

Эрик Леннард Берн
Игры, в которые играют
люди. Люди, которые
играют в игры (сборник)
Серия «Психология общения.
Новое оформление»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24388821

*Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик
Берн: Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-27303-4, 978-5-699-18299-2*

Аннотация

Перед вами одна из основополагающих культовых книг по психологии человеческих взаимоотношений.

Эрик Берн – создатель оригинального направления в психотерапии – «транзактного анализа», рассматривающего игру в качестве основы человеческих взаимоотношений.

Система, разработанная автором, призвана избавить человека от влияния жизненных сценариев, программирующих его поведение, и научить его меньше «играть» в отношениях с собой

и другими, чтобы обрести подлинную свободу и побудить к личностному росту.

В книге вы не только найдете советы, которые помогут понять природу человеческого общения, мотивы собственных и чужих поступков и причины возникновения конфликтов, но также:

- 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.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ	6
Игры, в которые играют люди	9
Предисловие	9
Введение	11
Упорядочивание времени	15
Часть 1	22
Глава 1	22
Глава 2	30
Глава 3	40
Глава 4	48
Глава 5	57
Часть 2	83
Введение	83
Глава 6	87
Конец ознакомительного фрагмента.	99

Эрик Берн

Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры (сборник)

Eric Berne, M. D.

GAMES PEOPLE PLAY

The Psychology of Human Relationships

WHAT DO YOU SAY AFTER YOU SAY HELLO

The Psychology of Human Destiny

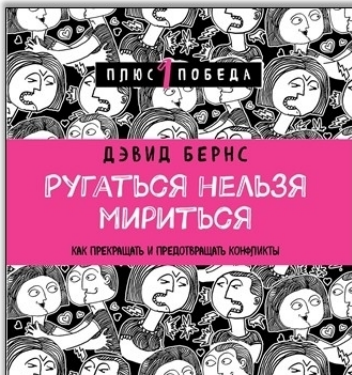
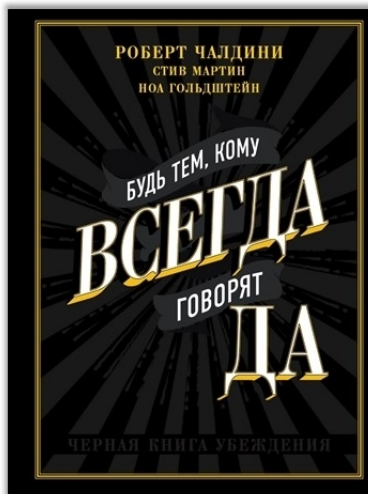
© 1964 by Eric Berne. Copyright renewed 1992 by Ellen Berne, Eric Berne, Peter Berne and Terence Berne. This translation published by arrangement with Random House, an imprint of Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

© Перевод. А. Грузберг, 2006

© Издание на русском языке. Оформление. ООО «Издательство «ЭКСМО», 2014

* * *

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ



Гений коммуникации. Искусство притягивать людей и превращать их в своих союзников

Чтобы преуспеть в жизни, недостаточно быть самым агрессивным, напористым и амбициозным. Напротив, сегодняшние победители – это те, кто стремится понять окружающих и выстроить с ними эффективную коммуникацию. Дейв Керпен предлагает освоить 11 простых навыков общения, чтобы успех сопутствовал вам во всех сферах жизни!

Будь тем, кому всегда говорят ДА. Черная книга убеждения

Что вы чувствуете, когда в ответ на свою просьбу слышите «нет»? Грусть. Обиду. Разочарование. Согласитесь, гораздо приятнее, когда окружающие идут вам навстречу и отвечают «да». Хотите, чтобы люди прислушивались к вам и чаще соглашались? Авторы этой книги, эксперты в области убеждения и влияния, доказывают, что убедительности и авторитетности можно обучиться! Эта книга – продолжение бестселлера Роберта Чалдини «Психология влияния». Читайте руководство по эффективному общению и пусть мир скажет вам «да!».

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 Чалди-

ни рассматривает 6 универсальных приемов, благодаря которым вы станете настоящим мастером уговоров.

Ругаться нельзя мириться. Как прекращать и предотвращать конфликты

Что мешает нам избегать взаимных претензий и ссор? Можно ли улучшить уже испорченные отношения? И что для этого нужно сделать? В своей книге Дэвид Бернс отвечает на эти и многие другие вопросы. Известный американский психолог предлагает методику, которая помогла сохранить отношения миллионам людей по всему миру, вырваться из заколдованного круга бесконечных скандалов, научиться проявлять нежность и уважение друг к другу. Это отличное практическое руководство для всех, кто хочет радоваться общению и жить в гармонии.

Игры, в которые играют люди

Психология человеческих взаимоотношений

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 интересуют 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 про-

двигается 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 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 ве-

чером 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 создаст 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 нар-

котикам, 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 неупо-

рядоченное 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 за-

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



А

Структурная



Б

Упрощенная

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 нехотит 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 обескура-

живающими 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 бóльшие трудности при воспитании собственных детей, чем те, кто вырос в семье. Во-вторых, Родитель делает многие наши реакции автоматически, что сберегает энергию и время. Много 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 позд-

но один из них заговорит или каким-то другим образом покажет, что замечает присутствие остальных. Это называется **транзакционным стимулом**. Другой человек что-нибудь скажет или сделает в ответ на стимул, и это называется **транзакционной реакцией**. Простой транзакционный анализ определяет, какое состояние Я породило транзакционный стимул, а какое – транзакционную реакцию. Простейшими транзакциями 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 транзакция Ребенок – Родитель. Больной ребенок просит воды, и заботливая мама приносит ее.

Обе эти транзакции являются *дополняющими*, то есть реакция на стимул правильная, ожидаемая и вытекает из нормальных человеческих взаимоотношений. Первая транзакция (которая классифицируется как дополняющая транзакция типа 1) представлена на рис. 2А. Вторая (дополняющая транзакция типа 2) – показана на рис. 2Б. Очевидно, однако, что транзакции связываются в цепочки таким образом, что каждая реакция, в свою очередь, становится стимулом. Первое правило коммуникации таково: коммуникация будет осуществляться беспрепятственно, пока транзакции остаются дополняющими; следствие этого правила: пока транзак-

ции остаются дополняющими, коммуникация в принципе может продолжаться неограниченно долго. Это правило не зависит от природы или содержания транзакций; оно основано исключительно на направлении действий. Пока транзакции 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).

