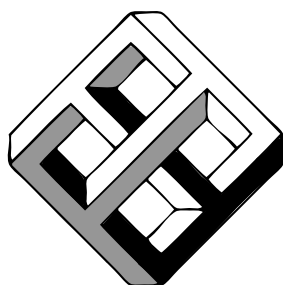


**ЭРИК  
БЕРН**



# ЭРИК БЕРН



## ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ В ПСИХОТЕРАПИИ



Москва  
2019

УДК 159.964.2  
ББК 88.6  
Б51

Eric Berne, M. D.  
TRANSACTIONAL ANALYSIS IN PSYCHOTHERAPY

Copyright ©1970 by Eric Berne

Copyright renewed 1992 by Ellen Berne, Eric Berne,  
Peter Berne and Terence Berne.

This translation is published by arrangement  
with Random House, a division of Penguin Random House LLC

Перевод с английского А. Грузберга

Художественное оформление П. Петрова

**Б51 Берн, Эрик.** Транзакционный анализ в психотерапии / Эрик Берн ; [пер. с англ. А. Грузберга]. — Москва : Эксмо, 2019. — 368 с. — (Легенды психологии. Эрик Берн).

ISBN 978-5-699-83345-0

Наиболее значимое и часто цитируемое произведение Эрика Берна посвящено анализу личности, характера и их влиянию на повседневную жизнь человека. Автор исследует переживания и поступки — от деловых отношений до тонкостей личной жизни, — причины которых находит прежде всего в наследственности. При помощи транзакционного анализа читатель сможет самостоятельно понять и скорректировать стереотипы и сценарии своего поведения, примирить свои желания и мечты с личными и социальными обязанностями, стать свободнее и счастливее. Многочисленные примеры из психотерапевтической практики автора стали прекрасным наглядным пособием для миллионов людей, которые благодаря транзакционному анализу сумели заглянуть в самые тайные уголки своей души.

УДК 159.964.2  
ББК 88.6

ISBN 978-5-699-83345-0

© Грузберг А., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# Оглавление

Вместо вступления .....	7
Введение .....	9

## Часть I

### ПСИХИАТРИЯ ИНДИВИДА И СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ

Глава 1. ОБЩИЕ СООБРАЖЕНИЯ .....	15
Глава 2. СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ .....	21
Глава 3. ФУНКЦИИ ЛИЧНОСТИ .....	34
Глава 4. ПСИХОПАТОЛОГИЯ .....	44
Глава 5. ПАТОГЕНЕЗ .....	56
Глава 6. СИМПТОМАТОЛОГИЯ .....	68
Глава 7. ДИАГНОСТИКА .....	80

## Часть II

### СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХИАТРИЯ И ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ

Глава 8. СОЦИАЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ .....	103
Глава 9. АНАЛИЗ ТРАНСАКЦИЙ .....	115

Глава 10. АНАЛИЗ ИГР .....	126
Глава 11. АНАЛИЗ СЦЕНАРИЕВ .....	153
Глава 12. АНАЛИЗ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ .....	171

**Часть III**  
**ПСИХОТЕРАПИЯ**

Глава 13. ТЕРАПИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПСИХОЗОВ .....	185
Глава 14. ТЕРАПИЯ НЕВРОЗОВ .....	207
Глава 15. ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ .....	226

**Часть IV**  
**ПЕРСПЕКТИВЫ**  
**ТРАНСАКЦИОННОГО АНАЛИЗА**

Глава 16. ДЕТАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ .....	263
Глава 17. ПРОДВИНУТЫЙ СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ..	276
Глава 18. ТЕРАПИЯ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ ..	292
Глава 19. РЕГРЕССИОННЫЙ АНАЛИЗ .....	311
Глава 20. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ .....	323
Приложение. ЗАКОНЧЕННЫЙ СЛУЧАЙ С ДАЛЬНЕЙШИМ НАБЛЮДЕНИЕМ .....	345

## Вместо вступления

**П**режде надо познакомиться с терминологией, которая встретится вам в этой книге, где много внимания уделено индивидуальной и социальной психиатрии.

*Социальная психиатрия* обозначает изучение психиатрических аспектов транзакции или набора транзакций, которые происходят между двумя или несколькими индивидами. Сравнение психиатрических проблем различных социальных, культурных или национальных групп, которое иногда тоже именуют «социальной психиатрией», может быть лучше и точнее обозначено как «сравнительная психиатрия».

*Он* часто обозначает человека вообще, независимо от пола. *Есть* в контексте означает «обычно, насколько это известно автору». *Кажется* означает «мне кажется, что это так, но у меня недостаточно данных, чтобы быть окончательно уверенным». Кон-

кретные люди именуется «взрослый», «родитель» и «ребенок». Когда эти термины написаны с прописной буквы: Взрослый, Родитель, Ребенок — они означают состояния Эго, а не конкретных людей. Соответственно и прилагательные «взрослый», «родительский» и «детский» пишутся с прописной или строчной буквы согласно контексту.

Термин «психоанализ» и его синонимы в данной книге обозначают то, что известно как «ортодоксальный психоанализ», то есть разрешение приобретенных в детстве комплексов и конфликтов при помощи систематического использования свободных ассоциаций, когда терапевт работает с феноменами переноса и сопротивления в соответствии с принципами Фрейда. Стоит, однако, иметь в виду, что после пятнадцати лет совместной жизни психоаналитическое движение и автор мирно расстались (оставаясь в самых дружеских отношениях) и что концепция функций Эго в представлении автора отлична от той, которой придерживается большинство ортодоксальных психоаналитиков.

