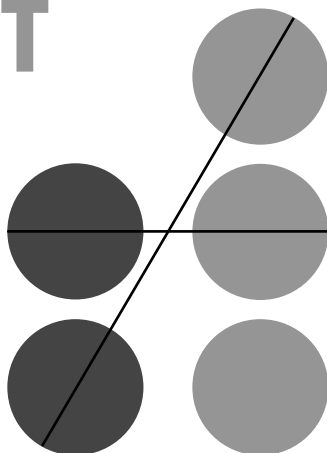


1

ИГРЫ,
В КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ
ЛЮДИ

ПСИХОЛОГИЯ
ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ



Э Р И К
Б Е Р Н

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
Б51

Eric Berne, M. D.

GAMES PEOPLE PLAY
The Psychology of Human Relationships

© 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.

Берн, Эрик.

Б51 Игры, в которые играют люди / Эрик Берн ; [перевод с английского А. Грузберга]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Легенды психологии. Эрик Берн).

ISBN 978-5-04-115485-1

Перед вами легендарный бестселлер по психологии человеческих взаимоотношений, переизданный с новой научной редакцией. Эрик Берн разработал систему, способную 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 много полезных советов, 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 можно научиться управлять ею, если этого захотеть. Именно с публикации этого международного бестселлера после падения железного занавеса в нашей стране начался психологический бум, когда миллионы людей осознали, что с помощью психологии можно многое понять в себе и окружающих.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-115485-1

© А. Грузберг, перевод на русский язык, 2006
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2025

Оглавление

Предисловие	7
Введение	9

Часть I

АНАЛИЗ ИГР

Глава 1 СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ	21
Глава 2. ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ	28
Глава 3. ПРОЦЕДУРЫ И РИТУАЛЫ	35
Глава 4. РАЗВЛЕЧЕНИЯ	42
Глава 5. ИГРЫ	51

Часть II

ТЕЗАУРУС ИГР

Введение	75
Глава 6. ИГРЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ	79
Глава 7. СУПРУЖЕСКИЕ ИГРЫ	103
Глава 8. ИГРЫ НА ВЕЧЕРИНКАХ	128
Глава 9. СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ	146
Глава 10. ИГРЫ ПРЕСТУПНОГО МИРА	159

Глава 11. ИГРЫ В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА 171

Глава 12. ХОРОШИЕ ИГРЫ 201

Часть III

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ИГР

Глава 13. ЗНАЧЕНИЕ ИГР 211

Глава 14. ИГРОКИ 214

Глава 15. ПАРАДИГМА 217

Глава 16. НЕЗАВИСИМОСТЬ 221

Глава 17. ДОСТИЖЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ 226

Глава 18. ЧТО ЖЕ ПОСЛЕ ИГРЫ? 228

Словарь 229

Предисловие

Эта книга первоначально была задумана как продолжение моей работы «Транзактный анализ в психотерапии».¹ Но я надеюсь, что ее все-таки можно прочесть и понять без знакомства с предыдущими публикациями. В первой части излагается теория, которая нужна для анализа и понимания игр. Во второй — описываются игры. В третьей — говорится о новом клиническом и теоретическом материале, 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. Это произошло в процессе долгих размышлений, чтения и появления новых клинических материалов.

Студенты и слушатели моих лекций часто просили меня огласить список игр или подробнее рассмотреть те, которые приводились на лекциях в качестве при-

¹ Транзакционный анализ Берна — разработанная система, в основе которой представление о сознании человека как совокупность трех состояний «Я»: родитель, взрослый, ребенок. Эксмо, М., 2018 г. — *Прим. ред.*

мера. Их интерес побудил меня написать эту книгу. Я благодарю всех студентов и слушателей, в особенности тех, которые обратили мое внимание на новые игры и помогли выделить и назвать их.

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. В случае, когда 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, но я надеюсь, что книга покажется интересной и полезной всем.

Транзактный анализ игр следует отличать от его подрастающего научного «брата» — математического анализа (хотя некоторые используемые ниже термины, например «выгода», признаны и математиками).

Введение

ПРОЦЕСС ОБЩЕНИЯ

Теорию общения между людьми, достаточно подробно рассмотренную в «Транзактном анализе», можно вкратце свести к следующим положениям. Рене Шпиц¹, одна из ключевых фигур в психологии, выявил, что младенцы в течение долгого времени лишённые физического контакта с людьми, необратимо деградируют и в конце концов погибают от той или иной неизлечимой болезни. Это означает, что явление, которое специалисты называют *эмоциональной депривацией*², может иметь смертельный исход. Подобные наблюдения привели к идее о *сенсорном голоде* и подтвердили, что наилучшими лекарствами от нехватки сенсорных раздражителей являются раз-

¹ Австро-американский психоаналитик. Считается пионером исследовательского наблюдения за младенцами, целью которого было улучшить понимание ранних объектных отношений, а также того, как взаимодействие с другими влияет на появление и работу структур психики. — *Прим. ред.*

² Сокращение или отсутствие возможности удовлетворить те или иные потребности. — *Прим. ред.*

ного 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 вызывать 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 долгому одиночному заключению. Действительно, это 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 система¹ мозга не получает достаточных стимулов, вероятно последуют дегенеративные изменения нервных клеток. Это может быть также побочным эффектом недостаточного питания, но и само плохое питание может стать следствием апатии (как будто младенец впадает в старческий маразм). Таким образом, можно предположить, 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 и лишение его пищи.

