

ІГРИ, ЕРІК БЕРН У ЯКІ ГРАЮТЬ ЛЮДИ

СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР
ІЗ ПСИХОЛОГІЇ
СТОСУНКІВ

Чому книжка Еріка Берна така популярна? Засновник власної теорії про людські стосунки блискуче пояснює головні причини того, чому відносини заходять в глухий кут, а в колективі виникають непорозуміння. Уся річ в іграх, у які ми майже щодня граємо один з одним упродовж усього життя. Доктор Берна сказав про це: «Більшість людей у сімейних і ділових стосунках постійно грає один з одним в ігри. Поза тим вони прагнуть — зазвичай несвідомо — мати з цих ігор емоційний «виграш», що нагадує виграш у раціональному сенсі, який можна очікувати від виграшу або програшу в такій грі. Ми стикаємося з дивним явищем, яке кожен з нас час від часу спостерігав...»

Берна дотепно пояснює 120 ігор, у які люди грають чи то за власним бажанням, чи то проти нього («Фригідна жінка», «Якби не ти», «Попався, сучий сину», «Кут», «Алкоголік»). Але найпрекрасніше, що він пропонує, — випробувані, інтелектуально витончені антиігри, за допомогою яких ви можете звільнитися від будь-якої з цих ігор — якщо тільки захочете.

*Ярослава Лоянич, керівник HR-напряму
Києво-Могилянської бізнес-школи*

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0454-6



9 786171 204546

kmbs

Києво-Могилянська
Бізнес-Школа

Інтелектуальний
партнер

ЕРІК БЕРН

ІГРИ, У ЯКІ ГРАЮТЬ ЛЮДИ

ІГРИ, ЕРІК БЕРН У ЯКІ ГРАЮТЬ ЛЮДИ

СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР
ІЗ ПСИХОЛОГІЇ
СТОСУНКІВ

КИЇВ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЯ



ІГРИ, ЕРІК
БЕРН.

СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР
ІЗ ПСИХОЛОГІЇ
СТОСУНКІВ

У ЯКІ

ГРАЮТЬ

ЛЮДИ



ХАРКІВ  КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ
2016

УДК 159.9
ББК 88
Б51

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Видається з дозволу *Random House, a division of Penguin Random House LLC*

Перекладено за виданням:
Berne E. Games People Play: The Basic Handbook of Transactional Analysis /
Eric Berne. — New York : Ballantine Books, 1996. — 216 p.

Переклад з англійської *Карини Меньшикової*

Дизайнер обкладинки *Юлія Сорудейкіна*

Популярне видання

БЕРН Ерік

**Ігри, у які грають люди.
Світовий бестселер із психології стосунків**

Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*
Редактор *К. В. Сінченко*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Н. Я. Косенко*

Підписано до друку 17.02.2016. Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 16.
Наклад 10 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-0454-6 (укр.)
ISBN 978-0-345-41003-0 (англ.)

© Eric Berne, 1964
© DepositPhotos.com / silvercircle,
обкладинка, 2016
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2016
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

НОВИЙ ВСТУП

Неначе «бац» і двері.

Джеймс Р. Аллен, д-р мед. наук

Одного зимового ранку, сорок років тому, мій керівник дав мені примірник книги «Ігри, в які грають люди», зауваживши, що, незважаючи на дивну назву, її автор дав поштовх психіатрії. У той час я був інтерном психіатричного відділення Університету Макгілла у Квебеку і мій керівник Хайнц Леман, доктор медичних наук, був, можливо, найвпливовішим психіатром Північної Америки. За декілька років до цього він запропонував використання торазину (аміназину) у лікуванні шизофренії у Північній Америці. Така пропозиція стала революційною у лікуванні психічнохворих людей.

Ні доктор Леман, ні я тоді не знали, що Ерік Берн виріс у Монреалі та закінчив Університет Макгілла. За п'ять років під час проходження тренінгу Берна в Сан-Франциско я дізнався, що наша з ним підготовка мала схожість і в інших аспектах: спочатку ми вивчали класичну

психіатрію та мали спільний інтерес щодо того, як минуле впливає на людей — дехто дозволяє йому вирішувати, ким вони є, а дехто робить його частиною майбутнього. Та що найбільше вразило мене в Берні — це його чотири риси характеру: розумові здібності, чітка сконцентрованість, стриманий і неортодоксальний гумор та вміння зрозуміти лад і схеми, що лежать в основі звичайного хаосу людських стосунків.

У пропонованій книзі читач знайде всі ці характеристики. Одна з сильних сторін Бернового аналізу ігор — це те, що внутрішній досвід людей пов'язують із їхньою міжособистісною поведінкою, психологічною та соціальною, як у конкретний момент, так і через певний проміжок часу. Вражаючі та місцями іронічні назви, які він дав описаним іграм, змушують нас замислитись, побачити речі дещо під іншим кутом та, кепкуючи, впізнати себе.

Дехто з перших читачів цієї книги міг передати її своїм рідним чи друзям з урочистими словами, ба навіть із погрозою: «Друже, у нього точно є твій номер!», але не це було наміром Берна. Він запросив нас посміятися з нашої абсурдності та особливостей, але його гумор не є злісним. Швидше за все, це відчинені двері, що раптово з'явилися перед нами нізвідки; а в лікуванні пацієнтів Берн справді відчинив нові двері. Він чесно питав їх: «Що ви бажаєте змінити? І як ми дізнаємось, що ви це зробили?» Ці питання допомагали сформуванню чіткого визначення цілей і, таким чином, особливих критеріїв, за якими варто оцінювати успіх лікування — процес, який робить лі-

кування цілеспрямованим. «Я не проводжу сеансів групової терапії, — казав він, — я лікую людей».

