

Ігри, у які грають люди

Автор:

[Ерік Берн](#)

Ігри, у які грають люди

Ерік Берн

Доктор Ерік Берн, засновник транзакційного аналізу, здобув визнання за розвиток одного з найновіших підходів у сучасній психотерапії. Доктор Берн описав принципи своєї системи у таких книгах, як «Transactional Analysis in Psychotherapy», «The Structure and Dynamics of Organizations and Groups», «Principles of Group Treatment», «A Layman's Guide to Psychiatry», та «What Do You Say After You Say Hello?». До своєї смерті 1970 року він був практикуючим психотерапевтом у Каліфорнії та обіймав ключові посади у професійних психіатричних організаціях та лікарнях.

Ерік Берн

Ігри, у які грають люди

Світовий бестселер із психології стосунків

© Eric Berne, 1964

© DepositPhotos.com / silvercircle, обкладинка, 2016

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2016

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

Новий вступ

Неначе «бац» і двері.

Джеймс Р. Аллен, д-р мед. наук

Одного зимового ранку, сорок років тому, мій керівник дав мені примірник книги «Ігри, в які грають люди», зауваживши, що, незважаючи на дивну назву, її автор дав поштовх психіатрії. У той час я був інтерном психіатричного відділення Університету Макгілла у Квебеку і мій керівник Хайнц Леман, доктор медичних наук, був, можливо, найвпливовішим психіатром Північної Америки. За декілька років до цього він запропонував використання торазину (аміназину) у лікуванні шизофренії у Північній Америці. Така пропозиція стала революційною у лікуванні психічнохворих людей.

Ні доктор Леман, ні я тоді не знали, що Ерік Берн виріс у Монреалі та закінчив Університет Макгілла. За п'ять років під час проходження тренінгу Берна в Сан-Франциско я дізнався, що наша з ним підготовка мала схожість і в інших аспектах: спочатку ми вивчали класичну 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. Вражаючі 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 сформуванню чіткого визначення цілей і, таким чином, особливих критеріїв, за якими варто оцінювати успіх лікування – процес, який робить лікування 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 «погладження», «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 (ЄАТА). 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 поведимось 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 поведимось 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 будівництва 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:

«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. В1 – 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 рятувальник, 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 догодження, 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 Інгліш 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. Інгліш 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 «Зі мною все гаразд, а з тобою – ні», а потім у стані стресу змінити гру на «Вдар мене», яка підсилює часопросторову позицію «Зі мною щось негаразд, а з тобою – все добре». Наразі ми можемо розглядати це як приклад посилення двох комплексів основних організаційних принципів: один у декларативній пам'яті («Зі мною все гаразд, а з тобою – ні») та глибший у прихованій пам'яті («Зі мною щось негаразд, а з тобою – все добре»). У зв'язку з цим після виходу «Ігор, в які грають люди» Берн говорив про психологічні «толстовки»: передній бік може казати щось на кшталт: «Будь ласка, любіть мене». Але, коли людина, що носить її, повертається спиною, там можна прочитати: «Не тебе, довбехо».

К. Стейнер наголошує, що ігри – це демонстрація сили погладжувань, які необхідні для психологічного виживання дорослих, але яких зазвичай бракує через збої в соціальних та внутрішніх правилах, що не дають людям вільно спілкуватись.

Ігри в контексті великих груп

Нещодавно Шарлотта Сіллз визначила: коли люди постійно грають в одну й ту саму гру в групі, вони можуть виявляти загальну людську дилему, до якої група не звертається. Тобто, незважаючи на особисті проблеми, людина, яка грає у ПСС чи «Дефект», може виражати несвідоме уникнення групою вирішення звичайних людських проблем із довірою.

Транзакційний аналіз сьогодні й завтра

Наразі транзакційний аналіз, включаючи аналіз ігор, використовується у різних сферах: особистісній, подружній та груповій терапії, психологічному консультуванні, освіті та розвитку організацій. Його основні концепції підтримуються сучасним розвитком нейронаук. Є докази на користь існування концепцій погладжування та Я-станів, і вони становлять основу підходу. Дослідження лікування та задоволення пацієнтів виявились дуже ефективними. Сучасна критика психологічного здоров'я дуже доречна, проте її сенс у двадцять першому столітті зводиться до позитивної психології та менталізації.

Нещодавно зросла зацікавленість щодо таких явищ, як вдячність, надія, оптимізм, динаміка, самопізнання і близькість, та їхньої ролі в успішному житті та щасливому старінні. Такі ідеї були важливими в русі гуманістичної психології 60-х років, але його прибічники не були зацікавлені у дослідженнях. Сьогодні ці дослідження вже проведені, і життя людей різних соціальних верств активно вивчається як у ретроспективних, так і проспективних дослідженнях.

Позитивна психологія (так наразі називають цей рух) завжди була важливою частиною транзакційного аналізу через увагу Берна до погладжувань для правильного існування та виконання правильних дій, а також до «добропорядності» та автономії, які виявляються в обізнаності, щирості та близькості, і допомоги людям відмовитись від ігор та деструктивних сценаріїв.

Нині психологи більше починають цінувати вагу концептуалізації власне себе та інших, яка мотивується внутрішніми станами, думками та почуттями. Серед назв такої здатності найбільш поширеними є почуття неповноцінності, менталізація та емоційний інтелект. Така здатність підкреслює співчуття та соціальну кмітливість і здається важливим аспектом психологічної стійкості, можливості долати дію стресорів.

Ситуації взаємодій між людьми Берн описав простим, приемним і подекуди навіть розмовним стилем, даючи людям можливість усвідомити, що в їхній поведінці є сенс і, що важливіше, вони можуть її змінити. Він показав основу психологічного почуття неповноцінності. Це те, що Хайнц Леман мав на увазі, коли говорив мені, що Берн дав поштовх психіатрії. Це те, що відповідало та продовжує відповідати за популярне використання цього підходу.

Багато ідей, що вперше з'явилися на сторінках «Ігор, у які грають люди», зараз є настільки загальноприйнятими, що ми геть забули про їхнє джерело. З іншого боку, спеціалісти з поведінки також використовували ідеї і техніки з інших підходів, а їхні послідовники продовжили змінювати та розвивати оригінальні ідеї Берна. Таким чином, вони діють у дусі відомої фрази Берна «Я не проводжу сеансів групової терапії, я лікую людей».

Подібні книжки можна перечитувати знов і знов. Перечитуючи її самостійно, я знову дивувався з кмітливості й точності багатьох інтуїтивних здогадок Берна та проникливості його клінічних досліджень, а також із того, чим ми йому завдячуємо.

І тому, любий читачу, я тішусь, що ти читаєш цю книжку...

Джеймс Р. Аллен, д-р мед. наук, член Королівської колегії патологів, є професором психіатрії та поведінкових наук кафедри дитячої психотерапії в Університеті наукового центру здоров'я у місті Оклахома-Сіті (штат Оклахома). Він також був президентом Міжнародної асоціації транзакційного аналізу[1 - Інформація про чинного президента застаріла, наразі Аллен не є президентом асоціації, тому переклад має форму минулого часу; посилання на сайт також змінено, оскільки вказаний в оригіналі вже не використовується асоціацією. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)].

Ті, хто шукає більше інформації про транзакційний аналіз, можуть знайти її на сайті Міжнародної асоціації транзакційного аналізу: <https://www.itaaworld.org/>

Ігри, у які грають люди

Моїм пацієнтам та студентам, які багато чого мене навчили та продовжують навчати ігор і сенсу життя

Передмова

Ця книжка передусім була призначена для продовження моєї книжки «Транзакційний аналіз у психотерапії» [2 - Berne, E. Transactional Analysis in Psychotherapy. Grove Press, Inc., New York, 1961.], та вона вибудована таким чином, що її можна читати й розуміти як самостійну річ. Теорія, необхідна для аналізу й чіткого розуміння ігор, була узагальнена в частині I. У частині II описано певні ігри. Частина III містить новий клінічний та теоретичний матеріал, який, як додаток до старого, дозволяє певним чином зрозуміти, як це – бути вільним від ігор. Ті, хто хоче отримати більше загальної інформації, можуть звернутися до попередньої книги. Читач обох книг помітить, що додатково до теоретичних досягнень спостерігаються деякі незначні зміни в термінології і кутах зору, засновані на подальшому мисленні та читанні нового клінічного матеріалу.

