

Эрик Берн

**ИГРЫ, В КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ ЛЮДИ**

**ЛЮДИ, КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ В ИГРЫ**



Москва 2024

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, 2024. —
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», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ

Эрик Берн

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

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель направления *Л. Ошеверова*

Ответственный редактор *Д. Крашенинникова*

Художественный редактор *Е. Задвинская*

Технический редактор *О. Куликова*

Компьютерная верстка *Н. Билюкина*

Корректор *М. Козлова*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистриьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистриьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»: www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатады



Дата изготовления / Подписано в печать 18.03.2024. Формат 70x90¹/₁₆.

Гарнитура «Minion Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 43,17.

Доп. тираж 10 000 экз. Заказ

Литрес 
Я ТАК ЧИТАЮ



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?

ISBN 978-5-699-79692-2



9 785699 796922 >



Эрик Берн

**ИГРЫ, В КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ ЛЮДИ**

**ЛЮДИ, КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ В ИГРЫ**



Москва 2023

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, 2023. —
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», 2023

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.