Щоб опублікувати «Ігри, в які грають люди» 1964 року, Берн та його друзі були змушені шукати гроші й заплатити видавцеві. На подив усіх, хто не сприймав цю книгу, вона стала бестселером і такі поняття, як «погладжування», «гра», «ракетка», «взаємодія», «Дитина», «Батько-Мати» та «Дорослий», швидко стали частиною популярної культури 60-х та 70-х років, хоча, щоправда досить рідко, вживались у конотаціях та значеннях, які він навіть не вкладав у них.

На жаль, успіх зробив із транзакційного аналізу просто популярну психологію. Під час широких обговорень завжди нехтували такими фактами: транзакційний аналіз — це серйозний когнітивно-поведінковий підхід до лікування, і такий аналіз має дієві засоби вираження внутрішніх моделей власного «я» та психодинамічних проблем.

До того часу, як ситуація набула рівноваги, та хвиля популярності транзакційного аналізу дещо вщухла, було додано нові концепції та нововведення, а більшість ідей була досить змінена. Берн помер, і розкол серед лікарів пацієнтів, що мали регресію, виснажив транзакційний аналіз і його послідовників. Проте коріння залишилось міцним.

ТРАНЗАКЦІЙНИЙ АНАЛІЗ СЬОГОДНІ

Понад 10 000 людей в усьому світі вважають себе послідовниками транзакційного аналізу. У багатьох країнах

існують формальні регіональні групи та п'ять інтернаціональних: Міжнародна асоціація транзакційного аналізу, Американська асоціація транзакційного аналізу (ААТА), Західна Тихоокеанська асоціація транзакційного аналізу (ЗТАТА), Латиноамериканська асоціація транзакційного аналізу (ЛАТА) та Європейська асоціація транзакційного аналізу (ЄАТА). Остання налічує 6000 осіб. Ці організації складаються як з любителів, так і з професіоналів. Екзамени на отримання сертифіката на основі рівня підготовки в галузі психотерапії, психологічних консультацій, освіти та розвитку організацій гарантують контроль якості і є постійним джерелом поповнення лав послідовників. У таких країнах, як Велика Британія та Австралія, існує можливість використовувати вивчення транзакційного аналізу як головну частину вимог до отримання ступеня магістра.

Усі ці ідеї: нариси інформативних досліджень та інтуїтивні здогадки у вигляді практичних узагальнень та зручних діалектичних діаграм — Берн презентував у наукових колах свого часу. Проте зараз ми можемо розуміти їх у межах сучасної науки. Далі наведено декілька прикладів.

ПОГЛАДЖУВАННЯ

Берн визначив погладжування як визнання, яке одна людина дає іншій, як невід'ємну частину фізичного та психічного здоров'я. Сьогодні втрата матері, прив'язаність немовлят та роль фізичного дотику в звичайному

житті — це, швидше за все, найбільш досліджувані сегменти психічного здоров'я. Наприклад, було доведено, що дуже малі діти потребують фізичних погладжувань, щоб залишатись живими, хоча фізичні погладження самі по собі стають не такими важливими, коли ми вивчаємо вербальні та невербальні погладження.

Я-СТАНИ

Берн описав Я-стани як послідовні способи мислення, відчуття та поведінки, які виконуються разом. Зараз ми можемо витлумачити ці Я-стани як вияв особливих нейронних сплетінь мозку. Завдяки успіхам у нейровізуалізації нейронні сплетіння можуть бути фактично візуалізовані.

Берн позначає сплетіння, які розвиваються на початкових етапах життя, Я-станом Дитина. Коли ми активуємо один із них, ми поводимось як дитина, якою ми були. Сплетіння, що є інтерналізацію людей, які нас виховали, та стани, які ми активуємо, Берн називає Батько. У стані Батька ми думаємо, відчуваємо та поводимось як один із наших батьків чи хтось, хто був на їхньому місці. Я-стани, які мають справу з теперішнім і не перебувають в емоційному плані, називаються Дорослим. У стані Дорослого ми адекватно оцінюємо реальність і ухвалюємо рішення, базуючись на фактах, та впевнюючись, що емоції та ідеї Дитини чи Батька не впливають на процес.

Варто зазначити, що Я-стани — реальні та їх можна вивчати, на відміну від гіпотетичних Его, Воно та Над-Я з психоаналізу. Також варто звернути увагу на те, що всі ми маємо три Я-стани та використовуємо кожен із них залежно від того, що пасує часу та обставинам. Інакше кажучи, Дорослий, який являє собою Я-стан чи групу Я-станів, — це не те саме, що й доросла людина.

Якщо одного разу визначити Я-стан, його легше визначити знову. Така концептуалізація дає нам можливість описати взаємозв'язок між Я-станами індивіда та різних людей.

Кожна взаємодія має дві частини: стимул та реакцію. Окремі взаємодії зазвичай також є частиною послідовності. Аналіз таких послідовностей дає нам можливість подивитись на успішне та неуспішне спілкування й отримати більше деталей щодо того, як люди отримують погладжування, проводять свій час та ставляться одне до одного. Пізніше ми поговоримо про те, що ігри — це особливі способи будування стосунків та взаємодії з іншими.

АНАЛІЗ ІГОР

У книзі «Ігри, в які грають люди» Берн описує гру як зразкові та передбачувані серії транзакцій, які на перший погляд здаються правдоподібними, але насправді маскують мотивації та призводять до чітко визначеного передбачуваного результату. Вони є укоріненими, неефективними методами отримання погладжувань, але люди, що беруть

у цьому участь, не повністю усвідомлюють, що є частиною дворівневих транзакцій. Берн мав на увазі не те, що людина свідомо маніпулює іншими чи навмисно заплутує їх, як говорять зараз: «Він бавиться в розум» чи як показано в подружніх військових іграх у п'єсі Едварда Олбі «Хто боїться Вірджинії Вульф?»

