

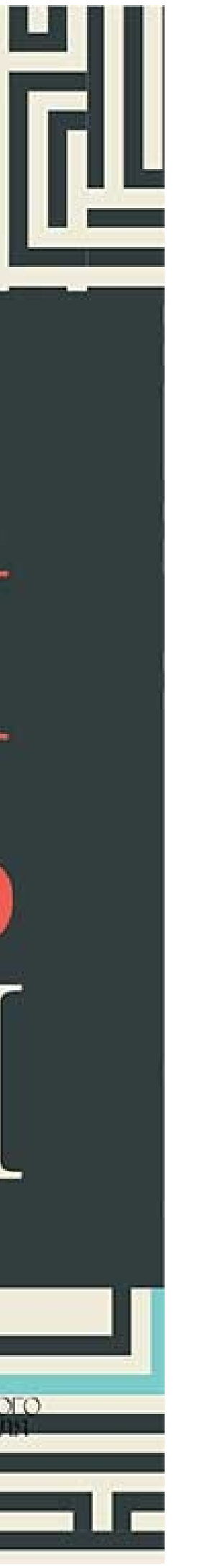


ІГРИ, ЕРІК
БЕРН.

СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР
ІЗ ПСИХОЛОГІЇ
СТОСУНКІВ

У ЯКІ
ГРАЮТЬ
ЛЮДИ

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОСВІДАННЯ



психіатрію та мали спільний інтерес щодо того, як минуле впливає на людей — дехто дозволяє йому вирішувати, ким вони є, а дехто робить його частиною майбутнього. Та що найбільше вразило мене в Берні — це його чотири риси характеру: розумові здібності, чітка сконцентрованість, стриманий і неортодоксальний гумор та вміння зрозуміти лад і схеми, що лежать в основі звичайного хаосу людських стосунків.

У пропонованій книзі читач знайде всі ці характеристики. Одна з сильних сторін Бернового аналізу ігор — це те, що внутрішній досвід людей пов'язують із їхньою міжособистісною поведінкою, психологічною та соціальною, як у конкретний момент, так і через певний проміжок часу. Вражаючи та місцями іронічні назви, які він дав описаним іграм, змушують нас замислитись, побачити речі дещо під іншим кутом та, кепкуючи, впізнати себе.

Дехто з перших читачів цієї книги міг передати її своїм рідним чи друзям з урочистими словами, ба навіть із погрозою: «Друже, у нього точно є твій номер!», але не це було наміром Берна. Він запросив нас посміятися з нашої абсурдності та особливостей, але його гумор не є злісним. Швидше за все, це відчинені двері, що раптово з'явилися перед нами нізвідки; а в лікуванні пацієнтів Берн справді відчинив нові двері. Він чесно питав їх: «Що ви бажаєте змінити? І як ми дізнаємось, що ви це зробили?» Ці питання допомагали сформувати чітке визначення цілей і, таким чином, особливих критеріїв, за якими варто оцінювати успіх лікування — процес, який робить лі-

кування цілеспрямованим. «Я не проводжу сеансів групової терапії, — казав він, — я лікую людей».

Щоб опублікувати «Ігри, в які грають люди» 1964 року, Берн та його друзі були змушені шукати гроші й заплатити видавцеві. На подив усіх, хто не сприймав цю книгу, вона стала бестселером і такі поняття, як «погладжування», «гра», «ракетка», «взаємодія», «Дитина», «Батько-Мати» та «Дорослий», швидко стали частиною популярної культури 60-х та 70-х років, хоча, щоправда досить рідко, вживались у конотаціях та значеннях, які він навіть не вкладав у них.

На жаль, успіх зробив із транзакційного аналізу просто популярну психологію. Під час широких обговорень завжди нехтували такими фактами: транзакційний аналіз — це серйозний когнітивно-поведінковий підхід до лікування, і такий аналіз має дієві засоби вираження внутрішніх моделей власного «я» та психодинамічних проблем.

До того часу, як ситуація набула рівноваги, та хвиля популярності транзакційного аналізу дещо вщухла, було додано нові концепції та нововведення, а більшість ідей була досить змінена. Берн помер, і розкол серед лікарів пацієнтів, що мали регресію, виснажив транзакційний аналіз і його послідовників. Проте коріння залишилось міцним.

ТРАНЗАКЦІЙНИЙ АНАЛІЗ СЬОГОДНІ

Понад 10 000 людей в усьому світі вважають себе послідовниками транзакційного аналізу. У багатьох країнах

існують формальні регіональні групи та п'ять інтернаціональних: Міжнародна асоціація транзакційного аналізу, Американська асоціація транзакційного аналізу (ААТА), Західна Тихоокеанська асоціація транзакційного аналізу (ЗТАТА), Латиноамериканська асоціація транзакційного аналізу (ЛАТА) та Європейська асоціація транзакційного аналізу (ЕАТА). Остання налічує 6000 осіб. Ці організації складаються як з любителів, так і з професіоналів. Екзамени на отримання сертифіката на основі рівня підготовки в галузі психотерапії, психологічних консультацій, освіти та розвитку організацій гарантують контроль якості і є постійним джерелом поповнення лав послідовників. У таких країнах, як Велика Британія та Австралія, існує можливість використовувати вивчення транзакційного аналізу як головну частину вимог до отримання ступеня магістра.

Усі ці ідеї: нариси інформативних досліджень та інтуїтивні здогадки у вигляді практичних узагальнень та зручних діалектичних діаграм — Берн презентував у наукових колах свого часу. Проте зараз ми можемо розуміти їх у межах сучасної науки. Далі наведено декілька прикладів.

ПОГЛАДЖУВАННЯ

Берн визначив погладжування як визнання, яке одна людина дає іншій, як невід'ємну частину фізичного та психічного здоров'я. Сьогодні втрата матері, прив'язаність немовлят та роль фізичного дотику в звичайному

житті — це, швидше за все, найбільш досліджувані сегменти психічного здоров'я. Наприклад, було доведено, що дуже малі діти потребують фізичних погладжувань, щоб залишатись живими, хоча фізичні погладжування самі по собі стають не такими важливими, коли ми вивчаємо вербальні та невербальні погладжування.

Я-СТАНИ

Берн описав Я-стани як послідовні способи мислення, відчуття та поведінки, які виконуються разом. Зараз ми можемо витлумачити ці Я-стани як вияв особливих нейронних сплетінь мозку. Завдяки успіхам у нейровізуалізації нейронні сплетіння можуть бути фактично візуалізовані.

Берн позначає сплетіння, які розвиваються на початкових етапах життя, Я-станом Дитина. Коли ми активуємо один із них, ми поводимось як дитина, якою ми були. Сплетіння, що є інтерналізацією людей, які нас виростили, та стани, які ми активуємо, Берн називає Батько. У стані Батька ми думаємо, відчуваємо та поводимось як один із наших батьків чи хтось, хто був на їхньому місці. Я-стани, які мають справу з теперішнім і не перебувають в емоційному плані, називаються Дорослим. У стані Дорослого ми адекватно оцінюємо реальність і ухвалюємо рішення, базуючись на фактах, та впевнюючись, що емоції та ідеї Дитини чи Батька не впливають на процес.

Варто зазначити, що Я-стани — реальні та їх можна вивчати, на відміну від гіпотетичних Его, Воно та Над-Я з психоаналізу. Також варто звернути увагу на те, що всі ми маємо три Я-стани та використовуємо кожен із них залежно від того, що пасує часу та обставинам. Інакше кажучи, Дорослий, який являє собою Я-стан чи групу Я-станів, — це не те саме, що й доросла людина.

Якщо одного разу визначити Я-стан, його легше визначити знову. Така концептуалізація дає нам можливість описати взаємозв'язок між Я-станами індивіда та різних людей.

Кожна взаємодія має дві частини: стимул та реакцію. Окремі взаємодії зазвичай також є частиною послідовності. Аналіз таких послідовностей дає нам можливість подивитись на успішне та неуспішне спілкування й отримати більше деталей щодо того, як люди отримують погладжування, проводять свій час та ставляться одне до одного. Пізніше ми поговоримо про те, що ігри — це особливі способи будування стосунків та взаємодії з іншими.

АНАЛІЗ ІГОР

У книзі «Ігри, в які грають люди» Берн описує гру як зразкові та передбачувані серії транзакцій, які на перший погляд здаються правдоподібними, але насправді маскують мотивації та призводять до чітко визначеного передбачуваного результату. Вони є укоріненими, неефективними методами отримання погладжувань, але люди, що беруть

у цьому участь, не повністю усвідомлюють, що є частиною дворівневих транзакцій. Берн мав на увазі не те, що людина свідомо маніпулює іншими чи навмисно заплутує їх, як говорять зараз: «Він бавиться в розум» чи як показано в подружніх військових іграх у п'єсі Едварда Олбі «Хто боїться Вірджинії Вульф?»

Берн очікував, що аналіз ігор покращиться з розвитком накопичених знань, але він окреслив елементи теоретичного аналізу ігор: теза, мета, ролі, взаємодії, парадигма, кроки, шість типів переваг та винагорода. Він також визначив декілька систем класифікації. Пізніше, 1972 року, він був змушений винайти базову формулу, щоб їх описати. Якщо послідовність транзакцій не відповідала цій формулі, він не розглядав її як гру. Формула гри має таку схему:

$$\begin{array}{ccccccc}
 K & + & B & = & P & \rightarrow & Z & \rightarrow & V_1 \\
 \text{Команда} & & \text{Виверт} & & \text{Реакція} & & \text{Зміна} & & \text{Винагорода}
 \end{array}$$

«Команда» — це перший крок / запрошення, яке робить ініціатор, Особа А. «Виверт» — це слабкий бік особи Б, що змушує її реагувати на команду (Р). З — це зміна Я-станів особи А. V_1 — це її винагорода, неочікуване відчуття. Щоб зрозуміти це на практиці, давайте розглянемо приклад Джонні, хлопчика, який брехав.

У той час як його батьки з друзями пили каву на кухні, п'ятирічний Джонні бігав кімнатами, бавлячись зі своєю машинкою. Раптом із вітальні долинув гуркіт. Увійшовши

до кімнати, його мама побачила розбиту вазу на журнальному столику.

«Хто це зробив?» — спитала вона.

«Песик», — відповів Джонні.

Мати розізлилась. Вона знала, що випустила собаку надвір п'ять хвилин тому. Вона вдарила сина зі словами: «Моя дитина не брехатиме!»

Було зрозуміло, хто розбив вазу. Отже, питання матері щодо того, хто розбив вазу, хоч і було на перший погляд запитом Дорослого на отримання інформації, на психологічному рівні було стимулом до того, аби Джонні збрехав. Саме це й сталося. Розізлившись, мати змінила Я-стан Дорослий на Я-стан Батько. Її винагородою стало непередбачуване відчуття праведного гніву.

Ми б сказали, що мати грала в гру «Попався, сучий сину» (ПСС). Однак варто зазначити, що вона виставила сина винуватим та вдарила його ненавмисно. Навпаки, вона дуже засмутилась. Джонні у свою чергу грав у гру «Вдар мене». Якби він сказав «Я це зробив», гра б не розпочалась.

АНАЛІЗ ІГОР ПІСЛЯ БЕРНА

Найчіткіші методи аналізу ігор наприкінці 70-х років запропонували Боб та Мері Голдінги. Для них гра складається з такої послідовності транзакцій:

1. Особа А посилає очевидний сигнал і водночас відправляє приховане послання.

2. Особа Б відповідає на приховане послання.
3. Відтак Особа А змінює Я-стан і відчуває раптову негативну емоцію.

За допомогою сценарію за участі Джонні та матері ми можемо проаналізувати гру таким чином:

Мати (Особа А): Очевидна взаємодія — «Хто це зробив?» На соціальному рівні це лише питання задля отримання факту. На психологічному рівні — це стимул, щоб Джонні збрехав.

Джонні (Особа Б): «Песик». Джонні відповідає на приховане послання.

Мати (Особа А): Вона гнівається, змінюючи Я-стан, і як наслідок — виникає зле почуття.

Ігри, як зазначили Голдінги, практично названі почуттям, яким наприкінці оволодіває ініціатор, або результатом, якого він досягає. Через те, що мати розпочала послідовність та відчула праведний гнів під час викриття лиходія, ми називаємо гру ПСС. Джонні, своєю чергою, грав у гру «Вдар мене», яка закінчується його побиттям.

ДРАМАТИЧНИЙ ТРИКУТНИК

Розвиваючи працю Берна щодо ролей у грі, Стів Карпман наприкінці 60-х визначив, що кожна п'єса потребує жертви. Ба більше, для того, щоб стати жертвою, людині

потрібен або рятівник, або переслідувач. Щоб п'єса розвивалась, люди міняються ролями та навіть залучають інших осіб, формуючи драматичний трикутник транзакцій.

