

Ігри, у які грають люди

Належить до 5 найпопулярніших книжок з психології у світі!

Доктор Ерік Берн розкриває таємні прийоми, які керують нашим життям. Усі ми, не усвідомлюючи цього, постійно граємо в ігри — подружні та сексуальні, серйозні ігри з керівниками та суперницькі ігри з друзями, в ігри, що визначають статус та сімейні сутички.

Ерік Берн детально описує понад 120 ігор, у які ми граємо самі та у які нас залучають навколишні. А також дає поради для тих, хто хоче навчитись протистояти прийомам ігор, у які вас намагаються втягнути. Він допомагає проаналізувати нюанси поведінки, позбавитись стереотипів у спілкуванні й дає розуміння сутності людських вчинків. Книжка, що вийшла майже 40 років тому, і досі є популярною та актуальною!



ІГРИ, ЕРІК
БЕРН

СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР
ІЗ ПСИХОЛОГІЇ
СТОСУНКІВ

У ЯКІ

ГРАЮТЬ

ЛЮДИ



КИЇВ
СІМЕЙНОГО
ДОСВІДУ



ІГРИ, ЕРІК
БЕРН.
СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР
ІЗ ПСИХОЛОГІЇ
СТОСУНКІВ

У ЯКІ
ГРАЮТЬ
ЛЮДИ

ХАРКІВ 2016 КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2016

ISBN 978-617-12-0650-2 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без
письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 159.9
ББК 88
Б51

Видається з дозволу *Random House, a division of Penguin Random House LLC*

Перекладено за виданням:

Berne E. *Games People Play: The Basic Handbook of Transactional Analysis* / Eric Berne. — New York : Ballantine Books, 1996. — 216 p.

Переклад з англійської *Карини Меньшикової*

Дизайнер обкладинки *Юлія Сорудейкіна*

ISBN 978-617-12-0454-6 (укр.)
ISBN 978-0-345-41003-0 (англ.)

© Eric Berne, 1964

© DepositPhotos.com / silvercircle, обкладинка, 2016

© Nemigo Ltd, видання українською мовою, 2016

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

НОВИЙ ВСТУП

Неначе «бац» і двері.
Джеймс Р. Аллен, д-р мед. наук

Одного зимового ранку, сорок років тому, мій керівник дав мені примірник книги «Ігри, в які грають люди», зауваживши, що, незважаючи на дивну назву, її автор дав поштовх психіатрії. У той час я був інтерном психіатричного відділення Університету Макгілла у Квебеку і мій керівник Хайнц Леман, доктор медичних наук, був, можливо, найвпливовішим психіатром Північної Америки. За декілька років до цього він запропонував використання торазину (аміназину) у лікуванні шизофренії у Північній Америці. Така пропозиція стала революційною у лікуванні психічнохворих людей.

Ні доктор Леман, ні я тоді не знали, що Ерік Берн виріс у Монреалі та закінчив Університет Макгілла. За п'ять років під час проходження тренінгу Берна в Сан-Франциско я дізнався, що наша з ним підготовка мала схожість і в інших аспектах: спочатку ми вивчали класичну психіатрію та мали спільний інтерес щодо того, як минуле впливає на людей — дехто дозволяє йому вирішувати, ким вони є, а дехто робить його частиною майбутнього. Та що найбільше вразило мене в Берні — це його чотири риси характеру: розумові здібності, чітка сконцентрованість, стриманий і неортодоксальний гумор та вміння зрозуміти лад і схеми, що лежать в основі звичайного хаосу людських стосунків.

У пропонованій книзі читач знайде всі ці характеристики. Одна з сильних сторін Бернового аналізу ігор — це те, що внутрішній досвід

людей пов'язують із їхньою міжособистісною поведінкою, психологічною та соціальною, як у конкретний момент, так і через певний проміжок часу. Вражаючі та місцями іронічні назви, які він дав описаним іграм, змушують нас замислитись, побачити речі дещо під іншим кутом та, кепкуючи, впізнати себе.