Берн очікував, що аналіз ігор покращиться з розвитком накопичених знань, але він окреслив елементи теоретичного аналізу ігор: теза, мета, ролі, взаємодії, парадигма, кроки, шість типів переваг та винагорода. Він також визначив декілька систем класифікації. Пізніше, 1972 року, він був змушений винайти базову формулу, щоб їх описати. Якщо послідовність транзакцій не відповідала цій формулі, він не розглядав її як гру. Формула гри має таку схему:



«Команда» — це перший крок / запрошення, яке робить ініціатор, Особа А. «Виверт» — це слабкий бік особи Б, що змушує її реагувати на команду (Р). З — це зміна Я-станів особи А. B_1 — це її винагорода, неочікуване відчуття. Щоб зрозуміти це на практиці, давайте розглянемо приклад Джонні, хлопчика, який брехав.

У той час як його батьки з друзями пили каву на кухні, п'ятирічний Джонні бігав кімнатами, бавлячись зі своєю машинкою. Раптом із вітальні долинув гуркіт. Увійшовши

до кімнати, його мама побачила розбиту вазу на журнальному столику.

«Хто це зробив?» — спитала вона.

«Песик», — відповів Джонні.

Мати розізлилась. Вона знала, що випустила собаку надвір п'ять хвилин тому. Вона вдарила сина зі словами: «Моя дитина не брехатиме!»

Було зрозуміло, хто розбив вазу. Отже, питання матері щодо того, хто розбив вазу, хоч і було на перший погляд запитом Дорослого на отримання інформації, на психологічному рівні було стимулом до того, аби Джонні збрехав. Саме це й сталося. Розізлившись, мати змінила Я-стан Дорослий на Я-стан Батько. Її винагородою стало непередбачуване відчуття праведного гніву.

Ми б сказали, що мати грала в гру «Попався, сучий сину» (ПСС). Однак варто зазначити, що вона виставила сина винуватим та вдарила його ненавмисно. Навпаки, вона дуже засмутилась. Джонні у свою чергу грав у гру «Вдар мене». Якби він сказав «Я це зробив», гра б не розпочалась.

АНАЛІЗ ІГОР ПІСЛЯ БЕРНА

Найчіткіші методи аналізу ігор наприкінці 70-х років запропонували Боб та Мері Голдінги. Для них гра складається з такої послідовності транзакцій:

1. Особа А посилає очевидний сигнал і водночас відправляє приховане послання.

2. Особа Б відповідає на приховане послання.
3. Відтак Особа А змінює Я-стан і відчуває раптову негативну емоцію.

За допомогою сценарію за участі Джонні та матері ми можемо проаналізувати гру таким чином:

Мати (Особа А): Очевидна взаємодія — «Хто це зробив?» На соціальному рівні це лише питання задля отримання факту. На психологічному рівні — це стимул, щоб Джонні збрехав.

Джонні (Особа Б): «Песик». Джонні відповідає на приховане послання.

Мати (Особа А): Вона гнівається, змінюючи Я-стан, і як наслідок — виникає зле почуття.

Ігри, як зазначили Голдінги, практично названі почуттям, яким наприкінці оволодіває ініціатор, або результатом, якого він досягає. Через те, що мати розпочала послідовність та відчула праведний гнів під час викриття лиходія, ми називаємо гру ПСС. Джонні, своєю чергою, грав у гру «Вдар мене», яка закінчується його побиттям.

ДРАМАТИЧНИЙ ТРИКУТНИК

Розвиваючи працю Берна щодо ролей у грі, Стів Карпман наприкінці 60-х визначив, що кожна п'єса потребує жертви. Ба більше, для того, щоб стати жертвою, людині

потрібен або рятівник, або переслідувач. Щоб п'єса розвивалась, люди міняються ролями та навіть залучають інших осіб, формуючи драматичний трикутник транзакцій.

В іграх ці три ролі виконуються всіма учасниками. Коли люди грають одну з ролей, вони раптово можуть зрозуміти, що грають іншу. У вищезазначеному прикладі мати починала грати як можливий рятівник, потім перетворилась на жертву й закінчила гру переслідувачем. Джонні ж починав як переслідувач (для матері), а відтак (у результаті) став жертвою.

У середині 70-х Шіфф та її послідовники помітили, що під час гри кожен з учасників не використовує всі його чи її Я-стани. Наприклад, у грі ПСС одна особа активує Я-стани Батька й Дорослого, а інша — Дитини. Отже, активуються всі три Я-стани. Ніби вони всі разом утворюють цілу особу.

У прикладі з Джонні та його матір'ю мати діяла в межах Я-станів Дорослого та Матері, а Джонні — Дитини. Якщо повторювати цю гру знову і знову, існує небезпека, що, зростаючи в атмосфері докорів, Джонні може вирости стурбованим через принизливе становище, що є результатом догоджання, перешкоджання чи брехні людям, які мають владу. Тобто він не зможе адекватно використовувати свого Дорослого та Батька.

Особа, яка розпочинає гру, робить це з поступкою, що може бути одним із чотирьох таких виглядів: 1) поступка через те, що є проблема; 2) поступка через зміст проблеми; 3) поступка через те, що проблема може бути

вирішена особою; 4) поступка через те, що проблема може бути вирішена будь-ким.

Мати Джонні не врахувала того факту, що собака був надворі, а дуже швидкий Джонні стояв біля розбитої вази. Вона також не врахувала, що не зробила дім безпечним для дитини. Більш доцільною реакцією були б слова: «Не підходь» чи «Піди принеси віник».

