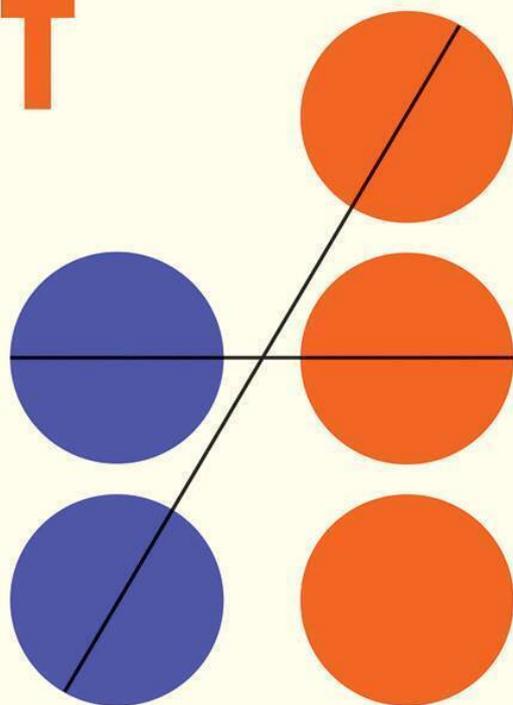


КУЛЬТОВЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР ПО ПСИХОЛОГИИ

---

**ИГРЫ,  
В КОТОРЫЕ  
ИГРАЮТ  
ЛЮДИ**

ПСИХОЛОГИЯ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ



**Э Р И К  
Б Е Р Н**

Бестселлеры саморазвития

Эрик Берн

**Игры, в которые играют люди.  
Психология человеческих  
взаимоотношений**

«ЭКСМО»

1964

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Берн Э. Л.**

Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Э. Л. Берн — «Эксмо», 1964 — (Бестселлеры саморазвития)

ISBN 978-5-699-27307-2

Эрик Леннард Берн — одна из ключевых фигур в современной психологии, создатель оригинального направления в психотерапии — «транзактного анализа», рассматривающего игру в качестве основы человеческих взаимоотношений. Разработка этой теории принесла ученому мировую известность. Книга «Игры, в которые играют люди»: • 48 ЛЕТ является абсолютным бестселлером по человеческим взаимоотношениям. • Входит в мировой ТОП-5 самых популярных книг по психологии. Эта книга поможет вам: • Наладить семейные отношения. • Понять мотивы собственных и чужих поступков. • Научиться избегать конфликтов с окружающими. Вы найдете: • Сценарии игр, в которые люди бессознательно играют каждый день. • Соответствие игр жизненным ситуациям, в которых они разыгрываются. • Стратегии антиигр, с помощью которых можно освободиться от привычного поведения. «Любой человек имеет черты маленького ребенка» — Эрик Берн.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-699-27307-2

© Берн Э. Л., 1964

© Эксмо, 1964

# Содержание

Психология общения	6
Предисловие	8
Введение	9
Процесс общения	9
Упорядочивание времени	11
Часть 1	14
Глава 1	15
Глава 2	18
Глава 3	23
Глава 4	27
Глава 5	31
1. Определение	31
2. Типичная игра	32
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ



Психология человеческих взаимоотношений

## **Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений**

Eric Berne, M. D.

GAMES PEOPLE PLAY

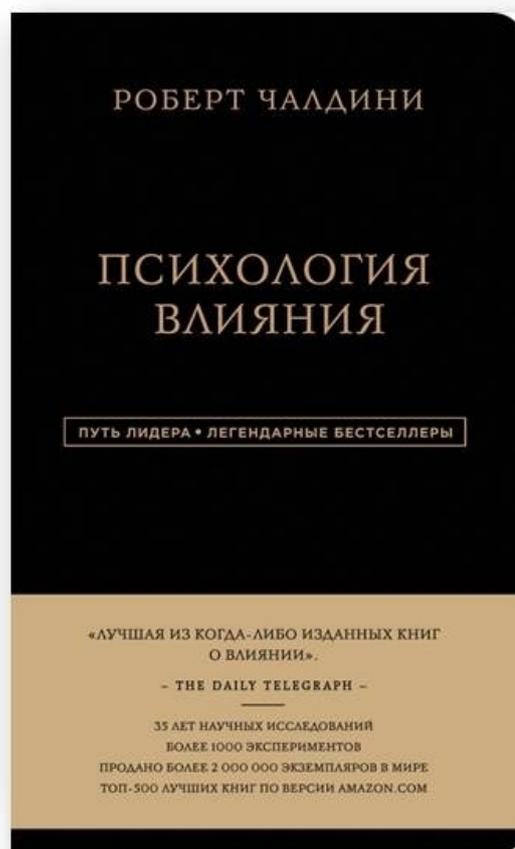
*The Psychology of Human Relationships*

© 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

## Психология общения



### **«Люди, которые играют в игры»**

Абсолютный бестселлер по человеческим взаимоотношениям более 50 лет! По мнению автора, жизнь каждого человека протекает по определенному сценарию. В этой книге вы найдете подробное описание каждого возможного сценария, а главное узнаете, как можно изменять свой жизненный сценарий и добиваться желаемого. Для всех, кто хочет лучше разобраться в себе и окружающих.

### **«Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп»**

Ключевая работа на тему лидерства. Эрик Берн открывает секреты эффективности групп, достижения личного и группового успеха, а также механизма становления лидерства. Вы посмотрите на себя со стороны, оптимизируете все свои навыки и таланты, поймете свое положение в обществе и займете достойное место в жизни.

### **«Трансакционный анализ в психотерапии»**

Классика популярной психологии! Эрик Берн анализирует личность, характер и их влияние на повседневную жизнь человека. Автор исследует переживания и поступки – от деловых отношений до тонкостей личной жизни. Вы сможете понять и скорректировать стереотипы и сценарии своего поведения, примирить свои желания и мечты с личными и социальными обязанностями, стать свободнее и счастливее.

### **«Психология влияния»**

Классика деловой литературы, мировой бестселлер и лучшая книга о влиянии! Овладейте искусством убеждения и добивайтесь своих целей всегда и везде. Профессор психологии и признанный эксперт в сфере влияния Роберт Чалдини рассматривает 6 универсальных приемов, благодаря которым вы станете настоящим мастером уговоров.

## Предисловие

Эта книга была первоначально задумана как продолжение моей работы «Трансакционный анализ в психотерапии», но я надеюсь, что ее все-таки можно прочесть и понять, не будучи знакомым с предыдущей публикацией. В первой части излагается теория, необходимая для анализа и понимания игр. Часть вторая содержит описания игр. В третьей части изложен новый клинический и теоретический материал, 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, что явилось результатом дальнейших размышлений, чтения и новых клинических материалов.

Студенты и слушатели моих лекций часто просили меня продиктовать список игр или подробнее рассмотреть те игры, которые упомянуты в лекциях в качестве примера. Это убедило меня в необходимости написать эту книгу. Я благодарю всех студентов и всех слушателей, в особенности тех, которые обратили мое внимание и помогли выделить и назвать новые игры.

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. Если 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, однако надеюсь, что книга покажется интересной и полезной всем.

Трансакционный анализ игр следует отличать от его подрастающего научного «брата» – математического анализа игр, хотя некоторые используемые ниже термины, например «выигрыш», признаны и математиками.

## Введение

### Процесс общения

Теорию общения между людьми, достаточно подробно рассмотренную в «Трансакционном анализе», можно вкратце свести к следующим положениям.

Установлено, что младенцы, в течение длительного времени лишённые физического контакта с людьми, необратимо деградируют и в конце концов погибают от той или иной неизлечимой болезни. В сущности, это означает, что явление, которое специалисты называют *эмоциональной депривацией*, может иметь смертельный исход. Эти 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 длительным срокам одиночного заключения. Действительно, одиночное заключение – 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 изменения. Если ретикулярная активирующая система мозга не получает достаточных стимулов, могут последовать дегенеративные изменения нервных клеток. Это может быть также побочным эффектом недостаточного питания, но само плохое питание может быть 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 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 в распоряжении человека имеется достаточно припасов и возможностей составить разнообразное меню; выбор определяется личным вкусом. Возможно, что наши вкусы в основе своей имеют те или иные особенности 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 высыхает». После короткого периода 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, факторами, не дающими ему продолжать прежние отношения, столь привлекательные в младенчестве; с другой – постоянно стремиться к утраченной близости. Чаще всего ему придется идти на компро-

мисс. 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.

Процесс достижения компромисса можно называть по-разному, например *сублимацией*, но, как ни назови, все равно в конечном счете младенческий сенсорный голод трансформируется в *потребность в узнавании*. Чем дальше продвигается человек непрямым путем компромисса, тем индивидуальнее его запросы по части узнавания, и именно эти различия в запросах ведут к разнообразию типов социального общения и в конечном счете определяют судьбу индивидуума. Киноактеру могут потребоваться еженедельно сотни «поглаживаний» от анонимных и безразличных ему поклонников, чтобы его «спинной мозг не высох», 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 оно 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 ласкать ребенка, если вслушаться в то, как он говорит. В более широком смысле «поглаживанием» можно обозначить любой акт признания присутствия другого человека. 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 на крысах подтвердили это; наличие контакта благотворно отражалось 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.

Высказав эти предварительные замечания, мы можем уверенно перейти к следующему разделу.

## Упорядочивание времени

Можно считать доказанным, что физические прикосновения для младенцев и их символическая замена, узнавание, для взрослых жизненно необходимы. Вопрос в том, что происходит потом. Попросту говоря, что делают люди, обменявшись приветствиями? Причем неважно, будет ли это брошенное на ходу «привет!» или восточный приветственный церемониал, который может растянуться на долгие часы. После сенсорного голода и «узнавательного голода» наступает черед голода по *упорядочиванию*. Вечный вопрос подростка: «Ну и что я скажу ему(ей) 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 приступаем к решению проблемы упорядочивания времени, мы в каком-то смысле занимаемся программированием. Имеются три основных вида программ: материальные, социальные и индивидуальные. Наиболее простой, привычный, распространенный и удобный способ упорядочивания времени – заняться каким-нибудь 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 какими-нибудь реальными препятствиями; нас она интересует только в том плане, что создает основу для «поглаживаний», узнавания и других, более сложных форм социального общения. Сама по себе материальная программа не решает социальных проблем; в сущности, она предназначена для обработки имеющейся у нас информации. Для того чтобы построить корабль, нужно произвести множество измерений и вычислений и отгалькиваться от их результатов – если, конечно, вы всерьез хотите завершить строительство, а не просто пообщаться с себе подобными, изображая трудовую деятельность.