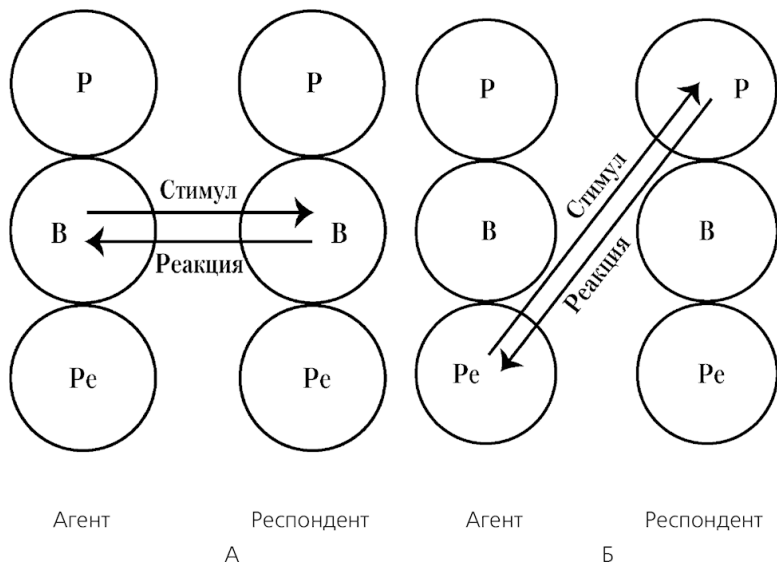


Рис. 2. Дополняющие транзакции

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 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 запок и попробовать что-нибудь предпринять, чтобы векторы стали параллельными. 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 транзакция будет осуществляться на уровне Ребенок – Родитель, либо необходимо перейти к другой процедуре Взрослый – Взрослый, а именно к вопросу об увольнении служанки.

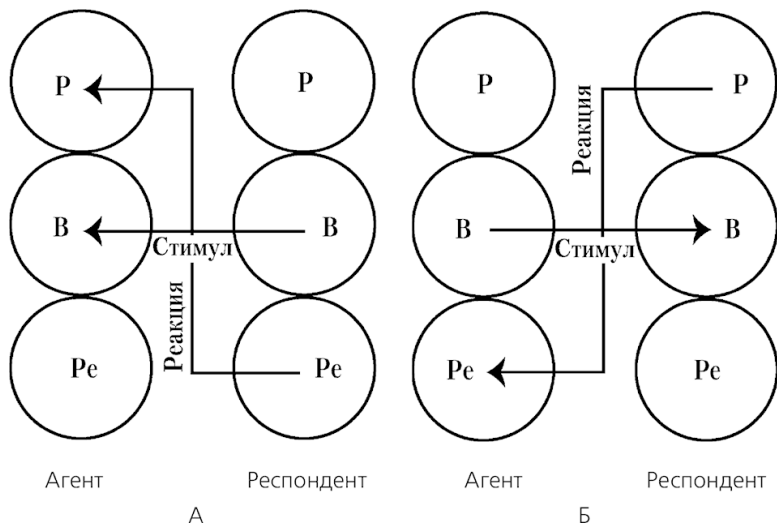


Рис. 3. Пересекающиеся транзакции

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 транзакция типа 2. Так в повседневной жизни вопрос «Не знаешь, где мои записки?» может вызвать ответ: «Почему ты сам не следишь за своими вещами? Ты ведь больше не ребенок».

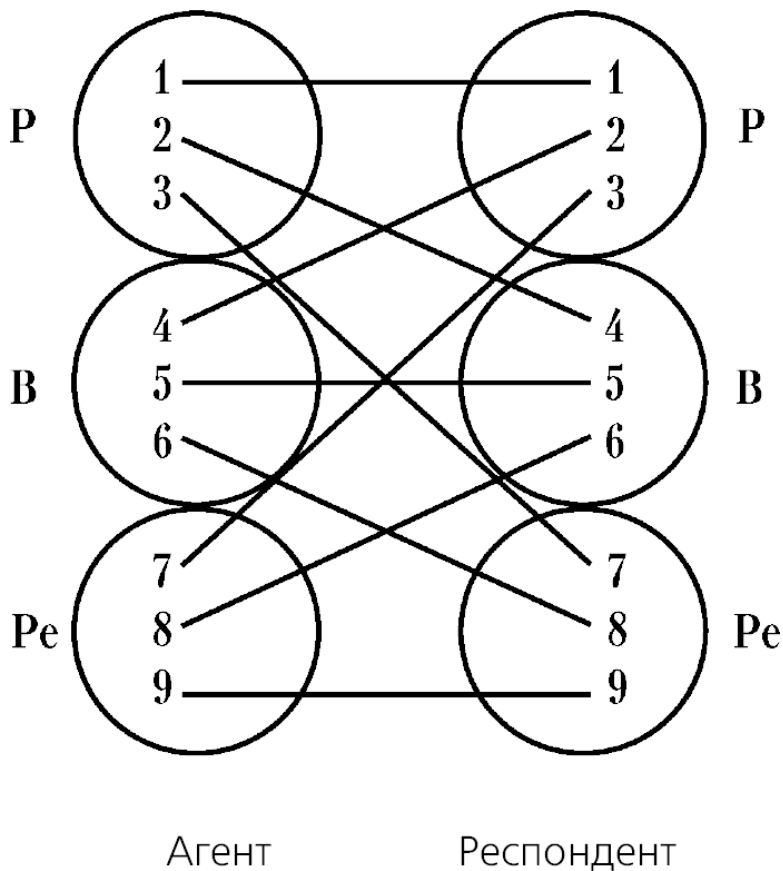


Рис. 4. Диаграмма взаимоотношений

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 транзакции между «психологически равными» представлены типами (1→1) (1←1), (5→5) (5←5) и (9→9) (9←9). Существуют еще три других дополняющих транзакции: (2→4) (2←4), (3→7) (3←7) и (6→8) (6←8). Все остальные комбинации представляют пересекающиеся транзакции, 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 сдается, коммуникация завершена и они должны разойтись. Обычное решение в таких случаях – ответ (7→3), который ведет к игре «Скандал», или, лучше, (5→5), когда оба рассмеются и пожмут друг другу руки.

Простые дополняющие транзакции чаще всего встречаются при поверхностных производственных или социальных взаимоотношениях и легко нарушаются простой пересекающейся транзакцией. В сущности, поверхностные взаимоотношения можно определить как состоящие из простых дополняющих транзакций. Такие взаимоотношения возникают при совместной деятельности, ритуалах и развлечениях. Более сложными являются *скрытые транзакции*, в которых участвуют одновременно больше двух состояний Я, – именно эта категория является основной для игр. Продавцы, к примеру, особенно искусны в *угловых транзакциях*, вклю-

чающих 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.

Анализ этой транзакции 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 транзакции дополняющие, поскольку продавец принимает этот ответ как реакцию Взрослого, решившего совершить покупку.

