

Мюриэл Джеймс, Дороти Джонгвард

РОЖДЕННЫЕ ПОБЕЖДАТЬ



В мире продано
более
4 000 000 экз.

Создаем жизненный сценарий
с помощью транзактного анализа
и гештальттерапии

Перевод Юлии Змеевой

МИО

Эту книгу хорошо дополняют

Внутренние семейные системы

Ричард Шварц

Мои разные Я

Ричард Шварц

Внутренний ребенок

Чарльз Уитфилд

Пробуждение внутреннего героя

Кэрол Пирсон

Дарующая жизнь

Лиза Марчиано

Muriel James, Dorothy Jongeward

Born To Win

Transactional Analysis
With Gestalt Experiments

Da Capo
LIFE LONG

Мюриэл Джеймс, Дороти Джонгвард

Рожденные побеждать

Создаем жизненный сценарий
с помощью транзактного анализа
и гештальттерапии

Перевод с английского
Юлии Змеевой

Москва

МИФ

2024

УДК 159.922
ББК 88.53
Д40

Джеймс, Мюриэл

Д40 Рожденные побеждать. Создаем жизненный сценарий с помощью транзактного анализа и гештальттерапии / Мюриэл Джеймс, Дороти Джонгвард ; пер. с англ. Ю. Змеевой. — Москва : МИФ, 2024. — 416 с.

ISBN 978-5-00214-768-7

Классическое руководство по работе с жизненным сценарием на основе гештальттерапии и транзактного анализа. Эта книга продана тиражом более 4 миллионов экземпляров и переведена на 18 языков. Ее авторы — известные американские психотерапевты, заслуженные исследователи и преподаватели Мюриэл Джеймс и Дороти Джонгвард.

Книга поможет осознать жизненный сценарий, сформировавшийся в детстве, и изменить паттерны мышления и поведения, которые препятствуют самореализации и полноценной жизни. Вы научитесь адекватно реагировать на любые жизненные обстоятельства, действовать из позиции своего Взрослого Я, быть спонтанными, осознанными, способными к подлинной близости с другими.

УДК 159.922
ББК 88.53

Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00214-768-7

Copyright © 1996, 1971 by Addison-Wesley
Publishing Company, Inc.
This edition published by arrangement with
Da Capo Press, an imprint of Perseus Books LLC,
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. USA
via Igor Korzhenevskiy of Alexander
Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Манн, Иванов
и Фербер», 2024

Оглавление

Предисловие к юбилейному изданию	11
Глава 1. Победители и неудачники	15
Глава 2. Знакомство с транзактным анализом	38
Глава 3. Прикосновение и признание	73
Глава 4. Драма жизненных сценариев	108
Глава 5. Родительство и эго-состояние Родителя	160
Глава 6. Детство и эго-состояние Ребенка	197
Глава 7. Личная и гендерная идентичность	240
Глава 8. Коллекционирование штампов и психологические игры	285
Глава 9. Эго-состояние Взрослого	335
Глава 10. Автономия и этика Взрослого	393
Эпилог	410
Об авторах	414

*Светлой памяти нашего друга
и учителя Эрика Берна*

Полагаю, пора взять жизнь в свои руки.

«После грехопадения», Артур Миллер

Предисловие к юбилейному изданию

Отрадно сознавать, что даже спустя четверть века люди по всему миру обращаются к этой книге, поскольку хотят развить в себе качества победителя. За это время она разошлась тиражом 4 миллиона экземпляров и была переведена на 18 языков.

Когда мы писали эту книгу, не представляли, что ее изучит столько людей. Мы думали, что нашими первыми читателями станут студенты психологических факультетов, и радовались хвалебным отзывам профессионалов. Вот как оценил нашу работу доктор Стивен Карпман, тогда работавший психиатром в медицинском центре Калифорнийского университета в Сан-Франциско: «Стиль полон размеренности, изящества, детальности, ясности и человечности, редкой в нашей сфере... Думаю, книга станет знаковой в психологической литературе». После выхода первого издания в 1971 г. реакция читателей превзошла все наши ожидания. Мы до сих пор благодарны за новые отзывы тех, кто недавно познакомился с книгой и счел ее полезной.