Необхідність цієї книги була означена зацікавленнями студентів і слухачів лекцій щодо списків ігор та подальшого їх вдосконалення, що були коротко зазначені як приклади у загальному тлумаченні принципів транзакційного аналізу. Я висловлюю подяку цим студентам і слухачам у цілому, а особливо пацієнтам, які розглядали, маркували та називали нові ігри; і, зокрема, міс Барбарі Розенфельд за її ідеї щодо мистецтва та сенсу слухання; містеру Мелвіну Бойсу, містеру Джозефу Конкеннону, доктору Франкліну Ернсту, доктору Кеннету Евертсу, доктору Гордону Гріттеру, місіс Френсіс Метсон і доктору Рею Пойндекстеру за їхні незалежні відкриття та підтвердження значущості багатьох ігор.

Містер Клод Стайнер, колишній директор Інституту досліджень семінарів із соціальної психіатрії у Сан-Франциско, а нині відділення психології Мічиганського університету, заслуговує особливої уваги з двох причин. По-перше, він провів перші дослідження, які ствердили багато теоретичних спірних питань, а по-друге, в результаті цих досліджень він значно допоміг з'ясувати природу автономії та близькості. Дякую також міс Віолі Літт, секретареві-скарбнику семінарів, та місіс Мері Н. Вільямс, моему особистому секретареві, за їхню постійну допомогу; а також Анні Гаретт за допомогу в читанні доказів.

Семантика

Ігри описані зазвичай під чоловічим кутом зору, якщо вони не суто жіночі. Таким чином, головний гравець зазвичай позначається як «він», але без упередженої думки, оскільки така ж ситуація, якщо не зазначено інакше, може описуватись і з гравцем «вона», з відповідними змінами. Якщо роль жінки значно відрізняється від чоловічої, то вона розглядається окремо. Терапевт так само без упередження позначається як «він». Словник термінів та кут зору перш за все орієнтовані на практикуючого лікаря, але представники інших професій можуть також знайти щось цікаве та корисне у цій книзі.

Транзакційний аналіз гри слід чітко відрізнити від спорідненої науки – математичного аналізу гри, хоча деякі з використаних термінів, наприклад «винагорода», наразі є суто математичними. Для детального розгляду математичної теорії ігор див. книгу «Ігри та рішення» Р. Д. Люс та Х. Раїффа [3 - Luce, R. D., and Raiffa, H. Games & Decisions. John Willey & Sons, Inc., New York, 1957.].

Кармел, Каліфорнія. Травень 1962 р.

Вступ

1 Соціальні зв'язки

Теорію соціальних зв'язків, яка певною мірою окреслилася ще в «Транзакційному аналізі» [4 - Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy*, Grove Press, Inc., New York, 1961.], можна підсумувати таким чином.

Шпіц виявив [5 - Spitz, R. «Hospitalism: Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood». *Psychoanalytic Study of the Child*. 1: 53–74, 1945.], що немовлята, позбавлені догляду протягом тривалого періоду, як правило, занурюються у незворотну деградацію та зрештою стають схильні до інтеркурентних захворювань. По суті, це означає, що те, що він називає емоційною депривацією, може мати фатальні наслідки. Ці спостереження ведуть до ідеї стимуляції шляхом голоду й показують, що найбільш сприятливі форми стимулів ті, що виникають через фізичну близькість, – висновок, який неважко сприйняти на основі повсякденного досвіду.

Подібне явище спостерігається у дорослих, які зазнали сенсорної депривації. Експериментально така депривація може спричинити тимчасовий психоз або принаймні призвести до виникнення тимчасових психічних розладів. У минулому соціальна та сенсорна депривація подібно впливали на осіб, засуджених до тривалих термінів позбавлення волі в камері-одиночці. Справді, одиночне ув'язнення є одним із найстрашніших покарань навіть для ув'язнених, загартованих фізичною жорстокістю [6 - Belbenoit, Rene. *Dry Guillotine*. E. P. Dutton & Company, New York, 1938.; Seaton, G. J. *Isle of the Damned*. Popular Library, New York, 1952.], і наразі є сумнозвісною процедурою для стимуляції політичної поступливості. (І навпаки, найкраща відома зброя проти поступливості – це громадська організація [7 - Kinkead, E. *In Every War But One*. W. W. Norton & Company, New York, 1959.]).

Під біологічним кутом зору існує ймовірність того, що емоційна та сенсорна депривації зумовлюють або підкріплюють органічні зміни. Якщо ретикулярна активуюча система [8 - French, J. D. «The Reticular Formation». *Scientific American*. 196: 54–60, May, 1957.] стовбура головного мозку стимулюється недостатньо, це може призвести (принаймні опосередковано) до дегенеративних змін у нервових клітинах. Це може бути побічним ефектом поганого харчування, але саме по собі – результатом апатії, як і в немовлят, які страждають від маразму. Отже, біологічний ланцюг може постулюватися, ведучи від емоційної і сенсорної депривації через апатію до дегенеративних змін і смерті. У цьому значенні стимуляція шляхом голоду так само впливає на виживання людського організму, як і харчове голодування.

Справді, не тільки біологічно, а й психологічно та соціально стимуляція шляхом голоду в чомусь паралельна до харчового голодування. Такі терміни, як «недоїдання», «насичення», «гурман», «ласун», «вибагливий дивак», «аскет», «кулінарне мистецтво» та «хороший кухар» легко переходять зі сфери харчування у царину відчуттів. Перенасичення є аналогічним до надстимуляції. У цих двох сферах за звичних обставин, коли існують великі запаси й різноманітне меню, вибір значною мірою залежатиме від особливостей індивіда. Цілком можливо, що деякі або багато з цих особливостей є конституційно визначеними, але це не стосується проблем, що порушуються в цій книзі.

Соціальний психіатр у цьому питанні розглядає те, що відбувається після того, як дитина відокремлюється від матері під час нормального розвитку. Те, що було сказано досі, можна узагальнити як «розмовний зворот» [9 - Використані «розмовні фрази» – це ті, що еволюціонували в ході семінарів із соціальної психіатрії в Сан-Франциско.]: «Якщо вас не погладити, ваш спинний мозок почне всихати». Отже, після того як період безпосередньої близькості з матір'ю закінчується, індивід решту свого життя змушений боротися зі своєю долею та інстинктом самозбереження. Хтось народжується із соціальними, психологічними та біологічними силами, які стоять на шляху його фізичної близькості; інший – з вічним прагненням досягти своєї мети. У більшості випадків він піде на компроміс. Він навчиться більш тонких, навіть символічних, форм звернень до того моменту, коли найменший кивок визнання певним чином слугуватиме якійсь меті, хоча його первісний потяг до фізичного контакту може й не зменшитись.

Цей процес компромісу можна назвати різними термінами, наприклад сублімацією; але, не зважаючи на назву, результатом є часткове перетворення інфантильної стимуляції шляхом голоду на щось таке, що може називатись потребою визнання. Зі зростанням труднощів у досягненні компромісу кожна людина дедалі більше вирізняється у своєму прагненні до визнання, і це саме ті відмінності, які пасують різним соціальним зв'язкам і визначають долю людини. Актор кіно може потребувати сотні погладжувань щотижня від анонімних і недиференційованих шанувальників, щоб його «спинний мозок не всихав», у той час як учений може підтримувати фізичне та психологічне здоров'я, отримуючи одне погладжування на рік від авторитетного майстра.

«Погладжування» можна використовувати як загальний термін для інтимного фізичного контакту; на практиці воно може мати різні форми. Дехто погладжує немовля у прямому сенсі цього слова, другі обіймають або плескають по плечу, а

треті – грайливо щипаються або ударяють кінчиками пальців. Усі ці дії мають свої аналоги у розмові. Здається, можна передбачити, як людина буде поводитись із дитиною, лише послухавши, як вона говорить. Беручи до уваги розширений сенс, «погладжування» можна використовувати у розмовній лексиці на позначення будь-якої дії, що натякає на визнання чужої присутності. Отже, погладжування може використовуватись як основна одиниця соціальної дії.

Обмін погладжуваннями становить транзакцію, яка є одиницею соціальних зв'язків.

Згідно з описаною теорією ігор, принцип, який виникає у цьому випадку, полягає в тому, що будь-який соціальний зв'язок має біологічну перевагу над повною відсутністю зв'язку. Це продемонстрували експериментально на прикладі щурів С. Левіна [10 - Levine, S. «Stimulation in Infancy». *Scientific American*. 202: 80–86, May, 1960. «Infantile Experience and Resistance to Physiological Stress». *Science*. 126: 405, August 30, 1957.], які показали сприятливий вплив зв'язків не тільки на фізичний, психічний і емоційний розвиток, а й на біохімію мозку і навіть опір лейкемії. Визначною особливістю цих експериментів було те, що дбайливе поводження і болючі удари струмом були однаково ефективні у зміцненні здоров'я тварин.