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

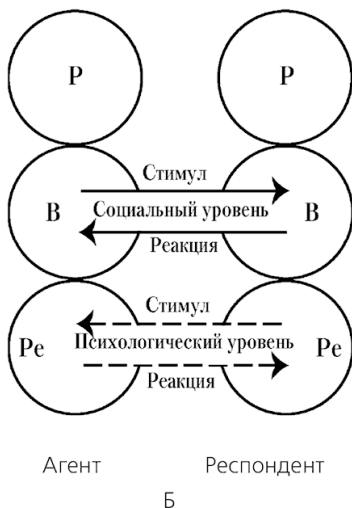
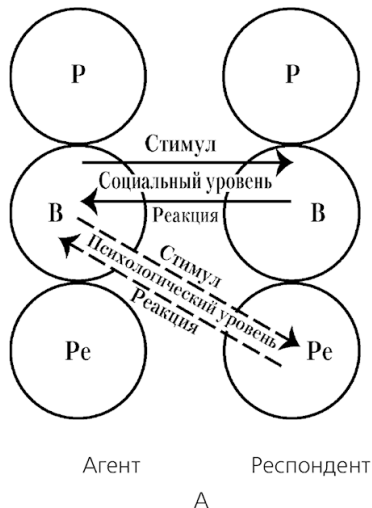


Рис. 5. Дополняющие трансакции

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 участников может ожидать сюрприз.

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

ные.

Глава 3

Процедуры и ритуалы

Трансакции обычно осуществляются сериями. Последовательность транзакций 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 транзакций, 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* со-

держит 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-евро-

пеец, эффективность его работы была ниже. Европейец при-
страстился к выпивке, что отразилось на его целесообразно-
сти, но вначале не снизило эффективности. Но проходили
годы, руки врача дрожали все сильнее, и помощник стал пре-
восходить его не только в целесообразности, но и в эффек-
тивности. Из этого примера можно заключить, что оба ка-
чества – целесообразность и эффективность – лучше всего
оцениваются профессионалами в данной процедуре: целесо-
образность – путем личного знакомства с исполнителем, а
эффективность – путем наблюдения за результатами его де-
ятельности.

В терминах, принятых в данной работе, мы называем
ритуалом повторяющуюся серию простых дополняющих
транзакций, заданных внешними социальными условиями.
Неформальный ритуал, например прощание, может в от-
дельных деталях меняться в зависимости от места, но основ-
ные формы остаются одинаковыми. Формальный ритуал, на-
пример римская католическая месса, предоставляет гораздо
меньший выбор. Общая форма ритуала определяется тради-
цией, передающейся от Родителя к Ребенку, на отдельных
деталях может сказываться и более позднее Родительское
влияние, хотя оно неустойчиво. Некоторые формальные ри-
туалы, представляющие особый интерес для историка или
антрополога, имеют две фазы: 1) фаза, в которой транзак-
ции 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 выразиться 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 та-

ком 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 3 проходит мимо, не отвечая. Реакция Ж «Что с ним такое?» означает: «Я дал ему поглаживание, а он мне не ответил тем же». Если 3 будет продолжать так себя вести и распространит это обыкновение на других знакомых, на его счет неизбежно начнут прохаживаться.

В пограничных случаях бывает трудно различить проце-

дуру 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 Земмельвейса¹ 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 чередом 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 по-

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

могать 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 мо-

жет 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 моторс», 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 моторс» (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 ста-

риной Джо) – часто использует тему экономических успехов или неудач; «На следующее утро» («Похмелье») и «Коктейль» («Я знаю рецепт получше») 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 времяпровождение 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:

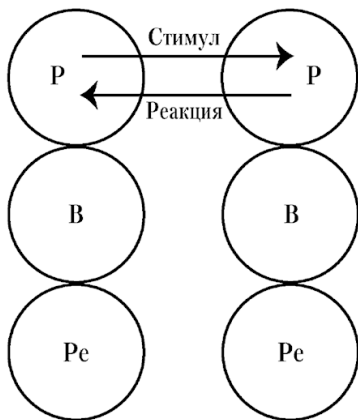
Д. Мне кажется, его заставляет так вести себя подсознательная оральная фрустрация.

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

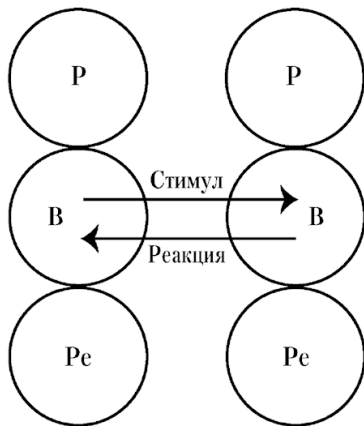
Рисунок 6Б представляет «Психиатрию» интроецирующего типа, тоже разновидность времяпрепровождения Взрослый – Взрослый:

Ж. Эта картина символизирует для меня порок.

З. А мое занятие живописью – попытка угодить отцу.



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



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

Рис. 6. Развлечение

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, дей-

ствует 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 страховой агент 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 утверждается 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 трансакции 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 соответственно. 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 моторс», 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 озорничающих 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 соци-

ального действия, который еще не рассматривался. *Операцией* принято называть простую транзакцию или набор транзакций, 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 жалование, – 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 транзакционной точки зрения подобные журналы ничем не отличаются от популярных спортивных изданий.

Что касается уголовных транзакций, 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 транзакции, 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 определяют жизненную позицию.

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, вкупе 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. Трансакционный 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 Гвинее, и в пентхаузе 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 совершенствуется. 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 мо-

жет 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.

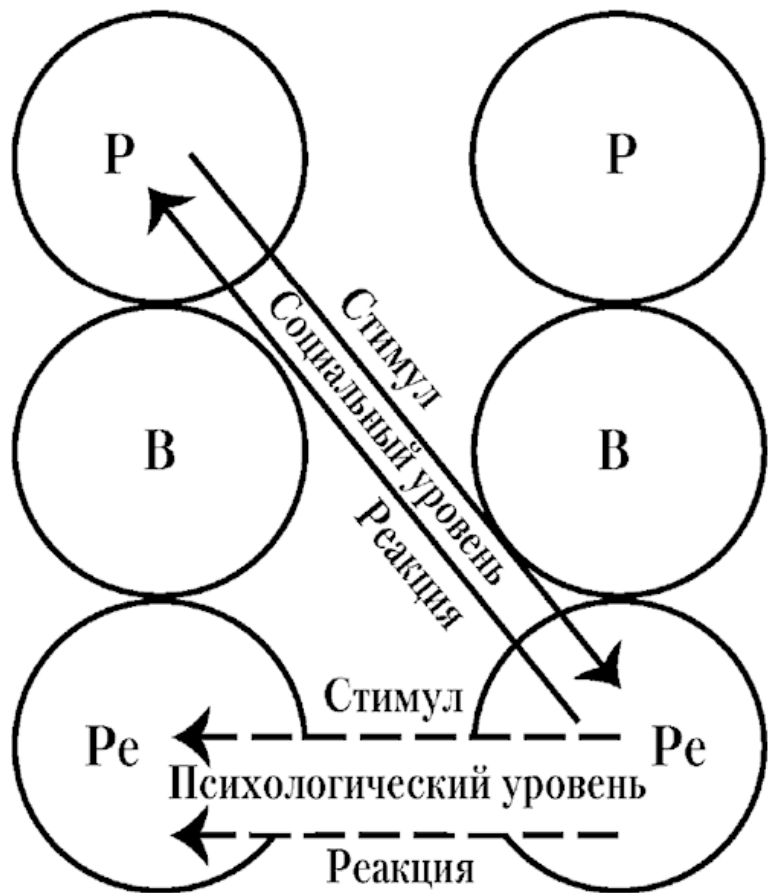
Миссис Уайт. Если бы не ты, я могла бы повеселиться.