Результатом действия *социальной программы* является 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, то есть учат их правильно здороваться, правильно есть, пользоваться туалетом, ухаживать за девушками, соблюдать траур, а также умению вести разговор в меру настойчиво, в меру доброжелательно. Это умение соблюдать уровень настойчивости или доброжелательности составляет суть такта или дипломатии; некоторые из этих приемов универсальны, другие действуют только в данной местности. Например, рыгать за едой или интересоваться здоровьем жены сотрапезника одобряется или запрещается местными традициями; кстати, между двумя этими 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 вас спросят, как здоровье вашей жены, рыгать не рекомендуется. 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), но тщательное изучение показывает, что они следуют определенным моделям, поддающимся классификации, и что последовательность событий осуществляется по негласным правилам и инструкциям.

Пока дружеские или враждебные отношения развиваются согласно общепринятым нормам, эти инструкции и правила остаются скрытыми, но как только совершен незаконный поступок, они тут же проявляются – в точности как на спортивной площадке, где нарушение правил отмечается свистком или криком: «Вне игры!» Последовательность действий, подчиняющуюся 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.

Утверждение, что общественная жизнь по большей части развивается в форме игры, совсем не означает, что это «забавно» или что участники относятся к ней несерьезно. С одной стороны, даже футбол и другие спортивные игры могут быть совсем не забавны, а сами игроки – предельно серьезными и угрюмыми, а азартные игры могут завести игроков очень далеко, вплоть до фатального исхода. С другой стороны, некоторые авторы, например Хойзинга, включают в категорию «игр» такие мрачные обряды, как пиры каннибалов. Поэтому называть «играми» такие трагические формы поведения, как самоубийство, пристрастие к алкоголю или наркотикам, преступления или шизофрению, вовсе не значит вести себя безответственно, игриво или варварски. Главное, что отличает игры от других видов человеческой деятельности, – это не лживость эмоций, а то, что их проявление подчиняется правилам. Это становится очевидным в тех случаях, когда незаконное проявление эмоций сопровождается наказанием. Игры могут быть мрачными и даже смертельно опасными, но социальные санкции следуют только тогда, когда нарушены правила.

Развлечения и игры являются подменой реальной жизни и реальной близости. Поэтому их можно рассматривать как предварительные переговоры, а не как заключенный союз, что и придает им особенную остроту. Подлинная близость начинается тогда, когда индивидуальное (обычно инстинктивное) программирование выступает на первый план, а социальные схемы и скрытые ограничения и мотивы отступают. Только настоящая близость может удовлетворить сенсорный, «узнавательный» и «упорядочивательный» голод. Прототипом такой близости является половой акт.

Голод по упорядочиванию не менее важен для выживания, чем голод сенсорный. Ощущения сенсорного и «узнавательного» голода связаны с необходимостью избежать сенсорной и эмоциональной депривации, которые, в свою очередь, ведут к биологическому вырождению. Голод по упорядочиванию связан с необходимостью избежать скуки, и Кьеркегор указывал на те бедствия, к которым ведет неупорядоченное время. Если скука затянется, она начнет действовать точно так же, как эмоциональный голод, и может иметь те же последствия.

Индивидуум, обособленный от общества, может организовать свое время двумя путями: путем деятельности или путем фантазии. Любому школьному учителю известно, что индивидуум может чувствовать себя одиноким даже в присутствии других людей. Когда одиночка становится членом группы из двух или нескольких человек, возможны разные способы упорядочивания времени. В порядке возрастания сложности это: 1) ритуалы, 2) развлечения, 3) игры, 4) близость и 5) деятельность, которая может служить основой для всех остальных. Цель любого участника – получить как можно больше удовлетворения от трансакций с остальными участниками. Чем контактнее участник, тем большее удовлетворение он получает. Большая часть программирования социальной деятельности осуществляется автоматически. Поскольку слово «удовлетворение» в обычном его смысле трудно применить к некоторым результатам этого программирования, как, например, самоуничтожение, лучше использовать термины «выигрыш» или «вознаграждение».

Выигрыш от социального контакта связан с сохранением физического и психического равновесия. Он может проявляться в освобождении от напряжения, устранении психологически опасных ситуаций, приобретении «поглаживаний» и поддержании достигнутого равнове-

сия. Все эти проблемы физиологи, психологи и психоаналитики изучили достаточно подробно. Если перевести в термины социальной психиатрии, получим:

- 1) первичное внутреннее вознаграждение,
- 2) первичное внешнее вознаграждение,
- 3) вторичное вознаграждение,
- 4) экзистенциальное вознаграждение.

Первые три аналогичны «выгодам от болезни», подробно описанным у Фрейда. Опыт показывает, что плодотворнее и полезнее рассматривать социальные трансакции с точки зрения приобретаемых вознаграждений, чем как действие защитного механизма. Во-первых, лучший способ защиты – совсем не участвовать в трансакциях; во-вторых, концепция «защиты» объясняет только два первых типа вознаграждений, а вознаграждения третьего и четвертого типа при этом не рассматриваются.

Независимо от того, являются ли они проявлением деятельности или нет, наиболее благодарными формами социального контакта являются игры и близость. Длительная близость встречается редко и представляет собой исключительно частное дело. Значимые социальные контакты обычно принимают форму игр и в этом смысле являются предметом нашего исследования.

## **Часть 1**

### **Анализ игр**



## Глава 1

### Структурный анализ

Наблюдения за спонтанной социальной деятельностью, наиболее продуктивные в специально подобранных психотерапевтических группах, показывают, что время от времени люди заметно изменяют свою позу, голос, словарь и другие аспекты поведения. Такие изменения в поведении часто сопровождаются изменением эмоций. У каждого индивидуума определенный набор схем поведения соответствует определенному состоянию сознания; при этом другой набор связан с другими физическими проявлениями и часто не совпадает с первым. Эти изменения и отличия позволили прийти к выводу о наличии различных *состояний Я*.

В терминах психологии состояние Я можно описать феноменологически как связную систему чувств, а операционально – как связную систему образцов поведения. Практически это означает, что определенному набору чувств соответствует столь же определенный набор образцов поведения. Каждый индивидуум обладает ограниченным количеством таких состояний Я, каждое из которых не роль, а психологическая реальность. Набор этих состояний можно распределить так: 1) состояния Я, сходные с образами родителей; 2) состояния Я, автономно направленные на объективную оценку реальности, и 3) состояния Я, представляющие наиболее архаичные образцы чувств и поведения, зафиксированные в раннем детстве. В обычной речи их именуют Родитель, Взрослый и Ребенок, причем эти простые термины используются даже в самых строгих и формальных обсуждениях.

Мы утверждаем, что в каждый данный момент любой член группы проявляет одно из состояний Я – Родителя, Взрослого или Ребенка – и что каждый член группы с разной степенью готовности может перейти от одного состояния к другому. Это утверждение позволяет нам сделать некоторые выводы. Когда мы говорим: «Это ваш Родитель», мы имеем в виду: «Ваше сознание сейчас в таком же состоянии, в каком бывал один из ваших родителей (или тот, кто его заменял), и вы реагируете так же, как он, то есть той же позой, жестами, словом, чувствами и т. д.». «Это ваш Взрослый» означает: «Вы дали независимую объективную оценку ситуации и сообщаете свое заключение или предлагаете решение проблемы независимо от предубеждений». «Это ваш Ребенок» означает: «Вы реагируете так же и с такой же целью, как сделали бы в детстве».

Отсюда следуют выводы:

1. У каждого человека были родители (или те, кто их заменял), и он несет в себе набор состояний Я, которые воспроизводят состояния Я этих родителей (как он их воспринимал) и которые могут активизироваться при определенных обстоятельствах. Проще говоря: «Каждый носит в себе Родителя».

2. Каждый человек (включая детей, умственно отсталых и шизофреников) способен к объективной обработке данных, если активизировано соответствующее состояние Я.

На разговорном языке: «У каждого есть свой Взрослый».

3. Каждый человек был когда-то моложе, чем сейчас, и несет в себе фиксированные впечатления прошлых лет, которые могут активизироваться при определенных обстоятельствах. Проще говоря: «Каждый носит в себе маленького мальчика или девочку».

Тут целесообразно поместить рис. 1А, который называется структурной диаграммой. На ней представлены с современной точки зрения все составляющие личности любого индивидуума. Она включает Я-Родителя, Я-Взрослого и Я-Ребенка. Они четко отделены друг от друга, поскольку сильно различаются и порой совершенно несовместимы. Неопытному наблюдателю различия могут показаться несущественными, но они покажутся значительными и интересными всякому, кто преодолет трудности изучения структурного анализа. Впредь мы догово-

римся называть реальных людей родителями, взрослыми и детьми (со строчной буквы); слова Родитель, Взрослый и Ребенок с прописной буквы означают состояния Я.



Рис. 1

На рис. 1Б представлена упрощенная и более удобная структурная диаграмма.

Прежде чем оставить тему структурного анализа, необходимо упомянуть о некоторых особенностях употребляемой терминологии.

1. Слово «ребяческий» никогда не используется в структурном анализе, поскольку с ним связано представление о чем-то нежелательном, что нужно прекратить или от чего следует избавиться. Для описания Ребенка используется слово «детский», поскольку в нем больше биологического смысла и меньше предубеждений. В сущности, Ребенок – во многих отношениях наиболее ценная часть личности и приносит в жизнь индивидуума то, что ребенок приносит в жизнь семьи: очарование, радость и творчество. Если Ребенок индивида смущен или нездоров, последствия могут быть самые неблагоприятные, но это можно и нужно постараться исправить.

2. То же самое относится к словам «зрелый» и «незрелый». В данной системе нет места для «незрелых личностей». Есть лишь люди, в которых Ребенок некстати и неумело берет на себя управление, но и у таких людей есть полностью развитый и структурированный Взрослый, его нужно только обнаружить и активизировать. Напротив, так называемые «зрелые люди» –

это те, кто способен большую часть времени предоставлять контроль своему Взрослому, но и у них время от времени берет верх Ребенок, часто с обескураживающими результатами.

3. Следует отметить, что Родитель существует в двух формах, прямой и косвенной: как активное состояние Я и как влияние. Когда он непосредственно активен, человек поступает так, как поступил бы его собственный отец (мать): «Делай, как я». Когда Родитель осуществляет косвенное влияние, человек поступает так, как ожидали от него родители: «Не делай, как я делаю, делай, как я говорю». В первом случае человек сам становится как бы своим родителем; во втором – он приспосабливается к их требованиям.

