**Эрик Берн. Игры, в которые играют люди**

Перед вами одна из основополагающих культовых книг по психологии человеческих взаимоотношений. Система, разработанная Берном, призвана избавить человека от влияния жизненных сценариев, программирующих его поведение, научить его меньше играть в отношениях с собой и другими, обрести подлинную свободу и побудить к личностному росту. В этой книге читатель найдет много полезных советов, которые помогут понять природу человеческого общения, мотивы собственных и чужих поступков и причины возникновения конфликтов. По мнению автора, судьба каждого из нас во многом определяется еще в раннем детстве, однако в зрелом возрасте она вполне может быть осознана и управляема человеком, если он этого захочет. Именно с публикации этого международного бестселлера в нашей стране начался «психологический бум», когда миллионы людей вдруг осознали, что психология может быть невероятно интересной, что с ее помощь можно многое понять в себе и других.

Книга вошла в [50 великих книг по психологии](http://baguzin.ru/wp/?p=11023) по версии Тома Батлер-Боудона.

Эрик Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Эксмо, 2014. – 1224 с. (формат флипбука; помещается в ладони; тончайшая, но не просвечивающая бумага).



Купить цифровую книгу в [ЛитРес](http://www.litres.ru/erik-bern/ludi-kotorye-igraut-v-igry-psihologiya-chelovecheskoy-sudby/?lfrom=13042861), бумажную книгу в [Ozon](http://www.ozon.ru/context/detail/id/26016490/?partner=baguzin) или [Лабиринте](http://www.labirint.ru/books/437448/?p=13320)

# Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений

### Введение. Процесс общения

Человек с младенчества испытывает потребность в сенсорных контактах. «Поглаживание» можно использовать как общий термин для обозначения физического контакта. В более широком смысле «поглаживанием» можно обозначить любой акт признания присутствия другого человека. Таким образом, поглаживание можно рассматривать как основную единицу социального действия. Обмен поглаживаниями составляет транзакцию, основную единицу социального взаимодействия. Согласно теории игр можно сформулировать следующий принцип: любое социальное взаимодействие предпочтительнее отсутствия такового.

Следующий момент в общении – стремление к упорядочению времени. Вечный вопрос подростка: «Ну и что я скажу ему (ей) потом?» Когда мы приступаем к решению проблемы структурирования времени, мы в каком-то смысле занимаемся программированием. Имеются три основных вида программ: материальные, социальные и индивидуальные.

Результатом действия *социальной программы* является ритуальное или почти ритуальное общение. Главный его критерий – приемлемость на местном уровне, соблюдение того, что в данном обществе принято называть «хорошими манерами». По мере того как люди все лучше узнают друг друга, начинает работать *индивидуальная программа*. Последовательность действий, подчиняющуюся индивидуальным, а не социальным программам, мы будем называть играми. Семейная жизнь, отношения супругов, деятельность в различных организациях – все это может год за годом протекать в вариантах одной и той же игры. Главное, что отличает игры от других видов человеческой деятельности, – это то, что их проявление подчиняется правилам. Игры могут быть мрачными и даже смертельно опасными, но социальные санкции следуют только тогда, когда нарушены правила. Игры являются подменой реальной жизни и реальной близости. Поэтому их можно рассматривать как предварительные переговоры, а не как заключенный союз, что и придает им особенную остроту. Только настоящая близость может удовлетворить все виды голода – сенсорный, структурный и жажду признания. Прототипом такой близости является половой акт.

Голод по упорядочиванию связан с необходимостью избежать скуки, и Кьеркегор указывал на те бедствия, к которым ведет неструктурированное время. Если скука затянется, она начнет действовать точно так же, как эмоциональный голод, и может иметь те же последствия (см. [Философия за час](http://baguzin.ru/wp/?p=13593)).

Выгода социального контакта связана с сохранением физического и психического равновесия. Она может проявляться в освобождении от напряжения, устранении психологически опасных ситуаций, получении «поглаживаний» и поддержании достигнутого равновесия.

## ЧАСТЬ I. АНАЛИЗ ИГР

### Глава 1. Структурный анализ

У каждого индивидуума определенный набор схем поведения соответствует определенному состоянию сознания; при этом другой набор связан с другими физическими проявлениями и часто не совпадает с первым. Эти изменения и отличия позволили прийти к выводу о наличии различных состояний Я. В терминах психологии состояние Я можно описать феноменологически как связную систему чувств, а операционально – как связную систему образцов поведения. Набор этих состояний можно распределить так: 1) состояния Я, сходные с образами родителей; 2) состояния Я, автономно направленные на объективную оценку реальности, и 3) состояния Я, представляющие наиболее архаичные образцы чувств и поведения, зафиксированные в раннем детстве. В обычной речи их именуют Родитель, Взрослый и Ребенок.

Каждое состояние Я имеет свою ценность для человеческого организма. Ребенок – источник интуиции, творчества, спонтанных порывов и радости. Взрослый необходим для выживания. Он обрабатывает данные и оценивает вероятности, что очень важно для эффективного взаимодействия с окружающим миром. У Родителя две основные функции. Во-первых, он позволяет взрослому человеку вести себя как родитель по отношению к собственным детям, таким образом способствуя сохранению человечества. Во-вторых, Родитель делает многие наши реакции автоматическими, что сберегает энергию и время.

### Глава 2. Трансакционный анализ

Если два или больше человек соберутся вместе, рано или поздно один из них заговорит или каким-то другим образом покажет, что замечает присутствие остальных. Это называется транзакционным стимулом. Другой человек что-нибудь скажет или сделает в ответ на стимул, и это называется транзакционной реакцией. Простой транзакционный анализ определяет, какое состояние Я породило транзакционный стимул, а какое – транзакционную реакцию.

Транзакции являются дополняющими, если реакция на стимул правильная, ожидаемая и вытекает из нормальных человеческих взаимоотношений (рис. 1). Коммуникация будет осуществляться беспрепятственно, пока транзакции остаются дополняющими.



Рис. 1. Дополняющие трансакции

Обратное правило таково: в случае пересеченной транзакции коммуникация прерывается. На рисунке 2а представлена реакция переноса. Стимул был задан типа Взрослый – Взрослый, например, «Ты не знаешь, где мои запонки?» Соответствующая реакция Взрослый – Взрослый должна быть такой: «На письменном столе». Но если партнер вдруг вспылит, ответ может быть таким: «У тебя я всегда во всем виновата!» Реакция соответствуют типу Ребенок – Родитель.



Рис. 2. Пересекающиеся трансакции

На рисунке 2б представлена реакция контрпереноса. Вопрос: «Не знаешь, где мои запонки?» может вызвать ответ: «Почему ты сам не следишь за своими вещами? Ты ведь уже не ребенок».

Более сложными являются скрытые транзакции, в которых участвуют одновременно больше двух состояний Я, – именно эта категория является основной для игр. Продавцы, к примеру, особенно искусны в угловых транзакциях, включающих три состояния Я. Грубоватый, но яркий пример подобной игры иллюстрирует следующий диалог:

Продавец. Эта лучше, но не уверен, сможете ли вы ее себе позволить.

Домохозяйка. Вот ее-то я как раз и возьму.

Анализ этой транзакции показан на рисунке 3а. Торговец, как Взрослый, утверждает два объективных факта: «Эта вещь лучше» и «Вы не можете позволить ее себе». На видимом, или социальном, уровне оба утверждения адресованы Взрослому домохозяйки, чей ответ от имени Взрослого должен был бы звучать так: «Вы правы в обоих отношениях». Однако скрытый, или психологический, вектор опытного и хорошо подготовленного продавца нацелен на Ребенка домохозяйки. Правильность этого предположения подтверждается ответом Ребенка, который в сущности говорит: «Независимо от финансовых соображений, я покажу этому высокомерному наглецу, что я не хуже остальных его клиентов».



Рис. 3. Скрытые трансакции

Двойная скрытая транзакция связана с участием четырех состояний Я и обычно встречается в играх флирта.

Ковбой. Не хотите ли посмотреть конюшню?