В іграх ці три ролі виконуються всіма учасниками. Коли люди грають одну з ролей, вони раптово можуть зрозуміти, що грають іншу. У вищезазначеному прикладі мати починала грати як можливий рятівник, потім перетворилась на жертву й закінчила гру переслідувачем. Джонні ж починав як переслідувач (для матері), а відтак (у результаті) став жертвою.

У середині 70-х Шіфф та її послідовники помітили, що під час гри кожен з учасників не використовує всі його чи її Я-стани. Наприклад, у грі ПСС одна особа активує Я-стани Батька й Дорослого, а інша — Дитини. Отже, активуються всі три Я-стани. Ніби вони всі разом утворюють цілу особу.

У прикладі з Джонні та його матір'ю мати діяла в межах Я-станів Дорослого та Матері, а Джонні — Дитини. Якщо повторювати цю гру знову і знову, існує небезпека, що, зростаючи в атмосфері докорів, Джонні може вирости стурбованим через принизливе становище, що є результатом догоджання, перешкоджання чи брехні людям, які мають владу. Тобто він не зможе адекватно використовувати свого Дорослого та Батька.

Особа, яка розпочинає гру, робить це з поступкою, що може бути одним із чотирьох таких виглядів: 1) поступка через те, що є проблема; 2) поступка через зміст проблеми; 3) поступка через те, що проблема може бути

вирішена особою; 4) поступка через те, що проблема може бути вирішена будь-ким.

Мати Джонні не врахувала того факту, що собака був надворі, а дуже швидкий Джонні стояв біля розбитої вази. Вона також не врахувала, що не зробила дім безпечним для дитини. Більш доцільною реакцією були б слова: «Не підходь» чи «Піди принеси віник».

ІГРИ В КОНТЕКСТІ СЦЕНАРІЮ

1979 року Р. Г. Ерскін та М. Дж. Зальцман розширили ідею Берна твердженням, що винагорода у грі посилює основну просторово-часову позицію людини, — наріжну позицію, яку вона має стосовно себе та інших, а також їхніх рішень згідно зі сценарними рішеннями. Тобто сценарії складаються з повторюваних ігор та винагород. У попередньому виданні цієї книги Берна, однак, підкреслює, як легко гра «Боржник» може трансформуватись у життєвий план.

Мати Джонні стала заручницею відчуття, що всі люди (чи чоловіки) погані та будуть брехати їй, таким чином підтвердивши старі міркування щодо себе, інших і того, що вона може очікувати від світу. Безумовно, таку гіпотезу варто перевірити, інакше вона залишиться лише марною здогадкою. Може бути й таке, що мати створює ситуації, які призводять до негативних відчуттів, які вона використовує для поліпшення сценарію. Наприклад, вона може накопичувати негативні відчуття, які виправдають її вияв невдоволеності діями Джонні та бажання позбутися його,

що й дозволить їй використати це для виправдання свого розлучення. У такому випадку ми могли б назвати її почуття емоційною «ракетою». Вона буде використовувати свій стрес як купони, щоб у майбутньому обміняти їх на «приз».

Сучасні відеозаписи немовлят, маленьких дітей та їхніх матерів, на мій погляд, показують, що в деякі ігри починають грати ще з першого року життя. Вони, певно, записуються як зразки поведінки у прихованій пам'яті задовго до того, як дитина вперше вимовляє слово. Як зазначає Берн, ми активно навчаємо наших дітей грати у певні ігри. Ба більше — послідовність, описана у випадку п'ятирічного Джонні та його матері, може бути всього лише останньою з серій ідентичних транзакцій, завдяки яким Джонні вчився грати у гру під назвою «Вдар мене».

1977 року Фаніта Інґліш зазначила, що ігри з'являються тоді, коли люди не можуть змусити реальну людину погладити їх так, як вони звикли у ранньому дитинстві, за виявлення певних почуттів, що приховують заборонені («шантаж»). У відповідь на це вони змінюють Я-стани. Вона дійшла висновку, що існують лише три головні схеми: ПСС, у якій людина змінює Я-стан з безпорадної та неслухняної Дитини на Батька; «Вдар мене», у якій людина змінює Я-стан з владного та чуйного Батька на Дитину; та «Сполох», де в обох схемах одночасно змінюють Я-стани та відступають на задній план. Інґліш також описала, як іноді люди грають в ігри, що підтверджують дві різні часопросторові позиції. Наприклад, людина, схожа на матір Джонні, може грати в ПСС, яка підсилює позицію

Кінець фрагменту для ознайомлення

⇒ [Повернутися на сайт](#) ⇐