4. Ребенок также существует в двух формах: как приспособившийся Ребенок и как естественный Ребенок. Приспособившийся Ребенок меняет свое поведение под Родительским влиянием. Он ведет себя так, как требует его отец (мать): например, слушая их во всем или не по летам самостоятельно. Уход в себя или слезы – тоже один из способов приспособления. Таким образом, влияние Родителя является причиной, а приспособившийся Ребенок – следствием. Естественный Ребенок выражает себя спонтанно: например, непослушанием или творчеством. Подтверждение структурного анализа можно наблюдать в случаях алкогольного опьянения. Обычно первым отключается Родитель, и тогда приспособившийся Ребенок освобождается от Родительского влияния и преобразуется в Ребенка естественного.

Для эффективного анализа игры редко бывает необходимо выходить за пределы очерченной структуры личности.

Состояния Я – это нормальный психологический феномен. Человеческий мозг есть орган или организатор психической жизни, а продукты его деятельности возникают и хранятся в форме состояний Я. В работах Пенфилда и его сторонников можно найти прямые доказательства этого. На разных уровнях существуют и другие упорядочивающие и сортирующие системы, как, например, память на факты, однако естественным образом человеческий опыт запечатлевается в изменяющихся состояниях сознания. Каждое состояние Я имеет свою ценность для человеческого организма.

Ребенок – источник интуиции, творчества, спонтанных порывов и радости.

Взрослый необходим для выживания. Он обрабатывает данные и оценивает вероятности, что очень важно для эффективного взаимодействия с окружающим миром. У него собственные проблемы и способы достигнуть удовлетворения. Например, чтобы перейти улицы с сильным движением, придется произвести множество мгновенных расчетов скорости автомобилей и человека; Взрослый будет стоять на тротуаре, пока расчет не покажет высокую вероятность безопасного достижения противоположной стороны. Удовлетворение, которое мы получаем от горных лыж, полетов, плавания под парусом и других видов спорта, связанных с движением, зиждется на умении производить подобного рода расчеты. Другая обязанность Взрослого – регулировать деятельность Родителя и Ребенка и выступать объективным посредником между ними.

У Родителя две основные функции. Во-первых, он позволяет взрослому человеку вести себя как родитель по отношению к собственным детям, таким образом способствуя сохранению человечества. Его ценность в этом отношении подтверждается тем, что дети, выросшие сиротами, став взрослыми, испытывают большие трудности при воспитании собственных детей, чем те, кто вырос в семье. Во-вторых, Родитель делает многие наши реакции автоматическими, что сберегает энергию и время. Многие делаются так, «потому что так принято». Это освобождает Взрослого от необходимости принимать тривиальные решения, так что он может посвятить себя более важным делам, оставив рутинные проблемы Родителю.

Таким образом, все три состояния Я чрезвычайно важны для выживания. Вмешательство необходимо только тогда, когда нарушено их нормальное равновесие. В обычной ситуации каждый из них: Родитель, Взрослый и Ребенок – достойны равного уважения и равно необходимы для плодотворной и насыщенной жизни.

## Глава 2

### Трансакционный анализ

Единица социального общения называется трансакцией. Если двое или более людей соберутся вместе, рано или поздно один из них заговорит или каким-то другим образом покажет, что замечает присутствие остальных. Это называется **трансакционным стимулом**. Другой человек что-нибудь скажет или сделает в ответ на стимул, и это называется **трансакционной реакцией**. Простой трансакционный анализ определяет, какое состояние Я породило трансакционный стимул, а какое – трансакционную реакцию. Простейшими трансакциями являются такие, в которых и стимул, и реакция исходят от Взрослых. Например, хирург, видя по ходу операции, что сейчас ему понадобится скальпель, протягивает руку. Операционная сестра, верно расшифровав этот жест и точно рассчитав расстояния и мышечные усилия, вкладывает рукоятку скальпеля прямо в ладонь хирурга. Чуть сложнее трансакция Ребенок – Родитель. Больной ребенок просит воды, и заботливая мама приносит ее.

Обе эти трансакции являются *дополняющими*, то есть реакция на стимул правильная, ожидаемая и вытекает из нормальных человеческих взаимоотношений. Первая трансакция (которая классифицируется как дополняющая трансакция типа 1) представлена на рис. 2А. Вторая (дополняющая трансакция типа 2) – показана на рис. 2Б. Очевидно, однако, что трансакции связываются в цепочки таким образом, что каждая реакция, в свою очередь, становится стимулом. Первое правило коммуникации таково: коммуникация будет осуществляться беспрепятственно, пока трансакции остаются дополняющими; следствие этого правила: пока трансакции остаются дополняющими, коммуникация в принципе может продолжаться неограниченно долго. Это правило не зависит от природы или содержания трансакций; оно основано исключительно на направлении действий. Пока трансакции остаются дополняющими, неважно, о чем говорят двое людей: ворчат по-стариковски (Родитель – Родитель), решают проблему (Взрослый – Взрослый) или играют друг с другом (Ребенок – Ребенок или Родитель – Ребенок).

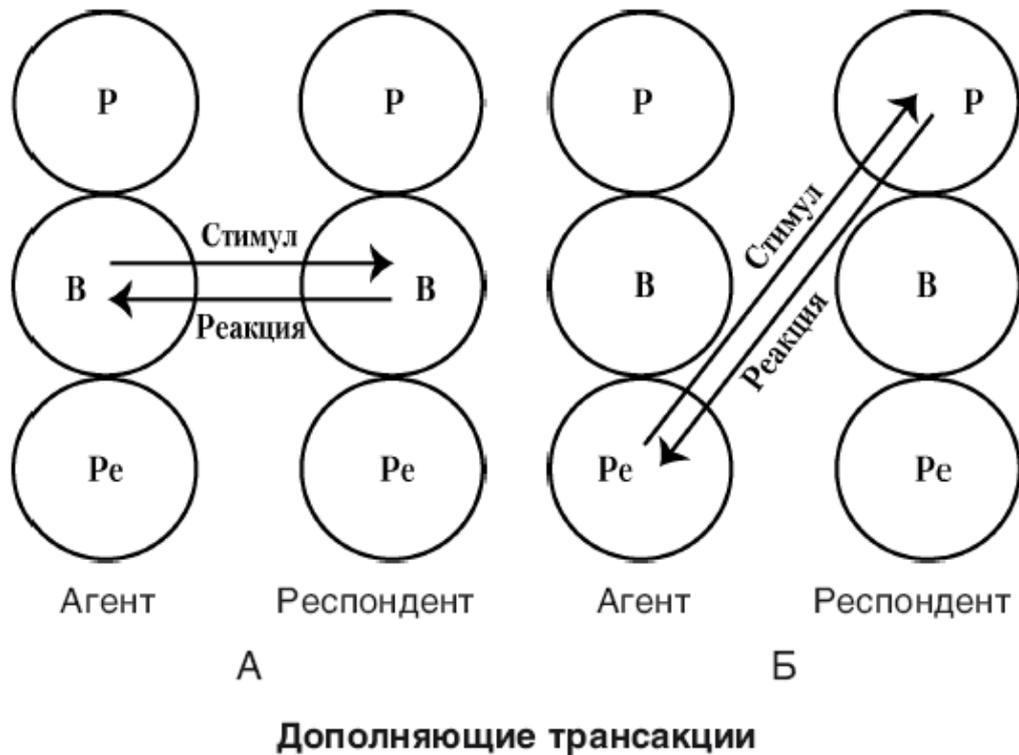


Рис. 2

Обратное правило таково: коммуникация прерывается, когда происходит **пересекающаяся транзакция**. На рис. 3А представлена наиболее распространенная пересекающаяся транзакция, которая вызывала и всегда будет вызывать наибольшие трудности в общении, идет ли речь о любви, браке, дружбе или работе (пересекающаяся транзакция типа 1). Этот тип транзакции наиболее интересен для психотерапевтов, в психоанализе он называется классической реакцией переноса. Стимул был задан типа Взрослый – Взрослый, например: «Может, нам стоит вместе подумать, почему ты в последнее время так много пьешь» или «Ты не знаешь, где мои запонки?» Соответствующая реакция Взрослый – Взрослый должна быть такой: «Да, пожалуй. Я сам хотел бы это понять!» или «На письменном столе». Но если партнер вдруг всплывит, ответ может быть таким: «Ты всегда меня критикуешь, точно как мой отец» или «У тебя я всегда во всем виновата!». Обе эти реакции соответствуют типу Ребенок – Родитель, и, как видно на диаграмме, их векторы пересекаются. В таких случаях Взрослому придется временно забыть вопросы относительно выпивки или запок и попробовать что-нибудь предпринять, чтобы векторы стали параллельными.

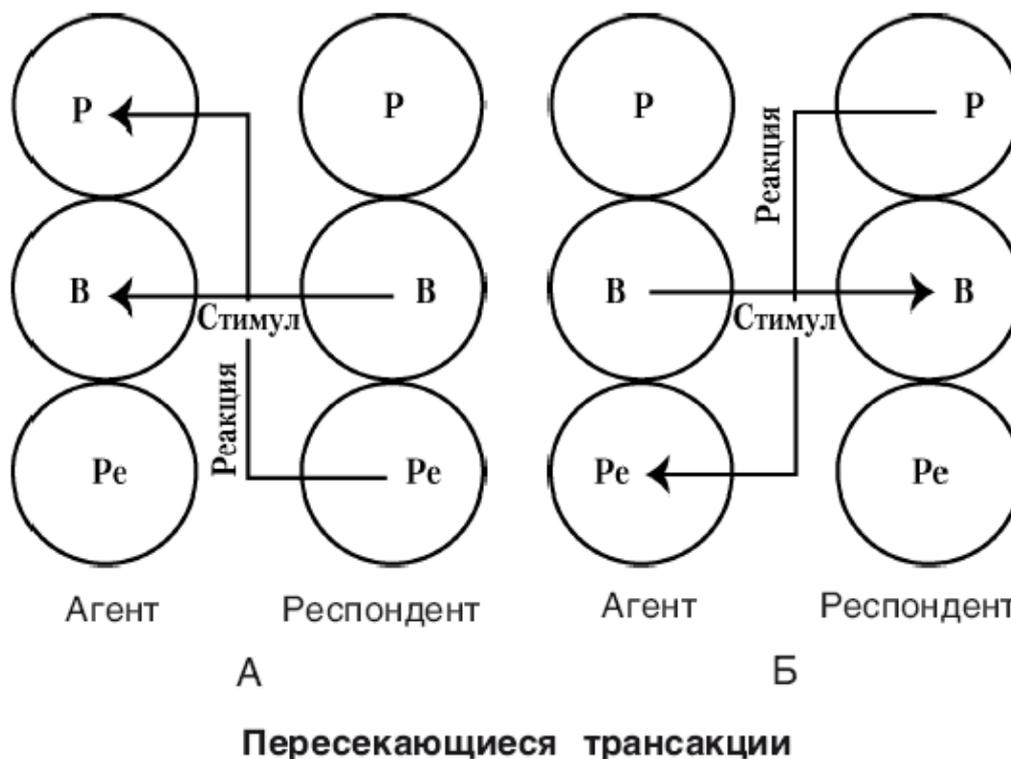


Рис. 3

На это может потребоваться от нескольких секунд, как в случае с запонками, до нескольких месяцев, как с проблемой выпивки. Либо Взрослый должен активизировать свое Я-Родитель, чтобы дополнить неожиданно активизировавшегося Ребенка своего партнера, либо должно быть активизировано Я-Взрослый партнера в дополнение к Я первого Взрослого. Если служанка взбунтуется во время разговора о мытье посуды, разговор

Взрослый – Взрослый о мытье посуды закончен; далее трансакция будет осуществляться на уровне Ребенок – Родитель, либо необходимо перейти к другой процедуре Взрослый – Взрослый, а именно к вопросу об увольнении служанки.

