**Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры.**

У каждого человека есть некий набор поведенческих схем, который соотносится с определенным состоянием его сознания. Есть также другое психическое состояние, часто несовместимое с первым, бывает связан с другим набором схем. Эти различия и изменения говорят о существовании различных состояний Я. Я – система чувств, набор согласованных поведенческих схем. У каждого человека есть ограниченный набор состояний Я:

Состояния Я, сходные с образом родителей (родитель) – человек может эффективно играть роль своих детей, благодаря этому состоянию многие реакции стали автоматическими, что позволяет сэкономить время;

Состояния Я, автономно направленные на объективную оценку реальности (взрослый) – контролирует действия ребенка и родителя, является посредником между ними;

Состояния Я, все еще действующие с момента их фиксации в раннем детстве и представляющие собой архаические пережитки (ребенок) – источник интуиции, творчества, спонтанных побуждений, радости.

Общение родитель-родитель: обмен сплетнями;

Общение взрослый-взрослый: решение реальной проблемы;

Общение ребенок-ребенок: игра вместе.

Трансакционный (трансакция – единица общения) анализ – его цель – выяснение, какое именно состояние Я ответственно за трансакционный стимул (показ осведомленности о присутствии другого) и какое состояние человека осуществило трансакционную реакцию (ответ на трансакционный стимул). При нормальных человеческих отношениях стимул влечет за собой уместную, ожидаемую и естественную реакцию.

Правила коммуникации:

Пока трансакции дополнительны, процесс коммуникации будет протекать неопределенно долго;

Процесс коммуникации прерывается, если происходят пересекающиеся трансакции (общение взрослый-взрослый, его прерывает трансакция ребенок-родитель или родитель-ребенок);

Дополнительные трансакции – поверхностные взаимоотношения, легко нарушаются простыми пересекающимися трансакциями. Помимо этого, существуют и скрытые трансакции, требующие одновременного участия более чем двух состояний Я – эта категория служит основой для игр. На внешнем уровне общение может происходит между взрослыми, а на психологическом – между ребенком и ребенком (пример- сексуальные взаимоотношения, заигрывание).

Требования адаптации: пока не будет опробована социальная ситуация, ребенок находится под защитой взрослого и родителя, планирование, исходящее от ребенка, чаще встречается в ситуациях, предполагающих наличие близости и конфиденциальности. Процедура – серия простых дополнительных взрослых трансакций, направленных на взаимодействие с действительностью. Статистический аспект – все возможные сочетания и расположения вещества во Вселенной. Динамический аспект – потенциальные возможности взаимодействия всех энергетических систем во Вселенной. Планирование процедуры определяется конкретным материалом на основе оценок, произведенных Взрослым. Процедура: целесообразная – субъект деятельности (агент) наилучшим образом использует имеющиеся у него данный и накопленный опыт, и загрязненная – во время переработки информации Взрослым в процесс вмешиваются Родитель или Ребенок. Целесообразность – психологический критерий, эффективность – материальный.

Психотерапия – процедура, но до тех пор, пока ситуацию контролирует Взрослый терапевта. Игры на приеме у психотерапевта. В зависимости от роли водящего:

Игры, в которые играют психотерапевты и другие представители службы помощи – “Я всего лишь пытаюсь помочь Вам” и “Психиатрия”;

Игры, в которые играют люди с медицинским образованием, входящие в качестве пациентов в состав психотерапевтических групп, например – “Оранжерея”;

Игры, в которые играют пациенты и клиенты: “Неимущий”, “Крестьянка”, “Дурачок” и “Калека”.

Игра – серия следующих друг за другом скрытых дополнительных трансакций с четко определенным и предсказуемым исходом.

“Я всего лишь пытаюсь помочь Вам” - игра имеет скрытый мотив, оказывающий большее значение на ее исход, чем профессиональные умения. Это – жизненная позиция, состоящая в том, что люди неблагодарны и общение с ними не приносит ничего, кроме разочарования. Перспектива успеха тревожит Родителя, побуждает его к саботажу, поскольку успех угрожает его жизненной позиции. Игрок уверен – как бы усердно он ни предлагал помощь, она не будет принята; в более мягком варианте – психотерапевт не видит ничего плохого, если клиент принял все-таки помощь, но все же после большого промежутка времени. Тезис – “никто никогда не слушает моих советов”, цель – избавление от чувства вины, роли – помощник и клиент, социальная парадигма – Родитель (“Делай вот что”) – Ребенок (“Что мне теперь делать?”).

