

# Ерік Берн Ігри, у які грають люди Світовий бестселер із психології стосунків

- © Eric Berne, 1964
- © DepositPhotos.com / silvercircle, обкладинка, 2016
- © Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2016
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

# Новий вступ

Неначе «бац» і двері.

Джеймс Р. Аллен, д-р мед. наук

Одного зимового ранку, сорок років тому, мій керівник дав мені примірник книги «Ігри, в які грають люди», зауваживши, що, незважаючи на дивну назву, її автор дав поштовх психіатрії. У той час я був інтерном психіатричного відділення Університету Макгілла Квебеку і мій керівник Хайнц Леман, доктор медичних найвпливовішим можливо, психіатром Північної Америки. За декілька років до цього він запропонував використання торазину (аміназину) шизофренії Північній Америці. лікуванні ٧ революційною пропозиція стала лікуванні У психічнохворих людей.

Ні доктор Леман, ні я тоді не знали, що Ерік Берн виріс у Монреалі та закінчив Університет Макгілла. За п'ять років під час проходження тренінгу Берна в Сан-Франциско я дізнався, що наша з ним підготовка мала схожість і в інших аспектах: спочатку ми вивчали класичну психіатрію та мали спільний інтерес щодо того, як минуле впливає на людей – дехто дозволяє йому вирішувати, ким вони є, а дехто робить його частиною майбутнього. Та що найбільше вразило мене в Берні – це його чотири риси характеру: розумові здібності, чітка сконцентрованість, стриманий і неортодоксальний гумор та вміння зрозуміти лад і схеми, що лежать в основі звичайного хаосу людських стосунків.

У пропонованій книзі читач знайде всі Цİ характеристики. Одна з сильних сторін Бернового аналізу ігор – це те, що внутрішній досвід людей пов'язують із їхньою міжособистісною поведінкою, психологічною та соціальною, як у конкретний момент, так і через певний проміжок часу. Вражаючі та місцями іронічні назви, які він дав описаним іграм, змушують нас замислитись, побачити речі дещо під іншим кутом та, кепкуючи, впізнати себе.

Дехто з перших читачів цієї книги міг передати її своїм рідним чи друзям з урочистими словами, ба навіть із погрозою: «Друже, у нього точно є твій номер!», але не це було наміром Берна. Він запросив нас посміятися з нашої абсурдності та особливостей, але його гумор не є злісним. Швидше за все, це відчинені двері, що раптово з'явились перед нами нізвідки; а в лікуванні пацієнтів Берн справді відчинив нові двері. Він чесно питав їх: «Що ви бажаєте змінити? І як ми дізнаємось, що ви це зробили?» Ці питання допомагали сформувати чітке визначення цілей і, таким чином, особливих критеріїв, за якими варто оцінювати успіх лікування — процес, який робить лікування цілеспрямованим. «Я не проводжу сеансів групової терапії, — казав він, — я лікую людей».

Щоб опублікувати «Ігри, в які грають люди» 1964 року, Берн та його друзі були змушені шукати гроші й заплатити видавцеві. На подив усіх, хто не сприймав цю книгу, вона стала бестселером і такі поняття, як «погладжування», «гра», «ракетка», «взаємодія», «Дитина», «Батько-Мати» та «Дорослий», швидко стали частиною популярної культури 60-х та 70-х років, хоча, щоправда досить рідко, вживались у конотаціях та значеннях, які він навіть не вкладав у них.

На жаль, успіх зробив із транзакційного аналізу просто популярну психологію. Під час широких

обговорень завжди нехтували такими фактами: транзакційний аналіз — це серйозний когнітивно-поведінковий підхід до лікування, і такий аналіз має дієві засоби вираження внутрішніх моделей власного «я» та психодинамічних проблем.

До того часу, як ситуація набула рівноваги, та хвиля популярності транзакційного аналізу дещо вщухла, було додано нові концепції та нововведення, а більшість ідей була досить змінена. Берн помер, і розкол серед лікарів пацієнтів, що мали регресію, виснажив транзакційний аналіз і його послідовників. Проте коріння залишилось міцним.

## Транзакційний аналіз сьогодні

Понад 10 000 людей в усьому світі вважають себе послідовниками транзакційного аналізу. У багатьох країнах існують формальні регіональні групи та п'ять інтернаціональних: Міжнародна асоціація транзакційного аналізу. Американська асоціація транзакційного аналізу (ААТА), Західна Тихоокеанська транзакційного асоціація аналізу (3TATA), Латиноамериканська асоціація транзакційного аналізу (ЛАТА) та Європейська асоціація транзакційного аналізу (ЄАТА). Остання налічує 6000 осіб. Ці організації складаються як з любителів, так і з професіоналів. Екзамени на отримання сертифіката на основі рівня психотерапії, підготовки В галузі психологічних консультацій, освіти та розвитку організацій гарантують контроль якості і є постійним джерелом поповнення лав послідовників. У таких країнах, як Велика Британія та Австралія, існує можливість використовувати вивчення транзакційного аналізу як головну частину вимог до отримання ступеня магістра.

Усі ці ідеї: нариси інформативних досліджень та інтуїтивні здогадки у вигляді практичних узагальнень та зручних діалектичних діаграм — Берн презентував у наукових колах свого часу. Проте зараз ми можемо розуміти їх у межах сучасної науки. Далі наведено декілька прикладів.

## Погладжування

Берн визначив погладжування як визнання, яке одна людина дає іншій, як невід'ємну частину фізичного та психічного здоров'я. Сьогодні втрата матері, прив'язаність немовлят та роль фізичного дотику в звичайному житті – це, швидше за все, найбільш досліджувані сегменти психічного здоров'я. Наприклад, було доведено, що дуже малі діти потребують фізичних погладжувань, щоб залишатись живими, хоча фізичні самі собі стають погладжування ПО не такими важливими, коли ми вивчаємо вербальні та невербальні погладжування.

### Я-стани

Берн описав Я-стани як послідовні способи мислення, відчуття та поведінки, які виконуються разом. Зараз ми можемо витлумачити ці Я-стани як вияв особливих нейронних сплетінь мозку. Завдяки успіхам у нейровізуалізації нейронні сплетіння можуть бути фактично візуалізовані.

Берн позначає сплетіння, які розвиваються на початкових етапах життя, Я-станом Дитина. Коли ми активуємо один із них, ми поводимось як дитина, якою ми були. Сплетіння, що є інтерналізацію людей, які нас

виростили, та стани, які ми активуємо, Берн називає Батько. У стані Батька ми думаємо, відчуваємо та поводимось як один із наших батьків чи хтось, хто був на їхньому місці. Я-стани, які мають справу з теперішнім і не перебувають в емоційному плані, називаються Дорослим. У стані Дорослого ми адекватно оцінюємо реальність і ухвалюємо рішення, базуючись на фактах, та впевнюючись, що емоції та ідеї Дитини чи Батька не впливають на процес.

Варто зазначити, що Я-стани – реальні та їх можна вивчати, на відміну від гіпотетичних Его, Воно та Над-Я з психоаналізу. Також варто звернути увагу на те, що всі ми маємо три Я-стани та використовуємо кожен із них залежно від того, що пасує часу та обставинам. Інакше кажучи, Дорослий, який являє собою Я-стан чи групу Я-станів, – це не те саме, що й доросла людина.

Якщо одного разу визначити Я-стан, його легше визначити знову. Така концептуалізація дає нам можливість описати взаємозв'язок між Я-станами індивіда та різних людей.

Кожна взаємодія має дві частини: стимул та реакцію. Окремі взаємодії зазвичай також  $\epsilon$ частиною послідовності. Аналіз таких послідовностей дає нам можливість ПОДИВИТИСЬ на успішне та неуспішне спілкування й отримати більше деталей щодо того, як люди отримують погладжування, проводять свій час та ставляться одне до одного. Пізніше ми поговоримо про те, що ігри – це особливі способи будування стосунків та взаємодії з іншими.

## Аналіз ігор

У книзі «Ігри, в які грають люди» Берн описує гру як зразкові та передбачувані серії транзакцій, які на перший ПОГЛЯД здаються правдоподібними, але насправді маскують мотивації та призводять до чітко визначеного передбачуваного результату. Вони укоріненими, неефективними методами отримання погладжувань, але люди, що беруть у цьому участь, не повністю усвідомлюють, що є частиною дворівневих транзакцій. Берн мав на увазі не те, що людина свідомо маніпулює іншими чи навмисно заплутує їх, як говорять зараз: «Він бавиться в розум» чи як показано в подружніх військових іграх у п'єсі Едварда Олбі «Хто боїться Вірджинії Вульф?»

що аналіз ігор очікував, покращиться розвитком накопичених знань, але він окреслив елементи теоретичного аналізу ігор: теза, мета, ролі, взаємодії, парадигма, кроки, шість типів переваг та Він винагорода. також визначив декілька класифікації. Пізніше, 1972 року, він був змушений винайти базову формулу, щоб їх описати. Якщо послідовність транзакцій не відповідала цій формулі, він не розглядав її як гру. Формула гри має таку схему:

$$m{K}$$
 +  $m{B}$  =  $m{P}$   $\rightarrow$  3  $\rightarrow$   $m{B}_1$  Команда Виверт Реакція Зміна Винагорода

«Команда» – це перший крок / запрошення, яке робить ініціатор, Особа А. «Виверт» – це слабкий бік особи Б, що змушує її реагувати на команду (Р). З – це зміна Я-станів особи А. В1 – це її винагорода, неочікуване відчуття. Щоб зрозуміти це на практиці, давайте розглянемо приклад Джонні, хлопчика, який

брехав.

У той час як його батьки з друзями пили каву на кухні, п'ятирічний Джонні бігав кімнатами, бавлячись зі своєю машинкою. Раптом із вітальні долинув гуркіт. Увійшовши до кімнати, його мама побачила розбиту вазу на журнальному столику.

«Хто це зробив?» – спитала вона.

«Песик», - відповів Джонні.

Мати розізлилась. Вона знала, що випустила собаку надвір п'ять хвилин тому. Вона вдарила сина зі словами: «Моя дитина не брехатиме!»

Було зрозуміло, хто розбив вазу. Отже, питання матері щодо того, хто розбив вазу, хоч і було на перший погляд запитом Дорослого на отримання інформації, на психологічному рівні було стимулом до того, аби Джонні збрехав. Саме це й сталося. Розізлившись, мати змінила Я-стан Дорослий на Я-стан Батько. Її винагородою стало непередбачуване відчуття праведного гніву.

Ми б сказали, що мати грала в гру «Попався, сучий сину» (ПСС). Однак варто зазначити, що вона виставила сина винуватим та вдарила його ненавмисно. Навпаки, вона дуже засмутилась. Джонні у свою чергу грав у гру «Вдар мене». Якби він сказав «Я це зробив», гра б не розпочалась.

## Аналіз ігор після Берна

Найчіткіші методи аналізу ігор наприкінці 70-х років запропонували Боб та Мері Голдінги. Для них гра складається з такої послідовності транзакцій:

- 1. Особа А посилає очевидний сигнал і водночас відправляє приховане послання.
  - 2. Особа Б відповідає на приховане послання.
- 3. Відтак Особа А змінює Я-стан і відчуває раптову негативну емоцію.

За допомогою сценарію за участі Джонні та матері ми можемо проаналізувати гру таким чином:

Мати (Особа А): Очевидна взаємодія – «Хто це зробив?» На соціальному рівні це лише питання задля отримання факту. На психологічному рівні – це стимул, щоб Джонні збрехав.

Джонні (Особа Б): «Песик». Джонні відповідає на приховане послання.

*Мати (Особа А):* Вона гнівається, змінюючи Я-стан, і як наслідок – виникає зле почуття.