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.

Миссис Уайт. Я так и сделаю, если ты поможешь мне избежать пугающих ситуаций.

Эти два уровня показаны на рис. 7.



«Оставайся дома»
(«Я боюсь»)

«Если бы не ты»
(«Защити меня»)

Рис. 7. Игра

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 под-

тверждением позиции. Как уже отмечалось, поглаживания могут приобретать различные формы, поэтому *биологическое вознаграждение* может быть описано в формах тактильного (осязательного) контакта. Так, роль мужа в ЕНТ начинается 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, лишённые 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)². 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

² *Либидо* – в теории Фрейда и Юнга синоним психической энергии, основанной на сексуальном возбуждении. – Прим. пер.

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?

Внешнее социальное вознаграждение определяется тем, как используется ситуация для внешних социальных контактов. Игра «Если бы не ты» (то, что говорит жена мужу) трансформируется в развлечение «Если бы не он», когда она встречается с подругами за утренним кофе. И опять мы замечаем влияние игры на отбор социальных компаньонов. Новую соседку не просто приглашают на утренний кофе, ей одновременно предлагается сыграть в «Если бы не он». Если она играет в эту игру, все прекрасно, и вскоре при прочих равных условиях она станет своим человеком в сплоченном кругу подруг. Если же она откажется играть и будет настаивать на том, что муж у нее хороший, долго ей не продержаться. То же самое бывает с человеком, который отказывается пить на приемах с коктейлем: скоро его вообще перестанут приглашать.

Так завершается формальный анализ ЕНТ. Для более ясного представления об этой процедуре следует познакомиться с приводимым ниже анализом игры «Почему бы тебе

не... — Да, но...», в которую чаще всего играют на приемах, заседаниях комитетов и в психиатрических группах по всему миру.

3. Происхождение игр

В духе данного исследования воспитание ребенка можно рассматривать как обучение ребенка тому, как и в какие игры играть. Его учат также процедурам, ритуалам и развлечениям сообразно его положению в обществе, но это не столь важно. При прочих равных условиях знание процедур, ритуалов и развлечений и мастерство владения ими зависит от тех возможностей, которые ему представятся; но именно игры определяют, как ребенок воспользуется этими возможностями и каков будет исход ситуаций, в которые он может быть вовлечен. В конечном счете именно любимые игры как элементы его сценария (то есть бессознательного плана жизни) определяют судьбу ребенка (опять-таки при прочих равных условиях): вознаграждение, полученное в результате брака, карьеры и даже обстоятельств его смерти.

Добросовестные родители уделяют большое внимание обучению своего ребенка процедурам, ритуалам и развлечениям и очень тщательно подбирают школы, колледжи и церкви, в которых обучение будет продолжено; в то же время они меньше внимания уделяют играм, на основе которых, как на фундаменте, строится эмоциональная динамика каж-

дой семьи и которым дети с самого раннего возраста учатся в повседневной жизни. Относящиеся к играм вопросы обсуждаются в течение тысяч лет, но в общем и несистематизированном виде; в современной ортопсихиатрической литературе есть попытки более методичного подхода. Но без четкой концепции игры вряд ли возможно тщательное исследование. Теории внутренней индивидуальной психодинамики до настоящего времени не смогли удовлетворительно решить проблемы человеческих взаимоотношений. Изучение транзакционных ситуаций требует обращения к теории социальной динамики, которую невозможно создать только на основе наблюдений за индивидуальными мотивациями.

Поскольку пока что не хватает хорошо подготовленных специалистов в детской психологии и психиатрии, которые одновременно были бы знакомы с анализом игр, наши сведения о происхождении игр отрывочны. К счастью, нижеследующий эпизод происходил в присутствии высокообразованного транзакционного аналитика.

...У семилетнего Тэнджи за обедом заболел живот, и он попросил поэтому отпустить его. Родители предложили ему немного полежать. Младший брат Тэнджи Майк – ему три года – сказал: «У меня тоже болит живот», очевидно, рассчитывая на такое же разрешение. Отец в течение нескольких секунд смотрел на него, потом спросил: «Ты ведь не хочешь играть в эту игру, правда?» В ответ Майк рассмеялся и сказал: «Нет!»

Если бы это происходило в семье, озабоченной проблемами питания и пищеварения, встревоженные родители уложили бы и Майка. Если бы он и они повторили это представление несколько раз, вполне возможно, что такая игра стала бы частью характера Майка, как часто бывает, если родители подыгрывают ребенку. Как только он начинал бы ревновать старшего брата, он тут же разыгрывал бы болезнь в надежде получить что-нибудь и для себя. Скрытая транзакция сводилась бы к следующему: (социальный уровень) «Я плохо себя чувствую» + (психологический уровень) «Вы и мне должны дать преимущество». Майк, однако, был избавлен от карьеры ипохондрика. Возможно, его ждет гораздо худшая судьба, но дело не в этом, а в том, что игра *in statu nascendi*³ оказалась прерванной вопросом отца и откровенным признанием мальчика, что его предложение было игрой.

Этот пример достаточно ясно показывает, что игры вполне сознательно иницируются маленькими детьми. После того как они превращаются в зафиксированные наборы стимулов и реакций, их происхождение теряется в тумане времени, а скрытые мотивы затягиваются социальным туманом. И то и другое можно прояснить только при помощи специальной процедуры: происхождение – путем какой-нибудь формы аналитической терапии, а скрытые мотивы – при помощи антитезиса. Многочисленные клинические данные ясно свидетельствуют, что зародышем игры является имита-

³ В момент возникновения (лат.). – Прим. пер.

ция и что первоначально она создается Взрослым (неопсихическим) аспектом личности ребенка. Если во взрослом игроке удастся оживить состояние Я-Ребенка, этот компонент личности (Взрослый внутри Ребенка взрослого) обнаруживает такое психологическое мастерство и умение манипулировать людьми, что психиатры с уважением называют его Профессором (психиатрии). Поэтому в психотерапевтических группах, которые заняты анализом игр, самая сложная процедура – поиск маленького «Профессора» в каждом пациенте; рассказ о его приключениях в возрасте от двух до семи лет все присутствующие слушают как зачарованные и часто, если игра не содержит элементов трагедии, с искренним весельем, к которому присоединяется и сам пациент. Он вполне оправданно гордится своими способностями. И как только он достигает этого этапа, появляется надежда на отказ от злополучных схем поведения, без которых жизнь его станет гораздо счастливее.

