



Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг



Games People Play
Eric Berne

Люди, которые играют в игры

Эрик Берн

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Люди,
которые играют в игры. Эрик Берн**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Люди, которые играют в игры. Эрик Берн
/ Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading.
Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Эрика Берна «Люди, которые играют в игры». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге «Люди, которые играют в игры» – классика психологической литературы. По теории Эрика Берна, вполне взрослые люди исполняют роли, стремясь извлечь из них эмоциональную выгоду. Игра – это негативный поведенческий сценарий, когда «игроки» создают видимость чего-то одного, а делают другое. Эрик Берн выявляет 120 игр, в которые втягиваются люди. Все отрицательные социальные взаимодействия, обиды и ссоры, по мнению автора, связаны с пересечением или путаницей ролей. Например, начальник разговаривает с подчиненными как строгий отец и тем самым провоцирует «детские капризы» и недовольство. Автор считает, что любую роль можно сбросить, но для этого нужно потрудиться. С 1964 года продано более пяти миллионов копий этой книги. Более двух лет она держалась в списке бестселлеров по версии The New York Times. Зачем читать

- Проанализировать собственный поведенческий сценарий и способы взаимодействия с социумом и самим собой.
- Понять, как можно изменить негативные сценарии своей судьбы.
- Узнать о трех эго-состояниях человека и о том, как достичь эго-состояния Взрослого.

Об авторе Эрик Берн – американский психолог и психиатр. Разработал метод транзакционного и сценарного анализа. Во время Второй мировой войны вступил в Армейский медицинский корпус и работал с группами как психолог. Исследовал интуицию и развивал собственную концепцию эго-образа. Его трижды не принимали в члены Психоаналитического института Сан-Франциско, а когда он прославился своим методом, то сам отказался от участия в этой организации. До самой смерти практиковал в лучших психиатрических клиниках США. В формате PDF A4 сохранён издательский макет.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Найти «расколдовыватель»	7
Трансакционный анализ Эрика Берна	8
Какое из трех состояний Я более конструктивное и почему?	9
Сценарный анализ Эрика Берна	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: Люди, которые играют в игры. Эрик Берн

Games People Play
Eric Berne

www.smartreading.ru

Найти «расколдовыватель»

Судьба каждого человека программируется в возрасте до шести лет, а потом мы живем по основанному на этой программе сценарию, считает известный во всем мире американский психолог и психиатр Эрик Берн. Изучив поведение дошкольника, можно определить, какая судьба его ждет: будет ли он победителем или неудачником. Изменить сценарий сложно, но возможно. В своей знаменитой книге Берн рассказывает, как формируются разные жизненные сценарии, почему один человек получает сценарий победителя, а другой – неудачника, как воспитать победителя ну и, конечно же, как обмануть судьбу и поменять сценарий неудачника на сценарий победителя или, как пишет Берн, найти «расколдовыватель».

Правда, Берн заметил, что не все стремятся «расколдовываться». Почему же большинство людей проводят жизнь, расположившись в своих сценарных матрицах неудачников, и ничего не хотят менять? Матрица – это «постель», приготовленная для них родителями, к которой они добавили какие-то свои приспособления. Может быть, она «с клопами и одеяло всегда скомкано», но это их собственная «постель», к которой они привыкли с самого раннего детства. Очень непросто выйти из зоны комфорта, поэтому мало найдется таких людей, которые согласились бы поменять свой привычный сценарий на что-то неизвестное, но «крепче сколоченное и более соответствующее обстоятельствам».

Но есть такие, кто все-таки решает сам биться за свою судьбу и отваживается сказать: «Мама, лучше я сделаю по-своему». У них, по мнению Берна, есть несколько возможностей. Если им повезет, мать сама может включить в матрицу соответствующий «расколдовыватель», создав своему ребенку возможность выбора собственной дороги. Иногда помогают друзья и близкие, помогает сама жизнь, но это, к сожалению, случается редко. Другой путь – это путь грамотного сценарного анализа, в результате которого человек получает разрешение на собственную «постановку» по собственной «пьесе». Об этом сценарном анализе и идет речь в книге.