Ця перевірка спонукає нас перейти із більшою впевненістю до наступного розділу.

2 Структуризація часу

Звичайно, поводження з дітьми та його символічний еквівалент у дорослих, визнання, мають значення для виживання. Питання ось у чому: а що далі? Що люди можуть робити після обміну привітаннями в побутовому плані; чи полягає вітання у короткому слові «Привіт!», чи у східному ритуалі, що триває кілька годин? Після стимуляції шляхом голоду та потребою визнання настає структурне голодування. Багаторічна проблема підлітків така: «Що ж тоді ви скажете їй (йому)?» Та й для багатьох людей немає нічого більш незручного, ніж соціальна перерва, період тиші, неструктурований час, коли ніхто з присутніх не може сказати нічого більш цікавого за «Чи не здається вам, що стіни сьогодні перпендикулярні?» Вічна проблема людини полягає у тому, як структурувати

свої години неспання. У такому екзистенціальному сенсі полягає функція соціального життя в цілому – це взаємодопомога в цьому проекті.

Оперативний аспект структуризації часу можна назвати програмуванням. Воно має три аспекти: матеріальний, соціальний та індивідуальний. Найбільш розповсюдженим, зручним, комфортним й утилітарним способом структуризації часу є проект, спрямований на обробку матеріалів зовнішньої реальності, тобто те, що зазвичай називають роботою. Такий проект технічно називається діяльністю; термін «праця» не підходить у цьому випадку, тому що загальна теорія соціальної психіатрії має визнати, що соціальні зв'язки теж є формою роботи.

Матеріальне програмування виникає від мінливостей, що з'являються під час діяльності із зовнішньою реальністю. Воно цікаве нам лише тому, що створює основу (підґрунтя) для «погладжувань», визнання та інших, більш складних форм соціальних зв'язків. Матеріальне програмування не вирішує соціальних проблем; по суті, воно ґрунтується на обробці даних. Будівництво човна залежить від постійних вимірювань та ймовірних оцінок, і будь-яке соціальне спілкування, що відбувається, має підпорядковуватись цій меті, щоб будівництво продовжувалось.

Соціальне програмування походить від традиційних ритуальних або напівритуальних зв'язків. Головним критерієм для нього є місцева звичаєвість, яку ми знаємо під назвою «добрі манери». Батьки у всіх частинах світу навчають своїх дітей манер, а це означає, що вони дізнаються, як правильно вітатись, харчуватись, залицятись і журитись, а також як підтримувати розмову, не забуваючи про жорстку критику та підтримку. Критичні зауваження та підтримка становлять собою такт або дипломатію. Деякі з них є універсальними, а деякі – локальними. Відрижка під час іди або інтерес до чужої жінки заохочуються або забороняються місцевими традиціями; і, до речі, існує високий ступінь зворотної кореляції між цими конкретними транзакціями. Зазвичай там, де люди відригують під час іди, заборонено цікавитись жінками інших чоловіків; а в місцевостях, де можна цікавитись жінками інших чоловіків, відрижка під час іди не є прийнятною. Як правило, формальним ритуалам передують напівритуальні тематичні розмови, а останні можна визначити як розваги.

Щойно люди знайомляться краще, індивідуального програмування стає дедалі більше, тож починають відбуватися інциденти. Ці інциденти на перший погляд здаються випадковими і так можуть описуватись сторонами, що беруть у них

участь. Але ретельна перевірка показує, що вони мають тенденцію дотримуватись певних схем, які піддаються сортуванню і класифікації, і що послідовність окреслюється згідно з неписаними правилами й нормами. Ці правила, за Хойлом, залишаються латентними, доки тривають дружні або ворожі стосунки, але вони проявляються, якщо хтось робить незаконний крок, що призводить до символічного, словесного або законного крику: «Порушення!» Такі послідовності, які, на відміну від розваг, ґрунтуються радше на індивідуальному, ніж на соціальному програмуванні, можна назвати іграми. Родинне життя і життя у шлюбі, а також життя у різноманітних організаціях може рік у рік базуватися на варіаціях тієї ж гри.

Твердження, що основна частина соціальної діяльності складається з ігор, не обов'язково означає, що це здебільшого «весело» або що сторони несерйозно ставляться до відносин. З одного боку, «гра у футбол» та інші «спортивні ігри» можуть бути невеселими, а гравці – похмурими; і такі ігри разом з азартними та іншими формами ігор мають потенціал бути дуже серйозними, іноді навіть зі смертельним фіналом. З іншого боку, деякі автори, наприклад Гейзинга [11 - Huizinga, J. Homo Ludens, Beacon Press, Boston, 1955.], включають в ігри такі страшні речі, як канібальські бенкети. Отже, називати таку трагічну поведінку, як самогубство, алкоголізм та наркоманію, злочинність або шизофренію, іграми не є безвідповідальним, жартівливим або варварським. Суттєвою характеристикою людської гри є не те, що емоції помилкові, а те, що ними можна керувати. Це виявляється, коли накладається заборона на неправильне відображення емоцій. Ігри можуть бути похмуро серйозними або навіть смертельно серйозними, але соціальні заборони стають серйозними лише тоді, коли правила порушуються.

Розваги та ігри – замітники переживання реальної близькості. Через це вони можуть розглядатися як попередні зобов'язання, а не як союзи, і тому характеризуватись як гострі форми гри. Близькість починається тоді, коли індивідуальне (зазвичай інстинктивне) програмування стає більш інтенсивним і соціальна схема разом із прихованими обмеженнями та мотивами починають відходити на задній план. Це єдина відповідь, яка задовольняє стимуляцію шляхом голоду, потребу визнання та структурний голод. Її прототипом є статевий акт.

Структурне голодування має те саме значення для виживання, що й стимуляція шляхом голоду. Стимуляція шляхом голоду та потреба визнання виражають необхідність уникати сенсорного й емоційного голодування, що призводить до

біологічного виродження. Структурне голодування виражає необхідність уникати нудьги, і К'еркегор [12 - Kierkegaard, S. A Kierkegaard Anthology, ed. R. Bretall. Princeton University Press, Princeton, 1947, pp. 22 ff.] зазначив недоліки, які є результатом неструктурованого часу. Якщо таке відбуватиметься протягом тривалого часу, нудьга стане синонімом емоційного голодування і матиме ті ж наслідки.

Самотня людина може структурувати час двома способами: активністю і фантазією. Людина може залишатися самотньою навіть у присутності інших, це знає кожен шкільний учитель. Коли хтось є членом громадського об'єднання, що складається з двох або більше осіб, існує кілька варіантів структурування часу. За порядком складності це: (1) Ритуали (2) Розваги (3) Ігри (4) Близькість і (5) Активність, яка може формувати матрицю для будь-чого іншого. Мета кожного члена об'єднання – це здобуття якомога більшої кількості задоволень від своїх транзакцій з іншими членами. Що він доступніший, то більше задоволення він може отримати. Велика частина програмування його соціальних операцій є автоматичною. Оскільки деякі «задоволення», наприклад самогубство, отримані в цьому програмуванні, важко розпізнати у звичайному сенсі слова «задоволення», було б краще замінити це явище більш загальними термінами, такими як «прибуток» або «переваги».

Переваги соціального контакту обертаються навколо соматичної та психічної рівноваги. Вони пов'язані з такими чинниками: (1) полегшення напруженості, (2) уникнення шкідливих ситуацій, (3) отримання погладжувальних та (4) підтримання встановленої рівноваги. Усі ці явища детально вивчалися та обговорювалися фізіологами, психологами та психоаналітиками. Термінами соціальної психіатрії їх можна сформулювати так: (1) первинні внутрішні переваги, (2) первинні зовнішні переваги, (3) вторинні переваги і (4) екзистенціальні переваги. Перші три схожі з «перевагами від хвороби», які описав Фройд, – внутрішня паранозна перевага, зовнішня паранозна та відповідно епінозна переваги [13 - Freud, S. «General Remarks on Hysterical Attacks». Collected Papers, Hogarth Press, London, 1933, II, p. 102. «Analysis of a Case of Hysteria». Ibid. III, p. 54.]. Досвід показав, що більш корисно й повчально досліджувати соціальні транзакції під кутом зору отриманих переваг, аніж розглядати їх як захисні операції. Передусім найкращий захист – це не брати участі в жодних транзакціях; по-друге, поняття «захисту» покриває тільки частину перших двох класів переваг, а решта з них, разом із третім і четвертим класами, під цим кутом зору втрачаються.