ІГРИ В КОНТЕКСТІ СЦЕНАРІЮ

1979 року Р. Г. Ерскін та М. Дж. Зальцман розширили ідею Берна твердженням, що винагорода у грі посилює основну просторово-часову позицію людини, — наріжну позицію, яку вона має стосовно себе та інших, а також їхніх рішень згідно зі сценарними рішеннями. Тобто сценарії складаються з повторюваних ігор та винагород. У попередньому виданні цієї книги Берна, однак, підкреслює, як легко гра «Боржник» може трансформуватись у життєвий план.

Мати Джонні стала заручницею відчуття, що всі люди (чи чоловіки) погані та будуть брехати їй, таким чином підтвердивши старі міркування щодо себе, інших і того, що вона може очікувати від світу. Безумовно, таку гіпотезу варто перевірити, інакше вона залишиться лише марною здогадкою. Може бути й таке, що мати створює ситуації, які призводять до негативних відчуттів, які вона використовує для поліпшення сценарію. Наприклад, вона може накопичувати негативні відчуття, які виправдають її вияв невдоволеності діями Джонні та бажання позбутися його,

що й дозволить їй використати це для виправдання свого розлучення. У такому випадку ми могли б назвати її почуття емоційною «ракетною». Вона буде використовувати свій стрес як купони, щоб у майбутньому обміняти їх на «приз».

Сучасні відеозаписи немовлят, маленьких дітей та їхніх матерів, на мій погляд, показують, що в деякі ігри починають грати ще з першого року життя. Вони, певно, записуються як зразки поведінки у прихованій пам'яті задовго до того, як дитина вперше вимовляє слово. Як зазначає Берн, ми активно навчаємо наших дітей грати у певні ігри. Ба більше — послідовність, описана у випадку п'ятирічного Джонні та його матері, може бути всього лише останньою з серій ідентичних транзакцій, завдяки яким Джонні вчився грати у гру під назвою «Вдар мене».

1977 року Фаніта Інґліш зазначила, що ігри з'являються тоді, коли люди не можуть змусити реальну людину погладити їх так, як вони звикли у ранньому дитинстві, за виявлення певних почуттів, що приховують заборонені («шантаж»). У відповідь на це вони змінюють Я-стани. Вона дійшла висновку, що існують лише три головні схеми: ПСС, у якій людина змінює Я-стан з безпорадної та неслухняної Дитини на Батька; «Вдар мене», у якій людина змінює Я-стан з владного та чуйного Батька на Дитину; та «Сполох», де в обох схемах одночасно змінюють Я-стани та відступають на задній план. Інґліш також описала, як іноді люди грають в ігри, що підтверджують дві різні часопросторові позиції. Наприклад, людина, схожа на матір Джонні, може грати в ПСС, яка підсилює позицію

«Зі мною все гаразд, а з тобою — ні», а потім у стані стресу змінити гру на «Вдар мене», яка підсилює часопросторову позицію «Зі мною щось негаразд, а з тобою — все добре». Наразі ми можемо розглядати це як приклад посилення двох комплексів основних організаційних принципів: один у декларативній пам'яті («Зі мною все гаразд, а з тобою — ні») та глибший у прихованій пам'яті («Зі мною щось негаразд, а з тобою — все добре»). У зв'язку з цим після виходу «Ігор, в які грають люди» Берн говорив про психологічні «толстовки»: передній бік може казати щось на кшталт: «Будь ласка, любіть мене». Але, коли людина, що носить її, повертається спиною, там можна прочитати: «Не тебе, довбехо».

К. Стейнер наголошує, що ігри — це демонстрація сили погладжувань, які необхідні для психологічного виживання дорослих, але яких зазвичай бракує через збої в соціальних та внутрішніх правилах, що не дають людям вільно спілкуватись.

ІГРИ В КОНТЕКСТІ ВЕЛИКИХ ГРУП

Нещодавно Шарлотта Сілз визначила: коли люди постійно грають в одну й ту саму гру в групі, вони можуть виявляти загальну людську дилему, до якої група не звертається. Тобто, незважаючи на особисті проблеми, людина, яка грає у ПСС чи «Дефект», може виражати несвідоме уникнення групою вирішення звичайних людських проблем із довірою.

ТРАНЗАКЦІЙНИЙ АНАЛІЗ СЬОГОДНІ Й ЗАВТРА

Наразі транзакційний аналіз, включаючи аналіз ігор, використовується у різних сферах: особистісній, подружній та груповій терапії, психологічному консультуванні, освіті та розвитку організацій. Його основні концепції підтримуються сучасним розвитком нейронаук. Є докази на користь існування концепцій погладжування та Я-станів, і вони становлять основу підходу. Дослідження лікування та задоволення пацієнтів виявились дуже ефективними. Сучасна критика психологічного здоров'я дуже доречна, проте її сенс у двадцять першому столітті зводиться до позитивної психології та менталізації.

Нещодавно зросла зацікавленість щодо таких явищ, як вдячність, надія, оптимізм, динаміка, самопізнання і близькість, та їхньої ролі в успішному житті та щасливому старінні. Такі ідеї були важливими в русі гуманістичної психології 60-х років, але його прибічники не були зацікавлені у дослідженнях. Сьогодні ці дослідження вже проведені, і життя людей різних соціальних верств активно вивчається як у ретроспективних, так і проспективних дослідженнях.

Позитивна психологія (так наразі називають цей рух) завжди була важливою частиною транзакційного аналізу через увагу Берна до погладжувань для правильного існування та виконання правильних дій, а також до «добропорядності» та автономії, які виявляються в обізнано-

сті, щирості та близькості, і допомоги людям відмовитись від ігор та деструктивних сценаріїв.