Ігри, як зазначили Голдінги, практично названі почуттям, яким наприкінці оволодіває ініціатор, або результатом, якого він досягає. Через те, що мати розпочала послідовність та відчула праведний гнів під час викриття лиходія, ми називаємо гру ПСС. Джонні, своєю чергою, грав у гру «Вдар мене», яка закінчується його побиттям.

## Драматичний трикутник

Розвиваючи працю Берна щодо ролей у грі, Стів Карпман наприкінці 60-х визначив, що кожна п'єса потребує жертви. Ба більше, для того, щоб стати жертвою, людині потрібен або рятівник, або переслідувач. Щоб п'єса розвивалась, люди міняються ролями та навіть залучають інших осіб, формуючи драматичний трикутник транзакцій.

В іграх ці три ролі виконуються всіма учасниками. Коли люди грають одну з ролей, вони раптово можуть зрозуміти, що грають іншу. У вищезазначеному прикладі мати починала грати як можливий рятівник, потім перетворилась на жертву й закінчила гру переслідувачем. Джонні ж починав як переслідувач (для матері), а відтак (у результаті) став жертвою.

У середині 70-х Шіфф та її послідовники помітили, що під час гри кожен з учасників не використовує всі його чи її Я-стани. Наприклад, у грі ПСС одна особа активує Ястани Батька й Дорослого, а інша — Дитини. Отже, активуються всі три Я-стани. Ніби вони всі разом утворюють цілу особу.

У прикладі з Джонні та його матір'ю мати діяла в межах Я-станів Дорослого та Матері, а Джонні — Дитини. Якщо повторювати цю гру знову і знову, існує небезпека, що, зростаючи в атмосфері докорів, Джонні може вирости стурбованим через принизливе становище, що є результатом догоджання, перешкожання чи брехні людям, які мають владу. Тобто він не зможе адекватно використовувати свого Дорослого та Батька.

Особа, яка розпочинає гру, робить це з поступкою, що може бути одним із чотирьох таких виглядів: 1) поступка через те, що є проблема; 2) поступка через зміст

проблеми; 3) поступка через те, що проблема може бути вирішена особою; 4) поступка через те, що проблема може бути вирішена будь-ким.

Мати Джонні не врахувала того факту, що собака був надворі, а дуже швидкий Джонні стояв біля розбитої вази. Вона також не врахувала, що не зробила дім безпечним для дитини. Більш доцільною реакцією були б слова: «Не підходь» чи «Піди принеси віник».

## Ігри в контексті сценарію

1979 року Р. Г. Ерскін та М. Дж. Зальцман розширили ідею Берна твердженням, що винагорода у грі посилює основну просторово-часову позицію людини, – наріжну позицію, яку вона має стосовно себе та інших, а також їхніх рішень згідно зі сценарними рішеннями. Тобто сценарії складаються з повторюваних ігор та винагород. У попередньому цієї виданні книги Берн, однак, підкреслює, «Боржник» ЯК легко гра може трансформуватись у життєвий план.

Мати Джонні стала заручницею відчуття, що всі люди (чи чоловіки) погані та будуть брехати їй, таким чином підтвердивши старі міркування щодо себе, інших і того, що вона може очікувати від світу. Безумовно, таку гіпотезу варто перевірити, інакше вона залишиться лише марною здогадкою. Може бути й таке, що мати створює ситуації, які призводять до негативних відчуттів, які вона використовує для поліпшення сценарію. Наприклад, негативні може накопичувати відчуття, виправдають її вияв невдоволеності діями Джонні та бажання позбутися його, що й дозволить їй використати це для виправдання свого розлучення. У такому випадку ми могли б назвати її почуття емоційною «ракетою».

Вона буде використовувати свій стрес як купони, щоб у майбутньому обміняти їх на «приз».

Сучасні відеозаписи немовлят, маленьких дітей та їхніх матерів, на мій погляд, показують, що в деякі ігри починають грати ще з першого року життя. Вони, певно, записуються як зразки поведінки у прихованій пам'яті задовго до того, як дитина вперше вимовляє слово. Як зазначає Берн, ми активно навчаємо наших дітей грати у певні ігри. Ба більше – послідовність, описана у випадку п'ятирічного Джонні та його матері, може бути всього лише останньою з серій ідентичних транзакцій, завдяки яким Джонні вчився грати у гру під назвою «Вдар мене».

року Фаніта Інґліш зазначила, з'являються тоді, коли люди не можуть змусити реальну людину погладити їх так, як вони звикли у ранньому дитинстві, за виявлення певних почуттів, що приховують заборонені («шантаж»). У відповідь на це вони змінюють Я-стани. Вона дійшла висновку, що існують лише три головні схеми: ПСС, у якій людина змінює Я-стан з безпорадної та неслухняної Дитини на Батька; «Вдар мене», у якій людина змінює Я-стан з владного та чуйного Батька на Дитину; та «Сполох», де в обох схемах одночасно змінюють Я-стани та відступають на задній план. Інґліш також описала, як іноді люди грають в ігри, що підтверджують дві різні часопросторові позиції. Наприклад, людина, схожа на матір Джонні, може грати в ПСС, яка підсилює позицію «Зі мною все гаразд, а з тобою – ні», а потім у стані стресу змінити гру на «Вдар мене», яка підсилює часопросторову позицію «Зі мною щось негаразд, а з тобою – все добре». Наразі ми можемо розглядати це як приклад посилення двох комплексів основних організаційних принципів: один у декларативній пам'яті («Зі мною все гаразд, а з тобою – ні») та глибший у прихованій пам'яті («Зі мною щось негаразд, а з тобою – все добре»). У зв'язку з цим після

виходу «Ігор, в які грають люди» Берн говорив про психологічні «толстовки»: передній бік може казати щось на кшталт: «Будь ласка, любіть мене». Але, коли людина, що носить її, повертається спиною, там можна прочитати: «Не тебе, довбехо».

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

## Ігри в контексті великих груп

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

## Транзакційний аналіз сьогодні й завтра

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

двадцять першому столітті зводиться до позитивної психології та менталізації.

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

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

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

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

та продовжує відповідати за популярне використання цього підходу.

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

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

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

Джеймс Р. Аллен, д-р мед. наук, член Королівської колегії патологів, професором психіатрії  $\epsilon$ поведінкових наук кафедри дитячої психотерапії Університеті наукового центру здоров'я місті У Оклахома-Сіті Він (штат Оклахома). також був Міжнародної асоціації транзакційного президентом аналізу<sup>[1]</sup>.

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

# Ігри, у які грають люди

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

## Передмова

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

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

Містер Клод Стайнер, колишній директор Інституту досліджень семінарів із соціальної психіатрії у Сан-

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

#### Семантика

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

Транзакційний аналіз гри слід чітко відрізняти від спорідненої науки – математичного аналізу гри, хоча деякі з використаних термінів, наприклад «винагорода», наразі є суто математичними. Для детального розгляду математичної теорії ігор див. книгу «Ігри та рішення» Р. Д. Люс та Х. Раіффа [3].

Кармел, Каліфорнія. Травень 1962 р.

## Вступ

## 1 Соціальні зв'язки

Теорію соціальних зв'язків, яка певною мірою окреслилася ще в «Транзакційному аналізі» [4], можна підсумувати таким чином.

Шпіц виявив [5], що немовлята, позбавлені догляду протягом тривалого періоду, як правило, занурюються у незворотну деградацію та зрештою стають схильні до інтеркурентних захворювань. По суті, це означає, що те, що він називає емоційною депривацією, може мати фатальні наслідки. Ці спостереження ведуть до ідеї стимуляції шляхом голоду й показують, що найбільш сприятливі форми стимулів ті, що виникають через фізичну близькість, – висновок, який неважко сприйняти на основі повсякденного досвіду.

явище спостерігається у дорослих, зазнали сенсорної депривації. Експериментально така депривація може спричинити тимчасовий психоз або принаймні призвести ДО виникнення тимчасових психічних розладів. У минулому соціальна та сенсорна депривація подібно впливали на осіб, засуджених до тривалих термінів позбавлення волі в камері-одиночці. Справді, одиночне ув'язнення є одним із найстрашніших покарань навіть для ув'язнених, загартованих фізичною жорстокістю [6], і наразі є сумнозвісною процедурою для стимуляції політичної поступливості. (1 навпаки. найкраща відома зброя проти поступливості – це громадська організація [7]).

Під біологічним кутом зору існує ймовірність того, що емоційна та сенсорна депривації зумовлюють або підкріплюють органічні зміни. Якщо ретикулярна

<u>[8]</u> система стовбура активуюча головного MO3KV СТИМУЛЮЄТЬСЯ недостатньо, може призвести це (принаймні опосередковано) до дегенеративних змін у нервових клітинах. Це може бути побічним ефектом поганого харчування, але саме по собі – результатом апатії, як і в немовлят, які страждають від маразму. Отже, біологічний ланцюг може постулюватися, ведучи від емоційної і сенсорної депривації через апатію до дегенеративних змін і смерті. У цьому стимуляція шляхом голоду так само впливає i виживання організму, людського ЯК харчове голодування.

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

Соціальний психіатр у цьому питанні розглядає те, що відбувається після того, як дитина відокремлюється від матері під час нормального розвитку. Те, що було сказано досі, можна узагальнити як «розмовний зворот» [9]: «Якщо вас не погладити, ваш спинний мозок почне всихати». Отже, після того як період безпосередньої близькості з матір'ю закінчується, індивід решту свого життя змушений боротися зі своєю долею та інстинктом самозбереження. Хтось народжується із соціальними,

психологічними та біологічними силами, які стоять на шляху його фізичної близькості; інший — з вічним прагненням досягти своєї мети. У більшості випадків він піде на компроміс. Він навчиться більш тонких, навіть символічних, форм звернень до того моменту, коли найменший кивок визнання певним чином слугуватиме якійсь меті, хоча його первісний потяг до фізичного контакту може й не зменшитись.

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

«Погладжування» можна використовувати як загальний термін для інтимного фізичного контакту; на практиці воно може мати різні форми. Дехто погладжує немовля у прямому сенсі цього слова, другі обіймають або плескають по плечу, а треті – грайливо щипаються або ударяють кінчиками пальців. Усі ці дії мають свої аналоги у розмові. Здається, можна передбачити, як людина буде поводитись із дитиною, лише послухавши, як вона говорить. Беручи до уваги розширений сенс, «погладжування» можна використовувати у розмовній лексиці на позначення будь-якої дії, що натякає на

визнання чужої присутності. Отже, погладжування може використовуватись як основна одиниця соціальної дії.

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

Згідно з описаною теорією ігор, принцип, який виникає у цьому випадку, полягає в тому, що будь-який соціальний зв'язок має біологічну перевагу над повною відсутністю зв'язку. Це продемонстрували експериментально на прикладі щурів С. Левіна [10], які показали сприятливий вплив зв'язків не тільки на фізичний, психічний і емоційний розвиток, а й на біохімію мозку і навіть опір лейкемії. Визначною особливістю цих експериментів було те, що дбайливе поводження і болючі удари струмом були однаково ефективні у зміцненні здоров'я тварин.

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

## 2 Структуризація часу

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

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

Матеріальне програмування виникає від мінливостей, що з'являються під час діяльності із зовнішньою реальністю. Воно цікаве нам лише тому, що створює основу (підґрунтя) для «погладжувань», визнання та

інших, більш складних форм соціальних зв'язків. Матеріальне програмування не вирішує соціальних проблем; по суті, воно ґрунтується на обробці даних. Будівництво човна залежить від постійних вимірювань та ймовірних оцінок, і будь-яке соціальне спілкування, що відбувається, має підпорядковуватись цій меті, щоб будівництво продовжувалось.