Девушка. Ах, я с детства обожаю конюшни!

Как показано на рисунке 3б, на социальном уровне разговаривают Взрослые о конюшнях, а на психологическом – два Ребенка участвуют в сексуальной игре.

### Глава 3. Процедуры и ритуалы

Транзакции обычно осуществляются сериями. Последовательность транзакций в каждой серии не случайна, она запрограммирована. Программирование может осуществляться на одном из трех уровней: Родителя, Взрослого и Ребенка, или, в более общем смысле, задаваться обществом, реальной действительностью или личной предрасположенностью. Процедура – это серия простых дополняющих Взрослых транзакций, направленных на изменение действительности. Ритуал – повторяющуюся серию простых дополняющих транзакций, заданных внешними социальными условиями. Как транзакции эти процедуры представляют собой стремление избавиться от чувства вины и заслужить одобрение Родителя. Они предлагают безопасный, внушающий уверенность и часто приносящий удовольствие способ структурирования времени.

В пограничных случаях бывает трудно различить процедуру и ритуал. Разница в том, чем предопределяется их ход: процедуры программируются Взрослым, а ритуалы следуют схемам, заданным Родителем.

### Глава 5. Игры

Игрой мы называем серию последовательных дополняющих скрытых транзакций, приводящих к четко определенному предсказуемому исходу. Игры четко отличаются от процедур, ритуалов и времяпрепровождения двумя важнейшими признаками: 1) скрытыми мотивами и 2) наличием «выигрыша», конечного вознаграждения, ради которого ведется игра. Процедуры могут быть успешными, ритуалы – эффективными, а времяпрепровождение – выгодным, но все они честны по определению; в них может присутствовать дух соревнования, но не конфликта, и финал может быть неожиданным, но не драматичным. Напротив, каждая игра в основе своей нечестна, и финал зачастую бывает драматичным, а не просто захватывающим.

Остается найти отличия игры от еще одного типа социального действия, который еще не рассматривался. Операцией принято называть простую транзакцию или набор транзакций, предпринятых с определенной, заранее сформулированной целью. Если кто-то откровенно просит утешения и получает его, это операция.

Нас занимают бессознательные игры, в которые играют неискушенные люди, вовлеченные в двойные транзакции, даже не подозревая об этом; игры, которые составляют важнейший аспект социальной жизни повсюду в мире. Транзакционный анализ есть ветвь социальной психиатрии, а анализ игр есть особый аспект транзакционного анализа. Теоретический анализ игр пытается абстрагировать и обобщить характеристики различных игр так, чтобы их можно было распознать независимо от словесной оболочки и культурной основы.

Схема теоретического анализа игр начинается с тезиса. Тезис – это общее описание игры на социальном и психологическом уровнях. Антитезис – поведение, прекращающее игру. Цель –формулировка общих устремлений играющих. Прочие элементы схемы: роли, динамика, примеры, трансакционная парадигма (изображение), ходы, вознаграждение. Главная выгода любой игры – поддержание существующего положения (функция гомеостаза). Биологический гомеостаз достигается поглаживаниями, а психологическая стабильность усиливается подтверждением позиции.

Воспитание ребенка можно рассматривать как обучение ребенка тому, как и в какие игры играть. Его учат также процедурам, ритуалам и приемам времяпрепровождения, сообразным его положению в обществе, но это не столь важно. Игры инициируются маленькими детьми вполне сознательно. После того как они превращаются в зафиксированные наборы стимулов и реакций, их происхождение теряется в тумане времени, а скрытые мотивы затягиваются социальным туманом. При формальном анализе игры всегда делается попытка раскрыть ее младенческий или детский прототип.

## ЧАСТЬ II. ТЕЗАРИУС ИГР

Описываются игры на всю жизнь (Алкоголик, Должник, Ударь меня, Попался, сукин сын!, Смотри, что я из-за тебя сделал), супружеские игры (Если бы не ты, Фригидная женщина, Тупик, Суд, Фригидный мужчина, Загнанная домохозяйка, Если бы не ты, Видишь, как я старался, Милая), игры на вечеринках (Растяпа, Большой папочка, Я, бедняжка, Какой ужас!, Изъян, Почему бы тебе не... – Да, но...), сексуальные игры (Ну-ка, подеритесь, Извращение, Насилуют!, Чулок, Скандал), игры преступного мира (Полицейские и воры или Казаки-разбойники, Как отсюда выбраться, Надуем Джо), игры в кабинете психотерапевта (Я только пытаюсь вам помочь, Психиатрия, Оранжерея, Нуждающийся, Крестьянка, Дурачок, Деревянная нога), хорошие игры (Трудовой отпуск, Кавалер, Рад помочь, Местный мудрец, Они будут рады, что знали меня). В качестве примера, одна из игр подробно.

### АЛКОГОЛИК

Тезис. В анализе игр нет такого понятия, как «алкоголизм» или «алкоголик», но есть роль в игре определенного типа, которая называется «Алкоголик». Являются ли причиной пьянства биохимические или физиологические отклонения от нормы (эта точка зрения пока еще не доказана) – этим вопросом пусть занимаются врачи-терапевты. Мы занимаемся анализом игр, и интересует нас совсем другое – социальные транзакции, которые связаны со злоупотреблением спиртным. Отсюда название игры «Алкоголик».

В полном виде эта игра рассчитана на пятерых участников, хотя один игрок может исполнять и несколько ролей, так что игра может начинаться и заканчиваться с двумя участниками. Центральная роль – роль Алкоголика, начинающего игру, исполняется Уайтом. Основная второстепенная роль – роль Преследователя, которую обычно играет лицо противоположного пола, чаще всего супруга (супруг). Третья роль – роль Спасителя, обычно исполняемая лицом того же пола; часто это семейный врач, который интересуется пациентом и проблемами алкоголизма. В классической ситуации врач успешно избавляет алкоголика от его пагубного пристрастия. После того как Уайт в течение полугода не брал в рот ни капли, они поздравляют друг друга. А на утро Уайт валяется в канаве.

Четвертая роль принадлежит Простаку. В литературном произведении обычно это деликатный человек, который одалживает Уайту деньги, бесплатно дает ему сэндвич или чашку кофе и не пытается ни преследовать, ни спасать его. В жизни эту роль обычно исполняет мать Уайта, которая дает ему деньги и часто поддакивает ему, когда он говорит, что жена его не понимает. Общаясь с Простаком, Уайту приходится искать правдоподобное объяснение, зачем ему деньги. Причем оба делают вид, что верят ему, хотя оба знают, на что он потратит большую часть денег. Иногда Простак начинает исполнять и другую роль, не самую существенную, но тоже характерную для ситуации, – роль Подстрекателя, «хорошего парня», который снабжает спиртным, даже когда его не просят: «Пойдем выпьем (и покатишься вниз еще быстрее)».

Вспомогательный персонаж любой алкогольной игры – профессионал, например, бармен или продавец спиртного. В игре «Алкоголик» – это пятая роль – роль Посредника, непосредственного поставщика спиртного, который понимает язык алкоголиков и является важнейшим персонажем в жизни пьяницы. Разница между Посредником и остальными игроками – это разница между профессионалом и любителями в любой игре: профессионал знает, когда нужно остановиться. В определенный момент хороший бармен отказывается обслуживать алкоголика, который оказывается лишенным припасов, если только не отыщет более снисходительного Поставщика.

На начальных стадиях «Алкоголика» все три второстепенные роли может исполнять жена: в полночь она в роли Простака раздевает героя, подает ему кофе и позволяет вымещать на себе зло; утром в роли Преследователя бранит мужа за его поведение; и вечером, натянув маску Спасителя, молит мужа отказаться от спиртного. На более поздних стадиях, когда физическое состояние мужа обычно ухудшается, он может обходиться без Преследователя и Спасителя, но может и терпеть их, если они служат дополнительным источником выпивки. Уайт может явиться в благотворительную организацию и позволить «спасти» себя, если ему там дадут бесплатно поесть; или может стерпеть разнос, любительский и профессиональный, если только потом получит подаяние.