Дехто з перших читачів цієї книги міг передати її своїм рідним чи друзям з урочистими словами, ба навіть із погрозою: «Друже, у нього точно є твій номер!», але не це було наміром Берна. Він запросив нас посміятися з нашої абсурдності та особливостей, але його гумор не є злісним. Швидше за все, це відчинені двері, що раптово з'явилися перед нами нізвідки; а в лікуванні пацієнтів Берна справді відчинив нові двері. Він чесно питав їх: «Що ви бажаєте змінити? І як ми дізнаємось, що ви це зробили?» Ці питання допомагали сформуванню чіткого визначення цілей і, таким чином, особливих критеріїв, за якими варто оцінювати успіх лікування — процес, який робить лікування цілеспрямованим. «Я не проводжу сеансів групової терапії, — казав він, — я лікую людей».

Щоб опублікувати «Ігри, в які грають люди» 1964 року, Берна та його друзі були змушені шукати гроші й заплатити видавцеві. На подив усіх, хто не сприймав цю книгу, вона стала бестселером і такі поняття, як «погладжування», «гра», «ракетка», «взаємодія», «Дитина», «Батько-Мати» та «Дорослий», швидко стали частиною популярної культури 60-х та 70-х років, хоча, щоправда досить рідко, вживались у конотаціях та значеннях, які він навіть не вкладав у них.

На жаль, успіх зробив із транзакційного аналізу просто популярну психологію. Під час широких обговорень завжди нехтували такими фактами: транзакційний аналіз — це серйозний когнітивно-поведінковий підхід до лікування, і такий аналіз має дієві засоби

вираження внутрішніх моделей власного «я» та психодинамічних проблем.

До того часу, як ситуація набула рівноваги, та хвиля популярності транзакційного аналізу дещо вщухла, було додано нові концепції та нововведення, а більшість ідей була досить змінена. Берн помер, і розкол серед лікарів пацієнтів, що мали регресію, виснажив транзакційний аналіз і його послідовників. Проте коріння залишилось міцним.

ТРАНЗАКЦІЙНИЙ АНАЛІЗ СЬОГОДНІ

Понад 10 000 людей в усьому світі вважають себе послідовниками транзакційного аналізу. У багатьох країнах існують формальні регіональні групи та п'ять інтернаціональних: Міжнародна асоціація транзакційного аналізу, Американська асоціація транзакційного аналізу (ААТА), Західна Тихоокеанська асоціація транзакційного аналізу (ЗТАТА), Латиноамериканська асоціація транзакційного аналізу (ЛАТА) та Європейська асоціація транзакційного аналізу (ЄАТА). Остання налічує 6000 осіб. Ці організації складаються як з любителів, так і з професіоналів. Екзамени на отримання сертифіката на основі рівня підготовки в галузі психотерапії, психологічних консультацій, освіти та розвитку організацій гарантують контроль якості і є постійним джерелом поповнення лав послідовників. У таких країнах, як Велика Британія та Австралія, існує можливість використовувати вивчення транзакційного аналізу як головну частину вимог до отримання ступеня магістра.

Усі ці ідеї: нариси інформативних досліджень та інтуїтивні здогадки у вигляді практичних узагальнень та зручних діалектичних діаграм — Берн презентував у наукових колах свого часу. Проте зараз ми можемо розуміти їх у межах сучасної науки. Далі наведено декілька прикладів.

ПОГЛАДЖУВАННЯ

Берн визначив погладжування як визнання, яке одна людина дає іншій, як невід'ємну частину фізичного та психічного здоров'я. Сьогодні втрата матері, прив'язаність немовлят та роль фізичного дотику в звичайному житті — це, швидше за все, найбільш досліджувані сегменти психічного здоров'я. Наприклад, було доведено, що дуже малі діти потребують фізичних погладжувань, щоб залишатись живими, хоча фізичні погладжування самі по собі стають не такими важливими, коли ми вивчаємо вербальні та невербальні погладжування.

Я-СТАНИ

Берн описав Я-стани як послідовні способи мислення, відчуття та поведінки, які виконуються разом. Зараз ми можемо витлумачити ці Я-стани як вияв особливих нейронних сплетінь мозку. Завдяки успіхам у нейровізуалізації нейронні сплетіння можуть бути фактично візуалізовані.

Берн позначає сплетіння, які розвиваються на початкових етапах життя, Я-станом Дитина. Коли ми активуємо один із них, ми поводимось як дитина, якою ми були. Сплетіння, що є інтерналізацію людей, які нас виростили, та стани, які ми активуємо, Берн називає Батько. У стані Батька ми думаємо, відчуваємо та поводимось як один із наших батьків чи хтось, хто був на їхньому місці. Я-стани, які мають справу з теперішнім і не перебувають в емоційному плані, називаються Дорослим. У стані Дорослого ми адекватно оцінюємо реальність і ухвалюємо рішення, базуючись на фактах, та впевнюючись, що емоції та ідеї Дитини чи Батька не впливають на процес.