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

Щойно люди знайомляться краще, *індивідуального* програмування стає дедалі більше, тож починають відбуватися інциденти. Ці інциденти на перший погляд здаються випадковими і так можуть описуватися сторонами, що беруть у них участь. Але ретельна перевірка показує, що вони мають тенденцію дотримуватись певних схем, які піддаються сортуванню і класифікації, і що послідовність окреслюється згідно з

неписаними правилами й нормами. Ці правила, за Хойлом, залишаються латентними, доки тривають дружні або ворожі стосунки, але вони проявляються, якщо хтось робить незаконний крок, ЩО призводить ДО або символічного, словесного законного крику: «Порушення!» Такі послідовності, які, на відміну від розваг, ґрунтуються радше на індивідуальному, ніж на соціальному програмуванні, можна назвати Родинне життя і життя у шлюбі, а також життя у різноманітних організаціях може рік у рік базуватися на варіаціях тієї ж гри.

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

Розваги та ігри – замінники переживання реальної близькості. Через це вони можуть розглядатися як попередні зобов'язання, а не як союзи, і тому

характеризуватись як гострі форми гри. Близькість починається тоді, коли індивідуальне (зазвичай інстинктивне) програмування стає більш інтенсивним і соціальна схема разом із прихованими обмеженнями та мотивами починають відходити на задній план. Це єдина відповідь, яка задовольняє стимуляцію шляхом голоду, потребу визнання та структурний голод. Її прототипом є статевий акт.

Структурне голодування має те саме значення для виживання, що й стимуляція шляхом голоду. Стимуляція шляхом голоду та потреба визнання виражають необхідність сенсорного й емоційного уникати біологічного голодування, призводить ДО ЩО виродження. Структурне голодування виражає необхідність уникати нудьги, і К'єркегор [12] зазначив недоліки, які є результатом неструктурованого часу. Якщо таке відбуватиметься протягом тривалого часу, нудьга стане синонімом емоційного голодування і матиме ті ж наслідки.

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

цьому програмуванні, важко розпізнати у звичайному сенсі слова «задоволення», було б краще замінити це явище більш загальними термінами, такими як «прибуток» або «переваги».

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

Найбільш втішні форми соціального контакту, незважаючи на вбудованість у матрицю діяльності або її відсутність, – це ігри та близькість. Тривала близькість є досить рідкісною, та й то це насамперед приватна справа; більшість соціальних зв'язків набуває форму ігор, і саме це є темою нашого з вами обговорення. Для отримання додаткової інформації про структуризацію

часу варто звернутися до книги автора про групову динаміку  $[\underline{14}]$ .

# Частина перша Аналіз ігор

## Розділ перший Структурний аналіз

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

Технічною мовою Я-стан можна описати феноменологічно цілісну ЯК систему почуттів, оперативно – як набір логічних моделей поведінки. Із практичної точки зору – це система почуттів, що пов'язаним супроводжується набором моделей поведінки. Отже, кожен індивід, певно, має у своєму розпорядженні обмежений набір таких Я-станів, що виступають не ролями, а психологічними реаліями. Такий можна відсортувати репертуар категоріями: (1) Я-стани, які нагадують батьків, (2) Ястани, які автономно спрямовані на об'єктивну оцінку реальності, та (3) Я-стани, які представляють архаїчні реліквії та з'явилися у ранньому дитинстві. Технічно вони екстеропсихічний, неопсихічний називаються відповідно, археопсихічний Я-стани. У розмовній лексиці їх називають Батько, Дорослий і Дитина. Ці прості

терміни слугують для всіх випадків, окрім формальних дискусій.

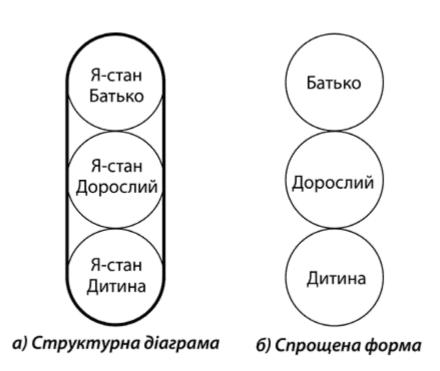
Ми стверджуємо таке: будь-якої миті кожна людина в соціальній групі демонструє Я-стан Батька, Дорослого чи Дитини, і люди можуть переходити з одного стану в інший із різним ступенем готовності. Ці спостереження ДО виникнення певної діагностичної призводять звітності. «Це ваш Батько» означає: «Ви перебуваєте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

#### Маємо такі висновки:

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

функціонування). Простіше кажучи: «Кожен несе в собі маленького хлопчика чи дівчинку».

Наразі доречно звернутися до малюнка 1 (а), який називається структурною діаграмою. Під сучасним кутом зору такий малюнок є повною діаграмою особистості будь-якої людини. Так, людина містить у собі Я-стани Батька. Дорослого та Дитини. Вони ретельно відокремлюються один від одного, тому що дуже різні й досить часто суперечать один одному. На перший погляд недосвідченого спостерігача відмінності можуть бути не дуже зрозумілими, але незабаром стануть вражаючими захоплюючими ДЛЯ тих, XTO захоче структурний аналіз. Таким чином, далі буде зручно називати реальних людей батьками, дорослими чи дітьми з малої літери; Батько, Дорослий і Дитина з великої літери будуть використовуватися у назвах Ястанів. Малюнок 1 (б) є зручною, спрощеною формою структурної діаграми.



## *Мал. 1.* Структурна діаграма

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

- 1. Слово «дитинячий»[15] ніколи не використовується у структурному аналізі, адже воно має сильну конотацію небажаності або чогось, що треба зупинити негайно або взагалі позбутися. Термін «дитячий» використовується під час опису Дитини (архаїчного Я-стану), адже він є біологічним об'єктивним. та Насправді Дитина здебільшого є найціннішою частиною особистості й може зробити свій внесок у життя людини в такий самий спосіб, як і фактична дитина може сприяти сімейному життю: чарівністю, задоволенням і творчістю. Якщо Дитина в особистості заплуталась чи є нездоровою, то наслідки можуть бути сумними, але з цим можна й треба боротись.
- 2. Те саме стосується слів «зрілий» та «незрілий». У цій системі немає такого поняття, як «незріла людина». Є тільки люди, в яких Дитина бере гору, але всі вони мають розвинутого, добре структурованого Дорослого, якого лише треба розкрити та активувати. І навпаки, так звані «зрілі люди» це люди, які у змозі тримати під контролем свого Дорослого більшу частину часу, але часто зі змінним успіхом.
- 3. Варто зазначити, що Я-стан Батько проявляється у двох формах, прямій та непрямій: як активний Я-стан та через вплив. Коли він є активним, людина реагує, як раніше реагував («Роби, як я») її батько (чи мати). Якщо це вплив, людина реагує так, як вони хотіли б, щоб вона реагувала («Не роби так, як я; роби, як я тобі сказав»). У

першому випадку людина стає одним із них, а у другому – вона пристосовується до їхніх вимог.

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

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

Я-стани — це нормальні фізіологічні явища. Мозок людини є органом, або організатором психічного життя, а його продукція організовується і зберігається у вигляді Я-станів. Уже існують конкретні докази щодо цього у деяких дослідженнях Пенфілда та його соратників [16]. Є й інші системи сортування на різних рівнях, наприклад, фактична пам'ять, але природна форма самого досвіду складається у мінливому стані душі. Кожен тип Я-стану має свою життєву цінність для організму людини.

Дитина має інтуїцію [17], творчість, спонтанні імпульси та насолоду.

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

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

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

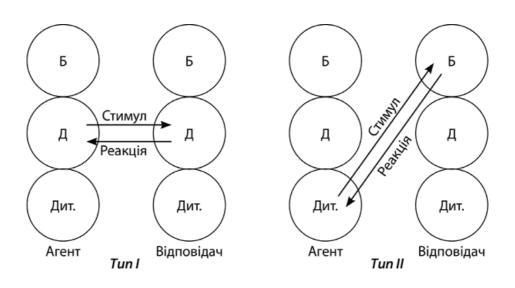
Таким чином, усі три аспекти особистості мають високу життєздатність та життєву цінність. Так, коли той чи інший елемент порушує здоровий баланс, лише тоді аналіз і реорганізація мають місце. В іншому разі і Батько, і Дорослий, і Дитина мають право на повагу. Кожен із них має своє законне місце в повному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

## Розділ другий Транзакційний аналіз

Одиниця соціальних зв'язків називається транзакцією. Якщо двоє або більше осіб зіштовхуються у соціальній групі, рано чи пізно хтось із них почне говорити чи визнає наявність інших. Це називається транзакційним стимулом. Інша людина буде говорити або робити щось, що якимось чином пов'язано з цим стимулом, і це називається транзакційною реакцією. Простий транзакційний аналіз стосується діагностування того, який Я-стан виконав транзакційний стимул, а який – транзакційну реакцію. Найпростіші транзакції – це транзакції, в яких і стимул, і реакція виконуються зацікавлено. Дорослими однаково Хірург оцінюючи попередні дані, розуміє, що йому потрібен скальпель, і простягає по нього руку. Медсестра (відповідач) оцінює цей жест, свої сили й відстань, та кладе скальпель саме там, де його очікує побачити хірург. Далі мають місце звичайні транзакції Батько-Дитина. Дитина з високою температурою просить склянку води, і мати подає їй склянку.

Обидві транзакції є взаємодоповнюючими; тобто реакція є доцільною і очікуваною, та дотримується природного порядку здорових людських стосунків. Перша транзакція, що класифікується як додаткова транзакція І типу, представлена на малюнку 2 (а). Друга, додаткова транзакція ІІ типу, показана на малюнку 2 (б). Однак очевидно, що транзакції можуть відбуватись ланцюжком, тож кожна реакція стає стимулом. Перше правило спілкування – це те, що спілкування триватиме рівно доти, доки транзакції є взаємодоповнюючими, і як наслідок, спілкування може, в принципі, продовжуватися до нескінченності. Ці правила не залежать від характеру

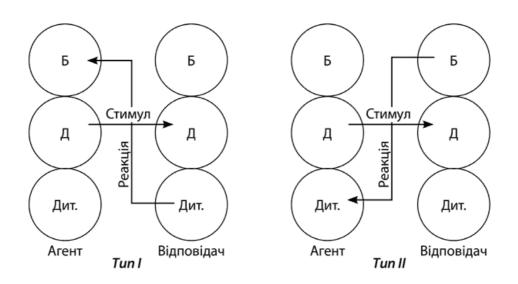
й змісту транзакцій; вони засновані виключно на напрямку векторів, що беруть у них участь. Поки транзакції є взаємодоповнюючими, для правила не важливо, чи дві людини беруть участь у пліткуванні (Батько-Батько), вирішенні проблеми (Дорослий-Дорослий) або грі разом (Дитина-Дитина чи Батько-Дитина).



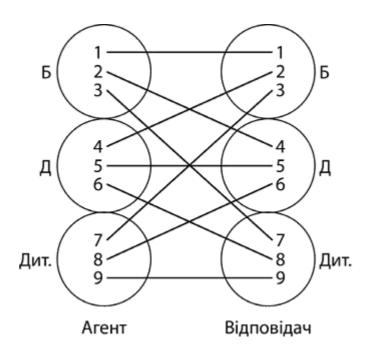
**Мал. 2.** Додаткові транзакції

Зворотне правило полягає в такому: спілкування розривається, коли відбувається перехресна транзакція. Найбільш поширена перехресна транзакція, причиною більшості соціальних проблем у світі, чи то в шлюбі, коханні, дружбі, чи то на роботі, представлена на малюнку 3 (a) як перехресна транзакція типу І. Цей тип транзакції є головною турботою психотерапевтів і характеризується класичною реакцією перенесення в психоаналізі. Стимул Дорослий-Дорослий, ДЛЯ наприклад, є таким: «Може, нам варто з'ясувати, чому ти п'єш більше останнім часом?» або «Ти не знаєш, де мої запонки?» Відповідні реакції Дорослий-Дорослий

щоразу будуть: «Може, й варто. Я хочу дізнатись про це!» або «На столі». Якщо партнер спалахує, то реакції є такими: «Ти завжди мене критикуєш, як і мій батько» чи «Ти завжди звинувачуєш мене в усьому». Це реакції Батько-Дитина, і, як показує поведінкова діаграма, вектори перетинаються. У таких випадках вирішення проблем Дорослого з випивкою або запонками варто часу, призупинити ДО ΤΟΓΟ поки вектори перебудуються. Це може зайняти від декількох місяців, як у випадку з випивкою, або кілька секунд, як у випадку із запонками. Або агент повинен стати Батьком як доповнення до раптово активованої Дитини відповідача, або Дорослого відповідача варто відновити ЯК Якщо Дорослого агента. покоївка доповнення ДО обурюється під час обговорення миття посуду, розмова про страви між Дорослими закінчується; у такому разі може мати місце тільки дискурс Дитина-Батько або обговорення іншої теми Дорослих, а саме продовження її роботи.