Найбільш втішні форми соціального контакту, незважаючи на вбудованість у матрицю діяльності або її відсутність, – це ігри та близькість. Тривала близькість є досить рідкісною, та й то це насамперед приватна справа; більшість соціальних зв'язків набуває форму ігор, і саме це є темою нашого з вами обговорення. Для отримання додаткової інформації про структуру часу варто звернутися до книги автора про групову динаміку [14 - Berne, E. The Structure and Dynamics of Organizations and Groups. J. B. Lippincott Company, Philadelphia and Montreal, 1963. (Див. особливо розділи 11 та 12.)].

Частина перша

Аналіз ігор

Розділ перший

Структурний аналіз

Спостереження спонтанної соціальної активності, що найбільш продуктивно здійснюється у певних психотерапевтичних групах, показує, що час від часу можна помітити зміни поведінки людини, кута зору, голосу, лексики та інших аспектів поведінки. Ці поведінкові зміни часто супроводжуються змінами в почуттях. Певна особа має такий набір поведінкових моделей, що відповідають одному розумовому стану, у той час як інший набір пов'язаний з іншим психічним станом, часто несумісним із першим. Ці зміни й відмінності призводять до ідеї Я-станів.

Технічною мовою Я-стан можна описати феноменологічно як цілісну систему почуттів, оперативно – як набір логічних моделей поведінки. Із практичної точки зору – це система почуттів, що супроводжується пов'язаним набором моделей поведінки. Отже, кожен індивід, певно, має у своєму розпорядженні обмежений набір таких Я-станів, що виступають не ролями, а психологічними реаліями. Такий репертуар можна відсортувати за такими категоріями: (1) Я-стани, які нагадують батьків, (2) Я-стани, які автономно спрямовані на об'єктивну оцінку

реальності, та (3) Я-стани, які представляють архаїчні реліквії та з'явилися у ранньому дитинстві. Технічно вони називаються екстеропсихічний, неопсихічний та, відповідно, археопсихічний Я-стани. У розмовній лексиці їх називають Батько, Дорослий і Дитина. Ці прості терміни слугують для всіх випадків, окрім формальних дискусій.

Ми стверджуємо таке: будь-якої миті кожна людина в соціальній групі демонструє Я-стан Батька, Дорослого чи Дитини, і люди можуть переходити з одного стану в інший із різним ступенем готовності. Ці спостереження призводять до виникнення певної діагностичної звітності. «Це ваш Батько» означає: «Ви перебуваєте у тому ж розумовому стані, що й один із ваших батьків (або їх замітники) у минулому, і ви відповідаєте, як він / вона у тій самій позиції, тими жестами, словами, відчуттями й т. ін.». «Це ваш Дорослий» означає: «Ви щойно виконали автономну, об'єктивну оцінку ситуації і об'єктивно визнаєте ці уявні процеси, або проблеми, які ви сприймаєте, або висновки, яких ви дійшли». «Це ваша Дитина» означає: «Порядок і мета вашої реакції є такими самими, як і в дівчинки / хлопчика, якими ви були раніше».

Маємо такі висновки:

1. Кожна людина мала батьків (або їх замітники), вона несе в собі набір Я-станів цих батьків (як вона їх сприймала), і ці батьківські Я-стани можуть активуватись за певних обставин (екстеропсихічне функціонування). Простіше кажучи: «Кожен має свого Батька».
2. Кожна людина (зокрема діти, розумово відсталі та хворі на шизофренію) здатна на об'єктивну обробку даних, якщо активується відповідний Я-стан (неопсихічне функціонування). Простіше кажучи: «У кожного є Дорослий».
3. Кожна людина колись була молодшою, ніж зараз, і несе в собі закріплені реліквії минулих років, які активуються за певних обставин (археопсихічне функціонування). Простіше кажучи: «Кожен несе в собі маленького хлопчика чи дівчинку».

Наразі доречно звернутися до малюнка 1 (а), який називається структурною діаграмою. Під сучасним кутом зору такий малюнок є повною діаграмою особистості будь-якої людини. Так, людина містить у собі Я-стани Батька, Дорослого та Дитини. Вони ретельно відокремлюються один від одного, тому що

дуже різні й досить часто суперечать один одному. На перший погляд недосвідченого спостерігача відмінності можуть бути не дуже зрозумілими, але незабаром стануть вражаючими та захоплюючими для тих, хто захоче вивчати структурний аналіз. Таким чином, далі буде зручно називати реальних людей батьками, дорослими чи дітьми з малої літери; Батько, Дорослий і Дитина з великої літери будуть використовуватися у назвах Я-станів. Малюнок 1 (б) є зручною, спрощеною формою структурної діаграми.

Мал. 1. Структурна діаграма

Перш ніж ми залишимо тему структурного аналізу, варто наголосити на деяких особливостях.

1. Слово «дитинячий»[15 - «Дитинячий» (синонім слова «дитячий») тут використано, щоб підкреслити негативну конотацію («легковажний»), в англійській мові є два еквіваленти українського слова «дитячий»: «childish» - негативне значення та «childlike» - позитивне. У нашому випадку в оригіналі було використано слово «childish».] ніколи не використовується у структурному аналізі, адже воно має сильну конотацію небажаності або чогось, що треба зупинити негайно або взагалі позбутися. Термін «дитячий» використовується під час опису Дитини (архаїчного Я-стану), адже він є біологічним та об'єктивним. Насправді Дитина здебільшого є найціннішою частиною особистості й може зробити свій внесок у життя людини в такий самий спосіб, як і фактична дитина може сприяти сімейному життю: чарівністю, задоволенням і творчістю. Якщо Дитина в особистості заплуталась чи є нездоровою, то наслідки можуть бути сумними, але з цим можна й треба боротись.

2. Те саме стосується слів «зрілий» та «незрілий». У цій системі немає такого поняття, як «незріла людина». Є тільки люди, в яких Дитина бере гору, але всі вони мають розвинутого, добре структурованого Дорослого, якого лише треба розкрити та активувати. І навпаки, так звані «зрілі люди» - це люди, які у змозі тримати під контролем свого Дорослого більшу частину часу, але часто зі змінним успіхом.

3. Варто зазначити, що Я-стан Батько проявляється у двох формах, прямій та непрямій: як активний Я-стан та через вплив. Коли він є активним, людина реагує, як раніше реагував («Роби, як я») її батько (чи мати). Якщо це вплив, людина реагує так, як вони хотіли б, щоб вона реагувала («Не роби так, як я; роби, як я тобі сказав»). У першому випадку людина стає одним із них, а у другому – вона пристосовується до їхніх вимог.

4. Таким чином, Дитина також має дві форми: адаптована та природна Дитина. Адапована Дитина – це та Дитина, яка змінює свою поведінку під впливом батьківського Я-стану. Вона поводить себе так, як хоче батько (чи мати): наприклад, покірливо або не за віком. Або як варіант – дитина починає замикається у собі чи плакати. Таким чином, вплив Батька є причиною, адаптована Дитина – результатом. Природна Дитина – це спонтанне вираження: повстання чи творчість, наприклад. Підтвердження структурного аналізу видно в результатах алкогольного сп'яніння. Зазвичай це спочатку виводить з ладу Батька й адаптована Дитина звільняється від батьківського впливу, а потім перетворюється на природну.

Для ефективного аналізу гри рідко постає необхідність виходу за межі окресленої структури особистості.

Я-стани – це нормальні фізіологічні явища. Мозок людини є органом, або організатором психічного життя, а його продукція організовується і зберігається у вигляді Я-станів. Уже існують конкретні докази щодо цього у деяких дослідженнях Пенфілда та його соратників [16 - Penfield, W. «Memory Mechanisms». Archives of Neurology & Psychiatry. 67: 178-198, 1952.; Penfield, W. & Jasper, H. Epilepsy and the functional Anatomy of the Human Brain, Little, Brown & Company, Boston, 1954. Chap. XI.]. Є й інші системи сортування на різних рівнях, наприклад, фактична пам'ять, але природна форма самого досвіду складається у мінливому стані душі. Кожен тип Я-стану має свою життєву цінність для організму людини.

Дитина має інтуїцію [17 - Berne, E. «The Psychodynamics of Intuition». Psychiatric Quarterly. 36: 294-300, 1962.], творчість, спонтанні імпульси та насолоду.

Дорослий необхідний для виживання. Він обробляє дані й обчислює ймовірності, необхідні для ефективної взаємодії із зовнішнім світом. Він також зазнає своїх невдач і задоволень. Перетин жвавої траси, наприклад, вимагає обробки

складної низки даних про швидкість; діяльність припиняють доти, доки обчислення не вкажуть на високий ступінь імовірності для безпечного досягнення іншої сторони. Задоволення, запропоновані успішними обчисленнями такого типу, включають катання на лижах, польоти, вітрильний спорт та інші мобільні види спорту. Інші завдання Дорослого – це регулювати діяльність Батька та Дитини й бути об'єктивним посередником між ними.

Батько має дві основні функції. По-перше, він дозволяє людині ефективно діяти як батько фактичних дітей, сприяючи тим самим виживанню людської раси. Про таке значення свідчить той факт, що у вихованні дітей люди, що стали сиротами в дитинстві, зазнають деяких труднощів у порівнянні з тими, хто втратив батьків у підлітковому віці. По-друге, він робить багато реакцій автоматичними, що зберігає велику кількість часу та енергії. Багато речей робляться тому, що «це повинно відбутись саме так». Це звільняє Дорослого від необхідності приймати незліченні тривіальні рішення, отже, він може присвятити себе більш важливим питанням, залишаючи рутинні питання Батькові.

Таким чином, усі три аспекти особистості мають високу життєздатність та життєву цінність. Так, коли той чи інший елемент порушує здоровий баланс, лише тоді аналіз і реорганізація мають місце. В іншому разі і Батько, і Дорослий, і Дитина мають право на повагу. Кожен із них має своє законне місце в повному й продуктивному житті.

Розділ другий

Транзакційний аналіз

Одиниця соціальних зв'язків називається транзакцією. Якщо двоє або більше осіб зіштовхуються у соціальній групі, рано чи пізно хтось із них почне говорити чи визнає наявність інших. Це називається транзакційним стимулом. Інша людина буде говорити або робити щось, що якимось чином пов'язано з цим стимулом, і це називається транзакційною реакцією. Простий транзакційний аналіз стосується діагностування того, який Я-стан виконав транзакційний стимул, а який – транзакційну реакцію. Найпростіші транзакції – це транзакції, в яких і стимул, і реакція виконуються Дорослими однаково зацікавлено. Хірург (агент), оцінюючи попередні дані, розуміє, що йому потрібен скальпель, і

простягає по нього руку. Медсестра (відповідач) оцінює цей жест, свої сили й відстань, та кладе скальпель саме там, де його очікує побачити хірург. Далі мають місце звичайні транзакції Батько-Дитина. Дитина з високою температурою просить склянку води, і мати подає їй склянку.

Обидві транзакції є взаємодоповнюючими; тобто реакція є доцільною і очікуваною, та дотримується природного порядку здорових людських стосунків. Перша транзакція, що класифікується як додаткова транзакція I типу, представлена на малюнку 2 (а). Друга, додаткова транзакція II типу, показана на малюнку 2 (б). Однак очевидно, що транзакції можуть відбуватись ланцюжком, тож кожна реакція стає стимулом. Перше правило спілкування – це те, що спілкування триватиме рівно доти, доки транзакції є взаємодоповнюючими, і як наслідок, спілкування може, в принципі, продовжуватись до нескінченності. Ці правила не залежать від характеру й змісту транзакцій; вони засновані виключно на напрямку векторів, що беруть у них участь. Поки транзакції є взаємодоповнюючими, для правила не важливо, чи дві людини беруть участь у пліткуванні (Батько-Батько), вирішенні проблеми (Дорослий-Дорослий) або грі разом (Дитина-Дитина чи Батько-Дитина).

Мал. 2. Додаткові транзакції

Зворотне правило полягає в такому: спілкування розривається, коли відбувається перехресна транзакція. Найбільш поширена перехресна транзакція, яка є причиною більшості соціальних проблем у світі, чи то в шлюбі, коханні, дружбі, чи то на роботі, представлена на малюнку 3 (а) як перехресна транзакція типу I. Цей тип транзакції є головною турботою психотерапевтів і характеризується класичною реакцією перенесення в психоаналізі. Стимул для Дорослий-Дорослий, наприклад, є таким: «Може, нам варто з'ясувати, чому ти п'єш більше останнім часом?» або «Ти не знаєш, де мої запонки?» Відповідні реакції Дорослий-Дорослий щоразу будуть: «Може, й варто. Я хочу дізнатись про це!» або «На столі». Якщо партнер спалахує, то реакції є такими: «Ти завжди мене критикуєш, як і мій батько» чи «Ти завжди звинувачуєш мене в усьому». Це реакції Батько-Дитина, і, як показує поведінкова діаграма, вектори

перетинаються. У таких випадках вирішення проблем Дорослого з випивкою або запонками варто призупинити до того часу, поки вектори не перебудуються. Це може зайняти від декількох місяців, як у випадку з випивкою, або кілька секунд, як у випадку із запонками. Або агент повинен стати Батьком як доповнення до раптово активованої Дитини відповідача, або Дорослого відповідача варто відновити як доповнення до Дорослого агента. Якщо покоївка обурюється під час обговорення миття посуду, розмова про страви між Дорослими закінчується; у такому разі може мати місце тільки дискурс Дитина-Батько або обговорення іншої теми Дорослих, а саме продовження її роботи.

Мал. 3. Перехресні транзакції

Мал. 4. Діаграма стосунків

Зворотна перехресна взаємодія транзакцій типу I проілюстрована на малюнку 3 (б). Ця реакція контрпереносу знайома психотерапевтам, у якій пацієнт виконує об'єктивне дослідження Дорослого, а терапевт перетинає вектори, реагуючи так, ніби батько розмовляє з дитиною. Це перехресна транзакція типу II. У повсякденному житті «Ти знаєш, де мої запонки?» може призвести до: «Чому б тобі не слідкувати за своїми речами самому, ти вже не дитина».

Діаграма стосунків на малюнку 4 показує дев'ять можливих векторів соціальної дії між агентом і відповідачем та має деякі цікаві геометричні (топологічні) властивості. Додаткові транзакції між «психологічно рівними» представлені зв'язками (1-1)

, (5-5)

, та (9-9)

. Існують три інші додаткові транзакції: (2-4) (4-2), (3-7) (7-3) та (6-8) (8-6). Решта комбінацій утворюють перехресні транзакції і в більшості випадків показані на малюнку як перетини, наприклад (3-7) (3-7), що означає двох мовчазних людей, які дивляться одне на одного. Якщо жоден із них не поступається, спілкування закінчується, і люди повинні розійтись. Найбільш поширені рішення – це ті, в яких дають та забирають (7-3), що призводить до гри «Сполох»; чи краще (5-5)

, у цьому випадку обидві особи сміються та потискають руки.

Прості додаткові транзакції найчастіше зустрічаються у поверхневих робочих і соціальних стосунках, і вони легко порушуються простими перехресними транзакціями. Насправді поверхневі стосунки можна визначити як стосунки, що обмежені простими додатковими транзакціями. Такі стосунки виникають у діяльності, ритуалах та розвагах. Більш складними є приховані транзакції – ті, що включають активність більш як двох Я-станів одночасно, і ця категорія є основою для ігор. Продавці особливо майстерні в кутових транзакціях – тих, що включають три Я-стани. Недовершений, але яскравий приклад гри продавців ілюструється в такій розмові:

Продавець: «Це краще, але ви не можете цього собі дозволити».

Домогосподарка: «Саме це я і візьму».

Аналіз цієї транзакції показано на малюнку 5 (а). Продавець, як Дорослий, стверджує два об'єктивні факти: «Це краще» та «Ви не можете цього собі дозволити». На видимому або соціальному рівні вони спрямовані на Дорослого домогосподарки, відповідь якої повинна бути: «Ви маєте рацію в обох випадках». Та проте прихований, або психологічний, вектор скеровано добре навченим та досвідченим Дорослим продавця на Дитину домогосподарки. Правильність його думки демонструється за допомогою відповіді Дитини, яка говорить: «Незалежно від того, що буде з фінансами, я покажу, що такий зарозумілий хлоп, як я, нічим не відрізняється від інших клієнтів». На обох рівнях транзакція є додатковою, адже її відповідь приймається за номінальною вартістю угоди

Дорослого.

Двобічна прихована транзакція включає чотири Я-стани, її зазвичай можна побачити під час флірту.

Ковбой: «Приїжджайте та подивіться сінник».

Співрозмовниця: «Мені подобаються сінники ще змалечку».

Мал. 5. Приховані транзакції

Як показано на малюнку 5 (б), на соціальному рівні це розмова Дорослих про сінник, на психологічному рівні це розмова Дітей про сексуальну гру. На поверхні здається, що ініціатива належить Дорослим, але, як і в більшості ігор, учасники можуть бути здивовані.

Транзакції можуть бути класифіковані як додаткові чи перехресні, прості чи приховані, а приховані транзакції можна поділити на кутові та двобічні.