Варто зазначити, що Я-стани — реальні та їх можна вивчати, на відміну від гіпотетичних Его, Воно та Над-Я з психоаналізу. Також варто звернути увагу на те, що всі ми маємо три Я-стани та використовуємо кожен із них залежно від того, що пасує часу та обставинам. Інакше кажучи, Дорослий, який являє собою Я-стан чи групу Я-станів, — це не те саме, що й доросла людина.

Якщо одного разу визначити Я-стан, його легше визначити знову. Така концептуалізація дає нам можливість описати взаємозв'язок між Я-станами індивіда та різних людей.

Кожна взаємодія має дві частини: стимул та реакцію. Окремі взаємодії зазвичай також є частиною послідовності. Аналіз таких послідовностей дає нам можливість подивитись на успішне та неуспішне спілкування й отримати більше деталей щодо того, як люди отримують погладжування, проводять свій час та ставляться одне до одного. Пізніше ми поговоримо про те, що ігри — це особливі способи будування стосунків та взаємодії з іншими.

АНАЛІЗ ІГОР

У книзі «Ігри, в які грають люди» Берн описує гру як зразкові та передбачувані серії транзакцій, які на перший погляд здаються правдоподібними, але насправді маскують мотивації та призводять до чітко визначеного передбачуваного результату. Вони є укоріненими, неефективними методами отримання погладжувань, але люди, що беруть у цьому участь, не повністю усвідомлюють, що є частиною дворівневих транзакцій. Берн мав на увазі не те, що людина свідомо маніпулює іншими чи навмисно заплутує їх, як говорять зараз: «Він бавиться в розум» чи як показано в подружніх військових іграх у п'єсі Едварда Олбі «Хто боїться Вірджинії Вульф?»

Берн очікував, що аналіз ігор покращиться з розвитком накопичених знань, але він окреслив елементи теоретичного аналізу ігор: теза, мета, ролі, взаємодії, парадигма, кроки, шість типів переваг та винагорода. Він також визначив декілька систем класифікації. Пізніше, 1972 року, він був змушений винайти базову формулу, щоб їх описати. Якщо послідовність транзакцій не відповідала цій формулі, він не розглядав її як гру. Формула гри має таку схему:



«Команда» — це перший крок / запрошення, яке робить ініціатор, Особа А. «Виверт» — це слабкий бік особи Б, що змушує її реагувати на команду (Р). З — це зміна Я-станів особи А. V_1 — це її винагорода, неочікуване відчуття. Щоб зрозуміти це на практиці, давайте розглянемо приклад Джонні, хлопчика, який брехав.

У той час як його батьки з друзями пили каву на кухні, п'ятирічний Джонні бігав кімнатами, бавлячись зі своєю машинкою. Раптом із вітальні долинув гуркіт. Увійшовши до кімнати, його мама побачила розбиту вазу на журнальному столику.

«Хто це зробив?» — спитала вона.

«Песик», — відповів Джонні.

Мати розізлилась. Вона знала, що випустила собаку надвір п'ять хвилин тому. Вона вдарила сина зі словами: «Моя дитина не брехатиме!»

Було зрозуміло, хто розбив вазу. Отже, питання матері щодо того, хто розбив вазу, хоч і було на перший погляд запитом Дорослого на

отримання інформації, на психологічному рівні було стимулом до того, аби Джонні збрехав. Саме це й сталося. Розізлившись, мати змінила Я-стан Дорослий на Я-стан Батько. Її винагородою стало непередбачуване відчуття праведного гніву.

Ми б сказали, що мати грала в гру «Попався, сучий сину» (ПСС). Однак варто зазначити, що вона виставила сина винуватим та вдарила його ненавмисно. Навпаки, вона дуже засмутилась. Джонні у свою чергу грав у гру «Вдар мене». Якби він сказав «Я це зробив», гра б не розпочалась.