**Мал. 3.** Перехресні транзакції



**Мал. 4.** Діаграма стосунків

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

Діаграма стосунків на малюнку 4 показує дев'ять векторів соціальної можливих дiï між агентом відповідачем та має деякі цікаві геометричні властивості. Додаткові транзакції між (топологічні) «психологічно рівними» представлені зв'язками  $(1-1)^2$ ,  $(5-5)^2$ , та  $(9-9)^2$ . Існують три інші додаткові транзакції: (2-4) (4-2), (3-7) (7-3) та (6-8) (8-6). Решта комбінацій

утворюють перехресні транзакції і в більшості випадків показані на малюнку як перетини, наприклад (3-7), що означає двох мовчазних людей, які дивляться одне на одного. Якщо жоден із них не поступається, спілкування закінчується, і люди повинні розійтись. Найбільш поширені рішення — це ті, в яких дають та забирають (7-3), що призводить до гри «Сполох»; чи краще  $(5-5)^2$ , у цьому випадку обидві особи сміються та потискають руки.

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

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

Домогосподарка: «Саме це я і візьму».

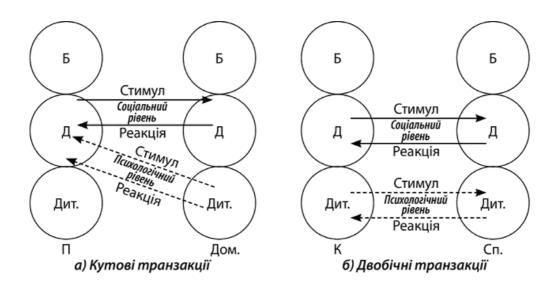
Аналіз цієї транзакції показано на малюнку 5 (а). Продавець, як Дорослий, стверджує два об'єктивні факти: «Це краще» та «Ви не можете цього собі дозволити». На видимому або соціальному рівні вони спрямовані на Дорослого домогосподарки, відповідь якої повинна бути: «Ви маєте рацію в обох випадках». Та проте прихований, або психологічний, вектор скеровано добре навченим та досвідченим Дорослим продавця на Дитину домогосподарки. Правильність його думки

демонструється за допомогою відповіді Дитини, яка говорить: «Незалежно від того, що буде з фінансами, я покажу, що такий зарозумілий хлоп, як я, нічим не відрізняється від інших клієнтів». На обох рівнях транзакція є додатковою, адже її відповідь приймається за номінальною вартістю угоди Дорослого.

Двобічна прихована транзакція включає чотири Ястани, її зазвичай можна побачити під час флірту.

Ковбой: «Приїжджайте та подивіться сінник».

*Співрозмовниця:* «Мені подобаються сінники ще змалечку».



*Мал. 5.* Приховані транзакції

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

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

## Розділ третій Процедури й ритуали

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

Найпростіші форми соціальної активності – процедури та ритуали. Деякі з них є універсальними, а деякі – локальними, але їх треба вивчати. Процедура – це серія простих додаткових транзакцій Дорослого, спрямованих на маніпуляції реальністю. За визначенням, реальність має два аспекти: статичний і динамічний. Статична реальність включає в себе всі можливі порядки матерії у Всесвіті. Арифметика, наприклад, складається 3 тверджень про статичну реальність. Динамічна реальність може бути визначена можливість для транзакції всіх енергетичних систем у Всесвіті. Хімія, наприклад, складається з тверджень про динамічну реальність. Процедури засновані на обробці даних та ймовірних оцінках, що стосуються матерії реальності та досягають свого найвищого розвитку в професійних методах. Пілотування літака й видалення апендикса це процедури. Психотерапія процедура, оскільки перебуває під контролем Дорослого психотерапевта, і перестає нею бути, якщо його Батько або себе Дитина беруть на виконавчу владу.

Програмування процедури визначається матеріалом, на основі оцінок, зроблених Дорослим агента.

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

Із точки зору психології, ритуал є стереотипним рядом транзакцій, додаткових запрограмованих простих зовнішніми соціальними силами. Неформальний ритуал, наприклад, соціальне прощання, може мати значні локальні варіації у деталях, хоча основна форма залишається такою ж. Формальний ритуал, наприклад римо-католицька меса, пропонує набагато менше варіантів. Форма ритуалу по-Батьківському визначається традицією, але пізніший «батьківський» вплив може аналогічні, проте менш стабільні ефекти мати

тривіальних Деякі випадках. формальні ритуали особливого історичного та антропологічного інтересу два (1) мають етапи: етап, на ЯКОМУ операції здійснюються під жорсткою критикою Батька; (2) етап Батьківського дозволу, під час якого Дитина отримує більш-менш повну свободу транзакцій, що призводить до розгулу.

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

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

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

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

2A: «Тобі тепло?» («Як справи?»)

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

3A: «Ну, бережи себе» («Гаразд».)

3Б: «Побачимось».

*4A:* «Бувай».

4Б: «Бувай».

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

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

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

кількох транзакцій, якщо вони досить сильні. Містер Г думає таким чином (кожна одиниця «інтенсивності» або «інтересу» еквівалентна погладжуванню):

*1Г:* «Привіт». (1 одиниця)

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

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

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

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

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

7Г: «До зустрічі». (1 одиниця)

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

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

*1Д:* «Привіт!»

*1Е:* «Привіт!»

*2Д:* «Як твої справи?»

2E: (Здивовано) «Все добре. А ти як?»

3Д: «Все класно. Тобі тепло?»

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

4Д: «Приємно бачити тебе знову».

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

*5Д:* «До зустрічі».

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

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

У крайніх випадках іноді важко розрізнити процедуру та ритуал. Неспеціаліст називає професійні процедури ритуалами, тоді як насправді кожна транзакція може засновуватись на звуку, на здоровому, навіть життєво важливому досвіді, але неспеціаліст не має базових знань, щоб оцінити це. Навпаки, професіонали мають тенденцію раціонально пояснювати ритуальні елементи, що є в їхніх процедурах, і не зважати на скептичних дилетантів на тій підставі, що ті просто не спроможні все зрозуміти. І один зі способів, завдяки якому вкорінені професіонали можуть противитися введенню нових звукових процедур, – це висміювання таких процедур як ритуалів. Це пояснює долю Земмельвейса [18] та інших новаторів.

Істотною та аналогічною особливістю як процедур, так і ритуалів є те, що вони стереотипні. Після того як першу взаємодію розпочато, всю серію можна передбачити,

адже вона дотримується заздалегідь заданого курсу, прямуючи до попередньо визначеного фіналу, якщо не виникають особливі умови. Різниця між ними полягає у їхній зумовленості: процедури програмуються Дорослим, а ритуали – Батьком.

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

## Розділ четвертий Розваги

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

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

всіх вечірок, що відбуваються водночас по всьому світу. Кожна соціальна верства має власні ігри.

Розваги можуть класифікуватись по-різному. Зовнішні детермінанти є соціологічними (стать, вік, сімейний стан, культура, раса, економічний стан). «Дженерал Моторс» (порівняння автомобілів) і «Хто переміг» (спорт) - це «чоловічі розмови». «Продовольчий магазин», «Кухня» і «Шафа» – все це «жіночі балачки» або, як кажуть у багатьох країнах, «розмови Марій»<sup>[19]</sup>. «Флірт» – це підліткова розвага, тоді як початок середнього віку відзначається переходом до «Бухгалтерського балансу». Інші види цього класу – різні варіації «Світських балачок»: «Як» (тобто як щось робити) – добре підходить до коротких поїздок у літаку; «Скільки» (коштує) – фаворит барів для нижчого й середнього класів; «Колись давно» (про певне ностальгічне місце) - гра робочих середнього класу, наприклад продавців; «Чи знаєш ти» (так і так-то) для самотніх; «Що ж сталося» (зі старим добрим Джо) – часто розігрується між економічно успішними людьми та невдахами; «Ранок опісля» (похмілля) та «Мартіні» (я знаю кращий спосіб) – типові для певного виду амбітних молодих людей.

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

Ще більш переконливою є психологічна класифікація розваг. І «Батьківські збори», і «Психіатричний форум», наприклад, можна відтворити у проективній та інтроективній формах. Аналіз проективного типу «Батьківських зборів» подано на малюнку 6 (а), він ґрунтується на такій парадигмі Батько-Батько:

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

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

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

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

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

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

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

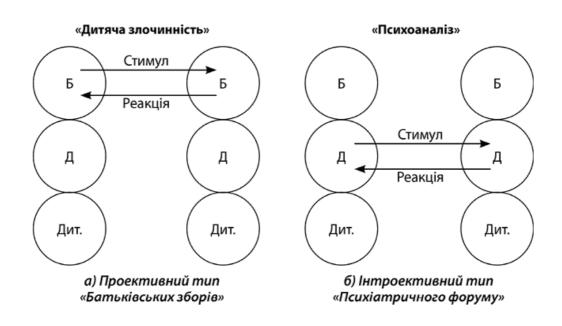
*E*: «Ви, здається, добре сублімуєте свою агресію».

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

Ж: «Ця картина символізує для мене розмазування».

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

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



**Мал. 6.** Розваги

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

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

Розваги формують основу для вибору знайомих і можуть призвести до дружби. Жінки, які заходять одна до одної на ранкову каву, щоб пограти у «Провинного чоловіка», швидше за все, прохолодно зустрінуть нову сусідку, яка хоче грати у «Все добре». Якщо вони говорять, які погані їхні чоловіки, вони збентежаться, почувши від нової знайомої, що її чоловік просто чудовий, навіть ідеальний, і вони не будуть спілкуватися з нею дуже довго. Таким чином, якщо хтось на вечірці хоче перейти з одного кута до іншого, він повинен або приєднатися ДО розваги В його **HOBOMY** або місцезнаходженні, успішно перевести всю процедуру в нове русло. Хороша господиня, звичайно, негайно бере ситуацію в свої руки й затверджує програму: «Ми просто грали проективний В

"Батьківських зборів". Що ви думаєте?» Чи: «Гей, ви, дівчатка, грали у "Шафу" досить довго. Містер І – письменник / політик / хірург, і я впевнена: він із задоволенням зіграє у "Подивись, немає рук". Чи не правда, містере І?»

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

Підтвердження ролі стабілізує позицію індивіда, і це називається екзистенціальною перевагою від розваги. Позиція є простою предикативною заявою, що впливає на всі транзакції індивіда; у довгостроковій перспективі це визначає його долю і часто долю його нащадків. Позиція може бути більш-менш абсолютною. Типові позиції, з яких можна грати у проективні «Батьківські збори», це – «Всі діти погані!», «Всі інші діти погані», «Всі діти сумні!», «Всіх дітей переслідують!» Ці позиції можуть призвести до ролей жорстокого, справедливого, поблажливого та послужливого Батька відповідно. Насправді позиція виявляється насамперед у психічному ставленні, яке вона породжує, і саме з цим ставленням людина бере участь у транзакціях, які складають її роль.