Исходя из современного уровня знаний, мы утверждаем, что вознаграждение в «Алкоголике» (как это характерно для игр вообще) получается там, где большинство исследователей вовсе не ожидает его обнаружить. Анализ данной игры свидетельствует, что сама выпивка является лишь дополнительным удовольствием на пути к истинной кульминации – похмелью. То же самое в игре «Растяпа»: сами промахи, привлекающие наибольшее внимание и приносящие удовольствие Уайту, для него лишь способ, ведущий к главному – к получению прощения Блэка.

Для Алкоголика похмелье не столько физическая боль, сколько психологическая пытка. Две любимых формы времяпрепровождения пьющих: «Коктейль» (сколько выпили и что смешивали) и «А на следующее утро» (я расскажу тебе о своем похмелье). В «Коктейль» играют люди, пьющие на вечеринках. Многие алкоголики предпочитают психологически более жесткое «А на следующее утро», и такие организации, как «Анонимные алкоголики», предоставляют им для этого неограниченные возможности.

Пациент, посетивший психотерапевта после загула, обычно ругательски себя ругает; психотерапевт слушает молча. Позже, пересказывая этот эпизод в психотерапевтической группе, Уайт заявляет, что это психотерапевт его отругал. Когда в психотерапевтической группе обсуждают алкоголизм, для большинства алкоголиков интересно не пьянство – они говорят о нем только из уважения к Преследователю, – а их последующие страдания. Транзакционная цель пьянства, помимо личных удовольствий, которые оно приносит, – создать ситуацию, в которой Ребенок мог бы быть строго отруган не только внутренним Родителем, но и любой оказавшейся поблизости и снисходящей до брани родительской фигурой. Поэтому терапия в этой игре должна сосредоточиться не на самом пьянстве, а на следующем после запоя утре: нужно отучить алкоголика заниматься самобичеванием. Однако встречаются сильно пьющие люди, у которых не бывает похмелья; они к настоящей категории не относятся.

Существует также игра «Непьющий алкоголик», в которой Уайт проходит процесс финансовой или социальной деградации без бутылки, делая ту же последовательность ходов и нуждаясь в тех же вспомогательных ролях. И здесь главное – следующее утро. Это сходство между «Непьющим алкоголиком» и обычным вариантом «Алкоголика» подчеркивает, что в обоих случаях это игра: например, в обоих случаях имеет место процедура потери работы. «Наркоман» также аналогичен «Алкоголику», но эта игра куда более зловещая и драматичная, она разворачивается быстрее и приводит к более серьезным потерям. По крайней мере в нашем обществе она сильно зависит от Преследователя, который всегда наготове. Простаки и Спасители встречаются гораздо реже, зато резко возрастает роль Посредника.

Существует множество организаций, вовлеченных в игру «Алкоголик» – национальных, международных и местных. Многие публикуют правила этой игры. Почти все объясняют, как играть роль Алкоголика: выпей до завтрака, потрать на выпивку деньги, предназначенные для других целей, и т.д. Они также объясняют функции Спасителя. Например, в «Анонимных алкоголиках» Уайт продолжает участвовать в той же игре, только ему предлагают попробоваться в роли Спасителя. Предпочитаются бывшие Алкоголики, потому что они знают правила игры и лучше подготовлены для вспомогательных ролей, чем те, кто никогда раньше не участвовал в этой игре. Известны также случаи, когда запас бывших Алкоголиков в организации иссякал и ее члены возобновляли пьянство: другого способа продолжить игру в отсутствие людей, которых надо спасать, у них не было.

Существуют также организации, цель которых – улучшить положение других игроков. Некоторые настаивают на том, чтобы супруги сменили роль Преследователя на роль Спасителя. Та организация, которая ближе остальных подошла к теоретическому идеалу лечения, работает с детьми алкоголиков: этим молодым людям помогают выйти из игры вообще, а не просто сменить роль.

Психологическое излечение самого алкоголика тоже заключается в отказе от игры, а не в смене роли. В некоторых случаях этого удавалось достичь, хотя это трудно: самому Алкоголику ничто так не интересно, как продолжение игры. Поскольку он боится близости, способ заключается в замене одной игры другой, а не в поиске жизни, вообще свободной от игр. Часто так называемые излеченные алкоголики не очень интересны в обществе, они сами испытывают недостаток жизненных интересов и постоянно испытывают искушение вернуться к прежней жизни. Критерий подлинного «исцеления от игры» таков: бывший алкоголик способен выпить на вечеринке, не подвергая себя опасности. Обычное «полное воздержание» не удовлетворяет аналитика игры.

Из описания этой игры видно, что у Спасителя существует сильное искушение сыграть в «Я только пытаюсь вам помочь», у Преследователя – в «Посмотри, что ты со мной сделал», и у Простака – в «Славный малый». С увеличением числа организаций, утверждающих, что алкоголизм – это болезнь, алкоголики учатся играть в «Деревянную ногу (калеку)». Закон, который особенно интересуется такими людьми, склонен поддерживать такую точку зрения. Акцент сместился с Преследователя на Спасителя, от «Я грешник» к «А что можно спросить с больного?» (это часть общей для современности тенденции поворота от религии к науке). С экзистенциальной точки зрения смещение это сомнительно, а практически оно ничуть не уменьшило количество спиртного, продаваемого пьяницам. Тем не менее «Анонимные алкоголики» для большинства все еще олицетворяют терапию, не лишенную сочувствия.

*Антитезис*. Хорошо известно, что в «Алкоголика» обычно играют всерьез и расстаться с этой игрой очень трудно. В одном случае пациентка, страдавшая алкоголизмом, почти не участвовала в работе психотерапевтической группы, пока не решила, что достаточно знает участников, чтобы начать свою игру. Она попросила их сказать все, что они о ней думают. Поскольку вела она себя нормально, о ней говорили разные приятные вещи, но она возразила: «Я хочу не этого. Мне нужно знать, что вы думаете на самом деле». Она совершенно ясно давала понять, что ей нужны критические замечания. Но члены группы отказались выступать в роли Преследователя. Тогда, вернувшись домой, эта женщина сказала мужу, что, если она еще раз напьется, он должен будет либо развестись с ней, либо отправить в лечебницу. Он пообещал, в тот же вечер она напилась, и он отправил ее в больницу. В приведенном примере остальные члены группы отказались выступать в роли Преследователей, которую отвела им миссис Уайт. Такое антитезисное поведение она не смогла вынести, хотя все пытались помочь ей глубже понять ситуацию, в которой она оказалась. А дома она нашла человека, согласившегося играть нужную ей роль.

В других случаях, однако, удается успешно подготовить пациента к отказу от игры и попытаться достичь подлинного исцеления, причем терапевт при этом отказывается играть роли Преследователя или Спасителя. Столь же неверно с терапевтической точки зрения принимать роль Простака, позволяя пациенту пренебречь своими финансовыми и другими обязательствами. Правильная терапевтическая процедура с транзакционной точки зрения в том, чтобы после тщательной подготовки занять позицию Взрослого и отказаться вообще участвовать в игре в любой роли, надеясь, что пациент выдержит не только воздержание от алкоголя, но и вообще конец игры. Если он не сможет это сделать, его следует направить к Спасителю.

Антитезис особенно труден, поскольку закоренелый алкоголик в большинстве западных стран рассматривается как желанный объект порицания, заботы или щедрости, и тот, кто отказывается играть одну из таких ролей, рискует вызвать общественное негодование. Рациональный подход может оказаться для Спасителей еще более непереносимым, чем для самих Алкоголиков, и иногда это связано с самыми нежелательными последствиями для терапии. В одной клинике группа сотрудников серьезно интересовалась игрой «Алкоголик» и пыталась добиться полного исцеления путем отказа от игры, а не просто помогая пациентам. Как только это стало ясно, благотворительный комитет, финансировавший клинику, отказался от услуг этих сотрудников, и больше никого из них не приглашали для помощи этим пациентам.