“Психиатрия” - здесь жизненная позиция – “Я – целитель, потому что в дипломе это написано” (вариант “поскольку я – целитель, то, если Вы не выздоровеете, это Ваша вина” - игра “ЯППВ”; вариант “поскольку Вы – целитель, я выздоровею благодаря Вам” - игра “Крестьянка”). В эту игру играю чаще всего пациенты, лечение которых ранее велось не слишком эффективно: Взрослый – “Я пришел к Вам чтобы вылечиться”, Ребенок – “Вам никогда не удастся вылечить меня, но Вы научите меня быть более умелым невротиком” (то есть более умело играть в “Психиатрию”). Другой вариант игры – “Скажите-ка мне вот что” - задаются вопросы до тех пор, пока пациент не сможет ответить на один и них, после чего психиатр говорит, что если бы тот ответил, то он смог бы ему помочь, а так он свое дело сделал.

“Оранжерея” – вариант “Психиатрии” эта игра позволяет избежать близости, особым образом обставляя ситуацию, в которой можно выразить свои чувства, и накладывая ограничения на реакцию присутствующих. Специально обставляется момент раскрытия своих чувств игроком и когда обсуждение прерывается психотерапевтом в виде неуместного в такой ситуации вопроса, это вызывает негодование.

“Неимущий” - дополнение к ЯППВ в той форме, в которой в нее играют консультанты служб помощи, зарабатывающие себе этим на жизнь; также – клиенты, для которых это тоже способ заработать себе на жизнь. Антитезис – отказ от предоставления игрокам материальных благ.

“Крестьянка” - в случае искренней игры следует позволить пациенту играть до тех пор, пока его Взрослый не окрепнет на столько, что можно будет пойти на риск и принять контрмеры. Ели это – лицемерный вариант, контрмеры принимаются после тог, как пациент будет в состоянии понять, что происходит: терапевт упорно отказывается давать пациентке советы, а на протесты дает понять, что она имеет дело с тщательно продуманной стратегией. Скоро отказ от дачи советов приведет пациента в бешенство – если он лишится душевного покоя, то следует применить соответствующие психоаналитические приемы, чтобы исправить ситуацию; прежде всего нужно отделить Взрослого от лицемерного Ребенка, что дает возможность проанализировать игру.

“Дурачок” - “Я смеюсь вместе с Вами над моей глупостью и неуклюжестью”, угрюмый вариант – “Да, я глуп, но такой уж я есть, так что сделайте со мной что-нибудь”. Игра ведется с депрессивной позиции людьми с маниакально-депрессивным типом личности. Если терапевт в мягком варианте игры откажется играть, то приобретет в лице клиента друга. В угрюмом варианте игрок пытается не вызвать насмешку над собой, а вывести партнера из себя, вызвать у него чувство беспомощности.

“Калека” - “Что Вы отите от такого неуравновешенного человека, как я?”. Если терапевт легко различает своих Родителя и Взрослого, разрешить эту игру не составляет проблем. Если же терапевт выступает с позиции Родителя, то в качестве “доброго Родителя” - принимает оправдания пациента, в качестве “сурового” - отвергает. Игрок хорошо знаком с обеими этими альтернативами и извлекает из них максимальную выгоду. С позиции Взрослого терапевт должен отвергнуть оба варианта – “Я ничего не хочу, проблема в том, чего Вы сами от себя хотите?”. Единственная уступка – дать время пациенту ответить на этот вопрос (от 6 недель до 6 месяцев – в зависимости от взаимоотношений и степени подготовленности пациента).