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

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

А.: «Я люблю "форд" / "шевроле" / "плімут" більше, ніж "форд" / "шевроле" / "плімут", бо…»

*Б.:* «О! Ну, я б краще мав "форд" / "шевроле" / "плімут", ніж "форд" / "шевроле" / "плімут", бо…»

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

Варто згадати ще кілька інших відомих розваг. «Я також» часто є варіантом «Хіба це не жахливо?». «Чому вони не?..» (зробили щось із цим) є фаворитом серед домогосподарок, які не прагнуть емансипації. «Тоді це

зробимо ми» – це розвага Дитини-Дитини. «Давайте знайдемо» (щось, що треба зробити) – це розвага малолітніх правопорушників або пустотливих дорослих.

# Розділ п'ятий Ігри

#### 1 Визначення

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

Залишається відокремити ігри від останнього типу соціальних дій, які досі не обговорювались. Операція — це проста транзакція або набір транзакцій, здійснюваних із певною метою. Якщо хтось відверто потребує утіхи й отримує її, це операція. Якщо хтось просить утіхи й після того, як отримує її, перетворює на недолік людини, яка її надала, це гра. Тоді зовні гра виглядає як набір операцій, але після «винагороди» стає очевидно, що ці «операції» насправді були маневрами; не чесними проханнями, а ходами у грі.

У грі «Страхування», наприклад, незалежно від того, що агент робить під час розмови, якщо він хороший гравець, він насправді шукає роботу або працює на перспективу. І якщо він дійсно майстер своєї справи, то

його мета – це «зірвати куш». Те саме стосується ігор «Агент з нерухомості», «Панама» та інших подібних професій. Отже, у громадському зібранні, продавець зайнятий розвагою, особливо - варіантами «Бухгалтерського балансу», його конгеніальна участь може приховувати низку майстерних маневрів, спрямованих на отримання тієї інформації, якою він зацікавлений.  $\epsilon$ професійно десятки журналів, присвячених поліпшенню комерційних маневрів, що наводять приклади видатних гравців та ігор (цікаві оператори, які укладають надзвичайно великі угоди). Із поведінкової точки зору, це всього лише варіанти «Sports Illustrated», «Chess World» та інших спортивних журналів.

Щодо кутових транзакцій ігри, свідомо заплановані з професійною точністю під контролем Дорослого, дають максимальні прибутки; великі «шахрайства», які процвітали на початку 1900-х, важко перевершити в детальному практичному плануванні та психологічній віртуозності [20].

Однак те, з чим ми маємо тут справу, – це несвідомі ігри, зіграні ні в чому не винними людьми, які беруть участь у двосторонніх транзакціях, які вони не повною мірою усвідомлюють і які утворюють найбільш важливий аспект соціального життя людей у всьому світі. Завдяки динамічним якостям ігри легко відрізнити від простих статичних відносин, які виникають від життєвої позиції.

Використання слова «гра» не повинно вводити в оману. Як було висвітлено у вступі, це не обов'язково означає веселощі або навіть насолоду. Багато продавців не вважають свою роботу веселою – це дає зрозуміти Артур Міллер у своїй п'єсі «Смерть комівояжера». Так, серйозності в іграх достатньо. Футбольні ігри наразі сприймаються дуже серйозно, але не більше, ніж такі

поведінкові ігри, як «Алкоголік» або «Ґвалтівник третього ступеня».

Те саме стосується слова «грати», про що можуть засвідчити ті, хто «грали» у жорсткий покер або на фондовому ринку протягом тривалого часу. Можлива серйозність ігор та можливі серйозні результати добре відомі антропологам. Найбільш складна гра, яка будьколи існувала, – «Придворний», так добре описана у «Пармському монастирі» Стендаля, була смертельно серйозною. А найстрашніша з усіх – це, звичайно, «Війна».

### 2 Типова гра

Найбільш поширену гру між подружжям у розмовній мові називають «Якби не ти»; її можна використовувати для ілюстрації характеристики ігор у цілому.

Місіс Вайт скаржилася, що її чоловік серйозно обмежив її соціальну діяльність, тому вона так і не навчилась танцювати. У зв'язку зі змінами у її ставленні, викликаними психіатричним лікуванням, її чоловік став менш впевненим у собі та поблажливішим. Місіс Вайт тоді вільно розширила сферу своєї діяльності. Вона записалася на танцювальні курси, а потім виявилось, що вона мала острах перед танцмайданчиками, тож змушена була відмовитись від цієї витівки.

Така невдала пригода разом з аналогічними випадками оголила деякі важливі аспекти структури її шлюбу. З її численних шанувальників вона вибрала в чоловіки владну людину. Відтак вона почала скаржитися, що вона могла б робити все що завгодно, «якби не він». Чимало її подруг також мали владних чоловіків, і коли вони зустрічалися за ранковою кавою, то марнували багато часу, граючи у гру «Якби не він».

Як з'ясувалося, всупереч скаргам, чоловік робив їй реальну послугу, забороняючи робити те, чого вона так боялась, і запобігаючи усвідомленню цього страху. Це було однією з причин, чому її Дитина проникливо вибрала такого чоловіка.

Але справа не тільки в тому. Його заборони та її скарги часто призводили до сварок, тож їхнє сексуальне життя серйозно порушилось. І через почуття провини він часто приносив їй подарунки, які, можливо, ніколи б і не робив; якби він дав їй більше свободи, його подарунки зменшилися за щедрістю та частотою. Вона з чоловіком мала небагато спільного, крім домашніх турбот і дітей, тому їхні сварки були важливими подіями; саме в такі моменти вони мали про що поговорити, на відміну від звичайних порожніх балачок. У будь-якому разі її сімейне життя показало їй лиш одне й саме те, чого вона завжди дотримувалась: усі чоловіки злі та тиранічні. Як з'ясувалося, це ставлення було пов'язано з певними фантазіями в юності, де вона уявляла себе з'валтованою.

Є різні способи опису цієї гри. Очевидно, що вона широкої сфери соціальної динаміки. Основним фактом є те, що, одружившись, містер і місіс Вайт мали спілкуватися одне з одним, і таку можливість можна назвати соціальним контактом. Той факт, що вони використовують цю можливість, робить їхній побут від соціальною групою, на відміну вагона йоркського метро, де люди перебувають у просторовому контакті, але рідко користуються такою можливістю і тому формують асоціальну агрегацію. Вплив, який Вайти чинять на поведінку та реакції одне одного, становить соціальну дію. Різні дисципліни досліджуватимуть таку соціальну дію під різними кутами зору. Оскільки ми пов'язані з особистими історіями та психодинамікою особистостей, цей підхід є одним із аспектів соціальної психіатрії; деякі явні або неявні судження виникають

щодо «здоров'я» вивченої гри. Це дещо відрізняється від більш нейтральних і менш досконалих відносин соціології та соціальної психології. Психіатрія залишає за собою право сказати: «Хвилиночку!», чого немає в інших дисциплін. Транзакційний аналіз є розділом соціальної психіатрії, аналіз ігор – це особливий аспект транзакційного аналізу.

Практичний аналіз ігор має справу з окремими випадками, які з'являються за особливих обставин. Теоретичний аналіз абстрагувати намагається узагальнити характеристики різних ігор, так що їх можна розпізнати, незалежно від короткочасного словесного змісту та їхньої культурної матриці. Теоретичний аналіз гри «Якби не ти» подружнього типу повинен вказувати характеристики цієї гри таким чином, щоб вона могла легко визначатись, не важливо, чи пов'язана вона зі шлюбом, чи з фінансовими проблемами під час покупки вудочки для онука, чи відбувається вона у джунглях Нової Гвінеї або в пентхаусі на Мангеттені; і незалежно від того, якими прямими та вкрадливими є порухи відповідно допустимих ступенів відвертості чоловіком і дружиною. Поширеність гри в такому суспільстві є предметом соціології та антропології. Аналіз ЯК соціальної ігор, частина психіатрії, зацікавлений лише в описі гри під час її ходу і не залежить від її частоти. Ця розбіжність не складна, але вона аналогічна розбіжності між охороною здоров'я і терапевтичною медициною; першу цікавить поширення малярії, тоді як друга досліджує випадки малярії в джунглях або на Мангеттені.

Наразі схема, наведена нижче, є однією з найбільш корисних схем теоретичного аналізу ігор. Без сумніву, вона покращуватиметься разом із розширенням знань. Спочатку треба визначити, що певна послідовність маневрів відповідає критеріям гри. Тоді збирається

велика кількість зразків гри. Визначаються суттєві особливості колекції. Деякі аспекти позначаються як важливі. Потім вони класифікуються за рубриками, які призначені нести сенс та інструкції у поточному стані знань. Аналіз проводиться під кутом зору того, хто розпочав гру, у нашому випадку це місіс Вайт.

Теза. Це загальний опис гри, в тому числі безпосередньої послідовності подій (соціальний рівень) та інформації про психологічний фон цих подій, еволюцію та значущість (психологічний рівень). У випадку подружнього типу гри «Якби не ти» нам допоможуть уже знайомі деталі (див. с. 74–75). Для стислості ця гра відтепер називатиметься ЯНТ.

Антитеза. Припущення, що певна послідовність – це гра, є попереднім, поки воно не буде екзистенціально підтвердженим. Ця перевірка здійснюється шляхом відмови у грі або зменшенням винагороди. Той, хто розпочав гру, робитиме більш інтенсивні зусилля, щоб продовжити її. Зазнавши жорсткої відмови у грі або після успішного зменшення винагороди, впадати у стан, який називається «відчай», який дещо нагадує депресію, але істотно від неї відрізняється. Він є більш гострим і містить елементи розчарування й розгубленості. Це може виявлятися, наприклад, у формі плачу. В успішній терапевтичній ситуації він може бути заміненим сміхом, натякаючи на реалізацію Дорослого: «А ось і знову я!» Таким чином, відчай стосується Дорослого, тоді як депресія – це Дитина, яка має виконавчу владу. Оптимізм, ентузіазм або живий інтерес до свого оточення є протилежністю депресії; сміх є протилежністю відчаю, a звідси ПОЗИТИВНИМ результатом терапевтичного аналізу ігор. Антитеза до ЯНТ – вседозволеність. Поки чоловік забороняє, гра може продовжуватись. Якщо замість того, щоб сказати «Навіть не смій», він каже «Давай!», розкриваються

основні фобії і дружина вже не може звинувачувати чоловіка, як у випадку місіс Вайт.

Для чіткого розуміння гри треба знати антитезу, а її ефективність продемонструвати на практиці.

Мета. Це просто твердження про загальну мету гри. Іноді існують альтернативи. Метою ЯНТ може бути або запевнення («Це не те, чого я боюся, це те, що він мені не дозволяє»), або виправдання («Справа не в тому, що я не намагаюсь, справа в тому, що він не дає мені дозволу»). Заспокійливу функцію легше виявити, і вона краще відповідає потребам безпеки дружини; тож ЯНТ краще розглядати з метою запевнення.

Ролі. Як зазначалося раніше, Я-стани — це не ролі, а явища. Тому Я-стани та ролі варто виокремити у формальному описі. Ігри можуть мати двох, трьох і більше учасників, залежно від кількості ролей кожен гравець відповідає власній ролі, але так є не завжди.

ЯНТ – це гра з двома учасниками, вона включає обмежену дружину та владного чоловіка. Дружина може виконувати свою роль або як розумний Дорослий («Краще робити так, як він каже»), або як дратівлива Дитина. Владний чоловік може зберегти Я-стан Дорослого («Краще роби, як я кажу») або активувати Батька («Роби, як я кажу»).

Динаміка. Під час визначення психодинамічних рушійних сил у кожному випадку гри виникають альтернативи. Як правило, можна виокремити одну психодинамічну концепцію, яка влучно й за значенням уособлює ситуацію. Таким чином ЯНТ найкраще описується як похідне від фобічних джерел.

Приклади. Походження гри з дитинства або її інфантильні прототипи – гарний матеріал для вивчення, тому треба шукати щось споріднене під час

формального опису ігор. Діти грають у ЯНТ так часто, як і дорослі, але дорослі замінюють батька / матір на владного чоловіка.

