



ПСИХОЛОГИЯ
ОБЩЕНИЯ

Эрик Берн

**ИГРЫ,
в которые играют люди.**

Психология человеческих взаимоотношений

**ЛЮДИ,
которые играют в игры.**

Психология человеческой судьбы

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.9
ББК 88.53
Б 51

Eric Berne, M. D.
GAMES PEOPLE PLAY
The Psychology of Human Relationships
WHAT DO YOU SAY AFTER YOU SAY HELLO
The Psychology of Human Destiny

Перевод с английского *А. Грузберга*
Оформление переплета *Е. Савченко*

Берн, Эрик.
Б 51 Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн ; [пер. с англ. А. Грузберга]. — Москва : Эксмо, 2019. — 576 с. — (Психология общения).

ISBN 978-5-699-27303-4
ISBN 978-5-699-18299-2

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 159.9
ББК 88.53

© 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. А. Грузберг, 2006

© Издание на русском языке. Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-699-27303-4 (оф2)
ISBN 978-5-699-18299-2 (оф1)

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 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.

Транзакционный 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 «Транзакционном анализе», можно вкратце свести к следующим положениям.

Установлено, что младенцы, в течение длительного времени лишённые 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 заключённых, приговорённых к длительным срокам одиночного заключения. Действительно, одиночное заключение — самое тяжёлое наказание, которого боятся даже законные 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 су-

ществует 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 глядят 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 идти на компромисс. Придется учиться иметь дело с едва уловимыми, иногда только символическими формами физической близости: рукопожатием, иногда просто вежливым поклоном — хотя врожденное стремление к физическому контакту не исчезнет никогда.

Процесс достижения компромисса можно называть по-разному, например *сублимацией*, но, как ни назови, все равно в конечном счете младенческий сенсорный голод трансформируется в *потребность в узнавании*. Чем дальше продвигается человек непря-

мым путем компромисса, тем индивидуальнее его запросы по части узнавания, и именно эти различия в запросах ведут к разнообразию типов социального общения и в конечном счете определяют судьбу индивидуума. Киноактеру могут потребоваться еженедельно сотни «поглаживаний» от анонимных и безразличных ему поклонников, чтобы его «спинной мозг не высох», в то время как ученому достаточно одного поглаживания в год от уважаемого и авторитетного коллеги.

«Поглаживание» можно использовать как общий термин для обозначения физического контакта; на практике оно может приобретать разнообразные формы. Некоторые буквально гладят ребенка, другие обнимают его или похлопывают, наконец, третьи игриво шлепают или щиплют. И в разговоре взрослых между собой происходит нечто подобное, так что, наверное, можно предсказать, как человек будет ласкать ребенка, если вслушаться в то, как он говорит. В более широком смысле «поглаживанием» можно обозначить любой акт признания присутствия другого человека. Таким образом, *поглаживание* можно считать единицей измерения социального действия. Обмен поглаживаниями составляет *транзакцию*, являющуюся единицей социального общения.

Согласно теории игр, можно сформулировать следующий принцип: любое социальное общение предпочтительнее отсутствия общения. Эксперименты на крысах подтвердили это; наличие контакта благотворно отражалось не только на физическом, умственном и эмоциональном состоянии крыс, но и на их биохимических показателях, вплоть до степени сопротивляемости организма лейкемии. Эксперименты привели к поразительному выводу: на здоровье животных одинаково благотворно сказываются мягкое поглаживание и болезненный электрический шок.

Высказав эти предварительные замечания, мы можем уверенно перейти к следующему разделу.

УПОРЯДОЧИВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Можно считать доказанным, что физические прикосновения для младенцев и их символическая замена, узнавание, для взрослых жизненно необходимы. Вопрос в том, что происходит потом.