Нині психологи більше починають цінувати вагу концептуалізації власне себе та інших, яка мотивується внутрішніми станами, думками та почуттями. Серед назв такої здатності найбільш поширеними є почуття неповноцінності, менталізація та емоційний інтелект. Така здатність підкреслює співчуття та соціальну кмітливість і здається важливим аспектом психологічної стійкості, можливості долати дію стресорів.

Ситуації взаємодій між людьми Берн описав простим, приємним і подекуди навіть розмовним стилем, даючи людям можливість усвідомити, що в їхній поведінці є сенс і, що важливіше, вони можуть її змінити. Він показав основу психологічного почуття неповноцінності. Це те, що Хайнц Леман мав на увазі, коли говорив мені, що Берн дав поштовх психіатрії. Це те, що відповідало та продовжує відповідати за популярне використання цього підходу.

Багато ідей, що вперше з'явилися на сторінках «Ігор, у які грають люди», зараз є настільки загальноприйнятими, що ми геть забули про їхнє джерело. З іншого боку, спеціалісти з поведінки також використовували ідеї і техніки з інших підходів, а їхні послідовники продовжили змінювати та розвивати оригінальні ідеї Берна. Таким чином, вони діють у дусі відомої фрази Берна «Я не проводжу сеансів групової терапії, я лікую людей».

Подібні книжки можна перечитувати знов і знов. Перечитуючи її самостійно, я знову дивувався з кмітливості

й точності багатьох інтуїтивних здогадок Берна та проникливості його клінічних досліджень, а також із того, чим ми йому завдячуємо.

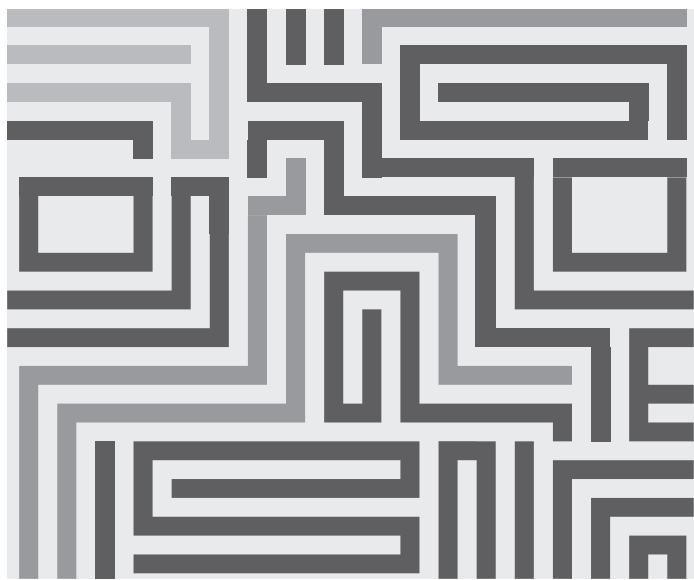
І тому, любий читачу, я тішусь, що ти читаєш цю книжку...

Джеймс Р. Аллен, д-р мед. наук, член Королівської колегії патологів, є професором психіатрії та поведінкових наук кафедри дитячої психотерапії в Університеті наукового центру здоров'я у місті Оклахома-Сіті (штат Оклахома). Він також був президентом Міжнародної асоціації транзакційного аналізу¹.

Ті, хто шукає більше інформації про транзакційний аналіз, можуть знайти її на сайті Міжнародної асоціації транзакційного аналізу: <https://www.itaaworld.org/>

¹ Інформація про чинного президента застаріла, наразі Аллен не є президентом асоціації, тому переклад має форму минулого часу; посилання на сайт також змінено, оскільки вказаний в оригіналі вже не використовується асоціацією. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)

ІГРИ, У ЯКІ
ГРАЮТЬ
ЛЮДИ



ЗМІСТ

Новий вступ.....	3
Список ілюстрацій	23
Передмова	25
Вступ	28
Частина перша / Аналіз ігор	39
Розділ перший / Структурний аналіз	41
Розділ другий / Транзакційний аналіз	48
Розділ третій / Процедури й ритуали	55
Розділ четвертий / Розваги	63
Розділ п'ятий / Ігри	71
Частина друга / Тлумачний словник ігор.....	93
Вступ	95
Розділ шостий / Життєві ігри	99
Розділ сьомий / Подружні ігри.....	124
Розділ восьмий / Командні ігри.....	148
Розділ дев'ятий / Сексуальні ігри.....	165
Розділ десятий / Ігри нижчого світу.....	177
Розділ одинадцятий / Ігри під час терапії	188
Розділ дванадцятий / Хороші ігри.....	217

Частина третя / За межами ігор	225
Розділ тринадцятий / Значення ігор	227
Розділ чотирнадцятий / Гравці	229
Розділ п'ятнадцятий / Парадигма	232
Розділ шістнадцятий / Автономія	236
Розділ сімнадцятий / Отримання автономії.....	241
Розділ вісімнадцятий / А що ж після ігор?	243
Додаток / Класифікація поведінки	244
Коментарі	246
Посилання.....	250
Про автора	253
Алфавітний покажчик.....	254

СПИСОК ІЛЮСТРАЦІЙ

- 1 Структурна діаграма / 44
- 2 Додаткові транзакції / 49
- 3 Перехресні транзакції / 51
- 4 Діаграма стосунків / 51
- 5 Приховані транзакції / 54
- 6 Розваги / 67
- 7 Гра «Якби не ти» / 80
- 8 «А чому б тобі не — Так, але» / 117

*Моїм пацієнтам та студентам,
які багато чого мене навчили
та продовжують навчати ігор
і сенсу життя*

ПЕРЕДМОВА

Ця книжка передусім була призначена для продовження моєї книжки «Транзакційний аналіз у психотерапії» [1], та вона вибудована таким чином, що її можна читати й розуміти як самостійну річ. Теорія, необхідна для аналізу й чіткого розуміння ігор, була узагальнена в частині I. У частині II описано певні ігри. Частина III містить новий клінічний та теоретичний матеріал, який, як додаток до старого, дозволяє певним чином зрозуміти, як це — бути вільним від ігор. Ті, хто хоче отримати більше загальної інформації, можуть звернутися до попередньої книги. Читач обох книг помітить, що додатково до теоретичних досягнень спостерігаються деякі незначні зміни в термінології і кутах зору, засновані на подальшому мисленні та читанні нового клінічного матеріалу.