## ЧАСТЬ III. ЗА ПРЕДЕЛАМИ ИГР

### Глава 13. Значение игр

Игры передаются от поколения к поколению. При этом прослеживается отчетливая тенденция вступать в брак с людьми, играющими в те же или по крайней мере родственные игры. Таково *историческое* значение анализа игр.

Воспитание детей – это преимущественно обучение их тому, в какие игры им следует играть. Сколько есть разновидностей культур и общественных классов, столько существует и излюбленных типов игр; различные племена и семейства, в свою очередь, выбирают из них собственные излюбленные разновидности. В этом *культурное* значение игр.

Игра, как сыр в бутерброде, заполняет промежуток между развлечением и близостью. Чтобы избежать скуки надоевшего времяпрепровождения и уйти от опасностей близости, большинство людей в качестве компромисса выбирают игры. Таково *социальное* значение игр.

В качестве друзей, партнеров и родственников обычно выбирают тех, кто играет в такие же игры. Поэтому «типичный представитель» любого общественного круга (аристократия, молодежная банда, клуб, университетский городок и т.д.) покажется чужаком и чудаком членам другого сообщества. Напротив, член определенного общественного круга, который меняет свои игры, рискует стать изгоем, но обнаружит, что его принимают в другом общественном круге. В этом *личностное* значение игр.

### Глава 16. Независимость

Независимость выражается в высвобождении или восстановлении трех способностей: осознания настоящего, спонтанности и близости.

*Осознания настоящего* представляет собой способность видеть кофейную чашку и слышать пение птиц по-своему, а не так, как научили. Маленький мальчик с радостью смотрит на птиц и слушает их. Потом появляется «добрый отец» и считает, что он должен «поделиться» опытом и помочь сыну «развиться». Он говорит: «Это сойка, а это воробей». С того момента, как мальчик задумается, где здесь сойка, а где воробей, он перестает видеть птиц и слышать их. Восстановление такой способности и называется осознанием настоящего. Человек, который сознает происходящее, знает, что он чувствует, где находится и который сейчас час. Он знает, что после его смерти деревья будут расти, как и прежде, но он их уже не увидит; поэтому он хочет видеть их сейчас со всей остротой, на которую способен.

*Спонтанность* означает возможность выбора, свободу самому решать, какие выражать чувства из возможного их набора (чувства Родителя, чувства Взрослого или чувства Ребенка). Она означает свободу, свободу от принуждения играть в игры и испытывать только те чувства, которые в человеке воспитаны.

*Близость* представляет собой спонтанное, свободное от игр чистосердечное поведение человека, который со всею искренностью живет в настоящем, сознавая происходящее.

### Глава 17. Достижение независимости

Родители сознательно или неосознано с самого рождения учат детей, как себя вести, о чем думать, что чувствовать и воспринимать. Освободиться от этого влияния нелегко, потому что оно глубоко укоренилось и совершенно необходимо для биологического и социального выживания в первые два или три десятилетия жизни. Такое освобождение возможно только тогда, когда человек начинает вести самостоятельную жизнь, то есть обретает способность к осознанию настоящего, спонтанности и близости, понимая, что именно из родительского наследия он хочет сохранить.

# Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы

## ЧАСТЬ I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### Глава 1. Введение

Правильно сказать «Здравствуйте» означает увидеть другого человека, осознать его как феномен, воспринять его и быть готовым к тому, что он воспримет вас. В этой книге обсуждаются четыре вопроса: как вы говорит: «Здравствуйте»; как вы отвечаете на приветствие; что вы говорите после того, как сказали «Здравствуйте»; и главный – и очень печальный – вопрос: что обычно делают вместо того, чтобы сказать «Здравствуйте». Я дам здесь на эти вопросы краткие ответы. А объяснения ответов занимают весь объем книги.

1. Чтобы сказать «Здравствуйте», вы должны избавиться от всего мусора, который накопился у вас в голове после выхода из материнского чрева. И тогда вы поймете, что каждое ваше «Здравствуйте» – единственное в своем роде и больше никогда не повторится. Чтобы понять это, могут потребоваться годы.
2. После того как вы сказали: «Здравствуйте», вам необходимо избавиться от всего мусора и увидеть, что рядом есть человек, который хочет ответить вам и сказать «Здравствуйте». На это тоже могут потребоваться годы.
3. После того как вы поздоровались, вам нужно освободиться от всего мусора, что возвращается к вам в голову; от всех последствий испытанных огорчений и неприятностей, которые вам еще предстоят. И тогда вы лишитесь дара речи и вам нечего будет сказать. После многих лет практики, возможно, вы надумаете что то, достойное быть высказанным вслух.
4. Эта книга главным образом посвящена мусору: тому, что делают люди друг с другом, вместо того чтобы сказать «Здравствуйте». Она написана в надежде на то, что люди опытные и тактичные сумеют помочь остальным распознать то, что я (в философском смысле) называю мусором, поскольку главная проблема при ответе на первые три вопроса заключается в распознавании того, что есть мусор, а что нет. Способ, каким пользуются в разговорах люди, научившиеся говорить «здравствуйте», называется в моей книге «марсианским».

## ЧАСТЬ II. РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

### Глава 3. Судьба человека

В раннем детстве каждый решает, как он будет жить и как умрет, и этот план, всегда присутствующий в сознании человека, мы называем сценарием. Повседневное поведение может быть обманчиво, но важнейшие решения уже приняты: человека какого типа он выберет в супруги, в какой постели умрет, и кто будет в этот момент с ним рядом. В жизни может случиться не так, но хочет человек именно этого.

В наши намерения не входит свести все поведение человека и всю его жизнь к формуле. Совсем наоборот. Реальный человек может быть определен следующим образом: это тот, кто действует спонтанно, но рационально и достойно и учитывает при этом интересы других людей. Тот же, кто действует по формуле, не может считаться реальным человеком.

Сценарий требует: 1) родительских указаний; 2) соответствующего развития личности; 3) решения, принятого в детстве; 4) реальной заинтересованности в соответствующем методе успеха или неудачи; 5) правдоподобия (или правдоподобного начала, как говорят сегодня). Настоящая книга описывает аппарат сценария и возможные способы его изменения.

С жизненными сценариями сходны театральные сценарии. Как и театральные сцены, сцены жизненного сценария должны быть мотивированы и подготовлены заранее. Простой пример: у вас «вдруг» кончается бензин. Почти всегда это означает, что за два три дня до этого вы начинаете поглядывать на счетчик, «планировать», как бы заправиться поскорее, но ничего не делаете. В сценарии Неудачника это почти всегда неизбежное, заранее запланированное событие. А большинство Победителей всю жизнь ни разу не остаются на обочине с пустым баком.

Жизненные сценарии основаны на родительском программировании, которое необходимо ребенку по трем причинам: 1. Оно дает цель жизни, которую иначе пришлось бы отыскивать самому. Ребенок обычно действует ради других, чаще всего ради родителей. 2. Оно дает ему приемлемую возможность организовывать свое время (то есть приемлемую для родителей). 3. Человеку нужно объяснять, как делать то или иное. Учиться на своих ошибках, возможно, интересно и привлекательно, но не всегда практично. Поэтому родители программируют детей, передавая им все, чему научились или чему, как им кажется, они научились. Если они Неудачники, то передают программу Неудачника; если Победители – программу Победителя. Модель, рассчитанная на долговременное исполнение, всегда имеет сюжетную линию.

### Глава 4. Задолго до рождения

Первые сценарии зародились давным-давно, когда жизнь впервые выделилась из грязи и начала передавать результаты своих экспериментов химически, с помощью генов, от предков к потомкам. По мере того как жизнь постепенно освобождалась от жесткого химически генетического детерминизма, вырабатывались другие способы регулирования поведения. Наиболее примитивный из таких способов, вероятно, импринтинг, который стоит на ступеньку ниже рефлекса. С помощью импринтинга новорожденный автоматически следует за определенным объектом и рассматривает его как мать, независимо от того, настоящая ли это мать или просто желтая бумажка, которую тянут за нитку.