Пропусту говоря, что делают люди, обменявшись приветствиями? Причем неважно, будет ли это брошенное на ходу «привет!» или восточный приветственный церемониал, который может растянуться на долгие часы. После сенсорного голода и «узнавательного голодания» наступает черед голода по *упорядочиванию*. Вечный вопрос подростка: «Ну и что я скажу ему(ей) потом?» Да и большинство взрослых чувствуют себя не в своей тарелке, когда общение вдруг прерывается, возникает неловкая пауза, период *неупорядоченного* времени, когда никто из присутствующих не находит ничего интереснее, чем заметить: «Вам не кажется, что сегодня вечером стены перпендикулярны?» Извечная проблема человека — как организовать часы бодрствования. С точки зрения Вечности наша небезупречная социальная жизнь оправдана хотя бы потому, что помогает нам сообща с этим справиться.

Когда мы приступаем к решению проблемы упорядочивания времени, мы в каком-то смысле занимаемся программированием. Имеются три основных вида программ: материальные, социальные и индивидуальные. Наиболее простой, привычный, распространенный и удобный способ упорядочивания времени — заняться каким-нибудь реальным делом, попросту говоря — работой. В данном случае, правда, придется употреблять термин «деятельность», поскольку в общей теории социальной психологии принято считать социальное общение разновидностью работы.

Материальная программа включается каждый раз, когда человек сталкивается с какими-нибудь реальными препятствиями; нас она интересует только в том плане, что создает основу для «поглаживаний», узнавания и других, более сложных форм социального общения. Сама по себе материальная программа не решает социальных проблем; в сущности, она предназначена для обработки имеющейся у нас информации. Для того чтобы построить корабль, нужно произвести множество измерений и вычислений и отталкиваться от их результатов — если, конечно, вы всерьез хотите завершить строительство, а не просто пообщаться с себе подобными, изображая трудовую деятельность.

Результатом действия *социальной программы* является ритуальное или почти ритуальное общение. Главный его критерий — приемлемость на местном уровне, соблюдение того, что в данном

обществе принято называть «хорошими манерами». Во всех странах мира родители учат детей манерам, то есть учат их правильно здороваться, правильно есть, пользоваться туалетом, ухаживать за девушками, соблюдать траур, а также умению вести разговор в меру настойчиво, в меру доброжелательно. Это умение соблюдать уровень настойчивости или доброжелательности составляет суть такта или дипломатии; некоторые из этих приемов универсальны, другие действуют только в данной местности. Например, рыгать за едой или интересоваться здоровьем жены сотрапезника одобряется или запрещается местными традициями; кстати, между двумя этими манерами поведения повсеместно наблюдается устойчивая обратная связь. Обычно там, где принято рыгать за едой, вас не спросят, как поживает ваша жена, и, наоборот, там, где вас спросят, как здоровье вашей жены, рыгать не рекомендуется. Обычно формальным ритуалам предшествуют полуритуальные разговоры на определенные темы; мы будем называть их развлечением или приятным времяпрепровождением.

По мере того как люди все лучше узнают друг друга, начинает работать *индивидуальная программа*, которая может привести к «инцидентам». На первый взгляд такие инциденты кажутся случайными (присутствующие так и могут их описывать), но тщательное изучение показывает, что они следуют определенным моделям, поддающимся классификации, и что последовательность событий осуществляется по негласным правилам и инструкциям. Пока дружеские или враждебные отношения развиваются согласно общепринятым нормам, эти инструкции и правила остаются скрытыми, но как только совершен незаконный поступок, они тут же проявляются — в точности как на спортивной площадке, где нарушение правил отмечается свистком или криком: «Вне игры!» Последовательность действий, подчиняющуюся индивидуальным, а не социальным программам, мы, чтобы отличать их от времяпрепровождения, будем называть **играми**. Семейная жизнь, отношения супругов, деятельность в различных организациях — все это может год за годом протекать в вариантах одной и той же игры.