Вот почему при формальном анализе игры всегда делается попытка раскрыть ее младенческий или детский прототип.

4. Функции игр

Так уж устроена жизнь, что не часто нам выпадают мгновения подлинной близости, к тому же человеческая психика не выдерживает огромного напряжения, связанного с

некоторыми формами близости, поэтому, по большей части, жить в обществе – значит играть в игры. Следовательно, игры необходимы и желательны, вопрос лишь в том, получает ли в результате человек достаточное вознаграждение. В этой связи следует напомнить, что отличительная черта каждой игры – это ее кульминация, или выигрыш. Предназначение предварительных ходов – изменить ситуацию в свою пользу, приблизить миг получения выигрыша, но почему бы между делом от каждого хода не получать свое маленькое удовольствие? Так, в «Растяпе» (допустить неловкость, а потом извиниться) выигрыш и цель игры – с помощью извинений добиться прощения; пролитое вино и прожженная сигаретой мебель – только шаги, ведущие к конечной цели, но каждый из этих шагов приносит свое удовольствие. При этом пролитое вино, доставляя удовольствие, не превращает саму неловкость в игру. Решающим стимулом является извинение, которое ведет к развязке. В противном случае пролитое вино будет просто проявлением неаккуратности или невоспитанности, если не хулиганства, хотя и от этого, конечно, можно получить удовольствие.

Аналогична игра «Алкоголик»: какими бы психологическими причинами ни была вызвана патологическая тяга к выпивке, в терминах анализа игр сама выпивка есть лишь ход в игре, который делается не для себя, а для окружающих. Сама выпивка может приносить удовольствие, но не в этом суть игры. Это подтверждается разновидностью «Непьющий

алкоголик», которая включает в себя те же ходы и ведет к тому же выигрышу, как и в более распространенном варианте, но играется без выпивки.

Помимо выполнения социальных функций и упорядочивания времени, некоторым игры крайне необходимы для поддержания здоровья. У этих людей психика настолько нестабильна, а жизненная позиция настолько слаба, что, лишив их игр, вы можете довести их до глубокого отчаяния и даже психоза. Такие люди яростно сопротивляются любым попыткам провести антитезис. Это часто наблюдается в супружеских играх, когда улучшение психического состояния одного супруга (и как следствие – его отказ от деструктивных игр) ведет к быстрому ухудшению состояния другого, которому игры давали возможность поддерживать равновесие. Поэтому при анализе игр необходимы благоразумие и осторожность.

К счастью, свободная от игр подлинная человеческая близость, которая есть или по крайней мере должна быть высшей формой человеческого бытия, приносит такое огромное вознаграждение, что даже личности с неустойчивым равновесием могут без страха и сожаления отказаться от игр, если им посчастливится встретить такого близкого человека.

В широком плане игры – неотъемлемый и динамический компонент бессознательного жизненного плана или сценария каждого человека; они заполняют время ожидания развязки, одновременно приближая его. Поскольку сценарий

обычно завершается чудом или катастрофой в зависимости от того, конструктивен или трагичен сам сценарий, соответствующие игры тоже могут быть конструктивными или деструктивными. Попросту говоря, если сценарий человека ориентирован на «ожидание Санта-Клауса», с ним приятно поиграть в игры типа «Вы душка, мистер Мергат-ройд»⁴, в то время как трагический сценарий, где в финале возникает rigor mortis⁵, явно принадлежит любителю поиграть в неприятные игры вроде «Попался, сукин сын!».

Следует отметить, что разговорные выражения, вроде упомянутых в предыдущем абзаце, составляют неотъемлемую часть анализа игр и свободно используются в психотерапевтических группах и на семинарах. Выражение «ожидание rigor mortis» связано со сном пациентки, в котором она решила, что нужно кое-что сделать, прежде чем «наступит rigor mortis». Пациент в одной продвинутой терапевтической группе обратил внимание на обстоятельство, упущенное терапевтом: ожидание Санта-Клауса и ожидание rigor mortis, по существу, одно и то же. Поскольку разговорные выражения очень важны для анализа игр, мы еще остановимся на них ниже.

⁴ Герой комиксов. – *Прим. пер.*

⁵ Группное окоченение (*лат.*). – *Прим. ред.*

5. Классификация игр

Мы перечислили уже большую часть переменных, используемых при анализе игр и развлечений, и каждая из них может быть положена в основу систематической классификации. Некоторые наиболее очевидные характеристики основаны на следующих переменных:

1. Количество игроков: игры на двоих («Фригидная женщина»), на троих («Ну-ка, подеритесь!»), на пятерых («Алкоголик») и на многих («Почему бы тебе не...» – «Да, но...»).

2. Используемый материал: слова («Психиатрия»), деньги («Должник»), части тела («Мне нужна операция»).

3. Клинические типы: истерический («Насилуют!»), с синдромом навязчивости («Растяпа»), параноидальный («Почему со мной всегда так?»), депрессивный («Я опять за старое»).

4. По зонам: оральные («Алкоголик»), анальные («Растяпа»), фаллические («Ну-ка подеритесь»).

5. Психодинамические: контрфобия («Если бы не ты»), проецирующие («Родительский комитет»), интроецирующие («Психиатрия»).

6. Классификация по инстинктивным влечениям: мазохистские («Если бы не ты»), садистские («Растяпа»), фетишистские («Фригидный мужчина»).

Вдобавок при классификации полезно использовать следующие качества игр:

1. Гибкость. Некоторые игры, такие как «Должник» или «Мне нужна операция», могут играть только на одном материале, в то время как другие, например эксгибиционистские игры, гораздо гибче.

2. Цепкость. Некоторые легко отказываются от игр, другие гораздо сильнее привязаны к ним.

3. Интенсивность. Некоторые играют расслабленно, другие более напряжены и агрессивны. Игры соответственно бывают легкие и тяжелые.

Эти три характеристики определяют, будет ли игра тихой или буйной. У психически неуравновешенных людей эти свойства проявляются в определенной прогрессии, поэтому можно говорить о стадиях игры. Параноидальный шизофреник может начинать с гибкой, свободной, легкой игры первой стадии «Какой ужас!» и перейти к менее гибкой, тяжелой игре третьей стадии. Различают следующие стадии:

а) игра первой стадии, социально приемлемая в данном окружении;

б) игра второй стадии, которая не приносит немедленно непоправимого ущерба, но которую игрок предпочитает скрывать;

в) игра третьей стадии, которая играется наверняка и до конца и которая может завершиться в операционной, в зале суда или в морге.