Поведінкова парадигма. Нижче наведено транзакційний аналіз типової ситуації із соціальним та психологічним рівнем викриття прихованої взаємодії. У найбільш драматичній формі ЯНТ на соціальному рівні є грою Батька-Дитини.

*Micmep Baйm:* «Ти залишаєшся вдома та займаєшся хатньою роботою».

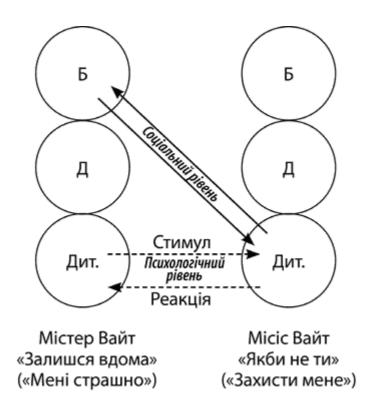
Micic Baйm: «Якби не ти, я б могла розважатись».

На психологічному рівні (прихований шлюбний контракт) це стосунки Дитини-Дитини, вони мають інший вигляд.

*Micmep Baйm:* «Ти завжди повинна бути тут, коли я приходжу додому. Я не хочу бути покинутим».

*Micic Baйm:* «Я буду тут, якщо ти допоможеш мені уникати фобічних ситуацій».

Два рівні проілюстровані на малюнку 7.



**Мал. 7.** Гра «Якби не ти»

Ходи. Ходи в грі відповідають погладжуванням у ритуалі. У будь-якій грі гравці стають більш майстерними з практикою. Кількість марнотратних ходів зменшується, мета дедалі більше концентрується кожному окремому ході. «Прекрасні дружні стосунки» часто засновані на тому, що гравці доповнюють один одного з економією та задоволенням, великою отримуючи максимальний прибуток із мінімальними зусиллями від гри, в яку вони грають один з одним. Можна уникнути проміжних, попереджувальних або пільгових ходів і досягти високого ступеня елегантності у стосунках. Зусилля, що збереглися на оборонних маневрах, можна використати на «дивацтва», щоб потішити учасників та спостерігачів. Студент зазначає, що існує мінімальна кількість ходів, необхідних для програми гри, і вони можуть бути вказані в протоколі. Окремі гравці будуть

прикрашати або помножувати ці основні ходи відповідно до своїх потреб, талантів чи бажань. Рамки для ЯНТ виглядають таким чином:

- (1) Інструкція-Згода («Ти залишаєшся вдома» «Гаразд»).
- (2) Інструкція-Протест («Ти залишаєшся вдома» «Якби не ти»).

Переваги. Загальні переваги гри полягають стабілізації (гомеостазі) функцій. Біологічний гомеостаз розвивають погладжування, а психологічна стійкість підкріплюється підтвердженням позиції. Як уже було зазначено, погладжування може набувати різних форм, біологічна перевага гри може визначатись у тактильних умовах. Таким чином, роль чоловіка у ЯНТ нагадує сумнівний ляпас (зовсім інший за ефектом у порівнянні 3 ляпасом долоні, ЩО приниженням), а реакція дружини – щось на зразок дратівливого удару в гомілку. Отже, біологічна перевага від ЯНТ походить від войовничо-примхливих розмов: невтішний, але, мабуть, ефективний спосіб підтримки здоров'я нервової тканини.

Твердження позиції дружини: «Всі чоловіки тирани» – це екзистенціальна перевага. Ця позиція є реакцією на необхідність здатися, що притаманна фобіям, або, \_ інакше кажучи, це демонстрація когерентної структури, яка лежить в основі всіх ігор. Розширена заява матиме такий вигляд: «Якби я йшла одна в натовпі, я б подолала спокусу здатися; вдома я не здаюсь: він змушує мене, і це доводить, що всі чоловіки тирани». Отже, у цю гру зазвичай грають жінки, які страждають від почуття нереальності, що означає їхні труднощі у підтримці Дорослого під час сильної спокуси. Детальне з'ясування цих механізмів належить до психоаналізу, а

не аналізу ігор. В аналізі ігор головною турботою є кінцевий продукт.

Внутрішня психологічна перевага гри є її прямим впливом на економію психічної енергії (лібідо). У ЯНТ соціально прийнятна відмова від влади чоловіка захищає жінку від переживання невротичних страхів. Водночас це задовольняє мазохістські потреби, якщо вони існують, використовуючи мазохізм не в сенсі a його самозречення, ٧ класичному збудження сексуального під час позбавлення, приниження і болю. Тобто позбавлення та домінування збуджує її.

Зовнішня психологічна перевага є ухилянням від лякаючої ситуації шляхом гри. Це особливо очевидно в ЯНТ, де існує хороша мотивація: шляхом дотримання заборон чоловіка дружина уникає публічних ситуацій, яких вона боїться.

Внутрішня соціальна перевага міститься в самій назві гри, адже в неї грають у тісному інтимному колі. За свою слухняність дружина отримує привілей говорити «Якби не ти». Це допомагає структурувати час, який вона повинна провести з чоловіком; у випадку місіс Вайт ця потреба в структурі була особливо сильною через відсутність інших спільних інтересів, особливо перед народженням дітей та після того, як вони виросли. Між тим у гру грали менш інтенсивно та рідко, тому що діти виконували свою звичайну функцію структурування часу для батьків та забезпечували відому версію ЯНТ із Той заклопотаною домогосподаркою. факт, ШО американські молоді мами часто справді дуже зайняті, не змінює аналізу цієї варіації. Аналіз ігор тільки неупереджено відповісти намагається на враховуючи те, що молода жінка зайнята, як вона це використовує, щоб отримати якусь компенсацію?

Зовнішня соціальна перевага визначається тим, як саме використана ситуація у зовнішніх соціальних контактах. У випадку гри «Якби не ти» (те, що дружина каже чоловікові), коли вона зустрічається з подругами за ранковою кавою, відбувається трансформація у розвагу «Якби не він». Знову ж таки маємо відображення впливу ігор на вибір соціальних компаньйонів. Нову сусідку, яку запросили на ранкову каву, запросили грати у «Якби не він». Якщо вона грає добре, вона швидко стане подругою старожилів, і вони будуть на одному рівні. Якщо вона відмовляється грати й наполягає на тому, що її чоловік хороший, її довго не терпітимуть. Ситуація буде такою: якби вона відмовлялась пити на вечірках, у більшості компаній вона просто б зникла зі списків запрошених.

Це завершує аналіз формальних особливостей ЯНТ. З метою подальшого уточнення процедури варто звернутись до аналізу гри «А чому б тобі не – Так, але», яка є найбільш поширеною грою на вечірках, засіданнях комітетів та групах психотерапії у всьому світі (див. с. 156).

### 3 Виникнення ігор

дітей сучасної точки зору, виховання може розглядатися як навчальний процес, під час якого дитина вчиться, в які ігри і як варто грати. Вона також вчиться процедур, ритуалів та розваг, які відповідають її місцевій соціальній позиції, але вони менш значущі. Її знання і вміння в процедурах, ритуалах та розвагах визначає, які можливості будуть їй доступні; але її ігри визначають використання цих можливостей та результати ситуацій, на які вона має право. Як елементи сценарію або улюблені несвідомого плану життя ігри також визначають її долю (знову ж таки за інших рівних умов): винагороду за шлюб і кар'єру, обставини смерті.

Коли сумлінні батьки приділяють значну навчанню своїх дітей процедур, ритуалів та розваг, що відповідають їхнім позиціям, обираючи підхожі школи, коледжі та церкви, вони, як правило, не звертають уваги на ігри, які утворюють основну структуру для емоційної динаміки кожної сім'ї і яких діти навчаються за допомогою досвіду в повсякденному житті з ранніх місяців життя. Схожі питання обговорювалися протягом тисяч років досить узагальнено та безсистемно, хоча в сучасній ортопсихіатричній літературі спостерігалась тенденція до більш методичного підходу; але без концепції гри існувала лише маленька можливість послідовного дослідження. Представникам внутрішньої індивідуальної психодинаміки не вдалося задовільно вирішити проблеми людських взаємин. Ці поведінкові ситуації вимагають звернення до теорії соціальної динаміки, яка не може існувати виключно на основі розгляду індивідуальних мотивів.

Оскільки є невелика кількість добре підготовлених фахівців у сфері дитячої психології та дитячої психіатрії, які також навчені аналізу ігор, спостереження виникнення ігор є рідкісними. На щастя, наступний відбувся присутності добре епізод ٧ освіченого спеціаліста з транзакційного аналізу.

Семирічний Тенджі страждав від болю у животі за обіднім столом і попросив дозволу вийти з-за столу. Його батьки запропонували йому прилягти. Його молодший брат Майк, якому було три роки, сказав: «У мене теж болить животик», швидше за все очікуючи на той самий результат. Батько дивився на нього протягом декількох секунд, а потім відповів: «Ти ж не хочеш грати у цю гру, чи не так?» Після чого Майк розсміявся і сказав: «Ні!»

Якби це був побут людей, які нервували через їжу та кишечник, стривожені батьки також відправили б Майка до ліжка. Якби Майк і батьки повторили цю гру кілька разів, можна було б передбачити, що гра стала б частиною характеру Майка, адже це змушувало батьків співпрацювати з ним. Щоразу, коли він жадав привілеїв, які надавали іншим, він би використовував хворобу, щоб отримати такі самі привілеї. Прихована транзакція тоді полягала б у такому: (соціальний рівень) «Я погано почуваюся» + (психологічний рівень) «Ви повинні надати привілей і мені». Майка, проте, врятували від такої іпохондричної кар'єри. Можливо, він У підсумку закінчить ще гірше, але питання не в цьому. Питання в тому, що гра в момент зародження була припинена питанням батька й відвертим визнанням хлопчика, що він грає.

Це досить ясно показує, що маленькі діти свідомо розпочинають ігри. Після того як вони стають закріпленими моделями стимулу та реакції, їх

походження губиться в тумані часу, а їхня прихована природа затьмарюється соціальним туманом. І те, і інше відповідних обставин: визначити лише за можна тієї чи іншої 3a допомогою форми походження аналітичної терапії, а прихований аспект – з антитезою. Повторний клінічний досвід у цьому напрямку свідчить про наслідувальний характер ігор та про те, що вони спочатку налаштовані на Дорослий (неопсихічний) аспект особистості дитини. Якщо Я-стан Дитини може відродитись у дорослого гравця, психологічна схильність цього сегмента (Дорослий аспект Я-стану Дитини) впадає в очі, а його майстерність у маніпулюванні людьми викликає такі заздрощі, що в розмовній мові його «Професор» (психіатрії). називають Отже, психотерапевтичних групах, які концентруються аналізі ігор, однією з найскладніших процедур є пошук маленького «Професора» в кожному пацієнті, чиї ранні пригоди у створенні ігор у віці від двох до восьми років вислуховуються із захопленням і часто, якщо гра не трагічна, із задоволенням і навіть веселощами, а отже, і сам пацієнт може оцінити себе та задовольнитись. Зробивши це, він стає спроможним подолати шлях відмови від того, що може бути невдалою моделлю поведінки, та стати щасливішим.

Такими є причини того, чому у формальному описі гри завжди робиться спроба описати інфантильний або дитячий прототип.

