

## ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

*Даже учителю не стыдно сказать:  
«До сих пор я был еще ребенком».  
Полезные вещи нужно усваивать в любом  
возрасте и не пренебрегать ими.*

Диоген

Эта книга будет с большим интересом прочитана людьми, склонными к самоанализу и интересующимися проблемами общения. Она может помочь выработать более критичное отношение к себе и ответить на такие вопросы, как:

Не являемся ли мы сами причиной многих наших неприятностей?

Что мешает нам полнее использовать свои способности и хорошо ли мы знаем свои ограничения?

В чем мы чрезмерно потакаем своим слабостям, а в чем излишне строги к себе?

Умеем ли мы быть по-детски непосредственными или, наоборот, никак не можем сосредоточиться и стать серьезными?

Часто ли в своей жизни мы руководствуемся предрассудками?

Мы любим поучать других или предпочитаем оставаться в стороне?

В случае неудач мы скорее склонны обвинять себя или других?

Достаточно ли при общении мы учитываем настроение собеседника и свое собственное?

Естественно, что данная книга будет меньшим откровением для тех, кто имеет продуманные ответы на эти вопросы.

Отношения ребенка с родителями и окружающая его обстановка в семье являются первым опытом взаимоотношений с людьми и миром. Этот опыт закрепляется и служит своеобразной моделью отношений, на которую накладываются все последующие впечатления и переживания человека. Именно этот первый опыт продолжает влиять на наш характер и на наши отноше-

ния с другими, хотя это влияние, как правило, труднее всего нами осознается. Часто в этом влиянии детства и заключается большинство ответов на перечисленные вопросы. Эта мало освещаемая в отечественной литературе проблема рассматривается в книге достаточно подробно. Книга написана очень просто и ясно, и, хотя ее авторы живут в США и примеры в ней взяты из американской жизни, остается удивляться, насколько интернациональный характер имеют человеческие слабости и недостатки воспитания.

Не следует, однако, думать, что все проблемы человеческих отношений являются чисто психологическими. Более того, многие психологические проблемы порождаются совсем непсихологическими причинами (например, экономическими или политическими) и при помощи психологии разрешены быть не могут.

С другой стороны, никакая психологическая литература и никакие новые знания не помогут нам измениться, если у нас нет к этому настоящего внутреннего стремления. Часто его источником становится кризис, переживаемый личностью.

Достижение личностью внутренней уверенности в себе и гармонии с собой и миром — главная направленность данной книги, именно таких людей авторы и называют Выигрывающими. Оптимизм авторов и вера в то, что каждый может стать Выигрывающим, основываются на их многолетнем опыте работы в качестве консультантов-психологов и психотерапевтов на стыке двух влиятельных направлений в западной психотерапии — трансакционного анализа и гештальттерапии.

*Б.Е. Волынский*

*Посвящается памяти нашего  
друга и учителя Эрика Берна,  
д-ра медицины*

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ

В последнее время растет интерес к вопросам человеческого поведения и поискам смысла человеческого существования. Руководители изучают, как работать с подчиненными, родители посещают курсы по воспитанию детей, супруги учатся общаться друг с другом и «грамотно ссориться», преподаватели изучают, как помочь справиться с эмоциональным волнением и чувством растерянности своим студентам.

Наряду с интересом к материальному благосостоянию и к бизнесу многие люди стремятся понять себя и понять, что значит быть человеком. Одна молодая женщина, руководитель отдела в крупной фирме, выразила это так: «Когда я, имея степень магистра по бухгалтерскому учету, пришла работать в свою фирму, то думала, что основными моими проблемами будут проблемы учета. Но оказалось, что это не так. Основными оказались проблемы человеческих отношений».

Два новых подхода, помогающие лучше понимать людей, — это транзакционный анализ\*, развитый д-ром Эриком Берном, и гештальттерапия в интерпретации, данной д-ром Фредериком Перлзом. В этой книге рассматривается наше понимание транзакционного анализа и его применение к повседневной жизни обычного человека. Гештальториентированные упражнения используются для того, чтобы дополнить теорию транзакционного анализа. Примеры для иллюстраций взяты из опыта нашей работы в качестве преподавателей и консультантов.

---

\* В нашей психологической литературе получил распространение термин «транзактный». У Э. Берна «transaction» — транзакционный. — *Прим. ред.*

Трансакционный анализ дает людям рациональный метод анализа и понимания поведения; гештальттерапия открывает отдельные стороны личности и способствует их интеграции, а также помогает развитию веры в себя. Оба метода помогают осознанию неосознанных сторон личности, воспитанию ответственности и искренности. Оба метода сосредоточены прежде всего на том, что происходит с нами в *настоящее время*.