Игры можно также классифицировать относительно других их характеристик, упомянутых при анализе ЕНТ: целей, ролей, наиболее очевидных вознаграждений. Наиболее ценной была бы систематическая научная классификация, основанная на экзистенциальной позиции; но поскольку для этого пока нет достаточных сведений, ее придется отложить. Таким образом, наиболее практичной остается социологическая классификация. Ее мы и рассмотрим в следующей части.

Часть 2

Тезаурус игр

Введение

Коллекция игр, представленная ниже, была завершена к 1962 г., но она до сих пор продолжает пополняться. Иногда то, что кажется очередным примером известной игры, при более тщательном анализе оказывается совершенно новой игрой, а игра, которая на первый взгляд кажется новой, предстает вариантом старой. По мере накопления знаний меняются и особенности анализа: например, поскольку имеется несколько способов описания динамики, принятый ранее способ может со временем оказаться не самым неоспоримым. Однако и список игр, и процедура анализа приемлемы для клинического использования.

Некоторые игры обсуждаются и анализируются *in extenso*⁶. Другие, требующие дополнительных исследований или встречающиеся редко, а также такие, значение которых очевидно, только упоминаются. Водящий обычно именуется агентом или обозначается именем Уайт, а другой игрок на-

⁶ Подробно (лат.). – Прим. пер.

зывается Блэком⁷.

Игры классифицируются по группам в соответствии с ситуациями, в которых они чаще всего разыгрываются: «Игры на всю жизнь», «Супружеские игры», «Игры на вечеринках», «Сексуальные игры» и «Игры преступного мира»; затем рассматриваются игры профессионалов – «На приеме у психоаналитика», и наконец дается несколько примеров «Хороших игр».

1. Обозначения

В протоколах анализа игр используются следующие обозначения:

Название. Если у игры длинное название, используется буквенное сокращение. Если игра или ее варианты имеют несколько названий, в индексе игр приводятся перекрестные ссылки.

Тезис. Он формулируется как можно убедительнее.

Цель. Автор на основе собственного опыта пытается выбрать наиболее значимую из имеющихся целей.

Роли. Роль Водящего, с точки зрения которого обсуждается игра, указывается первой.

Динамика. Замечание то же, что и относительно цели.

⁷ По-английски это значит Белый и Черный. Иногда, если в игре участвуют больше двух игроков, Берн использует и другие «цветные» обозначения, например Рэд – Красный. – *Прим. пер.*

Примеры. 1. Вначале даются примеры в таком виде, в каком играют в детстве, причем обычно приводится самый узнаваемый прототип. 2. Затем дается пример из взрослой жизни.

Парадигма. Она в сжатом виде иллюстрирует важнейшие трансакции на социальном и психологическом уровнях.

Ходы. Дается минимальное количество стимулов и реакций, какое встречается на практике. В различных ситуациях количество ходов может неограниченно увеличиваться или сокращаться.

Вознаграждения. 1. Внутреннее психологическое – попытка показать, как игра способствует внутренней психологической стабильности. 2. Внешнее психологическое – попытка показать, каких тревожных ситуаций или ситуаций близости избегает при помощи игры Водящий. 3. Внутреннее социальное – указывается типичная фраза, которая используется в игре с близкими. 4. Внешнее социальное – указывается ключевая фраза, используемая при игре не с близкими людьми или при развлечении, производном от данной игры. 5. Биологическое – попытка охарактеризовать тип поглаживания, получаемого каждым участником игры. 6. Экзистенциальное – утверждение позиции, исходя из которой игроки участвуют в данной игре.

Родственные игры. Сообщаются названия дополнительных, родственных игр или игр, содержащих антитезис к данной.

Адекватное понимание игры достижимо только при участии психотерапевта. Люди, играющие в деструктивные игры, гораздо чаще обращаются к психиатрам, чем те, чьи игры конструктивны. Поэтому большинство известных и хорошо описанных игр являются по преимуществу деструктивными, но читатель не должен забывать, что люди, которым больше везет, играют в игры конструктивные. А для того чтобы предотвратить вульгаризацию термина «игра», как произошло со многими психиатрическими терминами, нужно еще раз напомнить, что это четко ограниченное понятие: игры следует отличать по указанным выше критериям от процедур, ритуалов, развлечений, операций, маневров и отношений, которые возникают в связи с различными позициями. Игра начинается с определенной позиции, но сама по себе позиция или соответствующее отношение – еще не игра.

2. Разговорные выражения

Многие используемые ниже разговорные выражения предложены пациентами. Если они употребляются к месту и вовремя, игроки принимают и понимают их и даже получают от них удовольствие. Если некоторые из них покажутся вам уничижительными или непочтительными, вспомните, что заключенная в них ирония адресована не игрокам, а самой игре. Первое требование к таким выражениям – уместность, и если они звучат еще и забавно, то именно потому,

что попадают не в бровь, а в глаз. Как я уже не раз пытался показать, иногда целую страницу ученых длинных слов можно заменить коротким утверждением, что эта женщина – шлюха, а тот мужчина – извращенец. В академических целях я и сам пользуюсь строгим научным языком, но, чтобы точно передать всю силу эмоционального заряда, вызванного определенной ситуацией, нужны иные средства. Поэтому мы предпочитаем играть в «Какой ужас!», а не в «Вербализованную и проецированную анальную агрессию». Разговорное выражение не только выразительнее и оказывает более сильное воздействие на слушателя, оно еще и гораздо точнее. И иногда люди быстрее выздоравливают в ярко освещенных, а не сумрачных комнатах.

Глава 6

Игры на всю жизнь

Все игры при обычных социальных условиях оказывают на судьбу игроков важное и, возможно, решающее влияние; но некоторые из них гораздо чаще, чем другие, становятся делом всей жизни и чаще вовлекают непричастных к играм наблюдателей. Эту группу игр мы назовем «играми на всю жизнь». В нее входят «Алкоголик», «Должник», «Ударь меня», «Попался, сукин сын!», «Смотри, что я из-за тебя сделал» и их основные варианты. С одной стороны, они граничат с супружескими играми, с другой – с играми преступно-

го мира.

1. «Алкоголик»

Тезис. В анализе игр нет такого понятия, как «алкоголизм» или «алкоголик», но есть роль в игре определенного типа, которая называется «Алкоголик». Являются ли причиной пьянства биохимические или физиологические отклонения от нормы (эта точка зрения пока еще не доказана) – этим вопросом пусть занимаются врачи-терапевты. Мы занимаемся анализом игр, и интересует нас совсем другое – социальные транзакции, которые связаны со злоупотреблением спиртным. Отсюда название игры «Алкоголик».

