

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО МОТИВАМ БЕСТСЕЛЛЕРА

ЭРИКА БЕРНА

MUST-HAVE для понимания себя и других

УДК 159.9
ББК 88
И27

И27 **Игры, в которые играют люди** : рабочая тетрадь по мотивам бестселлера Эрика Берна. — Москва : Эксмо, 2025. — 96 с.— (Легенды психологии. Эрик Берна).

ISBN 978-5-04-211634-6

Эта рабочая тетрадь составлена по легендарному бестселлеру Эрика Берна «Игры, в которые играют люди». Внутри собрано множество упражнений на основе игр, описанных Берном. Эти игры часто имеют манипулятивный характер и способны существенно влиять на нас и наши взаимоотношения.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-04-211634-6

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ПРЕДИСЛОВИЕ



Американский психиатр и психолог Эрик Берн (1910–1970), пожалуй, не нуждается в представлении. У нас издавались многие его книги, но наибольшую известность завоевала «Игры, в которые играют люди».

Начав практиковать в русле разработанного Зигмундом Фрейдом психоанализа, Берн в итоге перешел к разработке своей собственной теории, раскрывающей причины и основы той или иной модели поведения человека. Как и почему человек начинает «выступать» в том или ином амплуа? От чего зависит роль, которую он играет, — только ли от природных задатков и воспитания, или окружение тоже формирует наши реакции и акценты в поведении? Мы поступаем так, а не иначе потому, что это заложено в нас с рождения или потому, что нам это выгодно?

Привлекательность книг Эрика Берна в том, что они сочетают научный подход с достаточно простым языком изложения, хотя новичку в психологии в первое время может быть сложно разбираться в терминологии и определениях. Но пугаться этого не стоит — образность и увлекательность сюжетов, которые приводит в пример Берн, близки и понятны любому, вне зависимости от пола, возраста и профессии.

Мы предлагаем вам воркбук по книге Эрика Берна «Игры, в которые играют люди». Вы можете сначала прочитать книгу (тем более что она переиздавалась много раз и найти ее текст не составит труда), а потом начать выполнять увлекательные задания. Но в целом данный воркбук — самостоятельное издание и пользоваться

им можно независимо от того, есть ли у вас под рукой полный текст «Игр». Цель нашего издания — помочь читателю взглянуть на себя и свое окружение с точки зрения одной из самых популярных психологических методик XX столетия. Поверьте, это интересно и, может быть, неожиданно! Но прежде чем приступать к заданиям, ознакомьтесь вкратце с теорией Эрика Берна и с тем, как построены подготовленные для вас практические сценарии.

Люди рождаются принцами и принцессами, пока процесс цивилизации не превратит их в жаб. Мы обязаны снять с этой лягушки кожу и продолжать быть принцами и принцессами (Э. Берна).

ГЛАВА 1

ИНСТРУМЕНТЫ



«РАСТРОЕНИЕ» ЛИЧНОСТИ?

Эрик Берн получил образование в области психологии, общей медицины и хирургии в Канаде, где он появился на свет. Переехав в Америку, он прошел переподготовку, стал практикующим психиатром и увлекся психоанализом, который изучал под руководством Пауля Федерна, ученика и бывшего сотрудника Зигмунда Фрейда. Психоанализ, во многом основанный на изучении впечатлений детства и скрытых, подавленных иррациональных порывов, по сей день является весьма спорной теорией; но популярности уже много лет не теряет и используется, в частности, для лечения разнообразных расстройств и неврозов, а также в их диагностике.

Огромное значение психоаналитики придают так называемому «бессознательному» — так принято называть психические процессы, не контролируемые сознанием, интеллектом, социальными установками. Бессознательное, как считали Фрейд и его последователи, прорывается в нашу реальность в снах, оговорках, аффектах, и именно оно наиболее явно обрисовывает нашу истинную натуру и наши истинные желания. Конечно, этим постулатом психоанализ не ограничивается; но желающие могут окунуться в данную теорию при помощи соответствующей литературы, мы же поставим перед собой задачу более подробно познакомиться с «Играми...» Берна.