Трансакционный анализ Эрика Берна

Сценарный анализ невозможен без понимания основной, базовой концепции Эрика Берна – трансакционного анализа. Именно с него он начинает свою книгу «Люди, которые играют в игры». Эрик Берн считает, что у каждого человека есть три состояния Я или, как еще говорят, три эго-состояния, определяющие, как он ведет себя с окружающими и что из этого в итоге получается. Эти состояния называются так:

- ▶ Родитель.
- ▶ Взрослый.
- ▶ Ребенок.

Изучению этих состояний и посвящен трансакционный анализ. Берн считает, что мы в каждый момент своей жизни находимся в одном из этих трех состояний. Причем их смена может происходить сколь угодно часто и быстро: например, только что руководитель общался со своим подчиненным с позиции Взрослого, уже через секунду обиделся на него как Ребенок, а через минуту начал его поучать из состояния Родителя. Одну единицу общения Берн называет трансакцией. Отсюда и название его подхода – трансакционный анализ. Чтобы не было путаницы, эго-состояния Берн пишет с большой буквы: Родитель (Р), Взрослый (В), Ребенок (Ре), а эти же слова в их обычном, относящемся к конкретным людям значении – с маленькой.

Состояние «Родитель» ведет свое происхождение от родительских образцов поведения. В этом состоянии человек чувствует, думает, действует, говорит и реагирует точно так же, как это делали его родители, когда он был ребенком. Он копирует поведение своих родителей. И тут надо учитывать два Родительских компонента: один – ведущий происхождение от отца, другой – от матери. Состояние Я-Родитель может активизироваться при воспитании собственных детей. Даже тогда, когда это состояние Я не выглядит активным, оно чаще всего влияет на поведение человека, выполняя функции совести.

Вторая группа состояний Я заключается в следующем: человек объективно оценивает происходящее, рассчитывая возможности и вероятности на основе прошлого опыта. Это состояние Я Эрик Берн называет «Взрослый». Его можно сравнить с функционированием компьютера. Человек в позиции Я-Взрослый пребывает в состоянии «здесь и сейчас». Он адекватно оценивает свои действия и поступки, полностью отдает себе в них отчет и берет на себя ответственность за все, что делает.

Каждый человек несет в себе черты маленького мальчика или маленькой девочки. Он порой чувствует, мыслит, действует, говорит и реагирует точно так же, как это делал в детстве. Это состояние Я называется «Ребенок». Его нельзя считать ребяческим или незрелым, оно только напоминает состояние ребенка определенного возраста, в основном двух–пяти лет. Это мысли, чувства и переживания, которые проигрываются из детского возраста. Когда мы в позиции Эго-Ребенка, мы находимся в состоянии контролируемых, в состоянии объектов воспитания, обожания, то есть в состоянии тех, кем мы являлись, когда были детьми.

Какое из трех состояний Я более конструктивное и почему?

Эрик Берн считает, что *человек становится зрелой личностью, когда в его поведении доминирует состояние Взрослого*. Если же преобладает Ребенок или Родитель, это приводит к неадекватному поведению и к искажению мироощущения. И поэтому задача каждого человека – добиться баланса трех Я-состояний с помощью усиления роли Взрослого.

Почему Эрик Берн считает состояния Ребенка и Родителя менее конструктивными? Потому что в состоянии Ребенка у человека наблюдается достаточно большой перекося в сторону манипулирования, спонтанности реакций, а также нежелания или неспособности взять на себя ответственность за свои поступки. А в состоянии Родителя в первую очередь доминирует контролирующая функция и перфекционизм, что тоже бывает опасно. Рассмотрим это на конкретном примере.

Человек совершил какую-то оплошность. Если у него доминирует Эго-Родитель, то он начинает ругать, пилить, грызть себя. Он постоянно прокручивает в голове эту ситуацию и ищет, что он сделал не так, корит себя. И эта внутренняя пилежка может продолжаться сколь угодно долго. В особо запущенных случаях люди пилят себя по одному и тому же вопросу десятилетиями. Естественно, что в какой-то момент это превращается в психосоматическое расстройство. Как вы понимаете, реальную ситуацию такое отношение к ней не изменит. И в этом смысле состояние Эго-Родителя неконструктивно. Ситуация не меняется, а психическое напряжение возрастает.

