

ЭРИК
БЕРН

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

ЭРИК
БЕРН

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

Культовая книга
по психологии



Москва

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 ; [перевод с английского А. Грузберга]. — Москва : Эксмо, 2026. — 560 с. : ил.

ISBN 978-5-04-238058-7

Культовая 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 978-5-04-238058-7

© А. Грузберг, перевод на русский язык, 2010
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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

СОДЕРЖАНИЕ



ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

<i>Предисловие</i>	11
<i>Введение</i>	12
<i>Процесс общения</i>	12
ЧАСТЬ I. АНАЛИЗ ИГР	19
Глава 1. Структурный анализ	19
Глава 2. Трансакционный анализ	24
Глава 3. Процедуры и ритуалы	29
Глава 4. Развлечения	34
Глава 5. Игры	40
ЧАСТЬ II. ТЕЗАУРУС ИГР	57
<i>Введение</i>	57
Глава 6. Игры на всю жизнь	60
Глава 7. Супружеские игры	77
Глава 8. Игры на вечеринках	94
Глава 9. Сексуальные игры	107
Глава 10. Игры преступного мира	115
Глава 11. Игры в кабинете психотерапевта	123
Глава 12. Хорошие игры	144
ЧАСТЬ III. ЗА ПРЕДЕЛАМИ ИГР	150
Глава 13. Значение игр	150
Глава 14. Игроки	151

Глава 15. Парадигма.....	153
Глава 16. Независимость.....	155
Глава 17. Достижение независимости.....	159
Глава 18. Что же после игр?.....	160

**ЛЮДИ, КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ В ИГРЫ**

<i>Предисловие</i>	163
ЧАСТЬ I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	165
Глава 1. Введение	165
Глава 2. Принципы транзакционного анализа	172
ЧАСТЬ II. РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ	187
Глава 3. Судьба человека	187
Глава 4. Задолго до рождения	214
Глава 5. Развитие в детские годы	231
Глава 6. Пластичные годы.....	244
Глава 7. Сценарный аппарат.....	257
Глава 8. Детство продолжается.....	280
Глава 9. Юность.....	308
Глава 10. Зрелость и смерть.....	324
ЧАСТЬ III. СЦЕНАРИЙ В ДЕЙСТВИИ	340
Глава 11. Типы сценариев.....	340
Глава 12. Некоторые типичные сценарии	349
Глава 13. Золушка	364
Глава 14. Как возникает сценарий	375
Глава 15. Передача сценария	408

ЧАСТЬ IV. СЦЕНАРИЙ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ.....	425
Глава 16. Предварительные фазы.....	425
Глава 17. Признаки сценария	437
Глава 18. Сценарий в лечении.....	468
Глава 19. Решающее вмешательство	482
Глава 20. Три истории болезни	495
ЧАСТЬ V. НАУЧНЫЙ ПОДХОД К СЦЕНАРНОЙ ТЕОРИИ	506
Глава 21. Возражения противтеории сценариев.....	506
Глава 22. Проблемы методологии	516
Глава 23. Сценарный вопросник	525
<i>Заключение</i>	545
<i>Словарь</i>	547

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 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.

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 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 пред-

положить, 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 гладят 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 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 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. Просто 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 «поглаживания», 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,