¹ Или ретикулярная формация (РАС). Первый фильтр, через который проходит новая информация, когда попадает в мозг. РАС получает данные по нервам из органов чувств (от нервных окончаний глаз, рта, кожи и т.д.). — *Прим. ред.*

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 человек располагает достаточными припасами и возможностью составить разнообразное меню. Выбор определяется личным вкусом. Возможно, что наши вкусы в основе своей обладают теми или иными особенностями 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 отделяется 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 усохнет». После недолгой 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, которые не дадут 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.

Достижение компромисса можно называть по-разному, например *сублимацией*, но, как ни назови, все равно в конечном счете младенческий сенсорный голод трансформируется в *потребность в признании*. Запросы о признании очень индивидуальны, поэтому у нас есть такое разнообразие типов социального общения. Именно они в итоге и определяют судьбу каждого человека. Киноактеру нужно, чтобы его еженедельно «поглаживали» сотни анонимных и безразличных ему поклонников, чтобы его «спинной мозг не усох». 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 это понятие 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 обращаться с ребенком, если вслушаться в то, как он говорит. В более широком смысле «поглаживанием» можно обозначить любой акт внимания. 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 С. Левина на крысах подтвердили это. Контакт бла-

готворно отражался 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.

Подтверждение выше сказанного позволяет нам уверенно перейти к следующему разделу.

УПОРЯДОЧИВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Можно считать доказанным, что физические прикосновения для младенцев так же жизненно необходимы, как и символическая замена этих прикосновений — признание — для взрослых. Вопрос в том, что происходит потом. Попросту говоря, что делают люди, обменявшись приветствиями? Причем не важно, будет ли это брошенное на ходу «привет!» или восточная церемония приветствия, которая может растянуться на долгие часы. После сенсорного голода и «голода признания» наступает черед голода по *упорядочиванию*. Вечный вопрос подростка: «Ну и что я ему (ей) скажу 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 оправданна хотя бы потому, что помогает нам сообща с этим справиться.

Когда мы решаем проблему упорядочивания времени, мы в каком-то смысле занимаемся программированием. Существуют три основных вида программ: материальные, социальные и индивидуальные. Наиболее простой, привычный, распространенный и удобный способ упорядочивания времени — заняться 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 реальным миром. Активность в реальном мире дает возможность получить «поглаживания», признание, и пополниться через более сложные формы социального общения. Материальное программирование — это, прежде всего, анализ данных того, что происходит, а затем уже социальная реализация. Построить корабль возможно только с опорой на длинный ряд измерений и вычислений. Так и в общении, социальный обмен происходит после тщательной обработки данных.

Результат действия *социальной программы* — 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: правильно здороваться, есть, пользоваться туалетом, ухаживать за девушками, соблюдать траур, а также в меру настойчиво и доброжелательно вести разговор. Это умение соблюдать уровень настойчивости или доброжелательности — основа такта или дипломатии. Некоторые из этих ритуалов универсальны, другие — работают только

в отдельной местности. Например, рыгать за едой или интересоваться здоровьем жены сотрапезника одобряется или запрещается местными традициями. Кстати, между этими двумя манерами поведения повсеместно наблюдается устойчивая обратная связь. Обычно там, где принято рыгать за едой, вас не спросят, как поживает ваша жена, и, наоборот, там, где интересуются здоровьем вашей жены, не рекомендуется рыгать. Обычно формальным ритуалам предшествуют полуритуальные разговоры на определенные темы. Мы будем называть их развлечением или приятным времяпрепровождением.

По мере того как люди все лучше узнают друг друга, начинает работать *индивидуальная программа*, которая может привести к «инцидентам». На первый взгляд такие инциденты кажутся случайными (присутствующие так и могут их описывать). Однако тщательное изучение показывает, что они следуют определенным моделям, которые можно классифицировать, а последовательность событий происходит по негласным правилам и инструкциям. Пока дружеские или враждебные отношения развиваются согласно общепринятым нормам, эти инструкции и правила остаются скрытыми. Но если случится незаконный поступок, они тут же проявляются — в точности как на спортивной площадке, где нарушение правил отмечается свистком или криком: «Вне игры!» Последовательность действий, которые подчиняются индивидуальным, а не социальным программам, мы, чтобы отличать их от времяпрепровождения, будем называть **играми**. Семейная жизнь, отношения супругов, деятельность в различных организациях — все это может год за годом протекать в вариантах одной и той же игры.