

rocket**book**

Эрик БЕРН

Игры, в которые
играют люди



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*

Берн, Эрик.

Б51 Игры, в которые играют люди / Эрик Берн ;
[перевод с английского А. Грузберга]. — Москва :
Эксмо, 2026. — 320 с.

ISBN 978-5-04-185166-8

Перед вами одна из культовых книг по психологии человеческих взаимоотношений. Эрик Берн разработал систему, способную избавить человека от влияния жизненных сценариев, программирующих его поведение, научить его меньше играть в отношениях с собой и другими, обрести подлинную свободу и побудить к личностному росту. В этой книге вы найдете много полезных советов, которые помогут понять природу человеческого общения, мотивы собственных и чужих поступков и причины возникновения конфликтов. По мнению автора, судьба каждого из нас во многом определяется еще в раннем детстве, однако в зрелом возрасте можно научиться управлять ею, если этого захотеть. Именно с публикации этого международного бестселлера после падения железного занавеса в нашей стране начался психологический бум, когда миллионы людей осознали, что с помощью психологии можно многое понять в себе и окружающих.

УДК 159.9
ББК 88.5

© А. Грузберг, перевод на русский
язык, 2006

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-185166-8

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие	6
-------------------	---

Введение ПРОЦЕСС ОБЩЕНИЯ	9
-----------------------------------	---

Часть I АНАЛИЗ ИГР

Глава 1 СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ	25
-------------------------------------	----

Глава 2 ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ	34
-------------------------------------	----

Глава 3 ПРОЦЕДУРЫ И РИТУАЛЫ	43
--------------------------------------	----

Глава 4 РАЗВЛЕЧЕНИЯ	53
------------------------------	----

Глава 5 ИГРЫ	65
-----------------------	----

Часть II ТЕЗАУРУС ИГР

Введение	97
----------------	----

Оглавление

Глава 6	
ИГРЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ	103
Глава 7	
СУПРУЖЕСКИЕ ИГРЫ	137
Глава 8	
ИГРЫ НА ВЕЧЕРИНКАХ	172
Глава 9	
СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ	197
Глава 10	
ИГРЫ ПРЕСТУПНОГО МИРА	215
Глава 11	
ИГРЫ В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА	231
Глава 12	
ХОРОШИЕ ИГРЫ	272

Часть III ЗА ПРЕДЕЛАМИ ИГР

Глава 13	
ЗНАЧЕНИЕ ИГР	285
Глава 14	
ИГРОКИ	288
Глава 15	
ПАРАДИГМА	291
Глава 16	
НЕЗАВИСИМОСТЬ	296

Оглавление

Глава 17

ДОСТИЖЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ302

Глава 18

ЧТО ЖЕ ПОСЛЕ ИГРЫ?305

Словарь.306

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 интересуют более подробные сведения, могут обратиться к указанной выше работе. Читатель обеих книг заметит, что вдобавок к новым теоретическим сведениям несколько изменились

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

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 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

Эрик Берн

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 смертельный исход. Подобные наблюдения привели к идее о *сенсорном голоде* и подтвердили, что наилучшими лекарствами от

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.*

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

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.*

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 глядят по головке, у тебя спинной мозг усохнет». После недолгой близости с матерью всю остальную жизнь индивидуум должен блуждать меж двух огней, пытаясь постичь пути, которыми ведут его Судьба и инстинкт самосохранения. С одной стороны, он будет постоянно сталкиваться с социальными, психологическими и биологическими силами, которые не дадут ему продолжать прежние отношения, столь привлекательные в младенчестве. С другой — постоянно стремиться к утраченной близости. Чаще всего ему придется идти на компромисс. Придется учиться иметь дело с едва уловимыми, иногда только символическими формами физической близости: рукопожатием, иногда просто вежливым поклоном — хотя врожденное стремление к физическому контакту не исчезнет никогда.

Достижение компромисса можно называть по-разному, например *сублимацией*, но, как ни назови, все равно в конечном счете младенческий сенсорный голод трансформируется в *потребность в признании*. Запросы о признании очень индивидуальны, поэтому у нас есть такое разнообразие типов социального общения. Именно они в итоге и определяют судьбу каждого человека. Киноактеру нужно, чтобы его еженедельно «поглаживали» сотни анонимных и безразличных ему поклонников, чтобы его «спинной мозг не усох». В то время как ученому достаточно одного «поглаживания» в год от уважаемого и авторитетного коллеги.

«**Поглаживание**» можно использовать как общий термин для обозначения физического контакта. На практике это понятие может приобретать разнообразные формы. Некоторые буквально гладят ребенка, другие обнимают его или похлопывают, наконец, третьи игриво шлепают или щиплют. И в разговоре взрослых между собой происходит нечто подобное, так что, наверное, можно предсказать, как человек будет обращаться с ребенком, если вслушаться в то, как он говорит. В более широком смысле «поглаживанием» можно обозначить любой акт внимания. Таким образом, *погла-*

жизвание 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.

УПОРЯДОЧИВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Можно считать доказанным, что физические прикосновения для младенцев так же жизненно необходимы, как и символическая замена этих прикосновений — при-

знание — для взрослых. Вопрос в том, что происходит потом. Попросту говоря, что делают люди, обменявшись приветствиями? Причем не важно, будет ли это брошенное на ходу «привет!» или восточная церемония приветствия, которая может растянуться на долгие часы. После сенсорного голода и «голода признания» наступает черед голода по *упорядочиванию*. Вечный вопрос подростка: «Ну и что я ему (ей) скажу потом?» Да и большинство взрослых чувствуют себя не в своей тарелке, когда общение вдруг прерывается, возникает неловкая пауза, период *неупорядоченного* времени, когда никто из присутствующих не находит ничего интереснее, чем заметить: «Вам не кажется, что сегодня вечером стены перпендикулярны?» Извечная проблема человека — как организовать часы бодрствования. С точки зрения Вечности, наша небезупречная социальная жизнь 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