Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений

Автор:
Эрик Берн

Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений

Эрик Леннард Берн

Бестселлеры саморазвития

Перед вами абсолютный бестселлер по психологии и одно из культовых изданий о человеческих взаимоотношениях.

Судьба каждого из нас во многом определяется еще в раннем детстве, однако она вполне может быть осознана и управляема человеком, если он этого захочет. Система, разработанная Эриком Берном, призвана избавить нас от влияния жизненных сценариев, программирующих поведение, научить меньше «играть» в отношениях с собой и другими, обрести подлинную свободу и побудить к личностному росту.

Этак книга поможет вам:

[ul]Понять мотивы собственных и чужих поступков

Научиться избегать конфликтов с окружающими

Создать стратегии антиигр и освободиться от привычного поведения[/ul]

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 разбираться 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 лишенные 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 заключенных, приговоренных к длительным срокам одиночного заключения. Действительно, одиночное заключение – 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 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 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.

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 трансакцию, 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 голодания» 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 отталкиваться 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 равновесия. 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, словарем, 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 преодолеет трудности изучения структурного анализа. Впредь мы договоримся 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 привносит в жизнь индивидуума то, что ребенок привносит 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. Многое делается 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 трансакция. На рис. 3А представлена наиболее

распространенная пересекающаяся трансакция, которая вызывала и всегда будет вызывать наибольшие трудности в общении, идет ли речь о любви, браке, дружбе или работе (пересекающаяся трансакция типа 1). Этот тип трансакции 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 вспылит, 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 запонок и попробовать что-нибудь предпринять, чтобы векторы стали параллельными.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/erik-bern/igry-v-kotorye-igrayut-lyudi-psihologiya-chelovecheskih-vzaimootnosheniy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити