



# ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

Психология человеческих взаимоотношений

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

**Саммари книги «Игры, в которые  
играют люди. Психология  
человеческих взаимоотношений»**

«CrossReads»

2022

## **Коллектив авторов**

Саммари книги «Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2022 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-173677-4

Культовое издание Эрика Берна в формате саммари! Более 50 лет назад психиатр Эрик Берн придумал теорию взаимоотношений, которая повлияла на современную популярную психологию. Жизненный сценарий, программирование судьбы в семье, три ипостаси личности Ребенок – Взрослый – Родитель – узнайте в формате саммари основы классической системы и научитесь играючи разрешать конфликты. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-173677-4

© Коллектив авторов, 2022

© CrossReads, 2022

## Содержание

Анализ игр	6
Структурный анализ	6
Трансакционный анализ	7
Процедуры и ритуалы	8
Развлечения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

## Саммари книги «Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений»

«Игры, в которые играют люди» Эрика Берна – это одна из культовых книг по психологии человеческих взаимоотношений. В ней читатель найдет много полезных советов, которые помогут понять природу общения, мотивы поступков и причины конфликтов.

Социального психолога, изучающего проблемы общения, интересует, что происходит с ребенком после того, как он подрастает и отдаляется от матери. Всё, что наука может сказать на этот счет, можно свести к народной мудрости: «Если тебя не гладят по головке, у тебя спинной мозг высыхает».

«*Поглаживание*» можно использовать как общий термин для обозначения физического контакта. На практике оно может приобретать разнообразные формы. Одни буквально гладят ребенка, другие обнимают его или похлопывают, третьи игриво шлепают или щиплют. И в разговоре взрослых между собой происходит нечто подобное. 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.

Последовательность действий, подчиняющуюся индивидуальным, а не социальным программам, автор, чтобы отличать их от времяпрепровождения, называет «**играми**». Семейная жизнь, отношения супругов, деятельность в различных организациях – всё это может год за годом протекать в вариантах одной и той же игры.

*Развлечения и игры* являются подменой реальной жизни и реальной близости. Только настоящая близость может удовлетворить сенсорный, «узнавательный» и «упорядочивательный» голод.

Голод по *упорядочиванию времени* 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.

## Анализ игр

### Структурный анализ

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;
- 3) состояния «Я», представляющие наиболее архаичные образцы чувств и поведения, зафиксированные в раннем детстве.

В обычной речи их именуют **Родитель, Взрослый и Ребенок**.

Каждое состояние «Я» имеет свою ценность для человеческого организма. Ребенок – источник интуиции, творчества, спонтанных порывов и радости. Взрослый необходим нам для выживания. Он обрабатывает данные и оценивает вероятности, что очень важно для эффективного взаимодействия с окружающим миром. 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.
- Во-вторых, Родитель делает многие реакции автоматическими, что сохраняет энергию и время.

## Трансакционный анализ

Если двое или более людей соберутся вместе, рано или поздно один из них заговорит или каким-то другим образом покажет, что замечает присутствие остальных. Это называется **«трансакционным стимулом»**. Другой человек ответит, и это называется **«трансакционной реакцией»**.

Простой трансакционный анализ определяет, какое состояние «Я» породило трансакционный стимул, а какое – трансакционную реакцию. Простейшими трансакциями являются такие, в которых и стимул, и реакция исходят от Взрослых. Например, хирург, видя по ходу операции, что сейчас ему понадобится скальпель, протягивает руку. Операционная сестра, верно расшифровав этот жест и точно рассчитав расстояния и мышечные усилия, вкладывает рукоятку скальпеля прямо в ладонь хирурга. Чуть сложнее трансакция «Ребенок – Родитель». Больной ребенок просит воды, и заботливая мама приносит ее.

Обе эти трансакции являются *дополняющими*, то есть реакция на стимул правильная, ожидаемая и вытекает из нормальных человеческих взаимоотношений.

Обратное правило таково: коммуникация прерывается, когда происходит **пересекающаяся трансакция**. Например, стимул был задан типа «Взрослый – Взрослый»: «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, их векторы пересекаются.

## Процедуры и ритуалы

Трансакции обычно осуществляются сериями. Последовательность трансакций 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.

**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. Программирование процедуры определяется на основе конкретного материала и оценок, сделанных Взрослым.

**Ритуалом** называют повторяющуюся серию простых дополняющих трансакций, заданных внешними социальными условиями. Общая форма ритуала определяется традицией, передающейся от Родителя к Ребенку.

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!

Эту серию трансакций можно назвать «ритуалом из восьми поглаживаний». Очевидно, этот обмен репликами не предназначен для передачи информации. 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.

Важная особенность как ритуала, так и процедуры – их стереотипность. Разница в том, чем предопределяется их ход: процедуры программируются Взрослым, а ритуалы следуют схемам, заданным Родителем.



## Развлечения

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). 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», в то время как буфет отведен женщинам, которые предпочитают играть в «Кухню» или в «Гардероб». Для различных социальных слоев характерен свой набор развлечений.

## **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.