Мы надеемся, что эта книга будет использоваться как хрестоматия или учебное пособие теми, кто интересуется теорией личности и межличностными отношениями. Она может оказаться полезной как профессионалам, работающим в сфере психического здоровья или связанным с управлением и обучением, так и непрофессионалам, которые интересуются новыми методами самопознания. Это, конечно, не означает, что наша книга может заменить профессиональную психотерапию. При серьезных психических расстройствах людям требуется помощь извне до наступления полного выздоровления.

Мы убеждены в том, что люди не находятся полностью во власти своих привычек и своего окружения. Они могут изменять и первое, и второе. Мы надеемся, что эта книга поможет Вам лучше осознать Ваши реальные возможности, чтобы управлять своей судьбой, принимать решения, развивать свои этические взгляды, повышать уважение к другим и понять, что Вы рождены выигрывать.

Мы выражаем нашу искреннюю признательность тем, кто оказывал на нас влияние и помогал нам. Невозможно упомянуть всех поименно. Мы особенно признательны д-ру Эрику Берну и д-ру Фредерику Перлзу за их теории и книги, а также Международной ассоциации трансакционного анализа и д-ру Кеннету Эвертсу, ее прежнему президенту.

Мы хотим поблагодарить наших студентов и консультантов за их веру в нас и за то, чему мы научились друг у друга.

Мы также благодарим наших мужей и детей за их терпение, любовь и поддержку.

*Мюриел Джеймс  
Лафайет, Калифорния*

*Дороти Джонгвард  
Оринда, Калифорния  
1971*

*Я полагаю, что каждый должен в конце концов стать хозяином собственной судьбы.*

Артур Миллер. После падения

## 1. ВЫИГРЫВАЮЩИЕ И ПРОИГРЫВАЮЩИЕ

*Вы ничему не можете научить человека.  
Вы можете только помочь ему открыть это в себе.*

Галилей

Каждое человеческое существо появляется на свет как нечто новое, еще никогда не существовавшее до сих пор. Каждый рождается способным выигрывать в жизни. Каждая личность по-своему видит, слышит, осязает, изучает и думает. Каждый имеет свои индивидуальные возможности — способности и ограничения. Каждый может быть значительным, думающим, осознающим и творческим человеком — продуктивной личностью, Выигрывающим.

Слова «Выигрывающий» и «Проигрывающий» имеют много значений. Когда мы говорим о личности как о Выигрывающей, мы имеем в виду не того, кто заставляет кого-либо проигрывать. Для нас Выигрывающий — это тот, кто аутентично (подлинно) реагирует на все как личность и как член общества, проявляя доверие, заботу, ответственность и искренность. Проигрывающий — это тот, кому не удастся быть аутентичным. Мартин Бубер делает, видимо, то же различие, когда пересказывает старую историю о раввине. Когда раввина, находящегося на смертном одре, спросили, готов ли он вступить в мир иной, то раввин ответил утвердительно. Но там его не спросят: «Почему ты не был Моисеем?» Его только спросят: «Почему же ты не был самим собой?» (1).

Редко кто является стопроцентным Выигрывающим или Проигрывающим. Каждый из нас в чем-то Выигрывающий, а в чем-то Проигрывающий. Но возможность стать Выигрывающим увеличится, если стремиться к этому. Данная книга поможет ускорить этот путь.

## · Выигрывающие

Выигрывающие (Победители) имеют различные возможности. Для них самым важным в жизни являются не достижения, а аутентичность (возможность быть собой). Аутентичная личность реализует себя, познавая все новое и становясь все более откровенной и отзывчивой. Аутентичные люди реализуют свою неповторимую индивидуальность и ценят ее в других.

Аутентичные личности — Выигрывающие — не посвящают свою жизнь фантазиям о том, кем они *могли бы* быть; являясь самими собою, они не заносятся, не высказывают претензий, не манипулируют другими. Выигрывающие умеют раскрыть себя, а не создавать образы, которые нравятся другим, привлекают их или, наоборот, вызывают у них раздражение. Они понимают, что существует разница между быть любящим и играть любящего, между быть глупым и поступать глупо, между быть знающим и изображать знающего. Выигрывающим не нужно скрываться за маской. Они отвергают нереальный образ себя, не считая себя ни самыми лучшими, ни самыми худшими. Независимость не пугает Выигрывающих.

У каждого бывают в жизни моменты, когда он независим, но они быстро проходят. Выигрывающие могут быть независимыми в течение длительных периодов времени. Они могут также терять почву под ногами и терпеть неудачу. Однако, несмотря на препятствия, Выигрывающие не теряют главное — веру в себя.

Выигрывающие не боятся самостоятельно мыслить и применять свои знания. Они умеют отделять факты от мнений и не претендуют на то, что имеют ответы на все вопросы. Они прислушиваются к мнению других, оценивают, что те говорят, но приходят к своим собственным заключениям. Хотя Выигрывающие могут восхищаться и уважать других людей, они никогда не зависят от них полностью, никогда не связаны ими полностью и никогда не испытывают благоговения перед другими.