На следующей ступени совершенствования животное остается с матерью и учится у нее с помощью игры; образцы, слишком сложные или многовариантные, чтобы передаваться с помощью генов, легко воспринимаются с помощью игривого укуса или шлепка по уху. Затем используется имитация и ответ на голосовые сигналы, так что детеныши могут делать не только то, что подсказывают их гены или что они узнали у груди матери, но и то, что видят и слышат в реальной жизни, в морях, на равнинах и в лесах. Известно, что почти любой живой организм поддается обучению и дрессировке.

Приручение так же отлично от дрессировки, как кошка отличается от тигра. Приручение у животных означает, что животное повинуется хозяину, даже если его здесь нет. Оно отличается от дрессировки тем, что не требует внешних стимулов, чтобы начать вести себя должным образом, стимул уже заключен в мозгу животного. Таким образом, дикие животные могут быть выдрессированы, чтобы выполнять команды дрессировщика, но их не так уж легко приручить. А прирученные животные могут зайти и дальше: их можно научить вести себя так, как хочет хозяин, даже когда его нет поблизости. Существуют различные степени прирученности, и самые прирученные животные – это человеческие дети.

Самые разумные животные – обезьяны и люди (возможно, также дельфины) – обладают другой особой способностью, которая называется изобретательностью. Это означает, что они способны на поступки, которые никто из их вида раньше не совершал: поставить один ящик на другой, например, или соединить две коротких палки, чтобы получить одну длинную, или, наконец, запустить ракету на Луну.

Человек обладает всеми упомянутыми выше способностями. Его поведение определяется заложенными в генах рефлексами, примитивным импринтингом, детскими играми и подражанием, родительской дрессировкой, социальным приручением и спонтанной изобретательностью. Человек действует по своему сценарию, потому что сценарий закреплен в его сознании родителями в очень раннем возрасте; он остается верным этому сценарию всю жизнь, даже когда физические голоса родителей навсегда замолкли.

*Влияние предков.* Типичными сценариями являются биографии египетских фараонов – старейшие из известных нам достоверных биографий. Сценарному аналитику полезно получить информацию об отдаленных предках, но в обычных случаях мы ограничиваемся дедушкой и бабушкой. Хорошо известно и даже вошло в пословицу влияние дедов и бабушек, живых или даже мертвых, на внуков. Для «хорошего» сценария поговорка звучит так: «Чтобы стать джентльменом, надо кончить три колледжа. Первый должен кончить ваш дед, второй – отец, третий вы сами». А для «плохого»: «Яблоко от яблони недалеко падает».

Если по сценарию матери ей предстоит в старости быть беспомощной вдовой, тогда один из детей должен с рождения воспитываться таким образом, чтобы оставаться с ней и заботиться о ней, тогда как остальные могут уйти и исполнять роли неблагодарных детей. Если сорокалетний сын холостяк или старая дева дочь решают нарушить материнский сценарий и уйти из дома или, что еще хуже, вступить в брак, мать ответит приступами болезни. Сценарная природа таких ситуаций обнаруживается, когда мать «неожиданно» завещает все состояние «неблагодарным» детям, оставив преданного ни с чем. Общее правило таково: при прочих равных условиях дети следуют сценариям родителей, и это проще всего показать, проанализировав количество и порядок рождения детей в семье.

Рассмотрим игры, которые разыгрывают родители по поводу размера семьи. Например, Джинни была старшей из одиннадцати детей, и ее мать Нэнни жаловалась, что, по крайней мере, пятеро из детей нежеланные. Естественно предположить, что Джинни будет запрограммирована на шесть детей, но это не так. Она запрограммирована иметь одиннадцать детей и жаловаться, что пятеро из них нежеланные. В сущности, этот пример можно использовать как тест на психологическую грамотность. На вопрос «У женщины одиннадцать детей, и она жалуется, что пятеро из них нежеланные. Сколько детей, вероятно, будет у ее старшей дочери?» сценарный аналитик ответит: «Одиннадцать». Те, кто отвечает «шесть», с трудом могут понимать и предсказывать человеческое поведение, потому что считают, что важнейшие поведенческие решения, как и самое обычное поведение, «рационально» мотивированы. Тогда как на самом деле это не так. Эти решения обычно принимаются в соответствии с родительским программированием, заложенным в сценарий.

Отто Ранк считает, что сами обстоятельства рождения, «родовая травма», отпечатываются в душе ребенка и часто в символической форме проявляются в последующей жизни, особенно в виде желания вернуться в благословенный мир чрева. Однако, влияние «родовой травмы» на сценарий жизни остается под вопросом.

Нет никаких сомнений в том, что имена, полные, сокращенные и ласкательные, все то, чем наградили и отяготили невинного младенца, ясно указывают, каким родители хотят его видеть в будущем. Когда ребенка называют именем отца или матери, это целенаправленный акт со стороны родителей, который налагает на отпрыска определенные обязательства. Конечно, он может не выполнять эти обязательства или даже восставать против них, и его план жизни с самого начала будет иметь оттенок горечи или активного сопротивления.

### Глава 5. Развитие в детские годы

К шести годам у ребенка складываются определенные убеждения относительно себя самого и окружающих, особенно матери. Эти убеждения, вполне вероятно, останутся с ним на всю жизнь, и их можно свести к следующим четырем вариантам: 1) у меня все в порядке; 2) у меня не все в порядке; 3) с тобой все в порядке; 4) с тобой не все в порядке. На основе этих убеждений ребенок принимает жизненно важные решения.

Позиции восходят к убеждениям, которые ребенок впитал вместе с материнским молоком. Если для краткости обозначить «все в порядке» плюсом, а «не все в порядке» минусом, убеждения выглядят так: я+ или я–; ты+ или ты–. В результате перебора вариантов мы получаем четыре основные позиции, которые разыгрываются в играх и сценариях и которые программируют человека, указывают ему, что он должен говорить, после того как сказал «Здравствуйте».

1. Я+ ты+. Это здоровая позиция, наиболее пригодная для достойной жизни, позиция подлинных Героев. Люди, стоящие на других позициях, всегда чувствуют себя в той или иной степени Лягушками.

2. Я+ ты–. Я Принц, а ты Лягушка. Это позиция типа «нужно от него избавиться». Есть люди, которые играют в «ты виноват». Это позиция «высокомерия».

3. Я– ты+. Психологически это депрессивная позиция, политически и социально – позиция самоунижения, передаваемая детям. В профессиональной жизни такая позиция заставляет унижаться и с мстительным чувством наслаждаться своим унижением.

4. Я– ты–. Это позиция безнадежности или «почему бы и нет?».

Эти четыре основные позиции редко могут измениться под воздействием только внешних обстоятельств. Устойчивые перемены должны приходить изнутри, либо спонтанно, либо под каким-то «терапевтическим» влиянием. Но встречаются люди, убеждениям которых не хватает стойкости; в силу этого они могут делать выбор из нескольких позиций.

Позиции – предикаты. Т.е., не важно какими словами обставлена ситуация, одинаковым позициям присуща общность поведения. Позиции очень важны в повседневном социальном общении. Первое, что люди чувствуют друг в друге, это позиции, и здесь обычно подобное тянется к подобному.

### Глава 6. Пластичные годы

К шестилетнему возрасту в сознании уже намечены жизненные пути и способы выживания. Это было хорошо известно учителям и священникам Средних веков, которые говорили: «Оставьте мне дитя до шести лет, потом можете забирать его обратно». Хороший воспитатель детского сада может предсказать, какую жизнь будет вести ребенок и каков будет исход.

Сценарный аппарат состоит из следующих элементов, которые ребенок переводит в приказы на марсианском языке.