АНАЛІЗ ІГОР ПІСЛЯ БЕРНА

Найчіткіші методи аналізу ігор наприкінці 70-х років запропонували Боб та Мері Голдінги. Для них гра складається з такої послідовності транзакцій:

1. Особа А посилає очевидний сигнал і водночас відправляє приховане послання.
2. Особа Б відповідає на приховане послання.
3. Відтак Особа А змінює Я-стан і відчуває раптову негативну емоцію.

За допомогою сценарію за участі Джонні та матері ми можемо проаналізувати гру таким чином:

Мати (Особа А): Очевидна взаємодія — «Хто це зробив?» На соціальному рівні це лише питання задля отримання факту. На психологічному рівні — це стимул, щоб Джонні збрехав.

Джонні (Особа Б): «Песик». Джонні відповідає на приховане послання.

Мати (Особа А): Вона гнівається, змінюючи Я-стан, і як наслідок — виникає зле почуття.

Ігри, як зазначили Голдінги, практично названі почуттям, яким наприкінці оволодіває ініціатор, або результатом, якого він досягає. Через те, що мати розпочала послідовність та відчула праведний гнів під час викриття лиходія, ми називаємо гру ПСС. Джонні, своєю чергою, грав у гру «Вдар мене», яка закінчується його побиттям.

ДРАМАТИЧНИЙ ТРИКУТНИК

Розвиваючи працю Берна щодо ролей у грі, Стів Карпман наприкінці 60-х визначив, що кожна п'еса потребує жертви. Ба більше, для того, щоб стати жертвою, людині потрібен або рятівник, або переслідувач. Щоб п'еса розвивалась, люди міняються ролями та навіть залучають інших осіб, формуючи драматичний трикутник транзакцій.

В іграх ці три ролі виконуються всіма учасниками. Коли люди грають одну з ролей, вони раптово можуть зрозуміти, що грають іншу. У вищезазначеному прикладі мати починала грати як можливий рятівник, потім перетворилась на жертву й закінчила гру переслідувачем. Джонні ж починав як переслідувач (для матері), а відтак (у результаті) став жертвою.

У середині 70-х Шіфф та її послідовники помітили, що під час гри кожен з учасників не використовує всі його чи її Я-стани. Наприклад, у грі ПСС одна особа активує Я-стани Батька й Дорослого, а інша — Дитини. Отже, активуються всі три Я-стани. Ніби вони всі разом утворюють цілу особу.

У прикладі з Джонні та його матір'ю мати діяла в межах Я-станів Дорослого та Матері, а Джонні — Дитини. Якщо повторювати цю гру знову і знову, існує небезпека, що, зростаючи в атмосфері докорів,

Джонні може вирости стурбованим через принизливе становище, що є результатом догоджання, перешкоджання чи брехні людям, які мають владу. Тобто він не зможе адекватно використовувати свого Дорослого та Батька.

Особа, яка розпочинає гру, робить це з поступкою, що може бути одним із чотирьох таких виглядів: 1) поступка через те, що є проблема; 2) поступка через зміст проблеми; 3) поступка через те, що проблема може бути вирішена особою; 4) поступка через те, що проблема може бути вирішена будь-ким.

Мати Джонні не врахувала того факту, що собака був надворі, а дуже швидкий Джонні стояв біля розбитої вази. Вона також не врахувала, що не зробила дім безпечним для дитини. Більш доцільною реакцією були б слова: «Не підходь» чи «Піди принеси віник».

ІГРИ В КОНТЕКСТІ СЦЕНАРІЮ

1979 року Р. Г. Ерскін та М. Дж. Зальцман розширили ідею Берна твердженням, що винагорода у грі посилює основну просторово-часову позицію людини, — наріжну позицію, яку вона має стосовно себе та інших, а також їхніх рішень згідно зі сценарними рішеннями. Тобто сценарії складаються з повторюваних ігор та винагород. У попередньому виданні цієї книги Берна, однак, підкреслює, як легко гра «Боржник» може трансформуватись у життєвий план.

Мати Джонні стала заручницею відчуття, що всі люди (чи чоловіки) погані та будуть брехати їй, таким чином підтвердивши старі міркування щодо себе, інших і того, що вона може очікувати від світу. Безумовно, таку гіпотезу варто перевірити, інакше вона залишиться лише марною здогадкою. Може бути й таке, що мати створює ситуації, які призводять до негативних відчуттів, які вона використовує для

поліпшення сценарію. Наприклад, вона може накопичувати негативні відчуття, які виправдають її вияв невдоволеності діями Джонні та бажання позбутися його, що й дозволить їй використати це для виправдання свого розлучення. У такому випадку ми могли б назвати її почуття емоційною «ракетною». Вона буде використовувати свій стрес як купони, щоб у майбутньому обміняти їх на «приз».