Хорошие игры – позитивный вклад в социальную жизнь перевешивает неоднозначность мотивов, особенно, если игрок примерился с ними без легкомыслия и цинизма. “Трудовой отпуск” - работа является вторичной по отношению к какому-то скрытому мотиву, и игрок берется за нее только для вида, чтобы достичь другой цели. Игра сохраняет свой положительный характер и заслуживает одобрения, как пример конструктивной деятельности. “Кавалер” - мужчина пользуется возможностью и подчеркивает превосходные качества женщины, никогда не нарушая границ приличия, соответствующих ее положению в обществе, конкретным обстоятельствам и требованиям хорошего вкуса. Но внутри этих границ он дает себе свободу. Изощряясь в изобретательности и оригинальности в выражении своего восторга. Его цель – не соблазнить женщину, а продемонстрировать собственную виртуозность в искусстве комплимента. “Вознаграждение” - удовольствие, доставляемое женщине; внутреннее психологическое – творчество и подтверждение привлекательности, внешнее психологическое – избегает отказа в ответ на сексуальные авансы, внешнее социальное – от этого вознаграждения можно отказаться, внутренне социальное - “Кавалер”, биологическое – взаимные “поглаживания”, экзистенциональное – “Я умею жить красиво”. “Рад помочь вам” - способ использования людей, потребители с радостью принимают в ней участие, так как это одна из наиболее приятных коммерческих игр. Более худший вариант – в семье, когда родители изо всех силы пытаются достичь расположения своего ребенка, каждый работая только на себя. “Местный мудрец” - сценарий с элементами игры - человек ни на что не претендующий, но всегда готовый вас выслушать; лучше всего эта игра удается тем людям, которые перед исполнением своей роли обратились к психотерапевту, чтобы для себя выяснить свои мотивы и узнать, каких ошибок им следует избегать. “Они будут счастливы, что знали меня” - человек хочет показать, что дружелюбие и уважение его друзей по отношению к нему оправданы. Игра – когда человека больше интересует не сам успех, а впечатление, произведенное им на его врагов и друзей.

Структурирование времени. Длинные ряды трансакций, возникающие на протяжении жизни человека, можно так классифицировать, что в результате появляется возможность кратко и долгосрочного прогнозирования его социального поведения. Виды влечения или потребностей:

Стимулирование или жажда ощущений – многие люди утверждают, что они стремятся избегать возбуждающих ощущений, а на самом деле большинство из них ищут их;

Жажда признания – стремление к особого рода ощущениям, которые может дать другой человек;

Жажда структурированности – люди, умеющие структурировать свое время, - самые дефицитные и высокооплачиваемые специалисты в любом обществе.

Формы структурирования времени:

Один полюс – замкнутость – явная коммуникация между людьми отсутствует:

Ритуал – крайне стилизованные формы взаимодействия, могут иметь неформальный характер, могут носит официальный характер (трансакции абсолютно предсказуемы, не несут информации), ритуалы программируются обычаями и традициями;

Активность – работа, трансакции диктуются материалом, трансакции обычно направлены от Взрослого к Взрослому и соотнесены с внешней реальностью, то есть с предметной деятельностью;

Времяпровождение – обладает некоторой повторяемостью – многовариантное взаимодействие, имеющее законченный характер (фраза или предложение) – например вечеринка с угощением;

Игра – времяпровождение, когда проскальзывают индивидуальные нотки; игры предполагают приманку, срабатывающую в случае слабости на которую они рассчитаны, после окончания игры все получают свои “выигрыши” или “вознаграждения”. Формула игры: П+С=Рк-Р-Н-В, П+С – приманка схвачена, игрок тянет за рычаг (Р), потом момент смущения или недоумения (Н), затем – оба получают выигрыши (В).

Второй пограничный случай, замыкающий игру – близость – искреннее неигровое отношение между людьми со свободным взаимным обменом между ними, исключающим извлечение выгод.

Влияние предков (истоки многих жизненных сценариев можно проследить, исследуя жизнь прародителей семьи):

Гордость за предков – если человек гордится своей благородной семьей, но при этом произносит это торжественно и церемонно, скорее всего он неудачник, который использует информацию о своих предках для оправдания собственного существования, поскольку ему самому не дано отличиться; если же при этом он смеется или иронизирует – за этим всегда скрывается некоторое неблагополучие;

Идеализация – человек хочет повторить судьбу своих предков и исходит из этого в своем жизненном сценарии – романтический тип; парадоксальный – признание достоинств предков, которые все же с возрастом исчезли, но, тем не менее, желание повторить жизненный путь предков;

Соперничество – “Дедушка всю жизнь своей личностью подавлял бабушку” - невротическая реакция, выражение желания Ребенка быть сильнее своих родителей;

Личный опыт – возможно, что от одного из прародителей будет исходит вдохновение на подвиги, а возможно – плохое влияние.