Розділ третій

Процедури й ритуали

Взаємодії, як правило, відбуваються серійно. Ці серії не випадкові, а запрограмовані. Програмування може виходити з одного з трьох джерел: Батька, Дорослого чи Дитини або в більш загальному плані – від суспільства, матеріалу або особливостей поведінки. Оскільки потреби адаптації вимагають, щоб Дитина була захищена від Батька та Дорослого, поки не випробують кожен соціальну ситуацію, програмування Дитини частіше відбувається в ситуаціях приватного

життя і близькості, коли попереднє тестування – виконане.

Найпростіші форми соціальної активності – це процедури та ритуали. Деякі з них є універсальними, а деякі – локальними, але їх треба вивчати. Процедура – це серія простих додаткових транзакцій Дорослого, спрямованих на маніпуляції реальністю. За визначенням, реальність має два аспекти: статичний і динамічний. Статична реальність включає в себе всі можливі порядки матерії у Всесвіті. Арифметика, наприклад, складається з тверджень про статичну реальність. Динамічна реальність може бути визначена як можливість для транзакції всіх енергетичних систем у Всесвіті. Хімія, наприклад, складається з тверджень про динамічну реальність. Процедури засновані на обробці даних та ймовірних оцінках, що стосуються матерії реальності та досягають свого найвищого розвитку в професійних методах. Пілотування літака й видалення апендикса – це процедури. Психотерапія – це процедура, оскільки перебуває під контролем Дорослого психотерапевта, і перестає нею бути, якщо його Батько або Дитина беруть на себе виконавчу владу. Програмування процедури визначається матеріалом, на основі оцінок, зроблених Дорослим агентом.

В оцінюванні процедур використовуються дві змінні. Процедура вважається продуктивною, коли агент найкраще використовує дані та досвід, доступні для нього, незалежно від будь-яких прогалин у його знаннях. Якщо Батько або Дитина заважають обробці даних Дорослого, процедура стає забрудненою і буде менш продуктивною. Ефективність процедури оцінюється за фактичними результатами. Таким чином, продуктивність – це психологічний критерій, ефективність – матеріальний. Помічник лікаря на тропічному острові, уродженцем якого він є, став дуже вправним у видаленні катаракти. Він використовував знання з дуже високим рівнем продуктивності, а позаяк він знав менше, ніж європейський лікар, то не був достатньо ефективним. Лікар-європеець почав пиячити, і його продуктивність знизилася, але на початку це не впливало на його ефективність. Та коли з роками його руки почали тремтіти, то помічник почав його перевершувати не тільки у продуктивності, але й в оперативності. Це можна побачити на тому прикладі, що обидві ці змінні краще оцінюються експертом у процедурах, продуктивність – шляхом особистого знайомства з агентом, а ефективність – шляхом оцінки фактичних результатів.

Із точки зору психології, ритуал є стереотипним рядом простих додаткових транзакцій, запрограмованих зовнішніми соціальними силами. Неформальний ритуал, наприклад, соціальне прощання, може мати значні локальні варіації у деталях, хоча основна форма залишається такою ж. Формальний ритуал,

наприклад римо-католицька меса, пропонує набагато менше варіантів. Форма ритуалу по-Батьківському визначається традицією, але пізніший «батьківський» вплив може мати аналогічні, проте менш стабільні ефекти в тривіальних випадках. Деякі формальні ритуали особливого історичного та антропологічного інтересу мають два етапи: (1) етап, на якому операції здійснюються під жорсткою критикою Батька; (2) етап Батьківського дозволу, під час якого Дитина отримує більш-менш повну свободу транзакцій, що призводить до розгулу.

Чимало формальних ритуалів розпочинались як сильно «засмічені», хоча досить продуктивні процедури, але, з часом і зміною обставин вони втратили всю процесуальну дійсність, зберігаючи свою корисність як акти віри. Поведінково вони представляють відповідність традиційним Батьківським вимогам, що полегшують провину або надають винагороду. Вони пропонують безпечний, утішливий (такий, що відвертає горе) і часто приемний спосіб структурування часу.

Більше значення вступу до аналізу ігор мають неформальні ритуали, і серед найбільш повчальних є американські вітальні ритуали.

1А: «Привіт!» («Привіт, доброго ранку».)

1Б: «Привіт!» («Привіт, доброго ранку».)

2А: «Тобі тепло?» («Як справи?»)

2Б: «Так. Хоча здається починається дощ». («Добре. Як ти?»)

3А: «Ну, бережи себе» («Гаразд».)

3Б: «Побачимось».

4А: «Бувай».

4Б: «Бувай».

Очевидно, що цей обмін не призначений для передачі інформації. Насправді, якщо і є певна інформація, то про неї мудро замовчують. Містер А потребує

п'ятнадцяти хвилин, щоб сказати, як у нього справи, а містер Б, який є лише випадковим знайомим, не має наміру слухати його так довго. Ця серія транзакцій цілком адекватно характеризується назвою «Ритуал із восьми актів». Якби А і Б кудись запізнювались, вони обидва могли б задовольнитись двоактною розмовою: «Привіт-Привіт». Якби вони були старомодними східними володарями, вони могли б виконати ритуал із двохсот актів, перш ніж перейти до справ. Тим часом, якщо використовувати терміни транзакційного аналізу, А і Б дещо поліпшили здоров'я один одного; принаймні на цей момент «їхній спинний мозок не всихає» і кожен висловлює свою вдячність.

Цей ритуал ґрунтується на ретельних інтуїтивних розрахунках обох сторін. На цьому етапі їхнього знайомства вони розуміють, що зобов'язані один одному рівно чотирма погладжуваннями на кожній зустрічі, і не частіше, ніж один раз на день. Якщо найближчим часом вони зіштовхнуться один з одним знову, скажімо, протягом наступної півгодини, і не мають нового приводу для транзакцій, вони пройдуть один повз одного без жодних ознак або лише кивнуть на знак визнання. У крайньому разі вони дуже недбало обмінюються фразами: «Привіт-Привіт». Ці розрахунки справедливі не тільки для коротких інтервалів, але протягом періоду від кількох місяців. Розглянемо тепер містерів В і Г, які бачаться приблизно раз на день та обмінюються одним погладжуванням – «Привіт-Привіт», а після цього розходяться. Містер В іде у відпустку на місяць. Наступного дня після його повернення він, як завжди, зустрічає містера Г. Якщо з цього приводу містер Г скаже лише «Привіт!» і більше нічого, містер В образиться, його «спинний мозок дещо підсохне». За його розрахунками, він із містером Г мають виконати близько тридцяти погладжувань. Їх можна стиснути до кількох транзакцій, якщо вони досить сильні. Містер Г думає таким чином (кожна одиниця «інтенсивності» або «інтересу» еквівалентна погладжуванню):

1Г: «Привіт». (1 одиниця)

2Г: «Не бачив тебе останнім часом». (2 одиниці)

3Г: «Ого, навіть так. І де ж ти був?» (5 одиниць)

4Г: «Розкажуй, це цікаво. Як усе минуло?» (7 одиниць)

5Г: «Добре, ти справді чудово виглядаєш». (4 одиниці), «Ти їздив з родиною?» (4 одиниці)

6Г: «Радий тебе знову бачити!» (4 одиниці)

7Г: «До зустрічі». (1 одиниця)

У цілому Містер Г отримує 28 одиниць. І він, і містер В знають, що додадуть відсутні одиниці наступного дня, так що рахунок наразі для всіх практичних цілей зрівняється. Два дні по тому вони повернуться до їхньої звичайної двоактної розмови – «Привіт-Привіт». Але тепер вони «краще знають один одного», тобто кожен знає, що інший є надійним, і це може бути корисно, якщо вони мають поводитись «соціально».

Зворотний випадок також заслуговує розгляду. Містер Д та містер Е створили двоактний ритуал «Привіт-Привіт». Одного разу, замість того щоб пройти далі, містер Д зупиняється і питає: «Як твої справи?» Розмова відбувається таким чином:

1Д: «Привіт!»

1Е: «Привіт!»

2Д: «Як твої справи?»

2Е: (Здивовано) «Все добре. А ти як?»

3Д: «Все класно. Тобі тепло?»

3Е: «Так (обережно). Хоча, здається, буде дощ».

4Д: «Приємно бачити тебе знову».

4Е: «Мені теж. Вибач, мені треба потрапити до бібліотеки, поки вона відчинена. До зустрічі».

5Д: «До зустрічі».

Оскільки містер Е поспішає геть, він думає про себе: «Що на нього найшло? Він продає страховку чи ще щось?» У транзакційному аналізі це інтерпретується як: «Усе, що він повинен мені дати, – це одне погладження, тож чого він дає мені п'ять?»