1. Родители указывают ребенку, как должна кончиться его жизнь. «Пропади ты пропадом!» и «Чтоб тебе сдохнуть!» Это приговоры на всю жизнь. Мы называем их сценарными финалами, или проклятиями.
2. Родители дают несправедливый и негативный приказ, который помешает ребенку избавиться от проклятия: «Не приставай ко мне!» или «Не умничай!» Это сценарные предписания, или стопор.
3. Родители поощряют поведение, ведущее к итогу: «Выпей!» или «Так легко тебе не отделаться!». Это называется сценарной провокацией или толчком.
4. Родители дают ребенку предписание, чем заполнить время в ожидании финала. Обычно это моральные догмы. «Работай на совесть!» может означать: «Работай на совесть, чтобы иметь возможность напиваться каждую субботу».
5. Вдобавок родители делятся опытом, как в реальной жизни осуществлять их сценарные предписания: как готовить коктейли, как вести счета, как обманывать.
6. Со своей стороны, у ребенка есть собственные порывы и импульсы, которые сопротивляются сценарному аппарату, изложенному родителями. «Стучи в дверь» (против «Исчезни»), «Словчи!» (против «Работай на совесть»), «Потрать все немедленно!» (против «Береги каждую копейку»), «Сделай неправильно». Это называется сценарными импульсами, или демоном.
7. Где-то предусмотрена и возможность снять заклятие. «После сорока ты сможешь добиться успеха». Такое волшебное разрешение – снятие заклятия – называется антисценарием, или внутренним освобождением. Но часто единственным антисценарием служит смерть.

### Глава 7. Сценарный аппарат

Сценарный аппарат состоит из семи элементов. Выигрыш, финал, или проклятие; предписание, или стопор; провокация, или толчок, – эти элементы контролируют развертывание сценария и потому называются контролирующими механизмами. В большинстве случаев они полностью формируются до шести лет.

(*Прим. Багузина.* На мой взгляд, описываемые автором идеи не являются, строго говоря, научными. Слишком много переменных позволяют психотерапевту всегда оказаться правым, чтобы ни случилось с пациентом. Вот типичный пример.) Демон – это шутник в жизни человека и джокер в психотерапии. Как бы тщательно ни составлял свои планы человек, в решающий момент появится демон и расстроит их – со своими вечными ужимками и «ха-ха». И как бы тщательно ни планировал терапевт лечение, решающее слово всегда принадлежит пациенту. В тот момент, когда терапевт считает, что у него на руках четыре туза, пациент вытаскивает джокера, и весь выигрыш достается демону. Пациент весело исчезает, а врач старается понять, что же произошло.

Отрицательные суждения обычно произносятся громко и четко, с ударением, в то время как положительные подобны каплям дождя в потоке жизни, они не производят никакого шума и почти не вызывают ряби. Программирование осуществляется преимущественно в отрицательной форме. Каждый родитель забивает голову ребенка ограничениями. Запреты затрудняют приспособление к обстоятельствам, в то время как разрешения дают возможность свободного выбора. Разрешения не грозят ребенку неприятностями, потому что не связаны с принуждением. Разрешение – главное терапевтическое орудие сценарного аналитика, потому что предоставляет единственную возможность освободить пациента от родительских предписаний.

### Глава 8. Детство продолжается

К поступлению в школу ребенок уже знает несколько мягких вариантов игр и, возможно, один два жестких; в худшем случае он уже одержим игрой. Все зависит от того, насколько хитры или жестоки его родители. Чем больше они хитрят, тем более хитрым и неискренним будет и он; чем более они жестоки, тем более жестоко играет и ребенок, чтобы выжить.

Учительница может играть в игру, которая называется «Аргентина». «Что самое интересное в Аргентине?» – спрашивает она. «Пампасы», – отвечает кто-нибудь. «Н-е-е-е-т». «Патагония», – говорят другие. «Н-е-е-е-т». «Аконкагуа», – предлагает кто-то из учеников. «Н-е-е-е-т». К этому времени все уже понимают, в чем дело. Бессмысленно припоминать то, что они узнали из учебников. Они должны угадать, что она задумала; она загоняет их в угол, и они сдаются. «Никто больше не хочет отвечать?» – спрашивает она притворно мягким голосом. «Гаучо!» – с торжеством провозглашает она, заставляя одновременно всех учеников чувствовать себя дураками. Они ничего не могут с ней поделать, однако даже в глазах самого доброжелательного ученика ей трудно сохранить свое ты+.

Школьный возраст – это период, который определяет, какие игры из домашнего репертуара станут у человека любимыми и сохранятся на всю жизнь, а от каких он откажется. К концу этого периода формируется еще одна черта личности ребенка, отвечающая на вопрос: «Если нельзя говорить откровенно и рассказывать все как есть, как лучше всего схитрить, чтобы добиться своего?» В результате возникает его «персона». Юнг определяет персону как «ad hoc (на данный случай) усвоенное отношение», как маску, «которая помогает личности устанавливать соответствие со своими сознательными намерениями и в то же время встречать требования и мнения окружающих».

### Глава 10. Зрелость и смерть

Зрелость можно определить четырьмя разными способами:

1. Юридически. Человек считается зрелым, если он умственно здоров и достиг двадцати одного года. В соответствии с еврейским законом мальчик достигает зрелости в тринадцатилетнем возрасте.
2. В соответствии с суждением и предрассудками родителей. Мой ребенок достигает зрелости, когда поступает так, как я говорю, и не достигает, если поступает по-своему.
3. После посвящения. Человек считается зрелым, если прошел определенные испытания. В примитивных обществах эти испытания очень жестоки и традиционны. В промышленно развитых странах человек становится зрелым, получая водительские права. В особых случаях он может подвергнуться психологическим тестам, и в таком случае о его зрелости или незрелости будет судить психолог.
4. В соответствии с образом жизни. Для сценарного аналитика зрелость проверяется внешними событиями. Испытания начинаются, когда человек покидает свое уютное и безопасное убежище и попадает в мир, живущий по своим законам. Это происходит на последнем курсе колледжа, на последнем году ученичества, при условном освобождении (под честное слово), при первом повышении, в конце медового месяца и вообще в тех случаях, когда возникает открытое соперничество или кооперация и когда проверяется сценарий: нацелен ли он на успех или на поражение.

В период зрелости полностью обнаруживается драматическая природа сценария. Драма в жизни, как и в театре, основана на «переключателях», поворотах, и Стивен Карпман очень точно представил их в простой диаграмме, которую он назвал «драматическим треугольником» (рис. 4). Каждый герой в драме или в жизни (прообраз) начинает с одной из трех главных ролей: Спаситель, Преследователь или Жертва, в то же время исполнителем другой главной роли выступает другой человек, Антагонист. Когда происходит кризис, два актера движутся по треугольнику, меняясь ролями. Одно из простейших переключений происходит во время развода. В браке, например, муж является Преследователем, а жена исполняет роль Жертвы. Но когда подается заявление о разводе, роли меняются: жена становится Преследователем, а муж Жертвой, в то время как ее и его адвокаты исполняют роли Спасителей.



Рис. 4. Драматический треугольник

Человеку, думающему о самоубийстве, следует твердо усвоить два неизбежных правила смерти: 1) родителю не позволено умирать, пока его дети не достигли восемнадцати лет; 2) детям не позволено умирать, пока живы их родители.

## ЧАСТЬ III. СЦЕНАРИЙ В ДЕЙСТВИИ

### Глава 11. Типы сценариев

Первое, что нужно установить относительно сценария, это принадлежит ли он победителю или побежденному. Установить его можно быстро, если внимательно прислушаться к словам пациента. Победитель говорит что-нибудь вроде: «Я допустил ошибку, но больше она не повторится» или «Теперь я знаю, что нужно делать». Неудачник говорит: «Если бы только…» или «Мне не следовало…» и «Да, но…». Бывают также побежденные не до конца, Непобедители, чей сценарий предписывает им работать напряженно, но не для победы, а для того, чтобы сыграть вничью. Это те, кто говорит: «Ну, по крайней мере я…» или «По крайней мере мне есть за что быть благодарным». Непобедители – образцовые члены общества, наемные работники и подчиненные, потому что они верны, много работают, полны благодарности и не причиняют неприятностей. В компании эти люди приятны, в общине – достойны восхищения. Победители только косвенно причиняют неприятности остальному миру, когда сражаются друг с другом и вовлекают в свои сражения посторонних, иногда миллионами. Неудачники причиняют наибольшее горе и себе, и окружающим. Даже оказавшись наверху, они все равно остаются Неудачниками и тащат за собой окружающих, когда приходит время окончательной расплаты.

