



Эрик Берн

**ИГРЫ, В КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ ЛЮДИ**

**ЛЮДИ, КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ В ИГРЫ**

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.9
ББК 88.53
Б51

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

© 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

Художественное оформление:
iPaulusDesign, www.ipaulus.com

Берн, Эрик.

Б51 Игры, в которые играют люди ; Люди, которые играют в игры /
Эрик Берн ; [пер. с англ. А. Грузберга]. — Москва : Эксмо, 2020. —
592 с. : ил. — (Психология влияния).

ISBN 978-5-699-79692-2

Культурная книга по психологии человеческих взаимоотношений от создателя транзакционного анализа психотерапевта Эрика Берна. 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 вы найдете советы, 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 и с ее помощью можно многое понять в себе и окружающих.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-79692-2

© А. Грузберг, перевод на русский язык, 2010
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ

Игры, в которые играют люди

Какую функцию в жизни человека выполняют развлечения? *Часть 2, глава 4*

В какие игры играют люди в своих отношениях? *Часть 2, глава 5*

Какие игры граничат с преступными? *Часть 2, глава 6*

Какие из супружеских игр могут быть опасны? *Часть 2, глава 7*

Почему в сексуальных играх в роли Водящего обычно выступает женщина? *Часть 2, глава 9*

Какие игры могут принести пользу обществу? *Часть 2, глава 12*

Какие типы людей с наибольшим увлечением играют в игры? *Часть 3, глава 14*

Люди, которые играют в игры

Как игры, в которые играли наши предки влияют на нас? *Часть 2, глава 4*

Как выбор имени ребенка может запрограммировать его на выбор определенных сценариев? *Часть 2, глава 4*

Как то, что мы говорим детям в младенчестве влияет на их последующую жизнь? *Часть 2, глава 5*

Какие качества формируется в человеке с 2 до 6 лет? *Часть 2, глава 6*

Как сказки, которые мы читаем ребенку могут повлиять на его будущее? *Часть 2, глава 8*

О каких новых героях и чувствах узнает человек в юности? *Часть 2, глава 9*

Как мы программируем детей на выбор сценариев Победителя или Неудачника? *Часть 3, глава 11*

Какие типичные сценарии родители навязывают своим детям? *Часть 3, глава 12*

Какие факторы влияют на возникновение сценария? *Часть 3, глава 14*

Какие позы, жесты и манеры свидетельствуют о том, что человек живет в сценарии? *Часть 4, глава 17*

Кто возражает против теории сценариев? *Часть 5, глава 21*

Оглавление

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	11
ВВЕДЕНИЕ.....	13
ПРОЦЕСС ОБЩЕНИЯ	13

Часть I

АНАЛИЗ ИГР

Глава 1. СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ.....	21
Глава 2. ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ	26
Глава 3. ПРОЦЕДУРЫ И РИТУАЛЫ	31
Глава 4. РАЗВЛЕЧЕНИЯ.....	37
Глава 5. ИГРЫ	43

Часть II

ТЕЗАУРУС ИГР

Глава 6. ИГРЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ	64
Глава 7. СУПРУЖЕСКИЕ ИГРЫ	82
Глава 8. ИГРЫ НА ВЕЧЕРИНКАХ	100
Глава 9. СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ	114
Глава 10. ИГРЫ ПРЕСТУПНОГО МИРА	124
Глава 11. ИГРЫ В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА	132
Глава 12. ХОРОШИЕ ИГРЫ	155

Часть III**ЗА ПРЕДЕЛАМИ ИГР**

Глава 13. ЗНАЧЕНИЕ ИГР	161
Глава 14. ИГРОКИ	162
Глава 15. ПАРАДИГМА	164
Глава 16. НЕЗАВИСИМОСТЬ	167
Глава 17. ДОСТИЖЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ	170
Глава 18. ЧТО ЖЕ ПОСЛЕ ИГР?	172

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В ИГРЫ

ПРЕДИСЛОВИЕ	175
-------------------	-----

Часть I**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ	177
Глава 2. ПРИНЦИПЫ ТРАНСАКЦИОННОГО АНАЛИЗА	184

Часть II**РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

Глава 3. СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА	200
Глава 4. ЗАДОЛГО ДО РОЖДЕНИЯ	230
Глава 5. РАЗВИТИЕ В ДЕТСКИЕ ГОДЫ	247
Глава 6. ПЛАСТИЧНЫЕ ГОДЫ	261
Глава 7. СЦЕНАРНЫЙ АППАРАТ	274
Глава 8. ДЕТСТВО ПРОДОЛЖАЕТСЯ	299
Глава 9. ЮНОСТЬ	328
Глава 10. ЗРЕЛОСТЬ И СМЕРТЬ	344

Часть III**СЦЕНАРИЙ В ДЕЙСТВИИ**

Глава 11. ТИПЫ СЦЕНАРИЕВ	362
Глава 12. НЕКОТОРЫЕ ТИПИЧНЫЕ СЦЕНАРИИ	372

Глава 13. ЗОЛУШКА	388
Глава 14. КАК ВОЗНИКАЕТ СЦЕНАРИЙ	400
Глава 15. ПЕРЕДАЧА СЦЕНАРИЯ	436

Часть IV

СЦЕНАРИЙ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Глава 16. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ФАЗЫ	454
Глава 17. ПРИЗНАКИ СЦЕНАРИЯ	467
Глава 18. СЦЕНАРИЙ В ЛЕЧЕНИИ	500
Глава 19. РЕШАЮЩЕЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО	516
Глава 20. ТРИ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ	530

Часть V

НАУЧНЫЙ ПОДХОД К СЦЕНАРНОЙ ТЕОРИИ

Глава 21. ВОЗРАЖЕНИЯ ПРОТИВ ТЕОРИИ СЦЕНАРИЕВ	542
Глава 22. ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ	553
Глава 23. СЦЕНАРНЫЙ ВОПРОСНИК	563

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	583
СЛОВАРЬ	585



**Игры,
в которые
играют
люди**

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 сдела-

на 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 орга-

нические 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», «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 дру-

гой — 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 непрямым 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