Утверждение, что общественная жизнь по большей части развивается в форме игры, совсем не означает, что это «забавно» или что участники относятся к ней несерьезно. С одной стороны, даже

футбол и другие спортивные игры могут быть совсем не забавны, а сами игроки – предельно серьезными и угрюмыми, а азартные игры могут завести игроков очень далеко, вплоть до фатального исхода. С другой стороны, некоторые авторы, например Хойзинга, включают в категорию «игр» такие мрачные обряды, как пиры каннибалов. Поэтому называть «играми» такие трагические формы поведения, как самоубийство, пристрастие к алкоголю или наркотикам, преступления или шизофрению, вовсе не значит вести себя безответственно, игриво или варварски. Главное, что отличает игры от других видов человеческой деятельности, – это не лживость эмоций, а то, что их проявление подчиняется правилам. Это становится очевидным в тех случаях, когда незаконное проявление эмоций сопровождается наказанием. Игры могут быть мрачными и даже смертельно опасными, но социальные санкции следуют только тогда, когда нарушены правила.

Развлечения и игры являются подменой реальной жизни и реальной близости. Поэтому их можно рассматривать как предварительные переговоры, а не как заключенный союз, что и придает им особенную остроту. Подлинная близость начинается тогда, когда индивидуальное (обычно инстинктивное) программирование выступает на первый план, а социальные схемы и скрытые ограничения и мотивы отступают. Только настоящая близость может удовлетворить сенсорный, «узнавательный» и «упорядочивательный» голод. Прототипом такой близости является половой акт.

Голод по упорядочиванию не менее важен для выживания, чем голод сенсорный. Ощущения сенсорного и «узнавательного» голода связаны с необходимостью избежать сенсорной и эмоциональной депривации, которые, в свою очередь, ведут к биологическому вырождению. Голод по упорядочиванию связан с необходимостью избежать скуки, и Кьеркегор указывал на те бедствия, к которым ведет неупорядоченное время. Если скука затянется, она начнет действовать точно так же, как эмоциональный голод, и может иметь те же последствия.

Индивидуум, обособленный от общества, может организовать свое время двумя путями: путем деятельности или путем фантазии. Любому школьному учителю известно, что индивидуум может чувствовать себя одиноким даже в присутствии других людей. Когда

одиночка становится членом группы из двух или нескольких человек, возможны разные способы упорядочивания времени. В порядке возрастания сложности это: 1) ритуалы, 2) развлечения, 3) игры, 4) близость и 5) деятельность, которая может служить основой для всех остальных. Цель любого участника — получить как можно больше удовлетворения от трансакций с остальными участниками. Чем контактнее участник, тем большее удовлетворение он получает. Большая часть программирования социальной деятельности осуществляется автоматически. Поскольку слово «удовлетворение» в обычном его смысле трудно применить к некоторым результатам этого программирования, как, например, самоуничтожение, лучше использовать термины «выигрыш» или «вознаграждение».

Выигрыш от социального контакта связан с сохранением физического и психического равновесия. Он может проявляться в освобождении от напряжения, устранении психологически опасных ситуаций, приобретении «поглаживаний» и поддержании достигнутого равновесия. Все эти проблемы физиологи, психологи и психоаналитики изучили достаточно подробно. Если перевести в термины социальной психиатрии, получим:

- 1) первичное внутреннее вознаграждение,
- 2) первичное внешнее вознаграждение,
- 3) вторичное вознаграждение,
- 4) экзистенциальное вознаграждение.

Первые три аналогичны «выгодам от болезни», подробно описанным у Фрейда. Опыт показывает, что плодотворнее и полезнее рассматривать социальные трансакции с точки зрения приобретаемых вознаграждений, чем как действие защитного механизма. Во-первых, лучший способ защиты — совсем не участвовать в трансакциях; во-вторых, концепция «защиты» объясняет только два первых типа вознаграждений, а вознаграждения третьего и четвертого типа при этом не рассматриваются.

Независимо от того, являются ли они проявлением деятельности или нет, наиболее благодарными формами социального контакта являются игры и близость. Длительная близость встречается редко и представляет собой исключительно частное дело. Значимые социальные контакты обычно принимают форму игр и в этом смысле являются предметом нашего исследования.