Ще простішою демонстрацією справжньої транзакційної природи цих простих ритуалів є випадок, коли пан Є каже «Привіт!», а містер Ж проходить повз нього без відповіді. Реакція містера Є «Що з ним?» означає: «Я погладив його, а він не відповів мені тим самим». Якщо містер Ж продовжить так робити зі всіма своїми знайомими, громада почне про нього пліткувати.

У крайніх випадках іноді важко розрізнити процедуру та ритуал. Неспеціаліст називає професійні процедури ритуалами, тоді як насправді кожна транзакція може ґрунтуватися на звуку, на здоровому, навіть життєво важливому досвіді, але неспеціаліст не має базових знань, щоб оцінити це. Навпаки, професіонали мають тенденцію раціонально пояснювати ритуальні елементи, що є в їхніх процедурах, і не зважати на скептичних дилетантів на тій підставі, що ті просто не спроможні все зрозуміти. І один зі способів, завдяки якому вкорінені професіонали можуть протидіяти введенню нових звукових процедур, – це висміювання таких процедур як ритуалів. Це пояснює долю Земмельвейса [18 - Земмельвейс – угорський лікар XIX століття, відомий тим, що запропонував лікарям ретельно мити руки перед тим, як приймати пологи, що зменшило показник смертей від пологової гарячки. Спочатку це нововведення зазнало сильної критики.] та інших новаторів.

Істотною та аналогічною особливістю як процедур, так і ритуалів є те, що вони стереотипні. Після того як першу взаємодію розпочато, всю серію можна передбачити, адже вона дотримується заздалегідь заданого курсу, прямує до попередньо визначеного фіналу, якщо не виникають особливі умови. Різниця між ними полягає у їхній зумовленості: процедури програмуються Дорослим, а ритуали – Батьком.

Особи, яким не зручно виконувати ритуали, іноді ухиляються від них, замінюють їх процедурами. Наприклад, серед них можуть бути люди, яким подобається допомагати господині готувати та подавати їжу та напої на вечірках.

Розваги

Розваги відбуваються у соціальних і часових матрицях різного ступеня складності, а отже, різняться за складністю. Однак, якщо ми використовуємо транзакцію як одиницю соціальних зв'язків, у відповідних ситуаціях ми можемо аналізувати об'єкт, який може називатись простою розвагою. Це може визначатись як серії напівритуальних, простих додаткових транзакцій, що стосуються одного матеріалу, основною метою якого є структурування певного проміжку часу. Початок і кінець проміжку, як правило, сигналізується процедурами або ритуалами. Транзакції адаптуються так, що кожна сторона отримуватиме максимальний прибуток чи кількість переваг протягом певного проміжку часу. Так, що краща адаптація, то більше отримає з неї кожен учасник.

Розваги, як правило, мають значення на вечірках («суспільні заходи») або під час періоду очікування початку формальної зустрічі; такі періоди очікування перед зустріччю мають ту саму структуру і динаміку, як і «вечірки». Розваги можуть набувати форми «балачок» або стати більш серйозними, наприклад спірними. Велика коктейльна вечірка часто діє як своєрідна галерея для виставки розваг. В одному кутку кімнати кілька людей грають у «Батьківські збори», другий куток є «Психіатричним форумом», третій – театром для розмов «Колись давно» та «Що ж сталося», четвертий нагадує фірму «Дженерал Моторс», а шведський стіл зарезервовано для жінок, які хочуть грати в «Кухню» або «Шафу». Порядки на такому зібранні можуть бути практично ідентичними, зрідка зі зміною назв, і так для всіх вечірок, що відбуваються водночас по всьому світу. Кожна соціальна верства має власні ігри.

Розваги можуть класифікуватись по-різному. Зовнішні детермінанти є соціологічними (стать, вік, сімейний стан, культура, раса, економічний стан). «Дженерал Моторс» (порівняння автомобілів) і «Хто переміг» (спорт) – це «чоловічі розмови». «Продовольчий магазин», «Кухня» і «Шафа» – все це «жіночі балачки» або, як кажуть у багатьох країнах, «розмови Марій»[19 - Під ім'ям Марія мається на увазі будь-яка жінка. Це ім'я в іноземців уособлює весь жіночий рід.]. «Флірт» – це підліткова розвага, тоді як початок середнього віку відзначається переходом до «Бухгалтерського балансу». Інші види цього класу – різні варіації «Світських балачок»: «Як» (тобто як щось робити) – добре підходить до коротких поїздок у літаку; «Скільки» (коштує) – фаворит барів для нижчого й середнього класів; «Колись давно» (про певне ностальгічне місце) – гра робочих середнього класу, наприклад продавців; «Чи знаєш ти» (так і так-то) для самотніх; «Що ж

сталось» (зі старим добрим Джо) – часто розігрується між економічно успішними людьми та невдахами; «Ранок опісля» (похмілля) та «Мартіні» (я знаю кращий спосіб) – типові для певного виду амбітних молодих людей.

Структурно-поведінкова класифікація є більш особистісною. Таким чином, розвагу «Батьківські збори» можна відтворити на трьох рівнях. На рівні Дитина-Дитина вона набуває форми «Як ви ладнаєте з непокірними батьками»; її форма для Дорослий-Дорослий – це власне «Батьківські збори», особливо це популярно серед начитаних молодих матерів; у літніх людей вона має тенденцію набувати форми догматичного Батьківського «Дитяча злочинність». Деякі подружжя грають у розвагу «Скажи ім, любий», у якій дружина являє собою Батька, а чоловік є розвиненою Дитиною. «Подивись, рук немає» схожа на розвагу Дитини-Дорослого та підходить для людей будь-якого віку, іноді адаптуючись у гру під назвою «Ох, яка нісенітниця, народ».

Ще більш переконливою є психологічна класифікація розваг. І «Батьківські збори», і «Психіатричний форум», наприклад, можна відтворити у проєктивній та інтроєктивній формах. Аналіз проєктивного типу «Батьківських зборів» подано на малюнку б (а), він ґрунтується на такій парадигмі Батько-Батько:

А: «Усієї цієї злочинності не було б, якби не було неповних родин».

Б: «Справа не тільки в цьому. Наразі навіть у щасливих родинах дітей не навчають манер так, як раніше».

Інтроєктивний тип «Батьківських зборів» відбувається за такими напрямками (Дорослий-Дорослий):

В: «Здається, я просто не розумію, що потрібно, щоб стати гарною матір'ю».

Г: «Незалежно від того, наскільки сильно ви стараєтесь, вони ніколи не виростуть такими, як хочете ви. Тому ви повинні лише продовжувати ставити собі питання, чи робите ви правильні речі та яких помилок уже припустились».

Проєктивний тип «Психіатричного форуму» набуває форми Дорослий-Дорослий:

Д: «Я думаю, що це якась несвідома оральна фрустрація змушує його діяти таким чином».

Е: «Ви, здається, добре сублімуєте свою агресію».

Малюнок 6 (б) показує інтроєктивний тип «Психіатричного форуму», ще одну розвагу Дорослого-Дорослого.

Ж: «Ця картина символізує для мене розмазування».

З: «У моєму випадку, живопис – намагання догодити батькові».

Крім структурування часу й забезпечення взаємоприйняттого погладжування для зацікавлених сторін, розваги служать як додаткова функція для процесів соціального відбору. У той час, коли відбувається розвага, Дитина кожного гравця насторожено оцінює можливості інших. Наприкінці вечірки кожна людина матиме певних обраних гравців, про яких їй хотілося б дізнатись більше, а всіх інших вона відкине, незалежно від того, як уміло та приємно кожен із них поведився у розвазі. Ті, кого вона вибере, будуть найбільш імовірними кандидатами на складніші стосунки, тобто ігри. Ця система сортування добре раціоналізована, проте насправді значною мірою несвідома та інтуїтивна.

Мал. 6. Розваги

В особливих випадках Дорослий перемагає Дитину під час процесу відбору. Це найбільш наочно ілюструється на прикладі страхового агента, який ретельно вчиться грати в соціальні розваги. Коли він грає, його Дорослий слухає про можливі перспективи й вибирає серед гравців тих людей, яких він хотів би бачити частіше. Їхня майстерність в іграх або конгеніальність не має жодного відношення до його процесу відбору, заснованого в більшості випадків на периферійних чинниках, у цьому ж разі – на фінансовій готовності.

Розваги, однак, мають досить специфічний аспект винятковості. Наприклад, «чоловічі» та «жіночі» балачки ніколи не змішуються. Люди, які люблять грати у «Колись давно», будуть роздратовані непроханим гостем, який хоче грати в «Скільки» (авокадо) або «Ранок опісля». Люди, які грають у проєктивний тип «Батьківських зборів», почнуть обурюватись вторгненню інтроєктивного типу розваги, хоча й не так інтенсивно, як в інших випадках.