## Введение

**С**остояние Эго можно описать феноменологически — как связную систему чувств по отношению к определенному субъекту и операционно — как набор образцов поведения; или прагматически — как систему чувств, которая мотивирует соответствующий набор поведенческих образцов. Пенфилд<sup>1</sup> продемонстрировал, что воспоминания эпилептиков в своей естественной форме проявляются как состояния Эго. Электрическим стимулированием височных участков коры головного мозга с обеих сторон он был способен вызвать эти феномены.

Пенфилд далее продемонстрировал, что два различных состояния Эго могут существовать в сознании одновременно как отдельные психологические сущности, четко отличающиеся друг от друга. В од-

---

<sup>1</sup> Уайлдер Грейвс Пенфилд (1891–1976) — американский невролог и нейрохирург. — *(Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, — прим. перев.)*

ном случае такого «вынужденного» в результате электрической стимуляции вторичного переживания пациент воскликнул, что слышит, как кто-то смеется. Однако сам пациент «не склонен был смеяться над шуткой, в чем бы она ни заключалась. Он таким образом сознавал две одновременно существующие ситуации. Его восклицание свидетельствует о том, что он сознавал несовместимость этих двух ситуаций — одной настоящей и другой, вызванной в его сознании из прошлого». Хотя, когда такое воспоминание вызывается в сознании пациента, «оно кажется ему соответствующим настоящему моменту». И только когда оно проходит, он способен осознавать его как яркое воспоминание из прошлого. В момент стимулирования «пациент одновременно является и актером, и аудиторией».

Пенфилд, Джаспер и Робертс подчеркивают разницу между такими полными воспоминаниями, то есть пробуждением полных состояний Эго, и изолированными феноменами, которые возникают при стимуляции слуховых и зрительных центров, или воспоминаниями о словах. Они особенно отмечают, что случаи стимуляции височных долей включают в себя важные психические элементы, такие, как понимание смысла происходившего и эмоции, которые вызвало когда-то это происходившее.

Кьюби в своих комментариях к этому эксперименту отмечает, что пациент одновременно является и наблюдателем, и наблюдаемым и что перед нами «воспоминание полное, включающее и то, что пациент не в состоянии вспомнить сознательно, и приближающееся к полноте воспоминаний, кото-

рое иногда может быть достигнуто под гипнозом». Прошлое становится таким же непреодолимым и ярким, как настоящее. Словесная память служит пропускающим экраном, через который проходят чувственные воспоминания о прошлом опыте. Уместно привести замечание Кобба из того же сборника, что «изучение эмоций сейчас является законным медицинским занятием», которое он связывает с физиологией древнейших участков коры головного мозга.

Психологам хорошо известно, что состояния Эго могут постоянно сохраняться. Федерн одним из первых подчеркнул, что психологическая реальность основана на полных и дискретных состояниях Эго. Вайсс описывает состояния Эго как «действительно испытываемую реальность умственного и физического Эго в отношении к определенному периоду жизни». В этой связи Федерн говорит о «повседневных» состояниях Эго.

Вайсс, главный истолкователь Федерна, точно формулирует, что Эго прежних возрастных уровней сохраняются в потенциальном состоянии. Это хорошо доказано клинически тем фактом, что «подобные состояния Эго могут быть в особых условиях вторично наделены энергией либидо, например: в гипнозе, во сне и в психозах». Он также замечает, что «два или больше раздельных состояний Эго могут попытаться сохранить единство и сознательно существовать одновременно». Согласно Федерну подавление травматических воспоминаний или конфликтов возможно во многих случаях только при подавлении относящихся к этим переживаниям состояний Эго. Ранние состояния Эго сохраняются в латентном ви-

де, ожидая возможности снова быть наделенными энергией либидо. И это имеет прямое отношение к проблеме «личности».

Вайсс говорит об «остаточном инфантильном состоянии Эго у взрослого человека, которое обычно сохраняет энергию либидо, но может быть лишено ее», это своего рода «детское Эго». С другой стороны, существует и иной тип влияния, которое Вайсс именует «психическим присутствием». Это «мысленный образ другого Эго», иногда родительского, которое воздействует на эмоции и поведение индивида.

Существуют и другие авторы, чьи работы имеют отношение к состояниям Эго, но приведенных цитат достаточно, чтобы привлечь внимание читателя к этому феномену. Структурный и трансакционный анализы – предмет настоящей работы – основаны исключительно на клинических наблюдениях и работе с пациентами, причем отставляются все предубеждения и заранее составленные мнения. При таких условиях изучение комплексных состояний Эго возникает как «естественный» подход к психологии и психотерапии.

**Часть I**  
**ПСИХИАТРИЯ**  
**ИНДИВИДА**  
**И СТРУКТУРНЫЙ**  
**АНАЛИЗ**

---



# Глава 1

## ОБЩИЕ СООБРАЖЕНИЯ

---

### 1. ЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

**С**труктурный и транзакционный анализы предлагают систематическую, последовательную теорию личности и социальной динамики, созданную на основе клинического опыта, а также действенную терапию, которую большинство пациентов легко воспринимают и естественно используют.

Психотерапевтическое лечение может быть представлено в двух видах: в первом случае используется внушение, уверения и другие «родительские» методы; второй, или «рациональный», подход основан на методах конфронтации и интерпретации, таких, как недирективная психиатрия и психоанализ. «Родительский» подход страдает большим недостатком: при нем игнорируются или подавляются архаичные