должен блуждать меж двух огней, пытаясь постичь пути, которыми ведут его Судьба и инстинкт самосохранения. С одной стороны, он будет постоянно сталкиваться с социальными, психологическими и биологическими силами, факторами, не дающими ему продолжать прежние отношения, столь привлекательные в младенчестве; с другой — постоянно стремиться к утраченной близости. Чаще всего ему придется