В полном виде эта игра рассчитана на пятерых участников, хотя один игрок может исполнять и несколько ролей, так что игра может начинаться и заканчиваться с двумя участниками. Центральная роль – роль Алкоголика, Водящего, исполняется Уайтом. Основная второстепенная роль – роль Преследователя, которую обычно играет лицо противоположного пола, чаще всего супруга (супруг). Третья роль – роль Спасителя, обычно исполняемая лицом того же пола; часто это семейный врач, который интересуется пациентом и проблемами алкоголизма. В классической ситуации врач успешно избавляет алкоголика от его пагубного пристрастия. После того как Уайт в течение полугода не брал в рот ни капли, они поздравляют друг друга. А на утро Уайт валя-

ется в канаве.

Четвертая роль принадлежит Простаку. В литературном произведении обычно это деликатный человек, который одалживает Уайту деньги, бесплатно дает ему сэндвич или чашку кофе и не пытается ни преследовать, ни спасти его. В жизни эту роль обычно исполняет мать Уайта, которая дает ему деньги и часто поддакивает ему, когда он говорит, что жена его не понимает. Общась с Простакон, Уайту приходится искать правдоподобное объяснение, зачем ему деньги. Причем оба делают вид, что верят ему, хотя оба знают, на что он потратит большую часть денег. Иногда Простак начинает исполнять и другую роль, не самую существенную, но тоже характерную для ситуации, – роль Подстрекателя, «хорошего парня», который снабжает спиртным, даже когда его не просят: «Пойдем выпьем (и покатишься вниз еще быстрее)».

Вспомогательный персонаж любой алкогольной игры – профессионал, например бармен или продавец спиртного. В игре «Алкоголик» это пятая роль – роль Посредника, непосредственного поставщика спиртного, который понимает язык алкоголиков и является важнейшим персонажем в жизни пьяницы. Разница между Посредником и остальными игроками – это разница между профессионалом и любителями в любой игре: профессионал знает, когда нужно остановиться. В определенный момент хороший бармен отказывается обслуживать алкоголика, который оказывается лишенным припасов, если только не отыщет более снисходитель-

ного Поставщика.

На начальных стадиях «Алкоголика» все три второстепенные роли может исполнять жена: в полночь она в роли Простака раздевает героя, подает ему кофе и позволяет вымещать на себе зло; утром в роли Преследователя бранит мужа за его поведение и вечером, натянув маску Спасителя, молит мужа отказаться от спиртного. На более поздних стадиях, когда физическое состояние мужа обычно ухудшается, он может обходиться без Преследователя и Спасителя, но может и терпеть их, если они служат дополнительным источником выпивки. Уайт может явиться в благотворительную организацию и позволить «спасти» себя, если ему там дадут бесплатно поесть, или может стерпеть разнос, любительский и профессиональный, если только потом получит подавание.

Исходя из современного уровня знаний, мы утверждаем, что выигрыш в «Алкоголике» (как это характерно для игр вообще) достигается там, где большинство исследователей вовсе не ожидают его обнаружить. Анализ данной игры свидетельствует, что сама выпивка является лишь дополнительным удовольствием на пути к истинной кульминации – похмелью. То же самое в игре «Растяпа»: сами промахи, привлекающие наибольшее внимание и приносящие удовольствие Уайту, для него лишь способ, ведущий к главному – к получению прощения Блэка.

Для Алкоголика похмелье не столько физическая боль, сколько психологическая пытка. Два любимых вида развле-

чения пьющих: «Коктейль» (сколько выпили и что смешивали) и «На следующее утро» (я расскажу тебе о своем похмелье). В «Коктейль» играют люди, пьющие на вечеринках. Многие алкоголики предпочитают психологически более жесткое «На следующее утро», и такие организации, как «Анонимные алкоголики», предоставляют им для этого неограниченные возможности.

Пациент, посетивший психотерапевта после загула, обычно ругательски себя ругает; психотерапевт слушает молча. Позже, пересказывая этот эпизод в психотерапевтической группе, Уайт заявляет, что это психотерапевт его отругал. Когда в психотерапевтической группе обсуждают алкоголизм, для большинства алкоголиков интересно не пьянство – они говорят о нем только из уважения к Преследователю, – а их последующие страдания. Трансакционная цель пьянства, помимо личных удовольствий, которые оно приносит, – создать ситуацию, в которой Ребенок мог бы быть строго отруган не только внутренним Родителем, но и любой оказавшейся поблизости и снисходящей до брани родительской фигурой. Поэтому терапия в этой игре должна сосредоточиться не на самом пьянстве, а на следующем после запоя утре: нужно отучить алкоголика заниматься самобичеванием. Однако встречаются сильно пьющие люди, у которых не бывает похмелья; они к настоящей категории не относятся.

Существует также игра «Непьющий алкоголик», в которой Уайт проходит процесс финансовой или социальной де-

градации без бутылки, делая ту же последовательность ходов и нуждаясь в тех же вспомогательных ролях. И здесь главное – следующее утро. Это сходство между «Непьющим алкоголиком» и обычным вариантом «Алкоголика» подчеркивает, что в обоих случаях это игра: например, в обоих случаях имеет место процедура потери работы. «Наркоман» также аналогичен «Алкоголику», но эта игра куда более зловещая и драматичная, она разворачивается быстрее и приводит к более серьезным потерям. По крайней мере в нашем обществе она сильно зависит от Преследователя, который всегда наготове. Простаки и Спасители встречаются гораздо реже, зато резко возрастает роль Посредника.

Существует множество организаций, вовлеченных в игру «Алкоголик», – национальных, международных и местных. Многие публикуют правила этой игры. Почти все объясняют, как играть роль Алкоголика: выпей до завтрака, потрать на выпивку деньги, предназначенные для других целей, и т. д. Они также объясняют функции Спасителя. Например, в «Анонимных алкоголиках» Уайт продолжает участвовать в той же игре, только ему предлагают по-пробоваться в роли Спасителя. Предпочитаются бывшие Алкоголики, потому что они знают правила игры и лучше подготовлены для вспомогательных ролей, чем те, кто никогда раньше не участвовал в этой игре. Известны также случаи, когда запас бывших Алкоголиков в организации иссякал и ее члены возобновляли пьянство: другого способа продолжить игру в отсутствие

людей, которых надо спасать, у них не было.

Существуют также организации, цель которых – улучшить положение других игроков. Некоторые настаивают на том, чтобы супруги сменили роль Преследователя на роль Спасителя. Та организация, которая ближе остальных подошла к теоретическому идеалу лечения, работает с детьми алкоголиков: этим молодым людям помогают выйти из игры вообще, а не просто сменить роль.