Розваги формують основу для вибору знайомих і можуть призвести до дружби. Жінки, які заходять одна до одної на ранкову каву, щоб пограти у «Провинного чоловіка», швидше за все, прохолодно зустрінуть нову сусідку, яка хоче грати у «Все добре». Якщо вони говорять, які погані їхні чоловіки, вони збентежаться, почувши від нової знайомої, що її чоловік просто чудовий, навіть ідеальний, і вони не будуть спілкуватися з нею дуже довго. Таким чином, якщо хтось на вечірці хоче перейти з одного кута до іншого, він повинен або приєднатися до розваги в його новому місцезнаходженні, або успішно перевести всю процедуру в нове русло. Хороша господиня, звичайно, негайно бере ситуацію в свої руки й затверджує програму: «Ми просто грали в проєктивний тип „Батьківських зборів“. Що ви думаєте?» Чи: «Гей, ви, дівчатка, грали у „Шафу“ досить довго. Містер І – письменник / політик / хірург, і я впевнена: він із задоволенням зіграє у „Подивись, немає рук“. Чи не правда, містере І?»

Ще однією важливою перевагою, отриманою від розваг, є підтвердження ролі та стабілізації становища. Роль – це щось на кшталт того, що Юнг називає персоною, окрім того, що вона менш опортуністична та більш заглиблена у фантазії особистості. Таким чином, у проєктивних «Батьківських зборах» один гравець може взяти на себе роль розлюченого Батька, другий – роль справедливого Батька, третій – поблажливого Батька, а четвертий – послужливого Батька. Усі чотири переживають і виражають Я-стан Батько, але кожен поводить себе по-різному. Роль кожного підтверджується, якщо вона переважає, тобто не зустрічає антагонізму чи зміцнюється у відповідь на будь-який антагонізм, який вона зустріла, або затверджується певними типами людей через погладжування.

Підтвердження ролі стабілізує позицію індивіда, і це називається екзистенціальною перевагою від розваги. Позиція є простою предикативною заявою, що впливає на всі транзакції індивіда; у довгостроковій перспективі це визначає його долю і часто долю його нащадків. Позиція може бути більш-менш абсолютною. Типові позиції, з яких можна грати у проєктивні «Батьківські збори», це – «Всі діти погані!», «Всі інші діти погані», «Всі діти сумні!», «Всіх

дітей переслідують!» Ці позиції можуть призвести до ролей жорстокого, справедливого, поблажливого та послужливого Батька відповідно. Насправді позиція виявляється насамперед у психічному ставленні, яке вона породжує, і саме з цим ставленням людина бере участь у транзакціях, які складають її роль.

Позиції набуваються і фіксуються напрочуд рано, з другого чи навіть першого року життя і до семи років, у будь-якому разі задовго до того, як людина стає компетентною або отримує достатньо досвіду. З позиції індивіда не важко зробити висновок про те, яке дитинство він мав. Поки щось або хтось не втручається, він проводить залишок свого життя, стабілізуючи свою позицію і маючи справу з ситуаціями, які загрожують йому: уникаючи їх, відображаючи інші певні елементи або маніпулюючи ними зухвало, так що вони перетворюються з загроз на виправдання. Одна з причин, чому розваги такі стереотипні, – це те, що вони служать таким стереотипним цілям. Але вигоди, які вони пропонують, показують, чому люди грають у них так завзято і чому їм може бути настільки приємно грати з людьми, які мають конструктивні чи доброзичливі позиції.

Розвагу не завжди можна легко відрізнити від діяльності, до того ж часто зустрічаються комбінації. Багато повсякденних розваг, наприклад «Дженерал Моторс», складаються з того, що психологи можуть назвати розмовами «Завершення речення з вибором із декількох варіантів».

А.: «Я люблю „форд“ / „шевроле“ / „плімут“ більше, ніж „форд“ / „шевроле“ / „плімут“, бо...»

Б.: «О! Ну, я б краще мав „форд“ / „шевроле“ / „плімут“, ніж „форд“ / „шевроле“ / „плімут“, бо...»

Очевидно, що насправді може існувати корисна інформація, яка передається в таких стереотипах.

Варто згадати ще кілька інших відомих розваг. «Я також» часто є варіантом «Хіба це не жахливо?». «Чому вони не?..» (зробили щось із цим) є фаворитом серед домогосподарок, які не прагнуть емансипації. «Тоді це зробимо ми» – це розвага Дитини-Дитини. «Давайте знайдемо» (щось, що треба зробити) – це розвага малолітніх правопорушників або пустотливих дорослих.

Розділ п'ятий

Ігри

1 Визначення

Гра – це тривалий ряд додаткових прихованих транзакцій, що прогресують, до чітко визначеного, передбачуваного результату. Описово це повторюваний набір транзакцій, зовні правдоподібних, з прихованою мотивацією; або, простіше кажучи, серія ходів із пасткою, або «викрутасом». Ігри чітко диференціюються від процедур, ритуалів та розваг двома головними характеристиками: (1) їхніми прихованим мотивом та (2) винагородою. Процедури можуть бути успішними, ритуали ефективними, а розваги – прибутковими, але всі вони за визначенням є чесними; вони можуть включати конкурс, але не конфлікт, завершення може бути сенсаційним, але не драматичним. Кожна гра, з іншого боку, в основному нечесна й має драматичний результат, на відміну від просто вражаючої якості.

Кінець ознакомительного фрагмента.

notes

Примітки

Інформація про чинного президента застаріла, наразі Аллен не є президентом асоціації, тому переклад має форму минулого часу; посилання на сайт також змінено, оскільки вказаний в оригіналі вже не використовується асоціацією. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)

2

Berne, E. Transactional Analysis in Psychotherapy. Grove Press, Inc., New York, 1961.

3

Luce, R. D., and Raiffa, H. Games & Decisions. John Willey & Sons, Inc., New York, 1957.

4

Berne, E. Transactional Analysis in Psychotherapy, Grove Press, Inc., New York, 1961.

5

Spitz, R. «Hospitalism: Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood». Psychoanalytic Study of the Child. 1: 53-74, 1945.

6

Belbenoit, Rene. Dry Guillotine. E. P. Dutton & Company, New York, 1938.; Seaton, G. J. Isle of the Damned. Popular Library, New York, 1952.

7

Kinkead, E. In Every War But One. W. W. Norton & Company, New York, 1959.

8

French, J. D. «The Reticular Formation». Scientific American. 196: 54-60, May, 1957.

9

Використані «розмовні фрази» – це ті, що еволюціонували в ході семінарів із соціальної психіатрії в Сан-Франциско.

10

Levine, S. «Stimulation in Infancy». Scientific American. 202: 80-86, May, 1960. «Infantile Experience and Resistance to Physiological Stress». Science. 126: 405, August 30, 1957.

11

Huizinga, J. Homo Ludens, Beacon Press, Boston, 1955.

12

Kierkegaard, S. A Kierkegaard Anthology, ed. R. Bretall. Princeton University Press, Princeton, 1947, pp. 22 ff.

13

Freud, S. «General Remarks on Hysterical Attacks». Collected Papers, Hogarth Press, London, 1933, II, p. 102. «Analysis of a Case of Hysteria». Ibid. III, p. 54.

14

Berne, E. The Structure and Dynamics of Organizations and Groups. J. B. Lippincott Company, Philadelphia and Montreal, 1963. (Див. особливо розділи 11 та 12.)

15

«Дитинячий» (синонім слова «дитячий») тут використано, щоб підкреслити негативну конотацію («легковажний»), в англійській мові є два еквіваленти українського слова «дитячий»: «childish» – негативне значення та «childlike» – позитивне. У нашому випадку в оригіналі було використано слово «childish».

16

Penfield, W. «Memory Mechanisms». Archives of Neurology & Psychiatry. 67: 178–198, 1952.; Penfield, W. & Jasper, H. Epilepsy and the functional Anatomy of the Human Brain, Little, Brown & Company, Boston, 1954. Chap. XI.

17

Berne, E. «The Psychodynamics of Intuition». Psychiatric Quarterly. 36: 294–300, 1962.

18

Земмельвейс – угорський лікар XIX століття, відомий тим, що запропонував лікарям ретельно мити руки перед тим, як приймати пологи, що зменшило показник смертей від пологової гарячки. Спочатку це нововведення зазнало сильної критики.

19

Під ім'ям Марія мається на увазі будь-яка жінка. Це ім'я в іноземців уособлює весь жіночий рід.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/ru/bern_er-k/gri-u-yak-grayut-lyudi

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)