Сучасні відеозаписи немовлят, маленьких дітей та їхніх матерів, на мій погляд, показують, що в деякі ігри починають грати ще з першого року життя. Вони, певно, записуються як зразки поведінки у прихованій пам'яті задовго до того, як дитина вперше вимовляє слово. Як зазначає Берн, ми активно навчаємо наших дітей грати у певні ігри. Ба більше — послідовність, описана у випадку п'ятирічного Джонні та його матері, може бути всього лише останньою з серій ідентичних транзакцій, завдяки яким Джонні вчився грати у гру під назвою «Вдар мене».

1977 року Фаніта Інґліш зазначила, що ігри з'являються тоді, коли люди не можуть змусити реальну людину погладити їх так, як вони звикли у ранньому дитинстві, за виявлення певних почуттів, що приховують заборонені («шантаж»). У відповідь на це вони змінюють Я-стани. Вона дійшла висновку, що існують лише три головні схеми: ПСС, у якій людина змінює Я-стан з безпорадної та неслухняної Дитини на Батька; «Вдар мене», у якій людина змінює Я-стан з владного та чуйного Батька на Дитину; та «Сполох», де в обох схемах одночасно змінюють Я-стани та відступають на задній план. Інґліш також описала, як іноді люди грають в ігри, що підтверджують дві різні часопросторові позиції. Наприклад, людина, схожа на матір Джонні, може грати в ПСС, яка підсилює позицію «Зі мною все гаразд, а з тобою — ні», а потім у стані стресу змінити гру на «Вдар мене», яка підсилює часопросторову позицію «Зі мною щось негаразд,

а з тобою — все добре». Наразі ми можемо розглядати це як приклад посилення двох комплексів основних організаційних принципів: один у декларативній пам'яті («Зі мною все гаразд, а з тобою — ні») та глибший у прихованій пам'яті («Зі мною щось негаразд, а з тобою — все добре»). У зв'язку з цим після виходу «Ігор, в які грають люди» Берн говорив про психологічні «толстовки»: передній бік може казати щось на кшталт: «Будь ласка, любіть мене». Але, коли людина, що носить її, повертається спиною, там можна прочитати: «Не тебе, довбехо».

К. Стейнер наголошує, що ігри — це демонстрація сили погладжувань, які необхідні для психологічного виживання дорослих, але яких зазвичай бракує через збої в соціальних та внутрішніх правилах, що не дають людям вільно спілкуватись.

ІГРИ В КОНТЕКСТІ ВЕЛИКИХ ГРУП

Нещодавно Шарлотта Сілз визначила: коли люди постійно грають в одну й ту саму гру в групі, вони можуть виявляти загальну людську дилему, до якої група не звертається. Тобто, незважаючи на особисті проблеми, людина, яка грає у ПСС чи «Дефект», може виражати несвідоме уникнення групою вирішення звичайних людських проблем із довірою.

ТРАНЗАКЦІЙНИЙ АНАЛІЗ СЬОГОДНІ Й ЗАВТРА

Наразі транзакційний аналіз, включаючи аналіз ігор, використовується у різних сферах: особистісній, подружній та груповій терапії, психологічному консультуванні, освіті та розвитку організацій. Його основні концепції підтримуються сучасним розвитком нейронаук. Є докази на користь існування концепцій погладжування та Я-станів,

і вони становлять основу підходу. Дослідження лікування та задоволення пацієнтів виявились дуже ефективними. Сучасна критика психологічного здоров'я дуже доречна, проте її сенс у двадцять першому столітті зводиться до позитивної психології та менталізації.

Нещодавно зростає зацікавленість щодо таких явищ, як вдячність, надія, оптимізм, динаміка, самопізнання і близькість, та їхньої ролі в успішному житті та щасливому старінні. Такі ідеї були важливими в русі гуманістичної психології 60-х років, але його прибічники не були зацікавлені у дослідженнях. Сьогодні ці дослідження вже проведені, і життя людей різних соціальних верств активно вивчається як у ретроспективних, так і проспективних дослідженнях.