Теории Фрейда развивали такие столпы психоанализа, как
Карл Юнг, Альфред Адлер, Эрих Фромм, Жан Лакан.

Психоанализ весьма интересовал Берна и помогал ему в работе и научной деятельности, но оставлял множество вопросов. Он к этому времени много работал как психиатр в Армейском медицинском корпусе и часто имел дело не с конкретным пациентом, а с целыми группами — а в этом случае методики фрейдовского психоанализа помогали не всегда.

Используя идеи психоанализа, Берн дополнил их теорией о так называемых транзакциях и транзакционном (транзакционном) анализе. Основа этого анализа — представление о том, что каждый человек, вне зависимости от возраста, уровня интеллекта или образования, в определенные моменты может вести себя в соответствии с одним из так называемых «эго-состояний»: это состояния Взрослого, Ребенка и Родителя. Все эти состояния проявляются не только благодаря нашим природным задаткам, темпераменту и прочим личным особенностям, но и в зависимости от того, какие установки мы перенимали в определенное время от своего окружения.

- Эго-состояние Родителя — это то, чему мы учимся, в свою очередь, от своих родителей и перенимаем от них. Когда мы начинаем «включать маму (папу)», подражать им, копировать поведение наших родителей, мы находимся в эго-состоянии Родителя. Это может проявляться не только во вполне адекватной заботливости по отношению к окружающим, но и, например, в том, что совсем молодой человек проявляет «дедовские» предубеждения, резонерство, желание поучать...
- Эго-состояние Взрослого — это в первую очередь объективное восприятие реальности, ответственность, быстрота реакций, умение получать, обрабатывать и оценивать информацию. В этом эго-состоянии может находиться не только взрослый по паспорту, но и совсем юный человек.

- Эго-состояние Ребенка — это перенесение закрепившихся детских реакций во взрослую (биологически) жизнь. Человек, независимо от возраста, в определенных ситуациях ведет себя так, как делал это в детстве, находясь под влиянием мамы, папы, бабушек, дедушек, воспитателей детского сада, учителей...

Абсолютно любой человек в определенных ситуациях (а иногда и в довольно продолжительные периоды своей жизни) может проявлять себя в том или ином эго-состоянии: Взрослого, Ребенка или Родителя. Для кого-то это разовая акция, кто-то застревает в какой-либо из этих позиций надолго, кто-то легко и изящно переходит из одной в другую в зависимости от ситуации. Но не слишком ли ограниченный набор предлагает Эрик Берн? Нет, ведь каждое из трех эго-состояний — это не столько «роль по жизни», сколько богатый набор реакций на раздражители, а значит, «игр», основанных на трех состояниях, может состояться великое множество. Кроме того, мы все получали разное воспитание и накопили очень различные впечатления детства — следовательно, даже в одном и том же эго-состоянии два разных человека могут заварить весьма разнообразную кашу.

ПРОЧИЕ ТЕРМИНЫ

Как и в чем проявляются эго-состояния и к чему это приводит?

Чтобы понять это, нужно в первую очередь призвать на помощь понятие транзакции (транзакции). Транзакция — это условная единица общения, состоящая из стимула и реакции на этот стимул: например, приветствие и ответ на него. Конечно, это самый элементарный пример, в реальности транзакции более сложны и показательны. И Берн делит их на несколько видов в зависимости от содержания и смысла:

- Дополняющие транзакции (их именуют еще параллельными). В большинстве случаев они складываются в случае, когда стимул, исходящий от одного человека, поддерживается и дополняется реакцией другого: «Иван Иванович, выйдите,

пожалуйста, на работу в свой выходной через две недели — мы заплатим вам по двойному тарифу». — «Хорошо». В данном случае люди находятся в одинаковом эго-состоянии — два «Взрослых» поговорили, поняли друг друга, конфликта и пересечения интересов не возникло.

