

ЭРИК БЕРН

ЭРИК БЕРН

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В ИГРЫ



Психология человеческой судьбы



Москва
2020

УДК 159.9
ББК 88.53
Б51

Eric Berne, M.D.

WHAT DO YOU SAY AFTER YOU SAY HELLO
The Psychology of Human Destiny

© 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

Оформление переплета А. Матвеева

Берн, Эрик.

Б51

Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Эрик Берн ; [пер. с англ. А. Грузберга]. — Москва : Эксмо, 2020. — 576 с.

Всемирно известный психолог Эрик Берн — создатель транзакционного анализа и основанной на нем знаменитой системы психологической помощи, позволяющей людям самостоятельно решать проблемы, возникающие во взаимоотношениях с окружающими. Эта книга, успешно выдержавшая множество переизданий и выпущенная многомиллионным тиражом на многих языках, посвящена тому, чтобы научить читателя профессионально анализировать нюансы своего общения, а также помочь избавиться от многих поведенческих стереотипов и комплексов, мешающих в повседневной жизни. Первоначально данная работа задумывалась как продвинутый учебник психоанализа, однако в итоге автор сумел изложить ее простым и доступным каждому языком с использованием ярких и остроумных образов.

«Люди, которые играют в игры», ставшая интернациональным бестселлером много лет назад, до сих пор остается одной из популярнейших книг по психологии во всем мире.

УДК 159.9
ББК 88.53

© Перевод, Грузберг А., 2006
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-699-27309-6



ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга является непосредственным продолжением моей предыдущей работы о транзакционном подходе и рассматривает новейшие достижения теории и практики за последних пять лет, главным образом — стремительное развитие сценарного анализа. За этот период резко увеличилось количество подготовленных транзакционных аналитиков. Они проверяли теорию во многих областях, включая промышленность, образование и политику, а также в различных клинических ситуациях. Многие внесли свой собственный оригинальный вклад, о чем упоминается в тексте или в примечаниях.

Книга первоначально рассматривалась как продвинутый учебник психоанализа, и профессионалы различных направлений без труда переведут на свой язык простые положения транзакционного анализа. Несомненно, ее будут читать и непрофессионалы, и по этой причине я пытался сделать ее доступной и для них. Чтение потребует размышлений, но, надеюсь, не расшифровки.

Говорить о психотерапии можно по-разному, в зависимости от того, кто с кем говорит: врач-психиатр с врачом-психиатром, врач-психиатр с пациентом или пациент с пациентом, и разница может быть не меньше, чем между мандаринским и кантонским наречиями китайского языка или древнегреческим и современным греческим языками. Опыт показывает, что отказать, насколько возможно, от этих различий в пользу чего-то вроде *lingua franka*¹ способствует «коммуникации», к которой так пылко стремятся и которой так настойчиво добиваются многие врачи. Я старался избегать модных в социальных, биохевиористских и психиатрических исследованиях повторов, излишеств и неясностей — как известно, эта практика восхо-

¹ Смешанный язык, жаргон, включающий элементы романских, греческих и восточных языков в Восточном Средиземноморье. — *Прим. пер.*



дит к медицинскому факультету Парижского университета XIV века.

Это привело к обвинениям в «популяризации» и «упрощенчестве» — термины, заставляющие вспомнить Центральный Комитет с его «буржуазным космополитизмом» и «капиталистическим уклоном». Оказавшись перед необходимостью сделать выбор между темнотой и ясностью, между сверхсложностью и простотой, я сделал выбор в пользу «народа», время от времени вставляя специальные термины: нечто вроде гамбургера, который я бросаю сторожевым псам академической науки, а сам тем временем проскальзываю в боковую дверь и говорю своим друзьям «Здравствуйте!».

Буквально невозможно поблагодарить всех, кто способствовал развитию транзакционного анализа, поскольку их тысячи. Лучше всего мне знакомы члены Международной ассоциации транзакционного анализа и Сан-Францисского семинара по транзакционному анализу, который я посещал еженедельно.

Замечания о семантике

Как и в других моих книгах, *он* означает пациента любого пола, а *она* — что, по моему мнению, данное утверждение скорее применимо к женщинам, чем к мужчинам. Иногда *он* используется в целях стилистической простоты, чтобы отличить врача (мужчину) от пациентки. Надеюсь, эти синтаксические новшества не обидят эмансипированных женщин. Настоящее время означает, что я относительно уверен в утверждении, основанном на клинической практике, моей и других специалистов. *Как будто, похоже* и т.д. означает, что необходимы дополнительные данные для уверенности. Истории болезни взяты из моей собственной практики и из практики участников семинаров и совещаний. Некоторые истории составлены из нескольких реальных случаев и все замаскированы, чтобы невозможно было узнать участников, хотя значительные эпизоды и диалоги переданы точно.