Позитивна психологія (так наразі називають цей рух) завжди була важливою частиною транзакційного аналізу через увагу Берна до погладжувальних дій для правильного існування та виконання правильних дій, а також до «добропорядності» та автономії, які виявляються в обізнаності, щирості та близькості, і допомоги людям відмовитись від ігор та деструктивних сценаріїв.

Нині психологи більше починають цінувати вагу концептуалізації власне себе та інших, яка мотивується внутрішніми станами, думками та почуттями. Серед назв такої здатності найбільш поширеними є почуття неповноцінності, менталізація та емоційний інтелект. Така здатність підкреслює співчуття та соціальну кмітливість і здається важливим аспектом психологічної стійкості, можливості долати дію стресорів.

Ситуації взаємодій між людьми БERN описав простим, приємним і подекуди навіть розмовним стилем, даючи людям можливість усвідомити, що в їхній поведінці є сенс і, що важливіше, вони можуть її змінити. Він показав основу психологічного почуття неповноцінності. Це те, що Хайнц Леман мав на увазі, коли говорив

мені, що Берн дав поштовх психіатрії. Це те, що відповідало та продовжує відповідати за популярне використання цього підходу.

Багато ідей, що вперше з'явилися на сторінках «Ігор, у які грають люди», зараз є настільки загальноприйнятими, що ми геть забули про їхнє джерело. З іншого боку, спеціалісти з поведінки також використовували ідеї і техніки з інших підходів, а їхні послідовники продовжили змінювати та розвивати оригінальні ідеї Берна. Таким чином, вони діють у дусі відомої фрази Берна «Я не проводжу сеансів групової терапії, я лікую людей».

Подібні книжки можна перечитувати знов і знов. Перечитуючи її самостійно, я знову дивувався з кмітливості й точності багатьох інтуїтивних здогадок Берна та проникливості його клінічних досліджень, а також із того, чим ми йому завдячуємо.

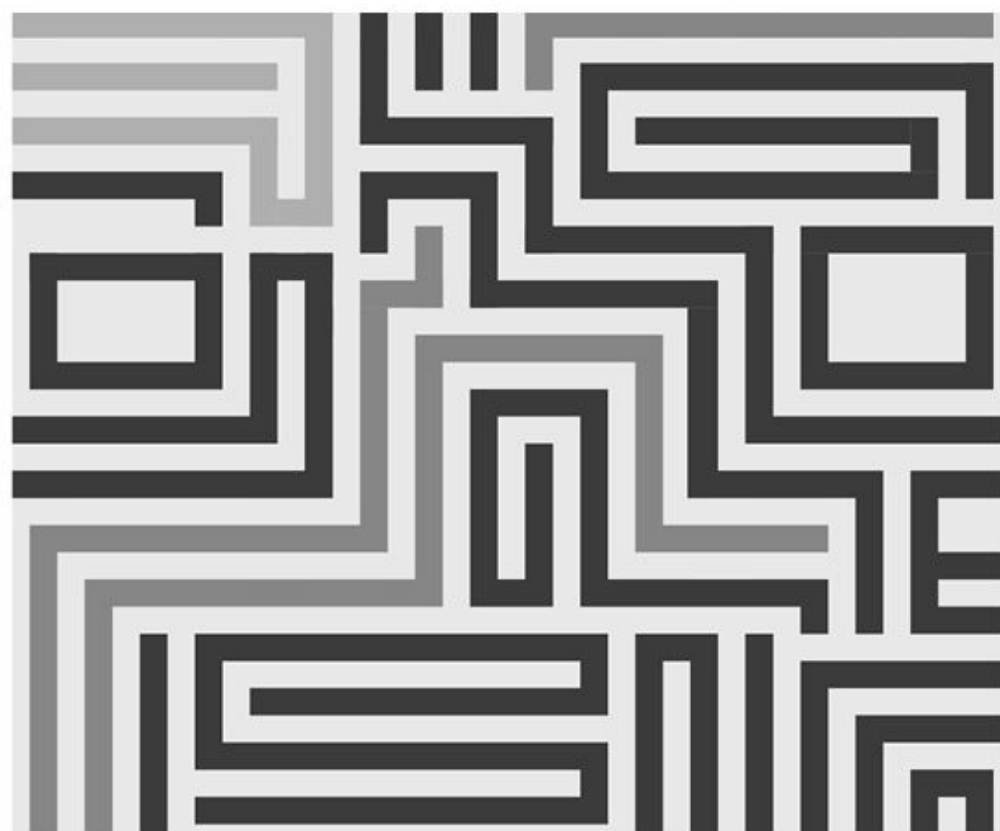
І тому, любий читачу, я тішусь, що ти читаєш цю книжку...