Однажды мы сидели в рабочем уголке, где писали книгу, и к нам подошла студентка. Она принесла газетную вырезку; там говорилось о найденном в реке теле утопленника, молодого парня. На плече у него красовалась татуировка: «Рожденный проигрывать». Наша реакция была однозначной: *нет, мы не рождены проигрывать!* В каждом человеке заложена способность любить, учиться, расти и позитивно проявлять творческий дух, делясь им с миром. Но могут случиться события, из-за которых его эмоции и самовосприятие искажаются, снижаются ожидания от мира, и в итоге ему не удастся реализовать свой потенциал. Негативные опыт и решения мешают нам воплотить свои возможности.

Мы хотим, чтобы эта книга продолжала вдохновлять людей на противостояние факторам, не дающим им развиваться, и побуждала тянуться к океану возможностей, составляющих их истинный потенциал. Спустя десятилетия принципы, описанные в книге, по-прежнему верны и применимы. В нашем усложняющемся мире эти идеи понятны любому; они послужат маяком личного и общественного развития.

В последнее время наблюдается всплеск интереса к поведенческому анализу и поиску смысла человеческого существования. Руководители учатся взаимодействовать с подчиненными, родители проходят курсы по воспитанию детей, супруги учатся говорить друг с другом и «правильно ссориться», учителя узнают, как справляться с эмоциональными проблемами учеников и компенсировать последствия депривации.

Современные люди живут не одним лишь интересом к материальным благам и технологиям; многих занимает вопрос: что значит быть человеком? Один молодой руководитель крупной компании сформулировал это так: «У меня ученая степень по экономике. Когда я поступил на работу в компанию, думал, мои проблемы будут связаны с бухгалтером. Но я ошибся. Проблемы оказались связаны с общением».

В психологии есть два доказательных подхода к пониманию человека: транзактный анализ, разработанный Эриком Берном, и гештальттерапия Фредерика Перлза. Эта книга посвящена нашей интерпретации транзактного анализа и его практическому применению в повседневной жизни обычного человека. Мы используем гештальтэксперименты для подкрепления теории. Все примеры мы взяли из своего опыта работы педагогами, консультантами и психотерапевтами.

Обученные транзактному анализу получают в свое распоряжение рациональный метод анализа и понимания поведения. Гештальттерапия — практический метод выявления фрагментированных частей личности, их последующей интеграции и развития уверенности в себе. Оба подхода подразумевают развитие осознанности, личной ответственности и аутентичности. Они работают с происходящим здесь и сейчас.

Мы считаем, что эту книгу можно использовать как учебник и практическое руководство для тех, кого волнует теория личности и межличностных отношений. Она пригодится профессионалам в сфере психического здоровья,

руководителям, педагогам и обычным людям, интересующимся различными методами самопознания. Она не заменит профессионального психотерапевта; пациентам с серьезными проблемами нужны помощь специалиста и стойкое намерение поправиться.

Мы убеждены, что наследственность и среда — не единственные определяющие факторы в жизни человека. В наших силах управлять ими обоими. Надеемся, эта книга поможет осознать, что каждый из нас способен придать своей жизни нужное направление, сделать выбор, разработать свой этический кодекс, улучшить жизни окружающих и понять, что он рожден победителем.

Мы искренне признательны всем, кто помогал нам и повлиял на нас. Всех поименно перечислить невозможно, но особо хочется упомянуть доктора Эрика Берна и доктора Фредерика Перлза и поблагодарить их за их работы и учения.

Выражаем признательность нашим студентам, пациентам, клиентам и стажерам: спасибо за доверие и за все, чему мы у них научились.

Спасибо нашим семьям за терпение, любовь и поддержку.

*Мюриэл Джеймс
Лафайетт, Калифорния
Дороти Джонгвард
Уолнат-Крик, Калифорния
Июнь 1996 г.*