

Ерик Бърн

ИГРИТЕ, КОИТО ХОРАТА ИГРАЯТ

ПСИХОЛОГИЯ
НА ЧОВЕШКИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

София, 2022

ПРЕВОДЪТ Е НАПРАВЕН ПО

Eric Berne

GAMES PEOPLE PLAY:

The Psychology of Human Relationships

Copyright © 1964 by Eric Berne

Copyright renewed © 1992 by Ellen Berne, Eric Berne, Peter Berne,
and Terence Berne

Kurt Vonnegut, Jr., review © 1965, TIME Inc.,

Reprinted by permission

New introduction copyright © 2004 by James Allen

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in
part in any form.

This edition published by arrangement with Random House, an im-
print and division of Penguin Random House LLC.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да
бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без
изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Лиляна Борисова Енева, превод, 2022

© Росен Люцканов, превод (нов увод и послепис), 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-0987-7

КЛАСИЦИ НА
ПСИХОТЕРАПИЯТА

ЕРИК БЪРН



ИГРИТЕ, КОИТО ХОРАТА ИГРАЯТ

ПСИХОЛОГИЯ НА ЧОВЕШКИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Превод от английски

Лиляна Енева

Превод от английски на увода и послеписа

Росен Люцканов



БИБЛИОТЕКА
КЛАСИЦИ НА
ПСИХОТЕРАПИЯТА

Под общата редакция на
Росица Георгиева

Роло Мей

Човекът в търсене на себе си

Карл Роджърс

Начин да бъдеш

Роберто Асаджолу

Психосинтеза. За хармония в живота

Ейбрахам Х. Маслоу

Към психологията на Битието

Карл Роджърс

Израстването на личността

Джон Боулби

Стабилна основа

Ерик Бърн

Игрите, които хората играят

Съдържание

Нов увод. Сякаш изведнъж врата се отвори... (Джеймс Алън).....	11
Транзакционният анализ днес	13
Игрови анализ	15
Игровият анализ след Бърн.....	16
Подходът на драматичния триъгълник	17
Игри със сценарий	18
Игри в по-големи групи.....	20
Транзакционният анализ днес и утре.....	20

ИГРИТЕ, КОИТО ХОРАТА ИГРАЯТ

Предговор	25
Увод	27
1. Социални взаимоотношения.....	27
2. Структуриране на времето.....	30

ПЪРВА ЧАСТ

АНАЛИЗ НА ИГРИТЕ

Глава 1. Структурен анализ	39
Глава 2. Транзакционен анализ	45
Глава 3. Процедури и ритуали	51
Глава 4. Развлечения	57

Глава 5. Игри	65
1. Определение.....	65
2. Една типична игра.....	67
3. Генезис на игрите	75
4. Функция на игрите.....	78
5. Класификация на игрите.....	80

ВТОРА ЧАСТ

ЕНЦИКЛОПЕДИЯ НА ИГРИТЕ

Увод	85
1. Обозначения.....	86
2. Разговорни изрази.....	87
Глава 6. Житейски игри	89
1. Алкохолик	89
2. Длъжник	97
3. Ритни ме.....	100
4. Пипнах ли те, кучи сине.....	101
5. Виж какво направих заради теб.....	104
Глава 7. Съпружески игри	109
1. Поставяне натясно.....	109
2. Съдебна зала.....	113
3. Фригидна жена.....	116
4. Изтерзана	120
5. Ако не беше ти	123
6. Знаеш ли колко много се стараях	124
7. Скъпа	127
Глава 8. Игри по време на парти	129
1. Не е ли ужасно.....	129
2. Очерняне	132
3. Пакостник	133
4. Защо не... Да, но.....	135

Глава 9. Сексуални игри	145
1. Хайде вие двамата да си премерите силите	145
2. Перверзия.....	146
3. Съблазнен и излъган	148
4. Игра с чорапа.....	152
5. Скандал	153
Глава 10. Игри на престъпния свят	155
1. Стражари и апаши.....	155
2. Как се излиза оттук?.....	161
3. Хайде да скроим номер на Джоуи	163
Глава 11. Игри в лекарския кабинет	165
1. Оранжерия.....	165
2. Само се опитвам да ти помогна	167
3. Бедност	172
4. Селянка	176
5. Психиатрия.....	179
6. Глупчо	182
7. Дървен крак	184
Глава 12. Добри игри	189
1. Почивката на пощальона	189
2. Кавалер.....	190
3. Ще се радвам да помогна	192
4. Местния мъдрец.....	193
5. Ще се радват, че се познават с мен.....	194

ТРЕТА ЧАСТ

ОТВЪД ИГРИТЕ

Глава 13. Значение на игрите	197
Глава 14. Играчите	199
Глава 15. Парадигмата	201
Глава 16. Самостоятелност	205

Глава 17. Постигането на самостоятелност.....	209
Глава 18. А след игрите какво?	211
Приложение. Класификацията на поведението	213
Послепис (<i>Кърт Вонегът</i>).....	217
За автора	221
Показалец.....	223

*На моите пациенти и студенти,
от които научавам все повече и повече
за игрите и смисъла на живота.*

Нов увод

Сякаш изведнъж врата се отвори...