Джеймс Р. Аллен, д-р мед. наук, член Королівської колегії патологів, є професором психіатрії та поведінкових наук кафедри дитячої психотерапії в Університеті наукового центру здоров'я у місті Оклахома-Сіті (штат Оклахома). Він також був президентом Міжнародної асоціації транзакційного аналізу¹.

¹ Інформація про чинного президента застаріла, наразі Аллен не є президентом асоціації, тому переклад має форму минулого часу; посилання на сайт також змінено, оскільки вказаний в оригіналі вже не використовується асоціацією. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)

Ті, хто шукає більше інформації про транзакційний аналіз, можуть знайти її на сайті Міжнародної асоціації транзакційного аналізу:
<https://www.itaaworld.org/>

ІГРИ, У ЯКІ
ГРАЮТЬ
ЛЮДИ



ПЕРЕДМОВА

Ця книжка передусім була призначена для продовження моєї книжки «Транзакційний аналіз у психотерапії» [1], та вона вибудована таким чином, що її можна читати й розуміти як самостійну річ. Теорія, необхідна для аналізу й чіткого розуміння ігор, була узагальнена в частині I. У частині II описано певні ігри. Частина III містить новий клінічний та теоретичний матеріал, який, як додаток до старого, дозволяє певним чином зрозуміти, як це — бути вільним від ігор. Ті, хто хоче отримати більше загальної інформації, можуть звернутися до попередньої книги. Читач обох книг помітить, що додатково до теоретичних досягнень спостерігаються деякі незначні зміни в термінології і кутах зору, засновані на подальшому мисленні та читанні нового клінічного матеріалу.

Необхідність цієї книги була означена зацікавленнями студентів і слухачів лекцій щодо списків ігор та подальшого їх вдосконалення, що були коротко зазначені як приклади у загальному тлумаченні принципів транзакційного аналізу. Я висловлюю подяку цим студентам і слухачам у цілому, а особливо пацієнтам, які розглядали, маркували та називали нові ігри; і, зокрема, міс Барбарі Розенфельд за її ідеї щодо мистецтва та сенсу слухання; містеру Мелвіну Бойсу, містеру Джозефу Конкеннону, доктору Франкліну Ернсту, доктору Кеннету Евертсу, доктору Гордону Гріттеру, місіс Френсіс Метсон і доктору Рею Пойндекстеру за їхні незалежні відкриття та підтвердження значущості багатьох ігор.

Містер Клод Стайнер, колишній директор Інституту досліджень семінарів із соціальної психіатрії у Сан-Франциско, а нині відділення

психології Мічиганського університету, заслуговує особливої уваги з двох причин. По-перше, він провів перші дослідження, які ствердили багато теоретичних спірних питань, а по-друге, в результаті цих досліджень він значно допоміг з'ясувати природу автономії та близькості. Дякую також міс Віолі Літт, секретареві-скарбнику семінарів, та місіс Мері Н. Вільямс, моєму особистому секретареві, за їхню постійну допомогу; а також Анні Гаретт за допомогу в читанні доказів.

СЕМАНТИКА

Ігри описані зазвичай під чоловічим кутом зору, якщо вони не суто жіночі. Таким чином, головний гравець зазвичай позначається як «він», але без упередженої думки, оскільки така ж ситуація, якщо не зазначено інакше, може описуватись і з гравцем «вона», з відповідними змінами. Якщо роль жінки значно відрізняється від чоловічої, то вона розглядається окремо. Терапевт так само без упередження позначається як «він». Словник термінів та кут зору перш за все орієнтовані на практикуючого лікаря, але представники інших професій можуть також знайти щось цікаве та корисне у цій книзі.

Транзакційний аналіз гри слід чітко відрізняти від спорідненої науки — математичного аналізу гри, хоча деякі з використаних термінів, наприклад «винагорода», наразі є суто математичними. Для детального розгляду математичної теорії ігор див. книгу «Ігри та рішення» Р. Д. Люс та Х. Раїффа [2].

