



ПСИХОЛОГИЯ
ОБЩЕНИЯ

Эрик Берн

ИГРЫ, в которые играют люди.

Психология человеческих взаимоотношений

ЛЮДИ, которые играют в игры.

Психология человеческой судьбы

УДК 159.922.1
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

Берн, Эрик.

Б51 Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн ; [перевод с английского А. Грузберга]. — Москва : Эксмо, 2025. — 576 с.

ISBN978-5-699-27303-4
ISBN978-5-699-18299-2

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. Именно с публикации этого международного бестселлера в нашей стране начался «психологический бум», когда миллионы людей вдруг осознали, что психология может быть невероятно интересной, что с ее помощью можно многое понять в себе и других.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN978-5-699-27303-4
ISBN978-5-699-18299-2

© Грузберг А., перевод на русский язык, 2010
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

Предисловие	11
Введение. ПРОЦЕСС ОБЩЕНИЯ	13

Часть I АНАЛИЗ ИГР

Глава 1. СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ	20
Глава 2. ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ	25
Глава 3. ПРОЦЕДУРЫ И РИТУАЛЫ	30
Глава 4. РАЗВЛЕЧЕНИЯ	35
Глава 5. ИГРЫ	41

Часть II ТЕЗАУРУС ИГР

Глава 6. ИГРЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ	61
Глава 7. СУПРУЖЕСКИЕ ИГРЫ	78
Глава 8. ИГРЫ НА ВЕЧЕРИНКАХ	96
Глава 9. СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ	110
Глава 10. ИГРЫ ПРЕСТУПНОГО МИРА	119
Глава 11. ИГРЫ В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА	127
Глава 12. ХОРОШИЕ ИГРЫ	148

Часть III ЗА ПРЕДЕЛАМИ ИГР

Глава 13. ЗНАЧЕНИЕ ИГР	154
Глава 14. ИГРОКИ	155
Глава 15. ПАРАДИГМА	157
Глава 16. НЕЗАВИСИМОСТЬ	159
Глава 17. ДОСТИЖЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ	162
Глава 18. ЧТО ЖЕ ПОСЛЕ ИГРЫ?	164

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В ИГРЫ

Предисловие	167
-------------------	-----

Часть I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ	169
Глава 2. ПРИНЦИПЫ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА	176

Часть II РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Глава 3. СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА	192
Глава 4. ЗАДОЛГО ДО РОЖДЕНИЯ	220
Глава 5. РАЗВИТИЕ В ДЕТСКИЕ ГОДЫ	237
Глава 6. ПЛАСТИЧНЫЕ ГОДЫ	249
Глава 7. СЦЕНАРНЫЙ АППАРАТ	262
Глава 8. ДЕТСТВО ПРОДОЛЖАЕТСЯ	286
Глава 9. ЮНОСТЬ	313
Глава 10. ЗРЕЛОСТЬ И СМЕРТЬ	328

Часть III СЦЕНАРИЙ В ДЕЙСТВИИ

Глава 11. ТИПЫ СЦЕНАРИЕВ	345
Глава 12. НЕКОТОРЫЕ ТИПИЧНЫЕ СЦЕНАРИИ	354
Глава 13. ЗОЛУШКА	369
Глава 14. КАК ВОЗНИКАЕТ СЦЕНАРИЙ	380
Глава 15. ПЕРЕДАЧА СЦЕНАРИЯ	413

Часть IV СЦЕНАРИЙ. В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Глава 16. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ФАЗЫ	431
Глава 17. ПРИЗНАКИ СЦЕНАРИЯ	443
Глава 18. СЦЕНАРИЙ В ЛЕЧЕНИИ	474
Глава 19. РЕШАЮЩЕЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО	488
Глава 20. ТРИ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ	501

Часть V НАУЧНЫЙ ПОДХОД К СЦЕНАРНОЙ ТЕОРИИ

Глава 21. ВОЗРАЖЕНИЕ ПРОТИВ ТЕОРИИ СЦЕНАРИЕВ	513
Глава 22. ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ	524
Глава 23. СЦЕНАРНЫЙ ВОПРОСНИК	533
Заключение	553
Словарь	556

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

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 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

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.*

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 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 заключённых, приговорённых к долгому одиночному заключению. Действительно, это самое тяжёлое 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 из-

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.*

менения. 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.

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 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 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

¹ Или ретикулярная формация (РАС). Первый фильтр, через которые 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.*

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 благотворно 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.