Ричард Шехнер провел тщательный научный анализ промежутков времени в театре; его выводы применимы и к драматургии жизненных сценариев. Самые важные типы времени он называет «постановочное время» и «событийное время». Постановочное время определяется по часам или календарю. Действие начинается и заканчивается в определенный момент или дается определенный промежуток времени на представление, как в футболе. В сценарном анализе мы называем такое время часовым (ЧВ). В событийном времени действие должно быть завершено, как в бейсболе, независимо от того, много или мало времени прошло по часам. Мы назовем это «временем гола», «временем цели» или «целевым временем» (ЦВ). Существуют также комбинации этих двух типов времени. Матч боксеров может закончиться, либо, когда завершены все раунды, чего требует постановочное или часовое время, либо после нокаута, что определяется событийным или целевым временем. Изложенное объясняет, почему некоторые люди подчиняются бегу часовых стрелок, а другие ориентированы на цель.

### Глава 14. Как возникает сценарий

Сценарии возможны только потому, что люди не сознают, что они делают сами с собой и с другими. В сущности, такое знание противоречит сценарию. Определенные действия физического, умственного и социального плана совершаются как бы сами собой, поскольку человек так запрограммирован. Окружение оказывает глубокое воздействие на его судьбу, в то время как сам человек сохраняет иллюзию своей автономности. Но есть и некоторые средства, которые могут помочь в таких случаях.

Именно пластичность человеческого лица в первую очередь превращает жизнь из контролируемого эксперимента в приключение. В основе лежит простейший биологический принцип, который имеет огромное общественное значение. Нервная система человека устроена так, что зрительное воздействие мельчайших сокращений лицевых мышц действует на зрителя сильнее, чем физический удар. Человек всегда больше выдает себя, чем ему кажется. Значимость пластичности лица подчеркивается тем фактом, что в присутствии людей с «каменным» лицом остальные чувствуют себя неловко, так как не могут понять, как их поведение воспринимается собеседником.

Не менее, чем пластичное лицо, на действие сценария оказывает влияние имеющее психологическую природу подвижное Я. В любой момент оно может сосредоточиваться на любом из трех состояний Я и, если подвернется возможность, может перейти от одного состояния к другому. Так, мужчина может искренне уверять, что он хороший водитель, даже если ежегодно попадает в серьезные автомобильные аварии, а женщина заверяет, что отлично готовит еду, хотя у нее ежедневно подгорает обед. И оба они действительно искренни, потому что в этих случаях их Взрослый действительно хороший водитель или искусная повариха, а все неприятности вызваны Ребенком. Поскольку у таких людей существует прочная непроницаемая перегородка между состояниями Я, Взрослый не обращает внимания на то, что делает Ребенок, и может искренне утверждать: «Я (мое взрослое Я) никогда не допускал ошибок». Есть простое средство, чтобы избавиться от взаимного невежества одного состоянии Я относительно другого. Взрослый должен помнить и принимать всю ответственность за остальные состояния.

«Раннее зажигание» можно определить, как период времени, в который какое-то приближающееся событие влияет на поведение индивида. «Позднее зажигание» определяется как период времени, в который прошедшее событие оказывает независимое воздействие на поведение индивидуума. В определенном смысле каждое прошедшее событие отражается на поведении, но поздним зажиганием называется только такое воздействие, которое изменяет нормальную модель поведения, а не ассимилируется этой моделью или исключается путем подавления или с помощью других психологических механизмов.

Если позднее зажигание предыдущего события перекрывается ранним зажиганием последующего, это может быть опасным почти для каждого. Чаще всего это наблюдается в синдромах «переработки»; в сущности, так вообще можно определить переработку. После вчерашних событий Родитель пробуждает чувство вины и сомнения: ему не следовало делать это, что о нем подумают, почему он не поступил по-другому; и пока все это плещется в его голове, как выдохшееся пиво, Ребенок тревожится о завтрашнем дне: какие ошибки он допустит завтра, что с ним могут сделать, что он сам хотел бы сделать с ними. Эти неприятные мысли сталкиваются друг с другом, образуя неаппетитную, угнетающую смесь.

Антитеза сценарию – реальная личность, живущая в реальном мире. Реальная личность – это, вероятно, реальное Я, которое может переходить от одного состояния к другому. Когда люди хорошо узнают друг друга, они могут проникнуть под покровы сценария, в глубину, где находится подлинная личность; именно эту часть другого человека мы уважаем и любим, с ней мы испытываем моменты настоящей близости, прежде чем верх снова возьмет родительское программирование.

### Глава 15. Передача сценария

Сценарная матрица – это диаграмма, предназначенная для того, чтобы иллюстрировать и анализировать директивы, переданные родителями и предками нынешнему поколению. Стайнер, изобретатель сценарной матрицы, следует такой схеме: родитель противоположного пола говорит ребенку, что делать, а родитель того же пола показывает, как делать.

Ответ на вопрос о человеческой судьбе – это сценарный анализ; он говорит нам (увы!), что по большей части судьба наша предопределена и что в этом отношении свободная воля для большинства людей – иллюзия. В чем же в таком случае ответственность родителей? Сценарное программирование не их «вина». Они просто передают доминантные и рецессивные гены, которые сами унаследовали от своих родителей и предков. Сценарные директивы постоянно перетасовываются, так же как гены, потому что ребенку, чтобы родиться, требуются два родителя. С другой стороны, сценарный аппарат более гибок, чем наследственный генный, и постоянно изменяется под внешними воздействиями, такими как жизненный опыт или предписания других людей.

## ЧАСТЬ IV. СЦЕНАРИЙ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

### Глава 16. Предварительные фазы

Первая попытка чего-то похожего на сценарный анализ предпринята Фрейдом в его книге о Леонардо да Винчи. Следующий ориентир – написанная Эрнстом Джонсом биография самого Фрейда. У Джонса было то преимущество, что он был лично знаком с героем своей книги. Наиболее близко подходит к научному изучению сценариев Макклелланд. Он изучал соотношение между историями, которые слышали или читали дети, и их жизненными мотивами. Много лет спустя его работу продолжил Рудин.

Существуют четкие доказательства того, что сценарные директивы пациента определяют следующее: 1) обращается ли пациент за помощью или предоставляет делам идти своим путем; 2) выбор врача, если такой выбор возможен; 3) должно ли лечение быть успешным или нет. Так, человек со сценарием Неудачника либо вообще не обратится к врачу, либо выберет некомпетентного терапевта.

### Глава 17. Признаки сценария

Самое важное слово в сценарном языке – союз «но», который означает: «В соответствии с моим сценарием я не имею разрешения делать это». Реальные люди говорят: «буду…», «сделаю…», «не могу», «я проиграл…», в то время как выражения «буду, но…», «сделаю, но…», «не могу, но…», «я проиграл, но…» относятся к сценарию.

Сослагательное отношение формализуется в названиях книг, тезисов, статей и студенческих работ. Обычные примеры: «Некоторые факторы, связанные с…» (= если бы только) или «К теории…» (= «Я сделал бы, если бы мог…»). В самых крайних случаях заголовок гласит: «Некоторые вступительные замечания, касающиеся факторов, связанных с накопленными данными относительно теории…» – поистине очень скромное название, так как совершенно ясно, что потребуется не менее двухсот лет для того, чтобы опубликовать саму теорию. Очевидно, мать автора велела ему не высовываться. Его следующая статья, вероятно, будет называться: «Некоторые промежуточные замечания, касающиеся… и т. д.». Когда он изложит все замечания, названия его следующих статей будут становиться все короче. К сорока годам он завершит предварительные рассуждения и подойдет к «К теории…», но сама теория возникает все-таки очень редко. Терапевту, который берется излечить человека, дающего такие названия своим статьям, совсем не весело. На сценарном языке «к» означает «не ходи туда». Никто не спрашивает: «Летит ли этот самолет к Нью Йорку?» И мало кто согласится лететь с пилотом, который отвечает: «Да, наш самолет летит к Нью Йорку». Либо самолет летит в Нью Йорк, либо садитесь на другой рейс.