Джеймс Р. Алън

Една студена зимна утрин преди 40 години моят наставник ми даде копие на „Игрите, които хората играят“ и отбеляза, че въпреки странното заглавие на книгата авторът е дал на психиатрията аналога на колелото. По това време бях в първата година от специализацията си по психиатрия в университета „Макгил“ в Квебек. Наставник ми беше Хайнц Леман – без съмнение, най-влиятелният психиатър в Северна Америка. Няколко години порано той беше въвел употребата на торазин (ларгактил) в лечението на шизофрения в Северна Америка – стъпка, която беше истинска революция в лечението на хората, страдащи от тежки психични разстройства.

Нито доктор Леман, нито аз осъзнавахме, че Ерик Бърн беше израсъл в Монреал и беше завършил в „Макгил“. Пет години по-късно, посещавайки семинарите на Бърн в Сан Франсиско, научих, че биографиите ни имат и други пресечни точки: първото ни образование беше класическо и се интересувахме от това как миналото влияе на хората – някои хора го оставят да определи тяхната идентичност, докато при други то влияе само върху част от постъпките им. Това, което в най-голяма степен ме впечатли в Бърн обаче, бяха четири личностни характеристики: острият му ум, невероятната му способност да се фокусира, сухият му и ексцентричен хумор и способността му да открива зависимости сред привидния хаос на човешките отношения.

Читателят ще открие всичко това в книгата. Една от силните страни на игровия анализ на Бърн е това, че той свързва вътрешните преживявания на хората с техните междуличностни взаимоотношения, свързва психологическото със социалното, както в настоящия момент, така и в хода на времето. Изненадващите и често забавни названия на игрите, които той описва, ни карат да се връщаме към тях отново и отново, да виждаме нещата по различен начин и с незлоблив хумор да откриваме себе си в тях.

Някои от първите читатели на книгата я даваха на съпруг или приятел с триумфалната, напълно категорична присъда: „Той сякаш е писал това за теб!“ Не такава беше намерението на Бърн. Той ни приканваше да се смеем на абсурдните си постъпки и на своите странности, но хуморът му не беше злонамерен. Той искаше да постави пред нас врата, която сме в състояние да отворим. Лекувайки пациентите си, наистина отваряше такава врата. Изискваше от тях ясно заявление: „Какво искаш да промениш и как ще разберем, че това се е случило?“ Тези въпроси водеха до ясно поставена цел, съответно до конкретни критерии за оценка на успешността на лечението – процес, който запазва фокуса в хода на терапията. „Аз не правя групови терапии – често казваше той. – Аз лекувам хора.“

За да бъде публикувана „Игрите, които хората играят“ през 1964 г., Бърн и приятелите му трябваше да съберат средства, за да платят сами на издателя. За изненада на онези, които бяха отказали да публикуват книгата, тя незабавно стана бестселър и термини като „погалване“, „игра“, „изнудване“, „транзакция“, „Дете“, „Родител“ и „Възрастен“ бързо се превърнаха в част от популярната култура на 60-те и 70-те години, макар често в тях да се влагаше смисъл, различен от този, който той имаше предвид.

За нещастие, успехът му превърна транзакционния анализ в нещо като панаирджийски трик. Онова, което често се пропуска сред цялата шумотевица, е, че транзакционният анализ е задълбочен когнитивно-поведенчески терапевтичен подход и предлага ефективни начини за въздействие върху вътрешните модели на Аза и другите, както и на психодинамиката като цяло.

По времето, когато шумотевицата утихна и транзакционният анализ премина към по-спокоен начин на съществуване, бяха

добавени нови понятия и подходи, а много от старите идеи бяха модифицирани, Бърн беше починал и поне в Съединените щати разколът относно лечението на регресиращи пациенти беше довел до задънена улица транзакционния анализ и онези, които го практикуваха.

ТРАНЗАКЦИОННИЯТ АНАЛИЗ ДНЕС

Днес над 10 000 души по целия свят се самоопределят като транзакционни аналитици. В редица държави има създадени местни организации, има и международна организация, както и още няколко, обединяващи групи от различни държави: Международната асоциация по транзакционен анализ (АТАА), Западно-тихоокеанската асоциация по транзакционен анализ (WPATA), Латиноамериканската асоциация по транзакционен анализ (ALAT) и Европейската асоциация по транзакционен анализ (ЕАТА). Само последната има към 6000 членове. Тези асоциации включват в редиците си както неспециалисти, така и професионалисти. Процедурите за сертифициране на компетенции в областта на психотерапията, консултирането, образованието и организационното развитие гарантират контрол над качеството и са извор на поток от нови членове. В държави като Обединеното кралство и Австралия обучението по транзакционен анализ е част от изискванията за придобиване на магистърска степен в някои специалности.