## 4 Функція ігор

Оскільки існує так мало можливостей для близькості у повсякденному житті та оскільки деякі форми близькості (особливо, якщо вони інтенсивні) психологічно неможливі для більшості людей, значна частина часу серйозного соціального життя приділяється іграм. Звідси

ігри необхідні та бажані, а єдина проблема полягає в питанні, чи пропонують ігри, в які грає людина, кращий результат для неї. У зв'язку з цим варто пам'ятати, що гри є її кульмінація, важливою особливістю винагорода. Основна функція попередніх ходів полягає у тому, щоб встановити ситуацію для отримання цієї винагороди, але такі ходи завжди спрямовані отримання максимально допустимого задоволення на кожному кроці як вторинного продукту. Таким чином, у «Тюхтії» (напартачити, а потім вибачатись) винагорода та мета гри – отримати пробачення шляхом вибачень; розлита рідина та опіки від цигарок – це лише сходи, що ведуть до цього, та кожна сходинка дає свої плоди. Задоволення від розлиття не означає псування гри. Вибачення є критичним стимулом, який призводить до розв'язки. Інакше розлиття буде просто руйнівною процедурою, провиною, але досить приємною.

Гра «Алкоголік» є аналогічною: яким би не було фізіологічне походження бажання випити, якщо воно взагалі є, з точки зору аналізу ігор, уживання алкоголю – всього лише крок у грі, яка виконується людьми в навколишньому середовищі. Уживання алкоголю може принести свої види задоволення, але це не сутність гри. Це показано у варіанті «Непитущий алкоголік», який включає ті самі кроки й призводить до тієї ж винагороди, але без будь-яких пляшок (див. с. 103).

Окрім соціальних функцій задовільного структурування часу, деякі ігри конче необхідні певним особам для підтримки здоров'я. Психічна стійкість цих людей настільки нестабільна, а їхні позиції так слабо підтримуються, що звільнення від ігор може занурити їх у незворотний розпач і навіть психоз. Такі люди будуть проти боротися будь-яких антитез. Це часто спостерігається у ситуаціях подружнього життя, коли поліпшення психіатричного стану одного (наприклад,

відмова від руйнівних ігор) призводить до швидкого погіршення стану іншого, для якого ігри мали суттєве значення для підтримки рівноваги. Отже, варто виявляти обережність в аналізі ігор.

На щастя, винагорода за близькість, вільну від ігор, яка є або повинна бути найдосконалішою формою людського життя, така велика, що навіть небезпечно збалансовані особистості можуть сміливо й радісно відмовитися від своїх ігор, якщо можна знайти партнера для такого поліпшення стосунків.

У ширшому плані ігри є невід'ємними й динамічними компонентами несвідомого плану життя або сценарію кожної людини; вони слугують для заповнення часу, поки людина чекає остаточного виконання, і одночасно дію. Оскільки останній просувають акт сценарію характерно завершується дивом або катастрофою, від того, чи є сценарій руйнівним конструктивним, відповідні ігри також або конструктивні, або деструктивні. Простіше кажучи, особі, сценарій якої орієнтований на «очікування Санта Клауса», ймовірно, буде приємно мати справу з такими іграми, як «Ви чудовий, містере Мергатройд», а той, чий сценарій орієнтований на трагедію, «чекає ПОКИ заклякання зійде на сцену», може оцінити такі ігри, як «Попався, сучий сину».

Варто зазначити, що розмовні фрази, використані в попередньому реченні, є невід'ємною частиною аналізу ігор і вільно використовуються у групах та на семінарах із транзакційної психотерапії. Вислів «чекати на трупне заклякання» виник у сні пацієнтки, де вона вирішила зробити певні речі до того, як «трупне заклякання зійде на сцену». Пацієнт у складній групі зазначив те, чого не помітив терапевт: на практиці очікування на Санта Клауса та смерть – синонімічні. Розмовні фрази мають

вирішальне значення в аналізі ігор, але їх ми обговорюватимемо трохи згодом.

#### 5 Класифікація ігор

Більшість змінних, що використовуються в аналізі ігор та розваг, уже було розглянуто, та будь-яку з них можна використовувати в систематичній класифікації. Деякі з найбільш очевидних класифікацій ґрунтуються на таких чинниках:

- 1. Кількість гравців: ігри з двома учасниками («Фригідна жінка»), ігри з трьома учасниками («А давайте ви почубитесь»), ігри з п'ятьма учасниками («Алкоголік») та ігри з великою кількістю учасників («А чому б тобі не Так, але»).
- 2. Використаний засіб: слова («Психіатрія»), гроші («Боржник»), частини тіла («Поліхірургія»).
- 3. Клінічні типи: істеричний («Ґвалтівник»), обсесивнокомпульсивний («Тюхтій»), параноїдальний («Чому все це сталося зі мною?»), депресивний («І знову те саме»).
- 4. Зона: оральна («Алкоголік»), анальна («Тюхтій»), фалічна («А давайте ви почубитесь»).
- 5. Психодинаміка: антифобічна («Якби не ти»), проективна («Батьківські збори»), інтроективна («Психіатрія»).
- 6. Інстинкти: мазохістський («Якби не ти»), садистський («Тюхтій»), фетишистський («Фригідна жінка»).

На додаток до числа гравців корисно розглянути три інші кількісні змінні:

1. Гнучкість. Деякі ігри, наприклад «Боржник» та «Поліхірургія», можна відтворити належним чином тільки з одним видом засобу, а інші, наприклад ексгібіціоністські ігри, є більш гнучкими.

- 2. Завзятість. Деякі люди легко зупиняють свої ігри, решта ж є постійними.
- 3. Інтенсивність. Деякі люди грають у свої ігри розслаблено, в решту ігор більш напружено та агресивно. Таким чином, за цим критерієм ігри відповідно поділяються на легкі та важкі.

Ці три змінні визначають, буде гра ніжною чи насильницькою. У людей із психічними відхиленнями часто можна помітити просування у цьому плані, тож можна говорити навіть про стадії. Параноїдальний шизофренік може спочатку грати у гнучку, вільну та легку гру першої стадії «Який жах!» та розвити її до негнучкої, завзятої та важкої гри третьої стадії. Розрізняють такі три стадії ігор:

- **А.** Гра першого ступеня є соціально прийнятною у колі агента.
- **Б.** Гра другого ступеня це гра, від якої не виникає постійних, непоправних пошкоджень, але гравці воліють сховатись від громадськості.
- **В.** Гра третього ступеня це гра, в яку грають навмання і яка закінчується на хірургічному столі, у залі суду або в морзі. Ігри також можна класифікувати відповідно до кожного з інших конкретних чинників, що розглядаються в аналізі ЯНТ: мета, ролі, найбільш очевидні переваги. Найбільш вірогідним прототипом систематичної наукової класифікації є та, що ґрунтується на екзистенціальній позиції; але через те, що знання цього чинника ще не досить розвинені, знайомство з такою класифікацією доведеться відкласти. Найбільш практичною класифікацією наразі є соціологічна. Саме її ми будемо розглядати в наступному розділі.

#### Примітка

Варто віддати належне Стівену Поттеру за його сприйняття, гумористичні обговорення маневрів, або «вивертів», у повсякденних соціальних ситуаціях [21] та Г. Х. Міду за його революційне дослідження ролі ігор у соціальному житті [22]. Ігри, які призводять до психічних розладів, систематично вивчалися на семінарах із соціальної психіатрії у Сан-Франциско з 1958 року, і цей сектор аналізу ігор був нещодавно розглянутий Т. Сасом [23]. Щодо ролі ігор у груповому процесі варто звернутися до книги автора з групової динаміки [24].

## Частина друга Тлумачний словник ігор

### Вступ

Ця колекція була складена до 1962 року, але постійно виникають нові ігри. Іноді те, що здається ще одним прикладом уже знайомої гри, при більш уважному вивченні виявляється повністю новою грою, а те, що здається абсолютно новим, часто виявляється варіацією вже знайомої гри. Окремі пункти аналізу також можуть змінюватися з накопиченням нових знань; наприклад, існує кілька можливих варіантів опису динаміки, тому раніше прийнятний варіант може виявитись не найбільш переконливим із плином часу. Однак списку ігор і аналізованих моментів достатньо для клінічної роботи.

Деякі з ігор обговорюють та аналізують *без скорочень*. Інші ж, які потребують додаткового вивчення, або рідко зустрічаються, або мають досить очевидне значення, описані дуже стисло. Того, хто розпочинає гру, зазвичай називають агентом, або містером Вайтом, а іншу сторону – містером Блеком.

Ігри поділяються на групи відповідно до ситуацій, в яких вони найчастіше зустрічаються: життєві ігри, подружні ігри, групові ігри, сексуальні ігри та ігри нижчого світу; у розділі для професіоналів зустрічаються «ігри на прийомі у психотерапевта» та, зрештою, декілька прикладів хороших ігор.

#### 1 Позначення

Наведені нижче позначення будуть використовуватися в аналітичних протоколах.

Назва: Якщо гра має довгу назву, у тексті використовується зручна абревіатура. Якщо гра або її варіації мають більш ніж одну назву, перехресне посилання можна буде знайти в алфавітному покажчику ігор. В усних доповідях бажано використовувати повну назву гри, а не її скорочення чи акронім.

Теза: Формулюється якнайбільш переконливо.

*Mema*: Автор із власного досвіду обирає найбільш значущу.

*Ролі:* Роль агента й того, під чиїм кутом зору гра обговорюється, подається в ряду ролей на початку та виділена курсивом.

Динаміка: Як і у випадку з метою.

Приклади: (1) Надається ілюстрація гри, в яку грали в дитинстві, або легко впізнаваний відповідний прототип; (2) ілюстрація з дорослого життя.

*Парадигма:* Якомога коротше ілюструє критичні транзакції на соціальних і психологічних рівнях.

Ходи: Мінімальна кількість поведінкових стимулів і реакцій на практиці. Вони можуть бути розширені, розбавлені або прикрашені до необмеженого ступеня в різних ситуаціях.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна – це спроба вказати, як гра сприяє внутрішній психічній стабільності. (2) Зовнішня психологічна – це спроба заявити, яких ситуацій, що викликають занепокоєння, або близькості уникають. (3) Внутрішня соціальна – характерна фраза, використана в грі з близькими. (4) Зовнішня соціальна – ключова фраза, використана в похідній грі або розвазі, в яку грають у менш інтимних колах. (5) Біологічна – це спроба схарактеризувати вид погладжування, який грі залученим сторонам. (6) пропонується У

Екзистенціальна – затвердження положення, з якого, як правило, грають у гру.

*Спорідненість:* список додаткових, подібних і протилежних ігор.

зрозуміти гру можна лише Адекватно під час психотерапії. Люди, які грають у руйнівні ігри, приходять до терапевта частіше, ніж люди, які грають конструктивні. Тому більшість ігор, які добре вивчені, руйнівні, але читач повинен пам'ятати, що існують і конструктивні ігри, в які грають щасливіші люди. І щоб запобігти вульгаризації ідеї ігор, як сталося з іншими психіатричними термінами, варто ще раз наголосити, що ігри мають відокремлюватись, відповідно до критеріїв, наведених раніше, від процедур, ритуалів, розваг, операцій, маневрів та відношень, які виникають із різних позицій. Гра ведеться з позиції, але позиція та її відповідне відношення – не гра.

#### 2 Розмовні фрази

Багато розмовних фраз, використаних тут, були придумані пацієнтами. Гравці оцінюють, розуміють і навіть отримують задоволення від цих фраз, якщо використовувати їх з урахуванням термінів і почуттів. Якщо деякі з них здаються грубуватими, то іронія спрямована проти ігор, а не проти людей, які в них грають. Перший критерій розмовних фраз влучність, і якщо вони часто звучать кумедно, то саме тому, що вони влучили в ціль. Як я вже намагався обговоренні розмовних показати епітетів, ціла завчених багатоскладових слів сторінка передати стільки, скільки твердження, що певна жінка – сука, а певний чоловік – негідник [25]. Психологічні ДЛЯ академічних цілей, істини можна описувати використовуючи наукову мову, але практиці на ефективне визначення емоційних прагнень може потребувати іншого підходу. Таким чином, ми воліємо грати в «Хіба це не жахливо?», а не «вербалізувати проектовану анальну агресію». Перша має не тільки динамічніші зміст і вплив, але й справді є точнішою. стає краще у яскраво освітлених людям приміщеннях, ніж у сірих.