Необхідність цієї книги була означена зацікавленнями студентів і слухачів лекцій щодо списків ігор та подальшого їх вдосконалення, що були коротко зазначені як приклади у загальному тлумаченні принципів транзакційного аналізу. Я висловлюю подяку цим студентам

і слухачам у цілому, а особливо пацієнтам, які розглядали, маркували та називали нові ігри; і, зокрема, міс Барбарі Розенфельд за її ідеї щодо мистецтва та сенсу слухання; містеру Мелвіну Бойсу, містеру Джозефу Конкеннону, доктору Франкліну Ернсту, доктору Кеннету Евертсу, доктору Гордону Гріттеру, місіс Френсіс Метсон і доктору Рею Пойндекстеру за їхні незалежні відкриття та підтвердження значущості багатьох ігор.

Містер Клод Стайнер, колишній директор Інституту досліджень семінарів із соціальної психіатрії у Сан-Франциско, а нині відділення психології Мічиганського університету, заслуговує особливої уваги з двох причин. По-перше, він провів перші дослідження, які ствердили багато теоретичних спірних питань, а по-друге, в результаті цих досліджень він значно допоміг з'ясувати природу автономії та близькості. Дякую також міс Віолі Літт, секретареві-скарбнику семінарів, та місіс Мері Н. Вільямс, моєму особистому секретареві, за їхню постійну допомогу; а також Анні Гаретт за допомогу в читанні доказів.

СЕМАНТИКА

Ігри описані зазвичай під чоловічим кутом зору, якщо вони не суто жіночі. Таким чином, головний гравець зазвичай позначається як «він», але без упередженої думки, оскільки така ж ситуація, якщо не зазначено інакше, може описуватись і з гравцем «вона», з відповідними змінами. Якщо роль жінки значно відрізняється від чо-

ловічої, то вона розглядається окремо. Терапевт так само без упередження позначається як «він». Словник термінів та кут зору перш за все орієнтовані на практикуючого лікаря, але представники інших професій можуть також знайти щось цікаве та корисне у цій книзі.

Транзакційний аналіз гри слід чітко відрізнити від спорідненої науки — математичного аналізу гри, хоча деякі з використаних термінів, наприклад «винагорода», наразі є суто математичними. Для детального розгляду математичної теорії ігор див. книгу «Ігри та рішення» Р. Д. Люс та Х. Раїффа [2].

Кармел, Каліфорнія. Травень 1962 р.

ВСТУП

1 СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ

Теорію соціальних зв'язків, яка певною мірою окреслилася ще в «Транзакційному аналізі» [1], можна підсумувати таким чином.

Шпіц виявив [2], що немовлята, позбавлені догляду протягом тривалого періоду, як правило, занурюються у незворотну деградацію та зрештою стають схильні до інтеркурентних захворювань. По суті, це означає, що те, що він називає емоційною депривацією, може мати фатальні наслідки. Ці спостереження ведуть до ідеї *стимуляції шляхом голоду* й показують, що найбільш сприятливі форми стимулів ті, що виникають через фізичну близькість, — висновок, який неважко сприйняти на основі повсякденного досвіду.

Подібне явище спостерігається у дорослих, які зазнали сенсорної депривації. Експериментально така депривація може спричинити тимчасовий психоз або принаймні призвести до виникнення тимчасових пси-

хічних розладів. У минулому соціальна та сенсорна депривація подібно впливали на осіб, засуджених до тривалих термінів позбавлення волі в камері-одиночці. Справді, одиночне ув'язнення є одним із найстрашніших покарань навіть для ув'язнених, загартованих фізичною жорстокістю [3; 4], і наразі є сумнозвісною процедурою для стимуляції політичної поступливості. (І навпаки, найкраща відома зброя проти поступливості — це громадська організація [5]).

Під біологічним кутом зору існує ймовірність того, що емоційна та сенсорна депривації зумовлюють або підкріплюють органічні зміни. Якщо ретикулярна активуюча система [6] стовбура головного мозку стимулюється недостатньо, це може призвести (принаймні опосередковано) до дегенеративних змін у нервових клітинах. Це може бути побічним ефектом поганого харчування, але саме по собі — результатом апатії, як і в немовлят, які страждають від маразму. Отже, біологічний ланцюг може постулюватися, ведучи від емоційної і сенсорної депривації через апатію до дегенеративних змін і смерті. У цьому значенні стимуляція шляхом голоду так само впливає на виживання людського організму, як і харчове голодування.

Справді, не тільки біологічно, а й психологічно та соціально стимуляція шляхом голоду в чомусь паралельна до харчового голодування. Такі терміни, як «недоїдання», «насичення», «гурман», «ласун», «вибагливий дивак», «аскет», «кулінарне мистецтво» та «хороший кухар» легко

переходять зі сфери харчування у царину відчуттів. Перенасичення є аналогічним до надстимуляції. У цих двох сферах за звичних обставин, коли існують великі запаси й різноманітне меню, вибір значною мірою залежатиме від особливостей індивіда. Цілком можливо, що деякі або багато з цих особливостей є конституційно визначеними, але це не стосується проблем, що порушуються в цій книзі.