Психологическое излечение самого алкоголика тоже заключается в отказе от игры, а не в смене роли. В некоторых случаях этого удавалось достичь, хотя это трудно: самому Алкоголику ничто так не интересно, как продолжение игры. Поскольку он боится близости, способ заключается в замене одной игры другой, а не в поиске жизни, вообще свободной от игр. Часто так называемые излеченные алкоголики не очень интересны в обществе, они сами испытывают недостаток жизненных интересов и постоянно испытывают искушение вернуться к прежней жизни. Критерий подлинного «исцеления от игры» таков: бывший алкоголик способен выпить на вечеринке, не подвергая себя опасности. Обычное «полное воздержание» не удовлетворяет аналитика игры.

Из описания этой игры видно, что у Спасителя существует сильное искушение сыграть в «Я только пытаюсь вам помочь», у Преследователя – в «Посмотри, что ты со мной сделал», а у Простака – в «Славный малый». С увеличением числа организаций, утверждающих, что алкоголизм –

это болезнь, алкоголики учатся играть в «Деревянную ногу (калеку)». Закон, который особенно интересуется такими людьми, склонен поддерживать такую точку зрения. Акцент сместился с Преследователя на Спасителя, от «Я грешник» к «А что можно спросить с больного?» (это часть общей для современности тенденции поворота от религии к науке). С экзистенциальной точки зрения смещение это сомнительно, а практически оно ничуть не уменьшило количество спиртного, продаваемого пьяницам. Тем не менее «Анонимные алкоголики» для большинства все еще олицетворяют терапию, не лишенную сочувствия.

Антитезис. Хорошо известно, что в «Алкоголика» обычно играют всерьез и расстаться с этой игрой очень трудно. В одном случае пациентка, страдавшая алкоголизмом, почти не участвовала в работе психотерапевтической группы, пока не решила, что достаточно знает участников, чтобы начать свою игру. Она попросила их сказать все, что они о ней думают. Поскольку вела она себя нормально, о ней говорили разные приятные вещи, но она возразила: «Я хочу не этого. Мне нужно знать, что вы думаете на самом деле». Она совершенно ясно давала понять, что ей нужны критические замечания. Но члены группы отказались выступать в роли Преследователя. Тогда, вернувшись домой, эта женщина сказала мужу, что, если она еще раз напьется, он должен будет либо развестись с ней, либо отправить в лечебницу. Он пообещал, в тот же вечер она напилась, и он отправил ее в больницу. В

приведенном примере остальные члены группы отказались выступать в роли Преследователей, которую отвела им миссис Уайт. Такое антитезисное поведение она не смогла вынести, хотя все пытались помочь ей глубже понять ситуацию, в которой она оказалась. А дома она нашла человека, согласившегося играть нужную ей роль.

В других случаях, однако, удастся успешно подготовить пациента к отказу от игры и попытаться достичь подлинного исцеления, причем терапевт при этом отказывается играть роли Преследователя или Спасителя. Столь же неверно с терапевтической точки зрения принимать роль Простака, позволяя пациенту пренебречь своими финансовыми и другими обязательствами. Правильная терапевтическая процедура с транзакционной точки зрения в том, чтобы после тщательной подготовки занять позицию Взрослого и отказаться вообще участвовать в игре в любой роли, надеясь, что пациент выдержит не только воздержание от алкоголя, но и вообще конец игры. Если он не сможет это сделать, его следует направить к Спасителю.

Антитезис особенно труден, поскольку закоренелый алкоголик в большинстве западных стран рассматривается как желанный объект порицания, заботы или щедрости, и тот, кто отказывается играть одну из таких ролей, рискует вызвать общественное негодование. Рациональный подход может оказаться для Спасителей еще более непереносимым, чем для самих Алкоголиков, и иногда это связано с самы-

ми нежелательными последствиями для терапии. В одной клинике группа сотрудников серьезно интересовалась игрой «Алкоголик» и пыталась добиться полного исцеления путем отказа от игры, а не просто помогая пациентам. Как только это стало ясно, благотворительный комитет, финансирующий клинику, отказался от услуг этих сотрудников, и больше никого из них не приглашали для помощи этим пациентам.

Родственные игры. В игре «Алкоголик» есть интересный эпизод, который называется «Выпьем по одной». На него впервые обратил внимание один проницательный студент, занимавшийся вопросами промышленной психиатрии. Уайт и его жена (непьющий Преследователь) отправляются на пикник с Блэком и его женой (оба Простаки). Уайт говорит Блэку: «Выпьем по одной!» Если они выпьют по одной, у Уайта появляется разрешение на четыре или пять. Если Блэк отказывается выпить, это раскрывает игру Уайта. По правилам пьющих Уайт должен почувствовать себя оскорбленным и для следующего пикника найдет себе более сговорчивого компаньона. То, что на социальном уровне кажется щедростью Взрослого, на психологическом оказывается дерзостью: Ребенок Уайта получает Родительское снисхождение со стороны Блэка путем открытого подкупа под самым носом у миссис Уайт, которая бессильна что-либо сделать. На самом деле миссис Уайт только делает вид, что бессильна, поскольку согласилась на всю эту затею: она так же стремится к продолжению игры, исполняя роль Преследователя, как ми-

стер Уайт – в роли Алкоголика. Легко представить себе, как она будет его обвинять на следующее утро. Если Уайт – босс Блэка, вариант может быть связан с дальнейшими осложнениями.

В целом Простак не так прост, как кажется по этому названию. Простак – часто одинокие люди, которые много выигрывают от того, что бывают добры к Алкоголикам. Например, хозяин закусочной, играющий в «Славного малого», таким образом не только приобретает много знакомств и репутацию щедрого человека в своем социальном кругу, но и считается отличным рассказчиком.

Кстати, один из вариантов «Славного малого» разыгрывается, когда человек у всех спрашивает совета, как ему лучше помочь людям. Это пример веселой и конструктивной игры, которую стоит поддерживать. Ее противоположность – «Крутой парень», который берет уроки насилия и спрашивает совета, как причинить людям больше боли. Хотя советы никогда не осуществляются на практике, игрок имеет право ассоциироваться с настоящими крутыми ребятами, которые играют в эту игру всерьез, и может купаться в отраженном свете их славы. Это представитель породы, которую французы называют *un fanfaron de vice*⁸.

⁸ Фанфарон зла. – *Прим. пер.*

Анализ

Тезис. Какой я был отвратительный. Посмотрим, сможешь ли ты меня остановить.

Цель. Самобичевание.

Роли. Алкоголик, Преследователь, Спаситель, Простак, Посредник.

Динамика. Оральная депривация.

Примеры. 1. Попробуй поймать меня. Прототип трудно соотнести с самой игрой из-за его сложности. Однако дети, особенно дети алкоголиков, часто пользуются маневрами, характерными для алкоголиков. Дети, играющие в «Попробуй поймать меня», лгут, прячут вещи, напрашиваются на брань, ищут тех, кто им посочувствует, и обычно находят сердобольную соседку, дающую им подачки, и т. д. Самобичевание при этом часто откладывается на последующие годы. 2. Алкоголик и его круг.

Социальная парадигма.

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.