На рис. 3Б представлен случай обратной пересекающейся реакции первого типа. Это реакция контрпереноса, знакомая психоаналитикам: пациент делает объективное, Взрослое, замечание, а терапевт пересекает вектор, отвечая как Родитель Ребенку. Это пересекающаяся трансакция типа 2. Так в повседневной жизни вопрос «Не знаешь, где мои запонки?» может вызвать ответ: «Почему ты сам не следишь за своими вещами? Ты ведь больше не ребенок».

На рис. 4 представлена *диаграмма взаимоотношений*, на которой показаны девять возможных векторов отношений между спрашивающим и отвечающим; эта диаграмма обладает некоторыми интересными геометрическими (топологическими) свойствами. Дополняющие трансакции между «психологически равными» представлены типами (1 → 1) (1 ← 1), (5 → 5) (5 ← 5) и (9 → 9) (9 ← 9). Существуют еще три других дополняющих трансакции: (2 → 4) (2 ← 4), (3 → 7) (3 ← 7) и (6 → 8) (6 ← 8). Все остальные комбинации представляют пересекающиеся трансакции, и в большинстве случаев этому соответствует пересечение векторов на диаграмме, например (3 → 7) (7 ← 3): в этом случае два человека смотрят друг на друга, лишившись дара речи. Если ни один из них не сдастся, коммуникация завершена и они должны разойтись.

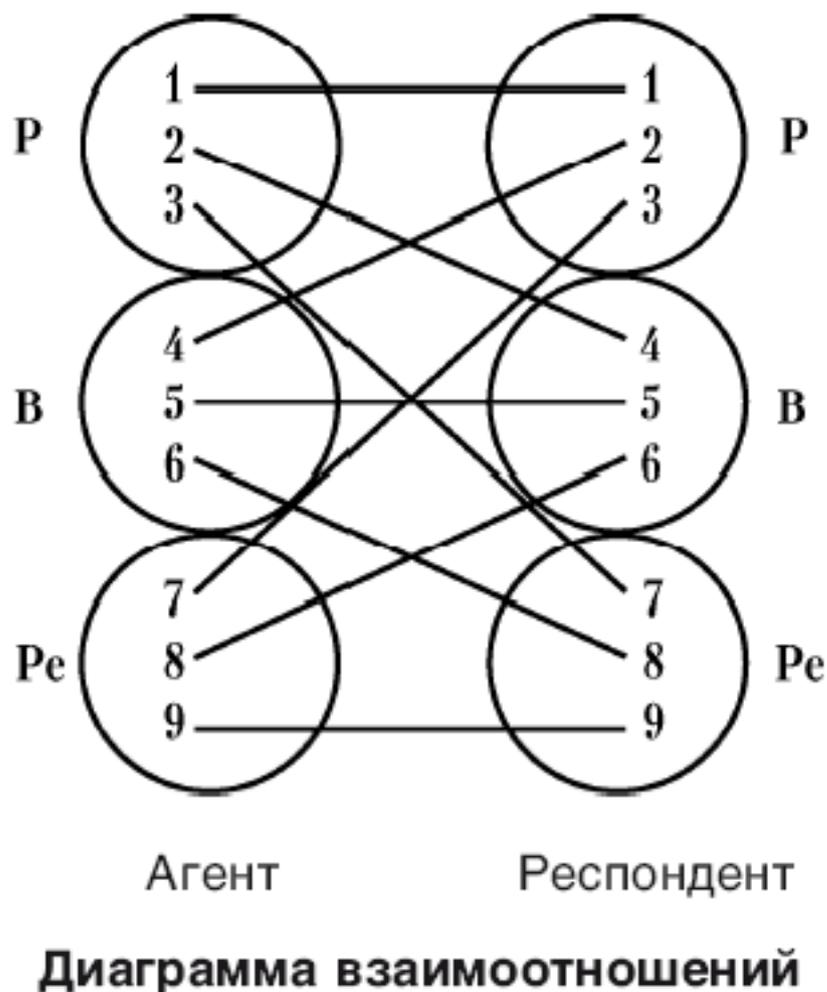


Рис. 4

Обычное решение в таких случаях – ответ ( $7 \rightarrow 3$ ), который ведет к игре «Скандал», или, лучше, ( $5 \rightarrow 5$ ), когда оба рассмеются и пожмут друг другу руки.

Простые дополняющие трансакции чаще всего встречаются при поверхностных производственных или социальных взаимоотношениях и легко нарушаются простой пересекающейся трансакцией. В сущности, поверхностные взаимоотношения можно определить как состоящие из простых дополняющих трансакций. Такие взаимоотношения возникают при совместной деятельности, ритуалах и развлечениях. Более сложными являются *скрытые трансакции*, в которых участвуют одновременно больше двух состояний Я, – именно эта категория является основной для игр. Продавцы, к примеру, особенно искусны в *угловых трансакциях*, включающих три состояния Я. Грубоватый, но драматичный пример подобной игры иллюстрирует следующий диалог:

*Продавец.* Эта вещь лучше, но вы не можете позволить себе ее.  
*Домохозяйка.* Вот ее я и возьму.

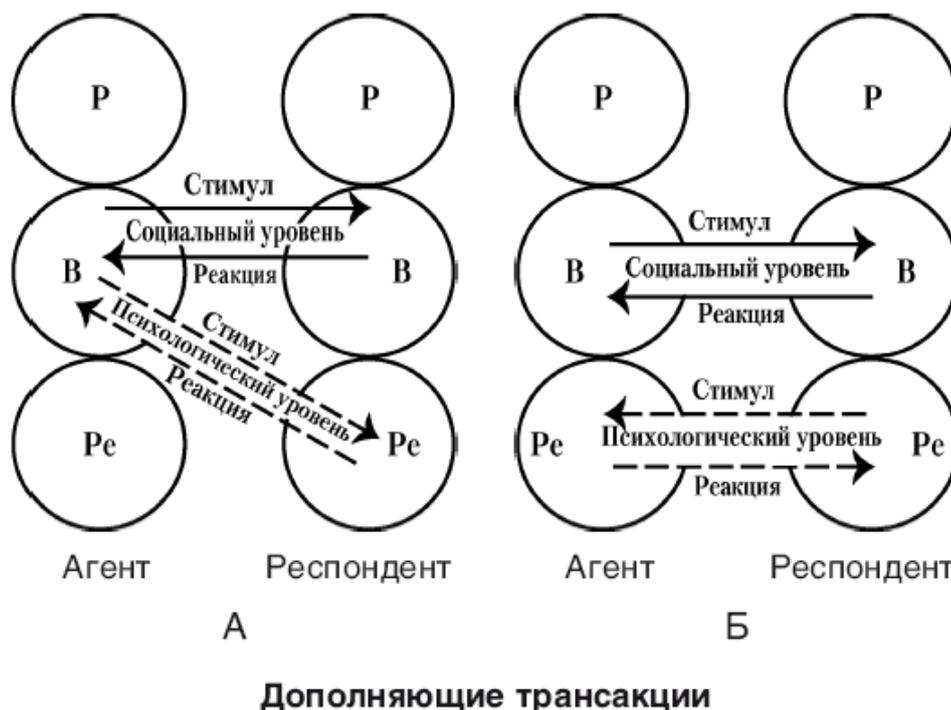


Рис. 5

Анализ этой трансакции показан на рис. 5А. Продавец, как Взрослый, утверждает два объективных факта: «Эта вещь лучше» и «Вы не можете позволить ее себе». На видимом, или *социальном*, уровне оба утверждения адресованы Взрослому домохозяйки, чей ответ от имени Взрослого должен был бы звучать так: «Вы правы в обоих отношениях». Однако скрытый, или *психологический*, вектор опытного и хорошо подготовленного продавца нацелен на Ребенка домохозяйки. Правильность этого предположения подтверждается ответом Ребенка, который, в сущности, говорит: «Независимо от финансовых соображений я покажу этому высокомерному наглецу, что я не хуже остальных его клиентов». На обоих уровнях трансакции дополняющие, поскольку продавец принимает этот ответ как реакцию Взрослого, решившего совершить покупку.

*Двойная* скрытая трансакция связана с участием четырех состояний Я и обычно встречается в играх флирта.

*Ковбой.* Не хотите ли заглянуть в конюшню?

*Девушка.* Мне с детства нравятся конюшни.

Как показано на рис. 5Б, на социальном уровне разговаривают Взрослые о конюшнях, а на психологическом – два Ребенка участвуют в сексуальной игре. Внешне кажется, что инициатива принадлежит Взрослому, но, как и в большинстве игр, исход определяется Ребенком, и участники может ожидать сюрприз.

Таким образом трансакции можно классифицировать как дополняющие или пересекающиеся, простые или скрытые, а скрытые трансакции можно подразделить на угловые и двойные.

## Глава 3

### Процедуры и ритуалы

Трансакции обычно осуществляются сериями. Последовательность трансакций в каждой серии не случайна, она запрограммирована. Программирование может осуществляться на одном из трех уровней: Родителя, Взрослого и Ребенка, или, в более общем смысле, задаваться обществом, реальной действительностью или личной предрасположенностью. Поскольку приспособление требует, чтобы Ребенок был защищен Родителем и Взрослым, пока новая социальная ситуация не опробована, программирование со стороны Ребенка чаще всего осуществляется в условиях близости, когда предварительное испытание уже завершено.