Кармел, Каліфорнія. Травень 1962 р.

ВСТУП

1 СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ

Теорію соціальних зв'язків, яка певною мірою окреслилася ще в «Транзакційному аналізі» [1], можна підсумувати таким чином.

Шпіц виявив [2], що немовлята, позбавлені догляду протягом тривалого періоду, як правило, занурюються у незворотну деградацію та зрештою стають схильні до інтеркурентних захворювань. По суті, це означає, що те, що він називає емоційною депривацією, може мати фатальні наслідки. Ці спостереження ведуть до ідеї *стимуляції шляхом голоду* й показують, що найбільш сприятливі форми стимулів ті, що виникають через фізичну близькість, — висновок, який неважко сприйняти на основі повсякденного досвіду.

Подібне явище спостерігається у дорослих, які зазнали сенсорної депривації. Експериментально така депривація може спричинити тимчасовий психоз або принаймні призвести до виникнення тимчасових психічних розладів. У минулому соціальна та сенсорна депривація подібно впливали на осіб, засуджених до тривалих термінів позбавлення волі в камері-одиночці. Справді, одиночне ув'язнення є одним із найстрашніших покарань навіть для ув'язнених, загартованих фізичною жорстокістю [3; 4], і наразі є сумнозвісною процедурою для стимуляції політичної поступливості. (І навпаки, найкраща відома зброя проти поступливості — це громадська організація [5]).

Під біологічним кутом зору існує ймовірність того, що емоційна та сенсорна депривації зумовлюють або підкріплюють органічні зміни. Якщо ретикулярна активуюча система [6] стовбура головного мозку

стимулюється недостатньо, це може призвести (принаймні опосередковано) до дегенеративних змін у нервових клітинах. Це може бути побічним ефектом поганого харчування, але саме по собі — результатом апатії, як і в немовлят, які страждають від маразму. Отже, біологічний ланцюг може постулюватися, ведучи від емоційної і сенсорної депривації через апатію до дегенеративних змін і смерті. У цьому значенні стимуляція шляхом голоду так само впливає на виживання людського організму, як і харчове голодування.

Справді, не тільки біологічно, а й психологічно та соціально стимуляція шляхом голоду в чомусь паралельна до харчового голодування. Такі терміни, як «недоїдання», «насичення», «гурман», «ласун», «вибагливий дивак», «аскет», «кулінарне мистецтво» та «хороший кухар» легко переходять зі сфери харчування у царину відчуттів. Перенасичення є аналогічним до надстимуляції. У цих двох сферах за звичних обставин, коли існують великі запаси й різноманітне меню, вибір значною мірою залежатиме від особливостей індивіда. Цілком можливо, що деякі або багато з цих особливостей є конституційно визначеними, але це не стосується проблем, що порушуються в цій книзі.

Соціальний психіатр у цьому питанні розглядає те, що відбувається після того, як дитина відокремлюється від матері під час нормального розвитку. Те, що було сказано досі, можна узагальнити як «розмовний зворот» [7]: «Якщо вас не погладити, ваш спинний мозок почне всихати». Отже, після того як період безпосередньої близькості з матір'ю закінчується, індивід решту свого життя змушений боротися зі своєю долею та інстинктом самозбереження. Хтось народжується із соціальними, психологічними та біологічними силами, які стоять на шляху його фізичної близькості; інший — з вічним прагненням досягти своєї мети. У більшості випадків він піде на компроміс. Він

навчитися більш тонких, навіть символічних, форм звернень до того моменту, коли найменший кивок визнання певним чином слугуватиме якійсь меті, хоча його первісний потяг до фізичного контакту може й не зменшитись.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



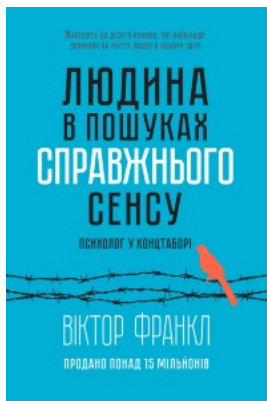
Секс у людському коханні. Ігри, в які грають у ліжку



Жінки, які кохають до нестями



Після трьох вже пізно



Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі



Психологія впливу. Оновлено та доповнено



Сила запитань. Як ефективно комунікувати та переконувати інших

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