- Пересекающиеся транзакции часто являются основой для недопонимания и скандалов. «Взрослый» задает вопрос: «Ты не купил(а) хлеб по пути домой?» Ответ «Ребенка», независимо от пола и возраста, звучит примерно следующим образом: «Я так и знал(а), что меня, как всегда, обвинят в плохой памяти и в том, что семья из-за меня голодает! Как всегда!»
- Скрытые транзакции — пожалуй, самый любопытный вариант. В этом случае человек делает и говорит вовсе не то, что думает; он ведет своего рода психологическую игру для достижения собственных целей. Иногда он получает задуманное, а иногда натывается на такого же «игрока» и манипулятора — и в этом случае процесс затягивается и может стать весьма неприятным. Именно таким играм посвящается главный труд Эрика Берна — «Игры, в которые играют люди». Правда, далеко не всегда «игра» носит негативный характер — она может, например, примирить соперников, после долгих игр пришедших к заключению, что проще обсудить проблему с позиции взрослых людей...

Очень важный момент: нужно учесть, что в ходе психологической игры люди проявляют себя не только как «Ребенок», «Родитель» или «Взрослый» — каждое из этих эго-состояний может породить множество ролей: «Должник», «Алкоголик», «Самый тяжелый больной в мире», «Спасатель» и так далее.

Транзакционный анализ, по Берну, — это выяснение того, какое именно эго-состояние ответственно за стимул и за реакцию. И не нужно ли попытаться скорректировать это самое состояние

для достижения наилучших результатов? Ведь неверное поведение запускает цепочку негатива, так как порой «стимул-реакция» общение обычно не ограничивается: реакция тоже становится стимулом для собеседника (второго «игрока»), и процесс затягивается...

Так что же такое игра? Это серия скрытых трансакций, в ходе которых участники хотят получить некий «приз» в виде осуществленной цели, материальной выгоды, морального удовлетворения. В своей книге «Игры, в которые играют люди» Берн приводит такой пример. Продавец (например, работающий в магазине, где продаются некие предметы роскоши) говорит покупателю:

— Вот этот (вид товара) самый качественный, но по карману ли он вам?

Покупатель взвизгивает:

— Да что вы знаете о моем благосостоянии? Давайте его сюда, я покупаю!

В данном случае продавец обратился к «Ребенку» внутри покупателя, и тот начал играть сразу две роли: «Богача» и «Оскорбленного в лучших чувствах потребителя». Продавец достиг своей цели.

Важность детских впечатлений Эрик Берн отразил в «теории сценариев», тесно связанной с теорией об играх и эго-состояниях. Сценарий — это план жизни, который составляется в нашем детстве не без участия взрослых. Он может основываться, например, на неосторожных высказываниях мамы или папы: «Из тебя никогда толку не выйдет!» или «У всех дети как дети, а у меня — чучело». Либо, наоборот, ребенку навязывается некий идеал, к которому нужно неуклонно стремиться: «Ты должен (должна) быть отличником, чемпионом, сильным, независимым! И уж точно ты обязан(а) стать лучше, чем тети Люсин Петька!» Как в итоге может отреагировать сын или дочь? Часто дети либо идут по сценарию, написанному родителями, либо стараются сделать все с точностью до наоборот. Например, сын, в котором видели будущего чемпиона, интеллектуала и нефтяного магната, «уходит в отрыв» и не оканчивает даже школу. К счастью, существуют и позитивные сценарии — когда ребенка с детства поддерживают в его талантах и начинаниях и он вырастает гармоничной счастливой личностью,

занятой любимым делом. Бывает и «от противного»: скажем, посмотревшись на пьющих родителей, сын или дочь прикладывают все усилия, чтобы не повторить их судьбу...

Мы предлагаем вам поиграть в игры по методике Берна. «Играми» в данном случае мы условно называем задания, совпадающие по тематике и сути с теориями, изложенными в книге Эрика Берна «Игры, в которые играют люди». Возможно, какие-то из них помогут вам разобраться в причинах проблем, возникающих в общении с людьми; некоторые сценарии нацелены на проработку негативных реакций «Ребенка», которые многие из нас включают в сложной ситуации, вместо того чтобы смотреть на мир с позиции взрослого...

Вас ожидают самые разные практические задания. В некоторых из них вам нужно будет ответить на вопросы о самих себе, предельно честно и откровенно; где-то придется выполнить небольшое письменное задание — это можно сделать прямо на страницах данного воркбука; так или иначе, выполнение несложных психологических практик поможет вам относиться к жизни более осознанно.