Простейшими формами социальной деятельности являются процедуры и ритуалы. Некоторые из них универсальны, другие имеют локальный характер, но все они требуют обучения. Процедура – это серия простых дополняющих Взрослых трансакций, направленных на изменение действительности, имеющей два аспекта: статический и динамический. *Статическая реальность* включает все возможные распределения материальных объектов во Вселенной. Например, арифметика состоит из набора утверждений о статической действительности. *Динамическая реальность* содержит потенциально возможные взаимодействия всех систем Вселенной, обладающих энергией. Например, химия содержит утверждения относительно динамической реальности. Процедуры основаны на обработке данных и оценке вероятностей относительно материальной действительности и достигают своего высшего выражения в профессиональной подготовке. Пилотирование самолета или удаление аппендикса – это процедуры. Психотерапия является процедурой, пока проходит под руководством Взрослого психотерапевта, но когда на первый план выходят Родитель или Ребенок, она перестает быть процедурой.

Программирование процедуры определяется на основе конкретного материала и оценок, сделанных Взрослым.

В оценке процедуры возможны два варианта. Мы считаем процедуру целесообразной, когда исполнитель наилучшим образом использует имеющиеся в его распоряжении данные и опыт, независимо от пробелов в своих знаниях. Если в обработку данных, проводимую Взрослым, вмешиваются Родитель и Ребенок, процедура называется испорченной и будет менее целесообразной. Об эффективности процедуры следует судить по достигнутым результатам. Таким образом, целесообразность – это психологический критерий, а эффективность – материальный. Ассистент врача из числа местных лекарей на тропическом острове искусно удалял катаракту. Он использовал свои знания с высокой степенью целесообразности, но поскольку знал меньше, чем врач-европеец, эффективность его работы была ниже. Европейец пристрастился к выпивке, что отразилось на его целесообразности, но вначале не снизило эффективности. Но проходили годы, руки врача дрожали все сильнее, и помощник стал превосходить его не только в целесообразности, но и в эффективности. Из этого примера можно заключить, что оба качества – целесообразность и эффективность – лучше всего оцениваются профессионалами в данной процедуре: целесообразность – путем личного знакомства с исполнителем, а эффективность – путем наблюдения за результатами его деятельности.

В терминах, принятых в данной работе, мы называем **ритуалом** повторяющуюся серию простых дополняющих трансакций, заданных внешними социальными условиями. Неформальный ритуал, например прощание, может в отдельных деталях меняться в зависимости от места, но основные формы остаются одинаковыми. Формальный ритуал, например римская католическая месса, предоставляет гораздо меньший выбор. Общая форма ритуала определяется традицией, передающейся от Родителя к Ребенку, на отдельных деталях может сказываться

ваться и более позднее Родительское влияние, хотя оно неустойчиво. Некоторые формальные ритуалы, представляющие особый интерес для историка или антрополога, имеют две фазы:

- 1) фаза, в которой транзакции совершаются под жестким Родительским контролем, и
- 2) фаза Родительского попустительства, в которой Ребенку предоставляется большая или меньшая транзакционная свобода, что приводит к оргиям.

Многие формальные ритуалы вначале были сильно испорчены, хотя оставались целесообразными, но, по мере того как проходило время и менялись обстоятельства, они утрачивали свою процедурную ценность, сохраняя полезность как акты веры. Как транзакции эти процедуры представляют собой стремление избавиться от чувства вины и заслужить одобрение Родителя. Они предлагают безопасный, внушающий уверенность и часто приносящий удовольствие способ упорядочивания времени.

В качестве вступления к анализу игр более интересны неформальные ритуалы, например варианты приветствий:

- 1А. Привет! (Доброе утро.)
- 1Б. Привет! (Доброе утро.)
- 2А. Тепло сегодня, верно? (Как поживаете?)
- 2Б. Точно. Но, похоже, будет дождь. (Нормально. А вы?)
- 3А. Ну, счастливо! (Все в порядке.)
- 3Б. До встречи.
- 4А. Пока!
- 4Б. Пока!

Очевидно, этот обмен репликами не предназначен для передачи информации. Больше того, если собеседникам есть что сказать друг другу, они этого не делают и поступают разумно. Господину А может потребоваться 15 минут, чтобы рассказать, как он поживает, а господин Б, который лишь отдаленно с ним знаком, не собирается тратить столько времени на слушание. Эту серию транзакций можно назвать «ритуалом из восьми поглаживаний». Если бы А и Б торопились, они могли бы ограничиться ритуалом из двух поглаживаний: «Привет!» – «Привет!» Если бы они были старомодными восточными правителями, им пришлось бы пройти через ритуал из двухсот поглаживаний, прежде чем перейти к делу. Тем временем, если выражаться на жаргоне транзакционных аналитиков, А и Б слегка взаимно улучшили здоровье; по крайней мере на время они «обезопасили свой спинной мозг от высыхания» и оба испытывают благодарность за это.

Ритуал основан на точном интуитивном расчете с обеих сторон. Оба рассчитали, что на данной стадии знакомства должны при каждой встрече обмениваться точно четырьмя поглаживаниями, причем не чаще одного раза за день. Если они вскоре снова столкнутся, допустим через полчаса, и если у них не возникло необходимости в новых транзакциях, они пройдут мимо друг друга, не подав виду или обменявшись легкими поклонами, самое большее бросят на ходу: «Привет!» – «Привет!» Такие расчеты делаются не только на короткие периоды, но даже на несколько месяцев вперед. Предположим, В и Г встречаются ежедневно и обмениваются одним поглаживанием: «Привет!» – «Привет!», а затем расходятся.

В уезжает в месячный отпуск. В день своего возвращения он, как обычно, встречается с Г. Если в таком случае Г ограничится обычным «Привет!», В почувствует себя оскорбленным, «его спинной мозг слегка усохнет». По его расчетам, Г и он должны друг другу примерно тридцать поглаживаний. Их в виде компромисса можно свести к меньшему числу транзакций, если эти транзакции достаточно выразительны. Г должен вести себя примерно так (в скобках указана интенсивность в условных единицах – поглаживаниях):

- 1Г. «Привет!» (1 единица)
- 2Г. «Давно не виделись». (2 единицы)
- 3Г. «Правда? Где же вы были?» (5 единиц)
- 4Г. «Здорово! И как же там было?» (7 единиц)
- 5Г. «Да, вы неплохо выглядите» (4 единицы), «А семья была с вами?» (4 единицы)
- 6Г. «Ну, рад был повидаться». (4 единицы)
- 7Г. «Пока!» (1 единица)

Таким образом, на счету Г 28 поглаживаний. И он, и В знают, что на следующий день он добавит два недостающих поглаживания, так что с практической точки зрения счет сравнялся. Через два дня они вернутся к своему привычному обмену в два поглаживания: «Привет!» – «Привет!» Но теперь они «лучше знают друг друга», то есть каждый знает, что другой надежен, и это может пригодиться, если они встретятся где-нибудь в обществе.

Следует рассмотреть и обратный случай. Д и Е привыкли к ежедневному обмену в две единицы. Но однажды, вместо того чтобы пройти мимо, Д останавливается и спрашивает: «Как дела?» Разыгрывается следующий диалог:

- 1Д. «Привет!»
- 1Е. «Привет!»
- 2Д. «Как дела?»
- 2Е (*озадаченно*). «Прекрасно. А ваши?»
- 3Д. «Все отлично. Тепло сегодня, не правда ли?»
- 3Е. «Да» (*осторожно*). «Но, кажется, будет дождь».
- 4Д. «Приятно было повидаться».
- 4Е. «Мне тоже. Простите, мне нужно побывать в библиотеке до закрытия. Пока».
- 5Д. «Пока».

Е торопливо уходит, думая про себя: «Что это с ним? Хочет продать мне страховку?» В транзакционных терминах это означает: «Он должен мне одно поглаживание, почему же дает пять?»

Еще более явно деловая основа простых транзакционных ритуалов проявляется в таком вот случае: Ж говорит «Привет!», а З проходит мимо, не отвечая. Реакция Ж «Что с ним такое?» означает: «Я дал ему поглаживание, а он мне не ответил тем же». Если З будет продолжать так себя вести и распространит это обыкновение на других знакомых, на его счет неизбежно начнут прохаживаться.

В пограничных случаях бывает трудно различить процедуру и ритуал. Дилетанты обычно называют профессиональные процедуры ритуалами, и хотя каждая транзакция при этом может быть основана на здравом смысле и даже на жизненно важном опыте, у дилетанта не хватает подготовки, чтобы оценить это. Напротив, у профессионалов развивается тенденция рационализировать ритуальные элементы, которые сохраняются в процедурах, и отвергать скептические замечания дилетантов на том основании, что они, дилетанты, не имеют достаточной подготовки для понимания. Один из способов, при помощи которых окопавшиеся профессионалы сопротивляются введению новых процедур, – это высмеивание их как ритуалов. Это объясняет судьбу Земмельвейса<sup>1</sup> и других новаторов.

Важная особенность как ритуала, так и процедуры – их стереотипность. Как только произошла первая транзакция, легко предсказать все остальные; они будут следовать своим чере-

---

<sup>1</sup> Венгерский врач и акушер XIX века. Резко сократил распространение родовой горячки, введя в обыкновение тщательное мытье рук. Это нововведение вначале было встречено очень враждебно. – *Прим. пер.*

дом к заранее известному финалу, если не возникнут какие-то особые обстоятельства. Разница в том, чем предопределяется их ход: процедуры программируются Взрослым, а ритуалы следуют схемам, заданным Родителем.

Люди, которые неуютно чувствуют себя при исполнении ритуалов или плохо знакомы с ними, иногда заменяют их процедурами. Таковы, например, гости, которые любят помогать хозяйке готовить и разносить еду и напитки на вечеринках.

## Глава 4

### Развлечения

Развлечения как способ проводить время применяются в социальных и временных условиях различной степени сложности и сами различаются по степени сложности. Однако если использовать в качестве единицы социального общения транзакцию, соответствующие ситуации можно разбить на единицы, которые называются простым развлечением. Эту единицу можно определить как серию полуритуальных простых дополняющих транзакций, сгруппированных вокруг единой темы, целью которых является упорядочивание промежутка времени. Начало и конец этого промежутка обычно обозначается процедурами или ритуалами. Транзакции приспособляются таким образом, чтобы каждый участник получал максимум выгоды или вознаграждения за этот промежуток времени. Чем выше его приспособленность, тем больше получит каждый участник.