Изхождайки от проникателни наблюдения и интуитивни догадки, които той представя чрез практични обобщения и полезни дидактични диаграми, Бърн излага идеите си според нормите на науката на своето време. Днес ние можем да подходим към тях от гледна точка на нашето време. Ето няколко примера.

Погалване

Бърн дефинира погалването като признание, което един човек дава на друг, разглеждайки го като необходимо за телесното и психичното здраве. Днес ролята на майчината депривация, привързването между дете и родител и ролята на докосването са сред най-добре проучените теми в областта на психичното здра-

ве. Показано е например, че съвсем малките деца имат нужда от телесно докосване, за да оцелеят, макар ролята му да намалява, щом се научим да разменяме вербални и невербални послания.

Его-състояния

Бърн описва Его-състоянията като кохерентни начини на мислене, чувстване и поведение, които протичат успоредно. Днес можем да ги концептуализираме като прояви на конкретни невронни мрежи в мозъка. Благодарение на напредъка на техниките за невровизуализация можем наистина да ги видим.

Бърн нарича мрежите, които се развиват още в началото на живота ни, Его-състояния Дете. Когато активираме някое от тях, действаме като детето, което сме били някога. Мрежите, които представляват интернализация на хората, които са ни отгледали, както сме ги възприемали тогава, Бърн нарича Родител. Щом те се активират, ние мислим, чувстваме и действаме като някой от родителите си или като някой друг, който е изпълнявал тяхната роля. Его-състоянията, които въздействат върху случващото се тук и сега по лишен от емоции начин, са тези на Възрастен. Чрез тях оценяваме реалността обективно и взимаме основани на факти решения, гарантирайки, че детските и родителските емоции не влияят върху този процес.

Следва да отбележим, че Его-състоянията са реални и подлежат на наблюдение, те не са хипотетични като „Аз“, „То“ и „Свръх Аз“ в психоанализата. Освен това всички ние разполагаме и с трите и активираме различен набор от тях в зависимост от момента и външните обстоятелства. Иначе казано, Възрастният, което е Его-състояние или набор от Его-състояния, не е същото нещо като достигналото зряло човешко същество.

След като веднъж идентифицираме дадено Его-състояние, става по-лесно да го разпознаем отново и тази концептуализация ни предоставя начин за описване на транзакциите между Его-състоянията в рамките на отделния индивид или между различни хора.

Всяка транзакция има две части: стимул и отговор. Отделните транзакции обикновено са част от поредица. Анализирание-

то на такава поредица ни позволява да различаваме успешните от неуспешните типове комуникация и да изследваме детайлно това как хората си разменят погалвания, прекарват времето си заедно и се свързват помежду си. Както ще стане дума по-долу, игрите са специфичен начин на общуване и взаимодействие с другите хора.

ИГРОВИ АНАЛИЗ

В „Игрите, които хората играят“ Бърн описва играта като структурирана и предвидима поредица от транзакции, които на пръв поглед са правдоподобни, но в действителност имат скрити мотиви и водят до ясно определим и предсказуем резултат. Това обикновено са скрити начини за размяна на удари и участващите в тях не осъзнават напълно двете различни нива на транзакция, в които участват. Бърн изобщо няма предвид това, че хората съзнателно манипулират или нарочно объркват другите, както следва от използваната днес фраза „Той си играе с другите“, или както се случва в брачните схватки, за които разказва Едуард Олби в „Кой се страхува от Вирджиния Улф?“.

Бърн очаква игровият анализ да се усъвършенства с натрупването на повече данни, но успява да формулира основните елементи на теорията: теза, цел, роли, транзакции, парадигми, ходове, шест типа предимство и разплата. Той очертава също и няколко системи на класификация. По-късно, през 1972 г., излага основната формула, чрез която те се описват. Ако поредица от транзакции не отговаря на тази формула, за него тя не е игра. Игровата формула има следния вид:

хватка + уязвимост = отговор → превключване → печалба

„Хватката“ е първият ход, който поставя началото на играта от страна на лице А. „Уязвимост“ е слабост на лице В, която го кара да се хване на играта. В резултат се осъществява отговор на Его-състоянието на А. Разплатата за него или нея е изпитването на неочаквано чувство. За да стане по-ясно, нека вземем примера с Джони – дете, което е изрекло лъжа.