А как в такой ситуации ведет себя Взрослый? Эго-Взрослый говорит: «Да, здесь я сделал ошибку. Я знаю, как ее исправить. В следующий раз, когда возникнет такая же ситуация, я вспомню этот опыт и попробую избежать такого исхода. Я всего лишь человек, я не святой, у меня могут быть ошибки». Так разговаривает с собой Эго-Взрослый. Он разрешает себе ошибку, берет на себя ответственность за нее, он ее не отрицает, но эта ответственность здравая, он понимает, что не все в жизни от него зависит. Он извлекает опыт из данной ситуации, и этот опыт становится для него полезным звеном в следующей подобной ситуации. Самое главное, что здесь исчезает излишняя драматизация и обрубается некий эмоциональный хвост. Эго-Взрослый не остается с этим хвостом на веки вечные. И поэтому такая реакция конструктивна.

А что же в подобной ситуации делает человек, который находится в состоянии Эго-Ребенка? Он обижается. Почему так происходит? Если Эго-Родитель берет на себя гиперответственность за все, что происходит, и поэтому так сильно себя ругает, то Эго-Ребенок, наоборот, считает, что если что-то получилось не так, то в этом виноваты мама, начальник, друг или кто-то еще. А раз они виноваты и поступили не так, как он ожидал, то они его разочаровали. Он на них обиделся и решил, что отомстит или перестанет с ними разговаривать.

Такая реакция вроде бы какого-то серьезного эмоционального хвоста для человека не несет, ведь он переложил этот хвост на другого. Но что он имеет в результате? Испорченные отношения с тем человеком, на которого переложена вина за ситуацию, а также отсутствие опыта, который мог бы стать для него незаменимым, когда такая ситуация повторится. А повторится она обязательно, потому что у человека не изменится стиль поведения, который привел к ней. Кроме того, тут надо учитывать, что долгая, глубокая, злобная обида Эго-Ребенка часто становится причиной серьезных заболеваний.

Таким образом, Эрик Берн считает, что *мы не должны допускать в своем поведении доминирования состояний Ребенка и Родителя*. Но в какой-то момент жизни они могут и даже должны включаться. Без этих состояний жизнь человека будет как суп без соли и перца: вроде есть можно, но чего-то не хватает. Иногда надо разрешать себе быть Ребенком: заниматься ерундой, позволять спонтанный выход эмоций. Это нормально. Другой вопрос, когда

и где мы позволяем себе это делать. Например, на деловом совещании это совсем неуместно. Всею свое время и место. Состояние Эго-Родителя может быть полезно, например, для преподавателей, лекторов, воспитателей, родителей, врачей на приеме и т. п. Из состояния Родителя человеку проще взять под контроль ситуацию и нести ответственность за других людей в рамках и объеме этой ситуации.

Сценарный анализ Эрика Берна

Теперь перейдем к сценарному анализу, которому посвящена книга «Люди, которые играют в игры». Эрик Берн пришел к выводу, что *судьба любого человека программируется в дошкольном возрасте*.

Это хорошо знали священники и учителя Средневековья, говорившие: «Оставьте мне дитя до шести лет, а потом берите обратно». Хороший дошкольный воспитатель может даже предвидеть, какая жизнь ожидает ребенка, будет ли он счастливым или несчастным, станет ли победителем или неудачником.

Сценарий по Берну – это подсознательный жизненный план, который формируется в раннем детстве в основном под влиянием родителей. «Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, – пишет Берн, – навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора. Что бы ни говорили люди, что бы они ни думали, какое-то внутреннее побуждение заставляет их добиваться финала, который часто отличается от того, что они пишут в своих автобиографиях и заявлениях о приеме на работу. Некоторые утверждают, что хотят заработать много денег, но при этом теряют их, тогда как окружающие богатеют. Другие утверждают, что ищут любви, а находят ненависть даже в тех, кто их любит».

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.