Развлечениями обычно занимаются на вечеринках или в период ожидания перед началом официальных встреч и собраний; эти периоды ожидания развиваются по тому же сценарию и в том же темпе, что и сами встречи (вечеринки). Развлечение может принимать форму «болтовни», а может превратиться в более серьезное, то есть аргументированное обсуждение. Большие приемы с коктейлями часто представляют своего рода галерею разнообразных развлечений. В одном углу группа людей играет в «Родительский комитет», в другом – в «Психиатрию», в третьем – в «Знавал когда-то» или «Подумать только», а в четвертом – в «Дженерал моторе», в то время как буфет отведен женщинам, которые предпочитают играть в «Кухню» или в «Гардероб». Такие приемы проходят совершенно единообразно, меняются только имена присутствующих. Для различных социальных слоев характерен свой набор развлечений.

Развлечения можно классифицировать по разным признакам. Внешние параметры определяются социологически (пол, возраст, брачный, культурный, расовый или экономический статус). «Дженерал моторе» (разговор о машинах) и «Кто победил» принадлежат к числу «мужских разговоров». «Покупки», «Кухня» и «Гардероб» относятся к «женским разговорам». «Ухаживание» – обычное развлечение подростков, а у людей среднего возраста – «Доходы и расходы». К этой же группе относятся другие разновидности «светской болтовни»: «Как это делается» – годится для короткого авиаперелета; «Что почем» – любимая тема в недорогих барах; «Знал когда-то» (ностальгические воспоминания) – любимое занятие представителей среднего класса, таких как продавцы; «Вы знакомы» (с таким-то) – для одиноких людей; «Подумать только» (что стало с добрым стариной Джо) – часто использует тему экономических успехов или неудач; «На следующее утро» («Похмелье») и «Коктейль» («Я знаю рецепт лучше») типичны для некоторых честолюбивых молодых людей.

Структурно-транзакционная классификация носит более личный характер. Так, в «Родительский комитет» можно играть на трех уровнях. На уровне Ребенок – Ребенок это разновидность игры «Что делать с упрямыми родителями»; на уровне Взрослый – Взрослый – собственно «Родительский комитет», особенно популярный среди начитанных молодых матерей; у более пожилых людей возникает форма «Несовершеннолетняя преступность», отвечающая уровню Родитель – Родитель. У супружеских пар времяпрепровождение может приобрести вид «Скажи им, дорогой»; в этом случае жена играет Родителя, а муж – не по летам развитого Ребенка.

Еще более убедительна психологическая классификация развлечений. Например, и в «Родительский комитет», и в «Психиатрию» можно играть в проецирующей и интроецирующей формах. Анализ «Родительского комитета» в проецирующей форме представлен на рис. 6А. Этот анализ основан на следующей парадигме Родитель – Родитель:

А. Преступности среди несовершеннолетних не было бы, если бы не эти разводы.

Б. Дело не только в этом. Даже в прочных семьях в наши дни не учат детей хорошим манерам.

«Родительский комитет» интроецирующей формы основан на отношении Взрослый – Взрослый:

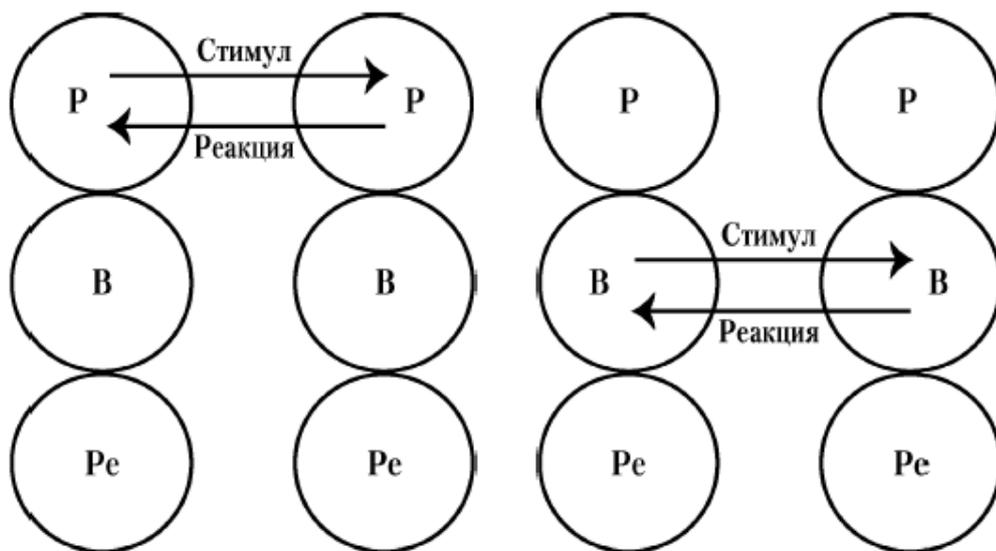
В. Мне кажется, я просто не могу быть хорошей матерью.

Г. Как ни старайся, они все равно не вырастают такими, как ты хочешь, так что все время приходится думать, правильно ли ты поступила и где допустила ошибку.

«Психиатрия» проецирующего типа представлена в форме Взрослый – Взрослый:

Д. Мне кажется, его заставляет так вести себя подсознательная оральная фрустрация.

Е. А вы, похоже, прекрасно сублимировали свои агрессивные наклонности.



А. Проецирующий тип.  
«Родительский комитет».  
«Несовершеннолетняя  
преступность»

Б. Интроецирующий тип.  
«Психиатрия»,  
«Психоанализ»

### Развлечение

Рис. 6

Рисунок 6Б представляет «Психиатрию» интроецирующего типа, тоже разновидность времяпрепровождения Взрослый – Взрослый:

Ж. Эта картина символизирует для меня порок.

З. А мое занятие живописью – попытка угодить отцу.

Помимо упорядочивания времени и предоставления участникам взаимно приемлемых поглаживаний, развлечение вдобавок выполняет функцию социального отбора. Пока продолжается развлечение, Ребенок каждого из присутствующих тщательно оценивает собравшихся. К концу приема каждый из гостей выбирает нескольких игроков, с которыми хотел бы встретиться еще, отбрасывая других участников, сколь бы искусными или приятными они ни показали себя в развлечениях. Отобранные являются вероятными кандидатами для более сложных взаимоотношений – для игр. Эта система отбора, какой бы она ни выглядела рациональной, действует в основном на бессознательном и интуитивном уровне.

В некоторых случаях в процессе отбора Взрослый подавляет Ребенка. Наиболее ясно это видно в деятельности страхового агента, который старательно учится принятым в обществе развлечениям. А пока он занят развлечениями, его Взрослый внимательно слушает и отбирает тех, с кем страхового агента хотел бы потом встретиться. Его выбор мало зависит от того, насколько эти люди искусны в играх или искренни, он, как и в большинстве других случаев, основан на второстепенных факторах – в данном случае на их готовности покупать.

Однако развлечения обладают интересной особенностью: обычно они не смешиваются между собой. Так, например, не смешиваются «мужской разговор» и «женский разговор». Люди, увлеченно играющие в «Знавал когда-то», будут недовольны, если кто-то попытается сыграть в «Что почем» или в «На следующее утро». Те, кто играет в проецирующий «Родительский комитет», будут сопротивляться вторжению интроецирующего «Родительского комитета», хотя не так сильно, как в противоположной ситуации.

Развлечение образует основу для выбора знакомых и может привести к дружбе. Женщины, которые собираются по утрам попить кофе и поиграть в «Никуда не годного мужа», холодно встретят новую соседку, которая попытается сыграть во «Все превосходно». Если они утверждают, что у них непутевые мужья, им будет неприятно слышать, как соседка заявляет, какой у нее замечательный муж, ну просто само совершенство. Поэтому долго они ее терпеть не станут. Так и на приеме с коктейлями: если кто-то желает перейти из одного угла в другой, он либо должен присоединиться к развлечению, которое там имеет место, либо суметь перевести поезд на другой путь. Разумеется, хорошая хозяйка сразу возьмет управление в свои руки и объявит программу: «Мы здесь играем в проецирующий «Родительский комитет». Хотите с нами?» или: «Послушайте, девочки, вы уже достаточно поиграли в «Гардероб». Вот мистер Д, он писатель (политик, хирург), и я уверена, он согласится поиграть в «Смотри, мама, какой я молодец». Не правда ли, мистер Д?»

Развлечения помогают человеку утвердиться в его роли и укрепить жизненную позицию. Понятие *роль* близко к тому, что Юнг называл *персоной*, только оппортунизма в ней поменьше и ее корни глубже уходят в мир индивидуальных фантазий. Так, в проецирующем «Родительском комитете» один игрок может исполнять роль сурового Родителя, другой – роль праведного Родителя, третий – роль снисходительного Родителя, а четвертый – Родителя-помощника. Все четверо испытывают и проявляют состояние Родителя, но каждый ощущает его по-разному. Человек утверждает в своей роли, если выглядит в ней убедительно – то есть если он не встречает антагонизма, или только укрепляется в ответ на антагонизм, или получает одобрение (поглаживания) со стороны некоторых людей.

Утверждение роли укрепляет *позицию* индивида, и это можно назвать *экзистенциальной* выгодой развлечения. Позиция есть простое утверждение, которое влияет на все транзакции индивида; в конечном счете оно определяет его судьбу, а часто – и судьбу его потомков. Позиция может быть более и менее абсолютной. Типичные позиции, с которых можно играть в проецирующий «Родительский комитет», таковы: «Все дети плохие!», «Все другие дети плохие!», «Все дети печальны!», «Всем детям трудно приходится!». Эти четыре позиции могут определить роли сурового, праведного, снисходительного Родителя и Родителя-помощника соответ-

ственно. В сущности, позиция определяется мысленным отношением, и в соответствии с этим отношением индивид осуществляет все трансакции, определяющие его роль.

Выбор и закрепление позиции происходят удивительно рано, начиная со второго и даже первого года по седьмой год жизни – во всяком случае, задолго до того, как человек наберется достаточно опыта и знаний, чтобы принять такое серьезное решение. По позиции нетрудно определить, каким было детство человека. И если не вмешается что-то или кто-то, всю остальную жизнь он проведет, укрепляя свою позицию и справляясь с трудностями, которые ей угрожают: будет избегать их, отбиваться от некоторых их элементов или так манипулировать ими, чтобы эти обстоятельства из угрожающих стали благоприятными.

Почему развлечения столь стереотипны? Одна из причин их стереотипности в том, что они служат стереотипным целям. Но преимущества, которые они дают играющим в них людям, так велики, что становится понятным, почему люди играют так увлеченно и почему развлечения так приятны, когда партнеры относятся к ним творчески и благожелательно.