Также в ходе изучения жизненного сценария нельзя упускать момент, связанный с очередностью рождения, где большой значение имеет сценарий родителей – какой пол ребенка ожидался, в какое время и т.д. также, если семья большая – одному ребенку отводится роль героя, другому – неудачника, кому-то из детей с рождения может предназначаться роль сиделки возле родителей. Также эта информация ценна по причине того, что дети в своих семьях часто воспроизводят сценарии отношений своих родителей. В этом контексте можно упомянуть и о родовом сценарии, то есть о травмах, возникающих в момент рождения, но с уверенностью говорить об этом не приходиться, так как нет подтверждающих эту теорию фактов. Имена и фамилии:

Целенаправленно – специализированные, или имя одного из родителей – накладываются определенные обязательства, ребенок чувствует себя значительно увереннее среди сверстников;

По несчастью – красиво звучащее имя – необходимо выработать стойкую позицию по отношению к имени в случае переезда в новое место;

Из-за небрежности или легкомыслия – ласковые прозвища – могут “прилипнуть” на всю жизнь;

Из-за неизбежности – фамилии – некоторые фамилии одного языка на другом звучат не совсем прилично.

Развитие в детском возрасте.

Влияние в раннем возрасте – у ребенка постепенно формируются представления о себе и об окружающих его людях, формируются позиции Я-Ты (++ успех, +- превосходство, - + депрессивность и - - безнадежность), добавляются также к этим основным позициям Они + “Мы всех любим”, Они- “Кому они нужны”, + - + “Здесь вы ребята не так хороши, как они там”, + - - “все должны склоняться передо мной и быть похожими на меня, конечно, настолько, насколько могут эти ничтожные люди”, - + + “Я ничтожнейший человек в мире”, - + - “Я унижаюсь и ты наградишь меня, а не тех ничтожных людей”, - - + “они нас ненавидят потому что мы не такие хорошие как они”, - - - “хороших людей уже нет” ребенок уже знает, как стать победителем или неудачником, приобретает убеждения и выбирает позиции, выбирает сюжет для сценария;

Пластичные годы – с 6 лет – план на будущее составляется по семейным инструкциям. Родительское программирование определяет, когда и как проявляются влечения, когда и как они ограничиваются, как результат – новые качества как компромисс между влечениями и ограничениями. Ребенок действует так, как ожидают от него родители – из каждого указания пытается извлечь императивное ядро – “марсианскую” сердцевину. Направляющие механизмы сценария (провокация, предписание, проклятие) программируются до 6 лет родителями. Также большое значение имеют родительские образцы. Задача сценарного аналитика – помочь стать обратившемуся человеку стать свободным в осуществлении своих стремлений. Есть люди, руководимые сценарием и одержимые сценарием, есть также бунтующие против своего сценария. Неудачник – предписания, провокации и проклятия. До 10 лет формируется преобладающая эмоция. Психологические “купоны” используются как “валюта” трансакционного рэкета. Иллюзии – на них люди порой строят свое существование “если только…” и “когда ни будь”.

Юность – “репетиция перед отъездом на гастроли” сформированного жизненного сценария, возникают новые чувства, герои, физические реакции, человек метается от сценария к антисценарию. Эффект “футболки с надписью” - подача себя в жизни.

Зрелость и старость. Когда человек попадает во взрослый мир, реализуются заложенные сценарии и типы поведения в соответствии с той средой, в которую он попадает.

Анатомия сценария. Сценарий – программа поступательного развития, выработанная в раннем возрасте под влиянием родителей и определяющая поведение индивида в важных аспектах его жизни. Программа – план или расписание, которому следуют, схема действий. Сценарии: поступательный – постоянно движущийся вперед; влияние родителей – влияния осуществляются особым, доступным наблюдению образом в особые моменты времени; определяющий – человек свободен в ситуациях, к которым существующие указания не относятся. Важнейшие аспекты – брак, воспитание детей, развод, способ смерти (если он избирается). Формула сценария: РРВ-ПР-СЛ-ВП-Итог, РРВ – раннее родительское влияние, ПР – программа, СЛ – склонность следовать программе, ВП – важнейшие поступки. Все, что укладывается в эту схему – элемент сценария.