

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ЭРИК БЕРН
**ЛЮДИ,
КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ
В ИГРЫ**



MYBOOK

Алёна Черных
**Краткое содержание «Люди,
которые играют в игры»**
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203611

Люди, которые играют в игры:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Люди, которые играют в игры». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

«Люди, которые играют в игры» – бестселлер американского психолога и психиатра Эрика Берна. Книга посвящена сценариям, по которым живут люди, и психологическим играм, которые они ведут в процессе взаимодействия с другими.

Труд строится на концепции Берна о транзакционном анализе – интерпретации социальных взаимодействий. В основе этой теории лежит представление о том, что каждый человек в каждый момент времени находится в одном из трех эго-состояний: Родитель, Взрослый или Ребенок. Состояния влияют на мышление, поведение и процесс общения.

Эрик Берна считает, что сценарий жизни человека закладывается в дошкольном возрасте. Существует три основных

программы: победитель, непобедитель и неудачник, каждый с множеством вариантов. Автор не только объясняет механизм образования сценария и описывает разные варианты, но и отвечает на вопрос, как изменить свою судьбу и стать победителем. С помощью этой книги можно проанализировать свой сценарий и разрешить себе начать новую жизнь.

Труд Эрика Берна в первую очередь предназначен психотерапевтам, но, благодаря доступному языку, интересен для массового читателя.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги
«Люди, которые играют в игры»**

Содержание

Вступление	5
Общие положения	7
Введение	7
Принципы транзакционного анализа Эрика Берна	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Люди, которые играют в игры

Вступление

Американский психолог и психиатр Эрик Берн считает, что судьба человека закладывается в детстве до шести лет. После этого возраста каждый живет согласно определенному сценарию, который сложно изменить самостоятельно. По поведению дошкольника уже можно понять, кем он станет в жизни – победителем или неудачником.

В знаменитой книге «Люди, которые играют в игры» Эрик Берн рассказывает, как образуются жизненные сценарии. Он объясняет, почему одни люди получают в детстве сценарий победителя, а другие – неудачника. Автор также дает ответ на самый важный вопрос: как изменить свой сценарий и стать победителем – по терминологии Берна, найти «расколдовыватель».

Психолог отмечает, что не все люди хотят «расколдовываться». Многих устраивает жизнь по сценарию неудачника. Эрик Берн утверждает, что причина – в привычке и зоне комфорта. Свой сценарий можно сравнить с постелью, при-

готовленной родителями и немного усовершенствованной. Эта постель может быть с клопами, грязным постельным бельем, старым и скомканным одеялом, но она стала привычной и комфортной. Отказаться от нее в пользу неизвестного сложно. Далеко не все способны выйти из зоны комфорта и поменять свою «постель» на более чистую, уютную и мягкую.

И все-таки существуют люди, которые самостоятельно меняют свою судьбу и разрушают родительские сценарии. Иногда им помогают мать и отец, включая в закладываемые установки «расколдовыватель» и направляя ребенка по выбранной им самим дороге. В некоторых случаях помощь приходит от друзей и близких, редко – от самой жизни. Но если человеку не повезло, он может самостоятельно проанализировать свой сценарий и дать себе разрешение на создание новой судьбы. В книге «Люди, которые играют в игры» Эрик Берн рассказывает именно о таком сценарном анализе.

Общие положения

Введение

Эта книга посвящена четырем основным вопросам:

1. Как вы говорите «Здравствуйте».
2. Как вы отвечаете на приветствие.
3. Что вы говорите после того, как сказали «Здравствуйте».
4. Что обычно люди делают вместо того, чтобы сказать «Здравствуйте».

Правильные ответы на эти вопросы вкратце звучат так:

1. Чтобы сказать «Здравствуйте», нужно избавиться от мусора, который накопился в вашей голове.
2. Чтобы ответить на приветствие, нужно тоже убрать мусор из головы.
3. После приветствия избавьтесь от мусора, который связан с вашим собеседником – о ваших представлениях о нем, о возможных пережитых обидах.
4. Четвертый вопрос – самый главный. Вместо правильного общения люди обращаются друг к другу через призму мусора, который накоплен у них в голове. Эта книга посвящена мусору – тому, что мешает увидеть нас самих и других людей такими, какие они

есть.

Принципы транзакционного анализа Эрика Берна

Чтобы проанализировать жизненный сценарий, нужно понимать базовую концепцию теории Эрика Берна под названием транзакционный анализ. Ее суть состоит в том, что личность каждого человека состоит из трех частей, трех эго-состояний.

Состояние, которое ориентированно на родительское поведение, мы будем называть Я – Родитель. В этом состоянии человек чувствует, думает, действует и реагирует так, как один из его родителей в своем детстве. Это состояние Я активно, например, при воспитании собственных детей. Даже когда человек не находится в этом состоянии Я, оно влияет на его поведение как «Родительское воздействие», исполняя функции совести. Состояние Я, в котором человек объективно оценивает окружение, рассчитывает свои возможности и вероятности тех или иных событий на основе прошлого опыта, называется Взрослым состоянием Я, или просто Я – Взрослый. Взрослый функционирует, как компьютер. У каждого человека внутри заключен маленький мальчик или маленькая девочка, которые чувствуют, думают, действуют, говорят и отвечают точно так, как он или она поступали, будучи ребенком определенного

возраста. Это состояние называется Я – Ребенок. Ребенок не рассматривается как нечто «детское» или «незрелое» – это слова Родителя, но просто как ребенок определенного возраста, и очень важным здесь является возраст, который может в обычных обстоятельствах колебаться от двух до пяти лет. Каждому необходимо понять своего Ребенка не только потому, что с ним придется прожить всю жизнь, но также потому, что это наиболее ценная часть его личности.

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.