Развлечения не всегда легко отличить от деятельности, и часто возникают различные их комбинации. Многие обычные разновидности развлечений, такие, как «Дженерал моторе», состоят из того, что психологи сформулировали бы: «Соверши выбор из множества вариантов и заверши предложение».

А. «Форд» («Шевроле», «Плимут») нравится мне больше, чем «Шевроле» («Плимут», «Форд»), потому что...

Б. Я скорее приобрел бы «Форд» («Плимут», «Шевроле»), чем «Шевроле» («Плимут», «Форд»), потому что...

Вполне очевидно, что в таких стереотипных высказываниях может содержаться полезная информация.

Следует упомянуть еще несколько распространенных разновидностей развлечений. «У меня тоже» часто является вариантом «Какой ужас!». «Почему бы им не...» (сделать что-нибудь) популярно среди домохозяек, не желающих становиться эмансипированными. «Тогда мы» – развлечение уровня Ребенок – Ребенок. «Что бы такое придумать» – занятие озорничавших подростков или развеселившихся взрослых.

## Глава 5 Игры

### 1. Определение

Игрой мы называем серию последовательных дополняющих скрытых трансакций, приводящих к четко определенному предсказуемому исходу. Иначе говоря, это набор повторяющихся трансакций, внешне благовидных, с замаскированной мотивацией, или, если перевести на человеческий язык, – серия ходов, содержащих скрытую ловушку или подвох. Игры четко отличаются от процедур, ритуалов и развлечений двумя важнейшими признаками: 1) скрытыми мотивами и 2) наличием выигрыша. Процедуры могут быть успешными, ритуалы – эффективными, а развлечения – выгодными, но все они честны по определению; в них может присутствовать дух соревнования, но не конфликта, и финал может быть неожиданным, но не драматичным. Напротив, каждая игра в основе своей нечестна, и финал зачастую бывает драматичным, а не просто захватывающим.

Остается найти отличия игры от еще одного типа социального действия, который еще не рассматривался. *Операцией* принято называть простую трансакцию или набор трансакций, предпринятых с определенной, заранее сформулированной целью. Если кто-то откровенно просит утешения и получает его, это операция. Но если кто-то просит утешения, а получив его, тут же оборачивает его против дающего, это игра. Следовательно, внешне игра напоминает набор операций, но после получения выигрыша становится очевидным, что эти «операции» были на самом деле *маневрами*; не честной просьбой, а ходами в игре.

Например, в игре «Страхование», что бы ни делал агент в процессе беседы, если он настоящий игрок, он обрабатывает клиента или работает на перспективу. И его цель, если он не зря получает жалованье, – добыча.

То же самое относится к играм «Недвижимость», «Пижама» и аналогичным. Поэтому торговец, занятый на вечеринке развлечением, преимущественно чем-нибудь вроде «Доходов и расходов», на самом деле осуществляет под прикрытием развлечения ряд искусных маневров, чтобы добыть информацию, в которой он профессионально заинтересован. Существуют десятки специальных журналов, обучающих искусству коммерческого маневрирования и приводящих в пример выдающихся игроков (тех, кто добивается выдающегося коммерческого успеха) и игры. С трансакционной точки зрения подобные журналы ничем не отличаются от популярных спортивных изданий.

Что касается угловых трансакций, то тут нельзя не припомнить игры, которые хладнокровно, на высоком профессиональном уровне планировались под контролем Взрослого с целью извлечения максимальной прибыли, – мы говорим о грандиозных мошенничествах начала XX века – они заслуживают внимания по причине безукоризненного планирования и виртуозного владения практической психологией.

Однако в данном случае нас занимают бессознательные игры, в которые играют неискушенные люди, вовлеченные в двойные трансакции, даже не подозревая об этом; игры, которые составляют важнейший аспект социальной жизни повсюду в мире. Благодаря их динамичности игры легко отличить от простых статичных установок, которые определяются жизненной позицией.

Использование слова «игра» не должно вводить в заблуждение. Как указывалось во вступлении, игры не обязательно доставляют удовольствие или радость игрокам. Многим торговцам их работа не кажется забавной, как ясно показал Артур Миллер в пьесе «Смерть коммивояжера». И серьезности в играх хоть отбавляй. Нынешние футболисты сражаются за мяч

совершенно серьезно, но не менее серьезны такие транзакционные игры, как «Алкоголик» или «Насилуют!» третьей степени.

То же относится к слову «играть», как могут подтвердить все, серьезно игравшие в покер или «игравшие» на рынке ценных бумаг. Чем могут закончиться некоторые серьезные игры, хорошо известно антропологам. Наиболее сложная из всех существующих игр – «Придворный», превосходно описанная Стендалем в «Пармской обители», убийственно серьезна. А самая мрачная из всех игр, конечно, «Война».

## 2. Типичная игра

Попробуем проиллюстрировать общие особенности игр на примере весьма распространенной супружеской игры, которую назовем попросту «Если бы не ты».

Миссис Уайт постоянно жаловалась, что муж строго ограничивает ее светскую жизнь, и поэтому она так и не научилась танцевать. После того как курс психотерапии помог ей изменить свои установки, муж стал менее уверен в себе и более снисходителен. Миссис Уайт смогла расширить поле своей деятельности. Она записалась на уроки танцев, но обнаружила, к своему отчаянию, что смертельно боится танцевать у всех на глазах, и вынуждена была отказаться от уроков.

Это неприятное происшествие, вкуче с другими ему подобными, проливает свет на некоторые важные аспекты ее брака. Из всех многочисленных ухажеров она выбрала в мужа самого деспотичного. Это позволило ей занять позицию, с которой она могла жаловаться, что способна была бы на многое, «если бы не ты». У некоторых ее подруг тоже были деспотичные мужья, и, встречаясь за утренним кофе, они неплохо проводили время, играя в «Если бы не он». Однако оказалось, что, вопреки ее жалобам, муж оказывал ей большую услугу, запрещая заниматься тем, чего она страшно боялась; он мешал ей даже осознать этот свой страх. И в этом одна из причин, почему ее Ребенок столь проницательно выбрал такого супруга.

Но дело не только в этом. Его запреты и ее жалобы часто приводили к ссорам, так что их сексуальная жизнь оказалась под угрозой. А из-за чувства вины муж часто делал ей подарки, которые в иных обстоятельствах не стал бы делать; и, когда он предоставил ей свободу, подарков стало меньше и они стали дешевле. У миссис Уайт было мало общего с мужем, кроме домашних дел и детей, и поэтому их ссоры превращались в важные события; именно в таких случаях у них было о чем поговорить, вместо обычной пустопорожней болтовни. Во всяком случае замужество доказало ей правоту взгляда, которого она всегда придерживалась: что все мужья – злодеи и тираны. Как выяснилось, это отношение было тесно связано со страхом быть изнасилованной, который преследовал ее в ранней молодости.

Эту игру можно проанализировать с разных точек зрения. Очевидно, что она относится к обширной области социальной динамики. Принципиальный момент состоит в том, что благодаря браку миссис и мистер Уайт получили возможность общаться друг с другом, и эту возможность мы будем называть *социальным контактом*. Благодаря тому, что они использовали эту возможность, их семья превратилась в социальную группу, в отличие, например, от вагона метро, в котором пассажиры находятся в пространственном контакте, но редко пользуются возможностью социального контакта и потому образуют асоциальную группу. Влияние, которое оказывают Уайты на поведение и реакции друг друга, составляет социальное действие. Различные науки рассматривают такое социальное действие с разных точек зрения. Поскольку нас интересует история и психодинамика личностей, участвующих в игре, наш подход можно отнести к социальной психиатрии; мы в явной или неявной форме выносим суждение о соответствии данной игры понятию «душевное здоровье». Это несколько отличается от более нейтрального и менее пристрастного подхода социологии и социальной психологии. Психиатрия оставляет за собой право сказать «Минутку!», чего остальные дисциплины не делают. Тран-

сакционный анализ есть ветвь социальной психиатрии, а анализ игр есть особый аспект трансакционного анализа.

Практический анализ игр имеет дело с конкретными случаями, проявляющимися в конкретных ситуациях. Теоретический анализ игр пытается абстрагировать и обобщить характеристики различных игр так, чтобы их можно было распознать независимо от словесной оболочки и культурной основы. Например, теоретический анализ игры брачного типа «Если бы не ты» должен так сформулировать характеристики этой игры, чтобы ее одинаково легко было распознать и в деревне Новой Гвинеи, и в пентхаусе Манхэттена независимо от того, связана ли она с брачной церемонией или с поисками денег на покупку новой удочки для внука; независимо от того, открыто или скрытно делаются ходы, что, в свою очередь, зависит от степени откровенности, принятой между мужем и женой. Распространенность игры в том или ином обществе является объектом социологии и антропологии. В задачу анализа игры как части социальной психиатрии входит только описание игры, независимо от того, где и как часто она происходит. Можно провести аналогию, хотя и не совсем строгую, с различиями в подходах медицинской статистики и терапии. Первая изучает распространенность малярии, а вторая занимается лечением случаев малярии – обнаруживаются ли они в джунглях или в Манхэттене.

Описанная ниже схема оказалась чрезвычайно полезной для теоретического анализа игр. Несомненно, по мере накопления знаний наша схема усовершенствуется. Прежде всего требуется, чтобы определенная последовательность маневров отвечала критериям игры. Затем следует собрать как можно больше образцов этой игры. Выделяются важнейшие особенности собранных образцов. Затем игры классифицируются под заголовками, которые должны быть как можно выразительнее и отражать нынешнее состояние знаний. Анализ проводится с точки зрения Водящего. В нашем случае это миссис Уайт.

**Тезис.** Это общее описание игры, включая фактическую последовательность событий (социальный уровень) и информацию о психологической основе, оценке и значении (психологический уровень). В случае «Если бы не ты» брачного типа общее описание уже дано выше. Для краткости отныне мы будем именовать эту игру ЕНТ.

**Антитезис.** Утверждение, что некая последовательность представляет собой игру, является предположением, пока не будет доказана ее особая ценность для играющего. Доказательство может быть получено при отказе от игры или при попытке уменьшить выигрыш. В таком случае Водящий предпримет более энергичные попытки продолжить игру. Столкнувшись с решительным отказом или с очень сильным сокращением выигрыша, он впадает в состояние, которое называется «отчаянием» и которое во многих отношениях напоминает депрессию, но в то же время отлично от нее. Оно более острое и несет в себе элементы фрустрации, которая может проявляться, например, в форме отчаянных рыданий. При успешном лечении такое состояние может вскоре смениться веселым смехом, означающим Взрослое понимание «Я снова за старое!». Таким образом, отчаяние принадлежит к сфере Взрослого, тогда как депрессия подчинена Ребенку. Надежда, энтузиазм или живой интерес к окружающему противоположны депрессии; смех – противоположность отчаяния. Поэтому терапевтический анализ игр приносит такую радость. Антитезисом ЕНТ является отсутствие запретов. Пока муж продолжает осуществлять запреты, игра может продолжаться. Если же вместо «Не смей!» он говорит: «Давай действуй!», сразу становятся видны скрытые ранее фобии, и жена больше не может винить его, как показано в случае миссис Уайт.

Для более отчетливого понимания игры следует знать антитезис и проверить на практике его эффективность.

**Цель.** Это просто формулировка общих устремлений играющих. Иногда здесь возникают альтернативы. Целью ЕНТ может быть поиск уверенности («Дело не в том, что я боюсь, просто он меня не пускает») или самооправдание («Дело не в том, что я не пытаюсь, это он меня сдерживает»). Первая цель – поиск уверенности – проявляется более явно, и она больше

соответствует потребности в защите, которую на деле испытывает жена; поэтому обычно целью ЕНТ считают именно поиск уверенности.

**Роли.** Как уже отмечалось, состояния Я не роли, а феномены. Поэтому при формальном описании игры следует различать состояния Я и роли. Игры подразделяются по числу ролей и могут быть рассчитаны на двух, трех, четырех и более участников. Иногда состояние Я игрока соответствует его роли, иногда не соответствует.

ЕНТ – игра, рассчитанная на двух участников, предлагает роли угнетенной жены и деспотичного мужа. Жена может исполнять свою роль как благоразумный Взрослый («Лучше поступить так, как он хочет») либо как капризный Ребенок. Муж-тиран может действовать с позиции состояния Я-Взрослый («Так, как я говорю, благоразумнее»), а может перейти на состояние Родителя («Лучше делай, как я говорю»).

**Динамика.** В определении психодинамических сил, стоящих за игрой, всегда возникают альтернативы. Однако почти всегда можно выделить единую психодинамическую составляющую, которая помогает кратко и точно описать ситуацию.

**Примеры.** Поскольку все игры родом из детства, давая формальное описание игры, полезно отыскать ее детский прототип. В ЕНТ дети играют так же часто, как взрослые, так что детская версия очень напоминает взрослую, причем роль деспотичного мужа выполняет подлинный родитель.

**Трансакционная парадигма.** Приведем трансакционный анализ типичной ситуации, выделив социальный и психологический уровни, чтобы обнаружить скрытые трансакции. В наиболее драматичной форме на социальном уровне ЕНТ – это игра Родитель – Ребенок.

*Мистер Уайт.* Оставайся дома и занимайся хозяйством.

*Миссис Уайт.* Если бы не ты, я могла бы повеселиться.

На психологическом уровне (скрытый брачный контракт) отношения выглядят совсем иначе и осуществляются как Ребенок – Ребенок.

*Мистер Уайт.* Ты всегда должна быть дома, когда я возвращаюсь. Я боюсь, что ты меня бросишь.

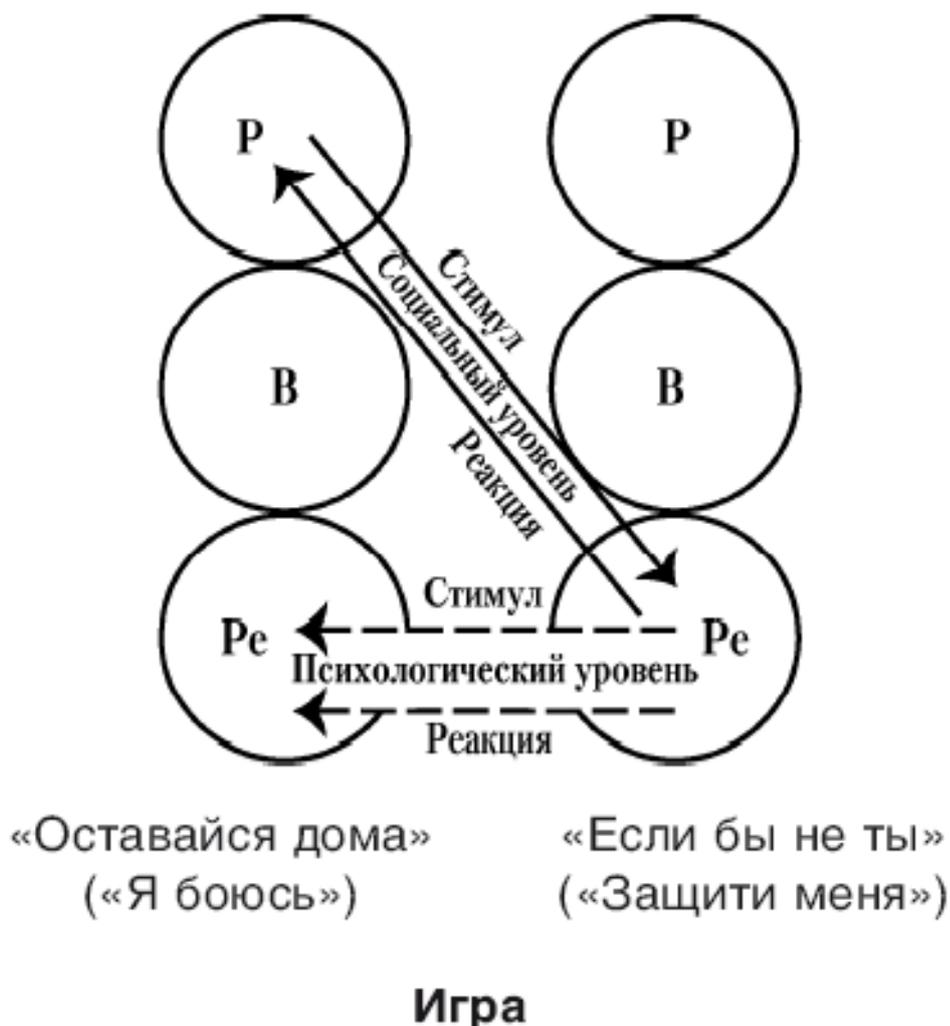


Рис. 7

*Миссис Уайт.* Я так и сделаю, если ты поможешь мне избежать пугающих ситуаций. Эти два уровня показаны на рис. 7.

**Ходы.** Ходы в игре в целом соответствуют поглаживаниям в ритуале. Как и в любой игре, с накоплением опыта игроки становятся все искуснее. Отбрасываются бесполезные ходы, каждый ход становится все более целеустремленным. «Идеальная дружба» часто основана на том, что игроки дополняют друг друга весьма экономно и с большим удовлетворением, так что при взаимной игре получают максимальный выигрыш при минимуме усилий. Можно избежать промежуточных, предварительных и предупредительных ходов, и это придает дружеским взаимоотношениям элегантность. Сбереженная на защитных ходах энергия может быть потрачена на причудливые «украшения» – к радости участников и к восторгу зрителей. Для игры необходимо определенное минимальное количество ходов, которые могут быть отражены в протоколе. Игроки в зависимости от своих потребностей, способностей или желаний могут эти ходы умножать или приукрашивать. Таким образом, основа ЕНТ такова:

- 1) приказ – согласие («Оставайся дома» – «Хорошо»);
- 2) приказ – возражение («Опять оставайся дома» – «Если бы не ты»).

**Вознаграждение.** Главное вознаграждение в любой игре – поддержание существующего положения (функция гомеостаза). Биологический гомеостаз достигается поглаживаниями, а психологическая стабильность усиливается подтверждением позиции. Как уже отмечалось, поглаживания могут приобретать различные формы, поэтому *биологическое воз-*

*награждение* может быть описано в формах тактильного (осязательного) контакта. Так, роль мужа в ЕНТ напоминает легкий шлепок тыльной стороной ладони (нечто противоположное пощечине, удару открытой ладонью: пощечина воспринимается как очевидное унижение), а ответ жены – капризный пинок по голени. Следовательно, биологический выигрыш от ЕНТ достигается в результате обмена воинственно-капризными действиями – довольно мучительный, но эффективный способ поддержания нервных тканей в здоровом состоянии.

Подтверждение позиции жены – «Все мужчины тираны» – есть *экзистенциальное вознаграждение*. Это реакция на присущую всем фобиям потребность сдаться, демонстрация четкой структуры, на которой основываются все игры. Более подробное описание игры выглядело бы примерно так: «Если я окажусь одна в толпе, меня охватит искушение сдаться; дома я не сдаюсь; он вынуждает меня, и это доказывает, что все мужья – тираны». Поэтому в игру ЕНТ играют в основном женщины, лишенные чувства реальности, что означает, что им трудно сохранить в ситуациях искушения контроль Взрослого. Подробное разъяснение этого механизма относится скорее к психоанализу, а не к анализу игр. Анализ игр интересуется главным образом конечным результатом игры.

*Внутреннее психологическое вознаграждение* от игры заключается в экономии психической энергии (либидо)<sup>3</sup>. В ЕНТ социально приемлемое подчинение власти мужа оберегает жену от невротических страхов. В то же самое время оно удовлетворяет мазохистские устремления, если таковые существуют, причем о мазохизме здесь говорится не в смысле самоотрицания, а в его классическом смысле, как о состоянии сексуального возбуждения, переживаемого в ситуациях лишения, унижения или боли. То есть угнетенное положение возбуждает жену.

*Внешнее психологическое вознаграждение* заключается в возможности при помощи игры избежать внушающих страх ситуаций. Особенно это очевидно в ЕНТ, где такая мотивация лежит в основе всего: подчиняясь требованиям мужа, жена избегает социальных ситуаций, которых боится.

*Внутреннее социальное вознаграждение* содержится в самом названии игры, которая разыгрывается в узком кругу. Подчиняясь, жена получает возможность говорить «Если бы не ты». Это помогает ей упорядочить время, которое она должна провести с мужем; в случае с миссис Уайт это стремление особенно сильно, потому что других интересов у нее нет (особенно до появления детей и после того, как дети вырастут). В промежутке между этими событиями игра используется реже и не так интенсивно, поскольку дети помогают организовывать время родителей и дают основание воспользоваться более широко распространенной версией ЕНТ – версией занятой домохозяйки. Тот факт, что молодые матери в Америке действительно бывают очень заняты, не отменяет анализа ситуации. Анализ игр только пытается без предубеждений ответить на вопрос: если молодая женщина очень занята, как она этим пользуется, чтобы получить какую-нибудь компенсацию?

---

<sup>3</sup> *Либидо* – в теории Фрейда и Юнга синоним психической энергии, основанной на сексуальном возбуждении. – *Прим. пер.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.