Часть 1

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ





Глава 1

ВВЕДЕНИЕ

*А. Что вы делаете после того,
как сказали «Здравствуйте»?*

Э тот детский вопрос, внешне такой безыскусный и лишенный глубины, которой мы ожидаем от научного исследования, на самом деле содержит в себе главные вопросы человеческого бытия и фундаментальные проблемы общественных наук. Этот вопрос «задают» себе младенцы, на этот вопрос дети получают упрощенные и неверные ответы, его подростки задают друг другу и взрослым, а взрослые избегают давать ответы, ссылаясь на мудрецов, а философы пишут книги о нем, даже не пытаясь найти на него ответ. В нем содержится первичный вопрос социальной психологии: почему люди разговаривают друг с другом? И первичный вопрос социальной психиатрии: почему люди хотят, чтобы их любили? Ответ на этот вопрос есть ответ на вопросы, заданные четырьмя всадниками Апокалипсиса: война или мир, голод или изобилие, чума или здоровье, смерть или жизнь. Неудивительно, что мало кто на-



ходит ответ на этот вопрос в течение жизни. Дело в том, что большинство не успевают ответить на предшествующий вопрос: как вы говорите «Здравствуйте»?

Б. Как вы говорите «Здравствуйте»?

В этом тайна буддизма, христианства, иудаизма, платонизма, атеизма и, прежде всего, гуманизма. Знаменитый «хлопок одной ладони» в дзэн-буддизме — это звук приветствия одного человека другому и одновременно звук Золотого Правила, сформулированного в Библии. Правильно сказать «Здравствуйте» означает увидеть другого человека, осознать его как феномен, воспринять его и быть готовым к тому, что он воспримет вас. Возможно, в высшей степени проявляют эту способность жители островов Фиджи, потому что одна из редчайших драгоценностей нашего мира — искренняя улыбка фиджийца. Она начинается медленно, освещает все лицо, остается настолько, чтобы ее увидели и узнали, и медленно гаснет. Ее можно сравнить только с улыбкой, с какой смотрят друг на друга непорочная мадонна и младенец.

В этой книге обсуждаются четыре вопроса: как вы говорите «Здравствуйте»; как вы отвечаете на приветствие; что вы говорите после того, как сказали «Здравствуйте»; и главный — и очень печальный — вопрос: что обычно делают вместо того, чтобы сказать «Здравствуйте». Я дам здесь на эти вопросы краткие ответы. А объяснения ответов занимают весь объем книги,



предназначенной в первую очередь для психиатров, во вторую очередь — для излечившихся пациентов и в третью — для всех, кому интересно.

1. Чтобы сказать «Здравствуйте», вы должны избавиться от всего мусора, который накопился у вас в голове после выхода из материнского чрева. И тогда вы поймете, что каждое ваше «Здравствуйте» — единственное в своем роде и больше никогда не повторится. Чтобы понять это, могут потребоваться годы.

2. После того как вы сказали «Здравствуйте», вам необходимо избавиться от всего мусора и увидеть, что рядом есть человек, который хочет ответить вам и сказать «Здравствуйте». На это тоже могут потребоваться годы.

3. После того как вы поздоровались, вам нужно освободиться от всего мусора, что возвращается к вам в голову; от всех последствий испытанных огорчений и неприятностей, которые вам еще предстоят. И тогда вы лишитесь дара речи и вам нечего будет сказать. После многих лет практики, возможно, вы надумаете что-то, достойное быть высказанным вслух.

4. Эта книга главным образом посвящена мусору: тому, что делают люди друг с другом, вместо того чтобы сказать «Здравствуйте». Она написана в надежде на то, что люди опытные и тактичные сумеют помочь остальным распознать то, что я (в философском смысле) называю мусором, поскольку главная проблема при ответе на первые три вопроса заключается в распознавании того, что есть мусор, а что нет. Способ, каким пользуются в разговорах люди, научившиеся говорить «здравствуйте», называется в моей книге «марсианским» —



чтобы отличить от обычного земного способа вести разговоры, который, как показывает история со времен Египта и Вавилона и до наших дней, ведет лишь к войнам, голоду, болезням и смерти, а выжившим оставляет лишь смятение в мыслях. Можно надеяться, что со временем марсианский способ, если людей тщательно подготовить и научить ему, сможет устранить эти несчастья. Марсианский язык, например, это язык снов, которые показывают, какой должна быть жизнь на самом деле.