Соціальний психіатр у цьому питанні розглядає те, що відбувається після того, як дитина відокремлюється від матері під час нормального розвитку. Те, що було сказано досі, можна узагальнити як «розмовний зворот» [7]: «Якщо вас не погладити, ваш спинний мозок почне всихати». Отже, після того як період безпосередньої близькості з матір'ю закінчується, індивід решту свого життя змушений боротися зі своєю долею та інстинктом самозбереження. Хтось народжується із соціальними, психологічними та біологічними силами, які стоять на шляху його фізичної близькості; інший — з вічним прагненням досягти своєї мети. У більшості випадків він піде на компроміс. Він навчиться більш тонких, навіть символічних, форм звернень до того моменту, коли найменший кивок визнання певним чином слугуватиме якійсь меті, хоча його первісний потяг до фізичного контакту може й не зменшитись.

Цей процес компромісу можна назвати різними термінами, наприклад сублимацією; але, не зважаючи на назву, результатом є часткове перетворення інфан-

тильної стимуляції шляхом голоду на щось таке, що може називатись *потребою визнання*. Зі зростанням труднощів у досягненні компромісу кожна людина дедалі більше вирізняється у своєму прагненні до визнання, і це саме ті відмінності, які пасують різним соціальним зв'язкам і визначають долю людини. Актор кіно може потребувати сотні погладжувачів щотижня від анонімних і недиференційованих шанувальників, щоб його «спинний мозок не всихав», у той час як учений може підтримувати фізичне та психологічне здоров'я, отримуючи одне погладження на рік від авторитетного майстра.

«Погладження» можна використовувати як загальний термін для інтимного фізичного контакту; на практиці воно може мати різні форми. Дехто погладжує немовля у прямому сенсі цього слова, другі обіймають або плескають по плечу, а треті — грайливо щипаються або ударяють кінчиками пальців. Усі ці дії мають свої аналоги у розмові. Здається, можна передбачити, як людина буде поводитись із дитиною, лише послуховавши, як вона говорить. Беручи до уваги розширений сенс, «погладження» можна використовувати у розмовній лексиці на позначення будь-якої дії, що натякає на визнання чужої присутності. Отже, погладження може використовуватись як основна одиниця соціальної дії.

Обмін погладженнями становить транзакцію, яка є одиницею соціальних зв'язків.

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК РОЗВАГ (Р) ТА ІГОР (Г)