Выигрывающие не разыгрывают из себя беспомощных, так же как не играют в обвинения. Вместо этого они принимают ответственность за собственную жизнь. Они не ссылаются на ложные авторитеты, а са-

## СОДЕРЖАНИЕ

Несколько вопросов к себе . . . . .	5
От переводчика . . . . .	7
Предисловие авторов . . . . .	9
<b>1. Выигрывающие и Проигрывающие . . . . .</b>	<b>11</b>
Выигрывающие . . . . .	12
Проигрывающие . . . . .	14
Методы изменения . . . . .	17
Фредерик Перлз и гештальттерапия . . . . .	18
Эрик Берн и транзакционный анализ . . . . .	22
Резюме . . . . .	24
Упражнения . . . . .	25
<b>2. Введение в транзакционный анализ . . . . .</b>	<b>28</b>
Введение в структурный анализ . . . . .	28
Развитие состояний Я . . . . .	34
Введение в анализ транзакций . . . . .	35
Игры, в которые играют люди . . . . .	43
Дни решений . . . . .	46
Психологические позиции . . . . .	47
Пол и психологические позиции . . . . .	49
Введение в анализ сценария . . . . .	50
Резюме . . . . .	51
Упражнения . . . . .	52
<b>3. Потребность человека в контактах     и структурировании времени . . . . .</b>	<b>56</b>
Жажда контактов . . . . .	56
Положительные контакты . . . . .	58
Пренебрежение и отрицательные контакты . . . . .	63
Потребность в структурировании времени . . . . .	70

Резюме . . . . .	76
Упражнения . . . . .	77
<b>4. Драма жизненных сценариев . . . . .</b>	<b>82</b>
Сценарии . . . . .	83
Культурные сценарии . . . . .	84
Субкультурные сценарии . . . . .	90
Семейные сценарии . . . . .	91
Психологические сценарии личности . . . . .	95
Как складывается сценарий . . . . .	96
Сценарии с проклятиями . . . . .	98
Контрсценарий . . . . .	101
Роли и темы жизненных драм . . . . .	101
Темы сценариев . . . . .	107
Сценические роли и темы в греческой мифологии . . . . .	108
Темы сценариев в детских сказках . . . . .	110
Резюме . . . . .	113
Упражнения . . . . .	115
<b>5. Воспитание и состояние Я Родителя . . . . .</b>	<b>119</b>
Состояние Я Родителя . . . . .	119
Состояние Я внутри Родителя . . . . .	120
Внешнее выражение состояния Я Родителя . . . . .	121
Внутреннее влияние состояния Я Родителя . . . . .	123
Заботливый Родитель . . . . .	127
Предубежденный Родитель . . . . .	129
Неполное состояние Я Родителя . . . . .	131
Создание нового состояния Я Родителя . . . . .	134
Резюме . . . . .	135
Упражнения . . . . .	136
<b>6. Детство и состояние Я Ребенка . . . . .</b>	<b>146</b>
Состояние Я Ребенка . . . . .	146
Естественный Ребенок . . . . .	147
Маленький Профессор . . . . .	151
Приспособившийся Ребенок . . . . .	156
Конфликты между Естественным и Приспособившимся Ребенком . . . . .	162
Активизация состояния Я Ребенка . . . . .	163
Резюме . . . . .	166
Упражнения . . . . .	167

<b>7. Личная и половая идентичность</b>	177
Имена и идентичность	177
Идентичность в играх	182
Детские психологические игры и ролевая идентичность	186
Половая идентичность	187
Проявление сексуальности	192
Резюме	198
Упражнения	199
<b>8. Сбор ярлыков и исполнение игр</b>	209
Психологические ярлыки	210
Время расплаты	218
«Футболки с надписями»	220
Игры, исполняемые в состоянии Я Ребенка	222
Игра «Почему Вы Вам Не... — Да, Но»	224
Игра «А Ну-Ка, Подерись»	225
Игра «Посмотри, Что Я Из-За Тебя Сделал»	226
Игра «Скандал»	226
Игра «Судебное Разбирательство»	227
Игра «Полицейские И Воры»	229
Отказ от игр	229
Резюме	231
Упражнения	231
<b>9. Состояние Я Взрослого</b>	247
Эффект удара ловушки	247
Состояние Я Взрослого	248
Границы состояний Я	250
Слабые границы Я	252
Жесткие границы Я	253
«Засорение» Взрослого	257
Повреждения границ	260
Взрослый как контролер	261
Умиротворение Вашего Родителя	265
Удовольствия Вашего Ребенка	266
Активизация и укрепление состояния Я Взрослого	268
Дни отчаяния	275
Резюме	277
Упражнения	279
<b>10. Автономия и этика Взрослого</b>	290
Осознание	291
Спонтанность	292