### Глава 18. Сценарий в лечении

Как утверждают многие клиницисты, невротики обращаются к врачу не для того, чтобы вылечиться, а, чтобы понять, как стать еще лучшим невротиком. Сценарные аналитики утверждают нечто похожее: пациент приходит не для того, чтобы вылечиться, а, чтобы научиться лучше играть в свои игры. Поэтому он уйдет, если терапевт откажется подыгрывать ему, но уйдет и в том случае, если терапевт простак и его легко провести.

Психиатрическое лечение, подобно всякому другому лечению, может быть эффективным только в относительно нормальных условиях. Игра рано или поздно должна прекратиться, и искусство терапевта в том, чтобы сделать это, не отпугнув пациента. Таким образом, дозировка игр, определенная для каждого пациента индивидуально, играет решающую роль в том, будет ли он продолжать лечение.

Обычно пациент обращается к терапии по двум причинам, ни одна из которых не подвергает его сценарий опасности. Взрослый хочет узнать, как удобнее жить в мире своего сценария. Также существует более настоятельная потребность Ребенка развивать сценарий путем трансакций с терапевтом.

## ЧАСТЬ V. НАУЧНЫЙ ПОДХОД К СЦЕНАРНОЙ ТЕОРИИ

### Глава 21. Возражения против теории сценариев

Некоторые интуитивно чувствуют, что теория сценариев не может быть истинной, потому что она противоречит сути человека как существа со свободной волей. Структурный анализ не претендует ответить на все вопросы относительно человеческого поведения. Он делает некоторые предположения относительно наблюдаемого поведения человека и его внутреннего мира, и эти предположения подтверждаются.

Сценарная теория не утверждает, что все поведение человека определяется сценарием. Она оставляет как можно больше места для автономии, и, по сути, автономия, независимость – ее идеал. Она только подчеркивает, что относительно мало людей достигают этой независимости полностью, и то только в особых случаях. Цель этой теории – как можно шире распространить эту ценную способность, и она предлагает для этого свой метод. Но при этом первое требование – отделить кажущееся от подлинного, и в этом вся трудность. Теория прямо называет цепь цепью, и те, кто любит сидеть на цепи или не замечает ее, не должны считать это оскорблением.

Рациональный противник возражает: «не существует никакого сценария». Наш ответ. Предположим, сценария не существует. В таком случае: а) люди не слышат внутренние голоса, указывающие, что им делать; б) люди, которые слышат множество голосов, которые говорят, что им делать (например, те, кто воспитывался у нескольких приемных родителей), так же уверены в себе, как и те, кто воспитывался в одной постоянной семье; в) люди, которые принимают наркотики или слишком много пьют не чувствуют, что, какая-то не поддающаяся контролю сила толкает их навстречу судьбе, а действуют как самостоятельные независимые личности. Если все эти гипотезы или хотя бы некоторые из них верны, тогда сценариев не существует. Но клиническая практика свидетельствует, что все эти гипотезы неверны, следовательно, сценарий существует.

Сценарные аналитики полностью разделяют взгляды Фрейда и только пытаются несколько развить их в свете современного опыта. Разница между ортодоксальной точкой зрения и взглядами сценарных аналитиков – в расстановке акцентов. В сущности, сценарные аналитики – «лучшие» фрейдисты, чем ортодоксальные психоаналитики. Например, автор настоящих строк не только повторил и подтвердил множество наблюдений Фрейда, но и верит в его теорию инстинкта смерти и в универсальность навязчивых повторений.

Эмпирическое возражение против сценарной теории: «Если судьба человека предопределена родительским программированием, почему дети одних и тех же родителей бывают такими разными?» Во-первых, дети одних родителей далеко не всегда вырастают разными. В некоторых семьях так бывает, в других – нет. Есть множество случаев, когда все братья и сестры добиваются одинакового успеха, становятся алкоголиками, становятся шизофрениками или кончают самоубийством. Такой исход часто приписывают наследственности. Но в тех случаях, когда братья и сестры вырастают разными, генетики оказываются в затруднительном положении: в таком случае они – весьма неубедительно – прибегают к фальсифицированному менделизму, который напоминает бормотание. Самодетерминисты оказываются в противоположной позиции: они яростно поддерживают случаи, когда братья вырастают разными, но бормочут что-то невнятное в противном случае. Сценарная теория легко объясняет и то и другое.

### Глава 22. Проблемы методологии

Когда мы говорим, что сценарий следует или соответствует сказке, возникает опасность вмешательства Прокруста. Терапевт слишком поспешно выбирает сказку и затем растягивает пациента или отрубает ему ноги, чтобы уложить в эту сказку. Прокрусты в науках о поведении встречаются очень часто (на мой взгляд, в любых науках. – *Прим. Багузина*). У ученого есть теория, и он растягивает, обрубает или раздувает данные, чтобы они ей соответствовали; иногда он пропускает варианты, иногда игнорирует неподходящие факты, а иногда даже манипулирует данными под неуклюжим предлогом, что так они лучше подходят.

Каждый врач должен приводить две аналогичные истории болезни, одну желательно без явной патологии, и представлять самих пациентов. Поразительно, насколько «истории» многих успешно функционирующих и плодотворных личностей напоминают «истории болезни» пациентов психиатрических клиник. На каждого шизофреника с определенным типом воспитания приходится нешизофреник с таким же воспитанием.

Доктор Родни Пейн, дантист и летчик, интересующийся также трансакционным анализом сравнивает проблему оценки сценарной теории с проблемой «карта – местность». Летчик смотрит на карту и видит телеграфный столб и силосную башню. Потом смотрит на землю и тоже видит телеграфный столб и силосную башню. Он говорит: «Теперь я знаю, где мы», но на самом деле он заблудился. Его друг говорит: «Минутку. На земле я вижу телеграфный столб, силосную башню и еще нефтяную вышку. Найди ее на карте». – «Что ж, – отвечает летчик, – столб и башня на карте есть, но нефтяной вышки нет. Может, ее просто не пометили». Тогда его друг говорит: «Дай-ка мне карту». Он просматривает всю карту, включая те участки, на которые летчик не обратил внимания, потому что считал, что знает, где находится. И в двадцати милях находит столб, башню и вышку. «Мы не там, где ты сделал карандашную отметку, – говорит он, – а вот где». – «О, виноват», – говорит пилот. Мораль такова: сначала смотри на землю, а потом на карту, а не наоборот.

Иными словами, сначала терапевт выслушивает пациента и пытается представить себе его сценарий, а потом заглядывает в Эндрю Ланга или Стита Томпсона, а не наоборот. В таком случае он найдет истинное соответствие, а не просто оригинальную догадку. Вот тогда можно использовать книгу сказок для предвидения того, куда направляется пациент, все время получая подтверждения от пациента (а не из книги).

Данные сценарного анализа обычно «мягкие». Поскольку сценарий есть экзистенциальная данность, его нельзя исследовать экспериментально в искусственной ситуации.

### Глава 23. Сценарный вопросник

Сценарий – это непрерывно действующая программа, которая возникает в раннем детстве под родительским влиянием и которая определяет поведение человека в решающие моменты жизни.

Сценарная формула такова:

РРВ → ПР → С → РП → ВЫИГРЫШ

где РРВ – раннее родительское влияние, Пр – программа, С – согласие следовать программе, РП – решающие поступки. Поведение, соответствующее этой формуле, есть часть сценария; поведение, ей не соответствующее, не входит в сценарий. Каждый сценарий подпадает под эту формулу, и никакое другое поведение ей не соответствует.

Поведение независимого человека нельзя свести к формуле, потому что в каждый данный момент человек принимает собственное решение на собственных основаниях.