А давайте ви почубитесь Г, 90, 166, 170, 187

А чому б тобі не — Так, але Г, 84, 90, 141, 156—165, 209, 212

А що б ви зробили у цьому випадку Г, 163

Алкоголік Г, 87, 90, 99—109, 160, 179

Археологія Г, 207

Аудитори та крадії Г, 181

Барна стійка Р, 150

Батьківські збори Р, 64—69, 90

Бідність Г, 193, 196—201, 213

Бідолашний я Г, 148

Більше того Г, 131, 163

Боржник 91, 109—114, 129

Бухгалтерський баланс Р, 64, 72

Вдар мене Г, 114—115, 120, 169

Ветеран Г, 200

Ви дуже чуйні Г, 203

Ви повинні мене вислухати Г, 185

Ви чудовий, містере Мергатройд Г, 89,

202, 203, 204, 205, 220

Ви чудовий, професоре Г, 201,

202—203

Вип'ємо одну Г, 107

Виснаження Г, 137—141

Відпустка, яку провели на роботі Г, 218

Вони завжди готові тебе спіймати Р, 118

Вони мене підвели Г, 215

Вони пишатимуться тим, що знали

мене Г, 223—224

Все добре Р, 68

Всі великі люди були Р, 168

Гарна поведінка Г, 184—186

Гомосексуалізм, Г, 168

Гра панчіх Г, 173—174

Гра в астму Г, 128

Гвалтівник Г, 90, 163, 168—173, 204, 220

Давай швидко розберемось з Джої Г, 166, 186—187

Дерев'яна нога Г, 105, 129, 143, 167, 212—217, 230

Дефект Г, 148, 151—153

Дженерал Моторс Р, 64, 70

Дивись, що ти змусив мене зробити Г, 118—124, 192, 193, 238

Дивись, що ти накоїла цього разу Г, 120

Дитяча злочинність Р, 65

Жіночі балачки Р, 64, 67

Зала судових засідань Г, 129—132, 142, 146, 176, 182

Залицяльник Г, 218—221

Звичайний мудрець Г, 222—223

Знов за своє Г, 120

Зроби щось зі мною Г, 163

Іди геть! Г, 168, 169, 171, 172

Кава-брейк Р, 150

Клоун Р, 210

Колись давно Р, 64

Критика Г, 207

Крутий чувак Г, 108

Кут Г, 124—129

Кухня Р, 64

Лестоці Г, 220

Ліжко режисера Г, 171

Лікарня Г, 200

Мартіні Р, 65, 102

Милий Г, 132, 146—147

Митники та крадії Г, 182

Наразі Р, 148—149, 152

Наркоман Г, 103

Не працює належним чином Г, 162

Необґрунтовано звинувачений Г, 186

Непитущий алкоголік Г, 88—103

Обурення Г, 168, 169

Ох, яка нісенітниця, народ Р, 65

Охолоджувач води Р, 150

Пакет зі сніданком Г, 128

Перверсія Г, 167—168

Побий мене, батечку Г, 135

Подивимось, чи ти зможеш мене зупинити Г, 108—109

Подивись, рук немає Р, 65, 68

Подивись, що ти зі мною зробив Г, 104—105

Подивись, як я старався Г, 140, 141—146, 193, 238

Подряпина Р, 149, 150

Поліхірургія Г, 90, 150—151

Поліцейські та крадії Г, 168, 177—184, 187

Попався, сучий сину Г, 89, 112, 115—118, 134

Придворний Г, 73

Приємна людина Г, 105, 112

Провинний чоловік Р, 68

Продовольчий магазин Р, 64

Психіатрія Г, 90, 114, 139, 142, 184, 205—209, 230

Психіатрія Р, 205

Психічне здоров'я Г, 207

Психлікарня Г, 140

Психоаналіз Г, 188

Радий допомогти, Г, 221—223

Ранок опісля Р, 65, 68, 102

Рикша Г, 215

Самовираження Г, 208

Селянка Г, 163, 201—205, 206

Скажи їм, любий Р, 65

Скажи це мені Г, 208—209

Скільки Р, 64, 67

Сполох Г, 126, 133, 135, 174—177

Спробуй не заплатити Г, 113

Спробуй та збери Г, 111

Старенька сукня Г, 114, 128

Сядь на мої коліна Г, 171

Так, так, як щодо цього? Р, 201

Теплиця, Г, 188—190

Ти мене в це втягла! Г, 120, 121

Ти нічим не можеш мені допомогти Г, 193

Тоді це зробимо ми Р, 70

Транзакційний аналіз Г, 207, 208

Тупоголова Г, 159, 209—212

Тюхтій Г, 87, 90, 102, 113, 153—156, 193, 195, 210

Флірт Р, 64

Фригідна жінка Г, 90, 132—137, 171, 175

Фригідний чоловік Г, 90, 135, 176

Хіба це не жакливо? Г, 70, 91, 117, 148—151, 153, 168

Хочу вибратись Г, 184—185

Хто переміг Р, 64

Художня галерея Г, 235

Це суспільство, у якому ми живемо Р, 168

Чи знаєш ти Р, 64

Чоловічі балачки Р, 64, 67

Чому вони не Р, 70

Чому все це сталося зі мною? Г, 90, 113, 114, 115, 116, 120, 168, 194

Шантаж Г, 117, 170

Шафа Р, 64

Що ж сталося Р, 64

Я ж тобі казав Г, 120

Я їм покажу Г, 223—224

Я можу дістати тобі це задешево Г, 193

Я також Р, 70

Я тільки намагаюсь допомогти тобі Г, 104, 114, 119, 121, 162, 190—196, 197—200, 206, 211, 213

Як Р, 64

Як ти звідси виліз Г, 184—186

Як я з цим справляюсь? Р, 140, 152

Якби не він Р, 74, 141

Якби не вони Г, 215

Якби не ти Г, 74—83, 90, 137

ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

Бейтсон, Г. 127
Берн, Е. 3—18, 212

Де Кок П., 153, 253
Джаспер, Г. 251
Діккенс, Ч. 135, 171

Гейзинг, Й. 35

Евертс, К. 26, 123
Ернст, Ф. Г. 26

Земмельвейс І. Ф., 61

Йенш, Е. Р. 252

Кінкід, Ю. 250
Кітінг, В. Ч. 252

Коллінз, В. 187
К'єркегор, С. 36

Левін, С. 32
Льюс, Р. Д. 250

Маурер, Д. В. 251
Метсон, Ф. 26
Мід, Х. Г. 92
Мід, М. 242
Міллер, А. 73
Міллер, Г. 196
Мінз, Л. 187

Моем, С. 171

Нерс, Р. 123

Паре, А. 206
Пенфілд, В. 46
Поттер, С. 92, 248

Райфа, Г. 250
Рейдер, Н. 207

Сас, Т. 92
Сітон, Д. Д. 250
Старрелс Р. Дж., 123
Стендаль 73

Оренч Дж. Д., 250
Фройд, З. 37, 151, 208, 250

Шаміссо, А. 153
Шпіц, Р. 28

Юнг, К. Г. 68

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Автономія, 236—240
Азартні ігри та гравці, 180, 181
Антитеза ігор, 77

Близькість, 26, 36, 38, 226, 239—240, 243, 89

Вибір соціальних компаньйонів, 65—68, 83
Винагорода, 9, 27, 87
Виникнення ігор, 84—87

Гравці, 229—232
Грошові ігри, 113
Групова терапія, 86

Динаміка ігор, 79, 122
Діяльність, 36—37;
визначення, 32; **різниця між розвагами та**, 69

Екзистенціальні переваги, 37, 69, 81;
розваги, 68

Жарти, практичні, 186—187
Життєві ігри, 99—124
Жіноча роль в іграх, 26—27

Значення ігор, 227—228

Ігри під час терапії, 188—217

Командні ігри, 148—165

Мазохізм, 82, 167
Маневри, 72, 76, 166—167
Моделі поведінки, 41;
класифікація, 245—246

Надстимуляція, 30

Операції, 71—73

Параноя, 114, 120, 130, 192, 203
Погладжування, 79—80
Подружні ігри, 124—148
Процедури, 55—56
Процес соціального відбору, 65—68, 84

Ретикулярна активуюча система, 31
Ритуали, 36, 80, 166;
визначення, 56
Розваги, 36, 63—71, 186—188, 227—229

Ролі в іграх, 78

Садизм, 166—167
Сексуальні ігри, 124, 165—177
Сенсорна депривація, 28
Соціальна депривація, 28
Стимуляція шляхом голоду, 28—31, 36
Структурний аналіз ігор, 41—48; **діаграма**, 44;
термінологія, 44—45

Теза ігор, 77—78, 96
Транзакції, класифікація, 48—55; **визначення**, 31, 48

Ходи в іграх, 80—81, 96
Хороші ігри, 217—225

Шизофренія, 127, 229—230

Щури, експерименти, 32

Я-стани, 78