В. Примеры

Чтобы проиллюстрировать ценность такого подхода, рассмотрим умирающего пациента, то есть человека с неизлечимой болезнью, время жизни которого ограничено. У Морта, тридцати одного года, медленно развивающаяся злокачественная опухоль, неизлечимая при современном уровне знаний, и у него осталось в худшем случае два года, в лучшем — пять лет жизни. Психиатру он жалуется на тик: по непонятным для него самого причинам у него дергаются голова и ноги. В терапевтической группе он вскоре находит объяснение: он отгораживается от страха стеной из музыки, которая постоянно звучит у него в голове, а его тик — это просто движения в ритме музыки. Тщательное наблюдение подтвердило, что соотношение именно таково: не музыка вызывается подергиваниями, а телесные движения сопровождают эту внутреннюю музыку. Все, включая самого Морта, поняли, что, если с помощью психотерапии отключить эту музыку, его голова превратится в ог-



ромный резервуар, куда хлынут страхи и предчувствия. Последствия будут непредсказуемы, если только страх не заменить другими — более положительными — эмоциями. Что необходимо было сделать?

Вскоре стало ясно, что все участники группового лечения сознают, что рано или поздно им придется умереть, все испытывают какие-то чувства по этому поводу и все разными способами стараются запрятать их поглубже. Как и Морт, они тратят время и силы, чтобы откупиться от шантажа Смерти, и это мешает им наслаждаться жизнью. Но они понимали также, что за двадцать или пятьдесят оставшихся им лет они испытают больше, чем Морт за свои два года или пять лет. Так было установлено, что важна не продолжительность жизни, а ее качество. Конечно, открытие не новое, но сделанное в более трудных, чем обычно, условиях из-за присутствия умирающего, которое на всех произвело глубокое впечатление.

Все члены группы (они понимали марсианский язык, с готовностью учили ему Морта, а он с такой же готовностью учился) согласились, что жить — значит видеть деревья, слышать пение птиц и говорить окружающим «здравствуйте», это сиюминутное спонтанное бытие без драматизации и лицемерия, но с достоинством и сдержанностью. Все согласились, что ради достижения этой цели им всем, включая Морта, необходимо избавиться от мусора в голове. Когда все поняли, что положение Морта, в сущности, ненамного трагичнее, чем их собственное, неловкость и печаль, которые вызывались его присутствием, развеялись. Они могли в его присутствии оставаться веселыми, и он тоже; он мог говорить с ними



наравне. Они не церемонились, расправляясь с его мусором, а он теперь не нуждался в церемониях и понимал, почему они безжалостны; в свою очередь, он получил право быть безжалостным к их мусору. В сущности, Морт вернул членский билет ракового клуба и возобновил членство в клубе всего человечества, хотя все, включая его самого, по-прежнему сознавали, что его положение труднее, чем у остальных.

Эта ситуация отчетливее других вскрывает важность и глубину проблемы «здравствуйте», которая, как в случае с Мортом, прошла через три стадии. Когда он впервые появился в группе, остальные не знали, что он обречен. И поэтому обращались к нему так, как было принято в группе. Определялось обращение преимущественно воспитанием каждого члена группы: тем, как учили его родители приветствовать других, привычками, выработанными позже в жизни, и определенным взаимным уважением и откровенностью, связанными с психотерапией. Морт, будучи новичком, отвечал так же, как ответил бы в любом другом месте: делал вид, что он энергичный честолобивый американец, каким хотели его видеть родители. Но когда во время третьей сессии Морт сказал, что он обречен, остальные смутились и почувствовали себя обманутыми. Все стали вспоминать, не сказали ли они чего-нибудь, что выставит их в дурном свете в собственных глазах, в глазах Морта и особенно врача-психиатра. Все как будто даже рассердились и на Морта, и на психотерапевта за то, что те не сказали раньше. Как будто их предали. В сущности, они сказали Морту «Здравствуйте» обычным способом, не



сознавая, с кем говорят. Теперь, понимая его особенное положение, они хотели бы начать все сначала и обращаться с ним по-другому.

И поэтому начали всё сначала. Вместо того чтобы говорить откровенно и прямо, как раньше, говорили с ним мягко и осторожно, как будто спрашивали: «Ты видишь, как я стараюсь не забывать о твоей трагедии?» Никто не хотел рисковать своим добрым именем, разговаривая с умирающим. Но это было нечестно, потому что Морт получал преимущество. В особенности никто не решался смеяться громко и долго в его присутствии. Положение улучшилось, когда было решено, что же остается делать Морту; напряжение спало, и все смогли начать в третий раз, разговаривая с Мортом как с членом человечества, без всяких оговорок и ограничений. Таким образом, три стадии представлены поверхностным «Здравствуйте», напряженным, сочувственным «Здравствуйте» и спокойным, истинным «Здравствуйте».

Зоя не может сказать Морту «Здравствуйте», пока не знает, кто он, а это положение может меняться от недели к неделе и даже от часа к часу. Каждый раз, встречаясь с ним, она знает о нем немного больше, чем в прошлый раз, и поэтому должна говорить «Здравствуйте» чуть по-другому, если хочет поддержать развивающиеся дружеские отношения. Но поскольку она не может узнать о нем все, не может предвидеть все его изменения, Зоя никогда не может и сказать «Здравствуйте» самым совершенным образом, а может только все ближе к нему подходить.