

ЭРИК БЕРН

ЭРИК БЕРН

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ



Психология человеческих взаимоотношений



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
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.

Перевод с английского *А. Грузберга*

Оформление переплета *А. Матвеева*

Берн, Эрик.

Б51 Игры, в которые играют люди : психология человеческих взаимоотношений / Эрик Берн ; [перевод с английского А. Грузберга]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Психология влияния).

ISBN 978-5-04-252916-0

Перед вами одна из основополагающих культовых книг по психологии человеческих взаимоотношений.

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 читатель найдет 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 она вполне может быть осознана и управляема человеком, если он этого захочет.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Грузберг А., перевод на русский язык, 2010
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-252916-0

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.

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.*



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

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.*



тельный исход. Подобные 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 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 самое 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.

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»

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.*



и «хороший повар» легко можно перенести из сферы насыщения в сферу ощущений. Переживание, 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 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 усохнет». После недолгой близости с матерью всю остальную жизнь индивидум должен блуждать меж двух огней, пытаясь постичь пути, которыми ведут его Судьба и инстинкт самосохранения. С одной стороны, он будет постоянно сталкиваться с соци-



альными, 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 «поглажи-



вания» 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 благотворно отражался не только на физическом, умственном и эмо-



циональном 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 упорядочи-



ванию. 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 оправдана 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