## Розділ шостий Життєві ігри

Усі ігри мають важливий і часто вирішальний вплив на долі гравців за звичайних соціальних умов; але деякі пропонують більше можливостей протягом усього життя, пов'язані безневинними ніж інші. зазвичай 3 спостерігачами. Цю групу можна загалом назвати життєвими іграми. Вона включає: «Алкоголік», «Боржник», «Вдар мене», «Попався, сучий сину», «Дивись, що ти змусив мене зробити» та їхні основні варіанти. З одного боку, вони перетікають у подружні ігри, а з іншого – в ігри нижчого світу.

#### 1 «Алкоголік»

Теза. В аналізі ігор немає таких понять, «алкоголізм» чи «алкоголік», але в певних типах ігор існує роль, яка називається Алкоголік. Чи є біохімічна або фізіологічна аномалія головним рушієм зловживання алкоголю – це питання не до нас, нехай цим займаються спеціалісти в галузі терапевтичної медицини. Аналіз ігор стосується дещо іншого – видів соціальних транзакцій, які пов'язані з такими ексцесами. Звідси й назва гри «Алкоголік».

У своєму повному розквіті це гра для п'ятьох учасників, хоча кількість ролей може скорочуватись, так що вона може початись і закінчитись, як гра з двома учасниками. Центральна роль – це роль Алкоголіка, того, хто розпочинає її, тобто містера Вайта. Головна роль другого плану – це Переслідувач, якого, як правило, грає особа протилежної статі, зазвичай дружина / чоловік. Третя роль – Рятівник, яку зазвичай виконує людина тієї ж статі, часто хороший сімейний лікар, зацікавлений у пацієнті та проблемах з алкоголем. У класичній ситуації лікар успішно рятує алкоголіка від його звички. Після того як Вайт не п'є протягом шістьох місяців, вони поздоровляють один одного. А наступного дня містер Вайт уже валяється у канаві.

Четверта роль – це роль Роззяви або Дурня. У літературі цю роль виконує дуже коректна людина, яка зазвичай позичає містерові Вайту гроші, пригощає його сандвічем чи горнятком кави, не переслідуючи його та

не намагаючись врятувати. У житті частіше за все це роль матері містера Вайта, яка дає йому гроші й часто співчуває через дружину, яка його не розуміє. У цьому аспекті гри містерові Вайту потрібно знайти прийнятну причину для того, щоб узяти гроші в борг, – певний проект, у який обидва вірять, хоча й знають реальну причину потреби у грошах. Іноді Роззява трансформується в іншу роль, яка є корисною, але не головною: в роль Агітатора, «хорошого хлопця», який дає щось Вайтові, не просячи нічого натомість: «Вип'ємо (і ти скотишся ще нижче)».

Допоміжні професіонали в іграх зі зловживанням – це або продавці алкогольних напоїв. бармен У «Алкоголік» він виконує п'яту роль, роль Посередника, пряме джерело поставок, який також розуміє алкогольні розмови й таким чином є найбільш значущою людиною у житті будь-якого пияка. Різниця між Посередником та іншими гравцями – це різниця між професіоналами та аматорами у будь-якій грі: професіонал знає, коли У певний момент зупинитися. хороший відмовляється налити Алкоголікові, який залишається без поки знайде більш джерела алкоголю, не поблажливого Посередника.

На початкових етапах «Алкоголіка» дружина може виконувати всі три ролі другого плану: опівночі – Роззяви, роздягаючи його, готуючи йому каву і даючи йому побити її; вранці – Переслідувача, лаючи його за скоєне; а ввечері – Рятівника, благаючи його змінитись. На пізніших стадіях, іноді через погіршення фізичного стану, Вайт може обійтися без Переслідувача та Рятівника, але терпіти їх, якщо вони дають йому алкоголь. Вайт може піти до спеціальної організації та врятуватись, якщо зможе отримати там безкоштовну їжу; або витерпіти прочуханку, аматорську чи

професіональну, якщо після цього зможе отримати подачку.

Сучасний досвід показує, що винагорода у грі «Алкоголік» (це характерно для ігор у цілому) походить від аспекту, на який більшість дослідників звертає найменше уваги. Під час аналізу цієї гри зловживання алкоголем саме по собі – це просто випадкове задоволення з додатковими перевагами, процедура, що веде до кульмінації, яка є похміллям. Те саме бачимо й у грі «Тюхтій»: безладні рішення, які привертають найбільшу увагу, – це всього лише задоволення, що дає Вайтові можливість дійти до суті, тобто прощення містера Блека.

Для Алкоголіка похмілля – це не фізичний біль, а радше психологічна мука. Дві найулюбленіші розваги пияків: «Мартіні» («Скільки ти вип'єш та які напої змішаєш») та «Ранок опісля» («Ось я розповім тобі про моє похмілля»). У «Мартіні» зазвичай грають соціальні випиваки; більшість пияків воліють до важкого раунду психологічної розваги «Ранок опісля», так, організації анонімних алкоголіків пропонують їм необмежені можливості для цього.

Щоразу, коли один пацієнт відвідує свого психіатра після запою, він обзиває себе всіма можливими лайками; психіатр, своєю чергою, мовчить. Пізніше, розповідаючи про ці візити під час групової терапії, Вайт самовдоволено скаже, що саме психіатр його лаяв. Основний інтерес у розмовах багатьох алкоголіків на терапії – це не власне звичка, яку вони згадують, мабуть, на знак поваги до Переслідувача, а страждання, що йде за нею. Транзакційна мета пиття, крім насолоди, яку воно приносить, – це створення ситуації, де Дитина може дістати прочуханку не тільки від внутрішнього Батька, але й від будь-яких батьківських фігур у

середовищі, які зацікавлені у таких зобов'язаннях. Звідси терапія цієї гри повинна зосереджуватись не на питті, а після ранку нього, розвазі за допомогою на Проте самобичування. існує ТИП п'яниць, які страждають від похмілля, і такі люди не мають стосунку до цієї категорії.

Існує також гра «Непитущий алкоголік», у якій містер процес фінансової або соціальної Вайт проходить без пляшки, тієї деградації дотримуючись послідовності ходів із тим самим акторським складом. Знову ж, саме ранок опісля має значення. Справді, між грою «Алкоголік» та її «здоровою» варіацією (наприклад, процедура вильоту з роботи) є певна схожість. Гра «Наркоман» схожа на «Алкоголіка», але більш зловісна, драматичніша та швидша. У нашому суспільстві вона спирається на легкодоступного Переслідувача Роззявами й Рятівниками на задньому плані та Посередника, який робить досить вагомий внесок.

Є безліч організацій, що беруть участь в «Алкоголіку», національний, деякі них мають інтернаціональний характер, інші – місцевий. Чимало з них публікують правила гри. Майже всі з них пояснюють, як грати роль Алкоголіка: випивати перед сніданком, витрачати гроші, відведені на інші цілі, й т. ін. Вони Рятівника. функції Організація також пояснюють анонімних алкоголіків, наприклад, як і раніше, грає в гру, але концентрується на спонуканні реальну Алкоголіка взяти на себе роль Рятівника. Колишні Алкоголіки є кращими, тому що вони знають, як грати в гру, а отже, мають вищу кваліфікацію, щоб виконувати роль другого плану, у порівнянні з людьми, які ніколи раніше грали. Траплялося, ЩО організації не В закінчувалися алкоголіки, після чого члени поверталися до пияцтва, адже не було жодного іншого способу

продовжувати гру за відсутності людей, яких треба рятувати [26].

Є також організації, що розвивають інших гравців. Деякі тиснуть на чоловіка / жінку, щоб ті змінили свої ролі з Переслідувачів на Рятівників. Організація, яка, здається, підійшла найближче до теоретичного ідеалу лікування, має справу з дітьми алкоголіків, що досягли підліткового віку; ці молоді люди прагнуть вирватися із самої гри, а не просто змінити свої ролі.

Психологічне зцілення Алкоголіка полягає у відмові грати, а не зміні однієї ролі на іншу. У деяких випадках було можливо, хоч і важко, знайти для Алкоголіка щось цікавіше, ніж продовження гри. Оскільки він класично боїться близькості, замінник повинен бути грою, а не стосунками без ігор. Часто так звані непитущі алкоголіки не стимулюють компанію соціально і, можливо, відчувають відсутність радощів у їхньому житті, а тому постійно бажають повернутися до своїх старих звичок. Критерієм справжнього «зцілення від гри» є те, що колишній Алкоголік може пити в компанії, але при цьому не наражати себе на небезпеку. Звичайне зцілення «повним утриманням» не задовольнить аналітика ігор.

З опису цієї гри зрозуміло, що існує сильна спокуса для Рятівника зіграти в «Я тільки намагаюся допомогти тобі»; для Переслідувача – «Подивись, що ти зробив зі мною»; а для Роззяви[27] – «Приємну людину». Із розповсюдженням рятівних організацій, які пропагують ідеї, що алкоголізм – це хвороба, алкоголіки навчаються грати в «Дерев'яну ногу». Закон, який має особливий інтерес до таких людей, як правило, заохочує це. Акцент змістився з Переслідувача на Рятівника, з «Я – грішник» на «Чого очікувати від хворої людини?» (відзначається зміні мислення тенденція від релігійного виправдання до наукового). З екзистенціальної точки

зору зміна є сумнівною, з практичної ж – не вистачає дій, щоб зменшити продаж спиртного запеклим алкоголікам. Та проте організація анонімних алкоголіків для більшості людей все ще залишається кращою організацією у терапії надмірності.

Антитеза. Як відомо, в «Алкоголіка» зазвичай грають серйозно й від цього важко відмовитись. В одному випадку жінка-алкоголік майже не брала участі у груповій терапії, поки не вирішила, що знає про учасників достатньо, щоб продовжити свою гру. Вона попросила їх сказати, що вони думають про неї. Оскільки жінка поводилася досить люб'язно, люди казали різні добрі речі про неї, але вона запротестувала: «Це не те, чого я хочу. Я хочу знати, що ви думаєте насправді!» Вона дала зрозуміти, що очікує на принизливі коментарі. Інші жінки відмовилися переслідувати її, після чого вона пішла додому і сказала чоловікові, що, якщо вона питиме, він повинен або розлучитися з нею, або відправити її до лікарні. Він пообіцяв зробити це, а ввечері вона напилася і він відправив її до лікарні. У цьому прикладі інші учасники відмовилися виконувати роль Переслідувачів, яку місіс Вайт їм відвела; вона була терпіти таку антитетичну поведінку, не незважаючи на всі зусилля допомогти їй, тому вона знайшла вдома людину, яка хотіла б зіграти таку роль.

Однак в інших випадках існує можливість підготувати пацієнта, щоб кинути гру, і спробувати справжнє лікування, під час соціальне ЯКОГО терапевт відмовляється виконувати роль як Переслідувача, так і Рятівника. Також йому не варто виконувати роль Роззяви, дозволяючи пацієнтові відмовитися від своїх фінансових зобов'язань та пунктуальності. Правильна терапевтична процедура з транзакційної точки зору прийняти позицію Дорослого після ретельної підготовки та відмовитись виконувати будь-яку 3 ролей,

сподіваючись, що пацієнт буде в змозі терпіти абстинентний синдром не тільки через відмову від алкоголю, але й через відмову в грі. Якщо пацієнт не в змозі, то його краще скерувати до Рятівника.

Антитеза особливо важка тому, що пияк високо цінується у більшості західних країн як бажаний об'єкт для догани, занепокоєння або щедрості, а хтось, хто відмовляється виконувати будь-яку з цих ролей, як на собі відчуває наслідки громадського обурення. Раціональний підхід може бути навіть більш загрозливим для Рятівника, ніж для Алкоголіка, а інколи навіть мати сумні наслідки для терапії. В одній клінічній ситуації група робітників була серйозно зацікавлена у намагалась грі «Алкоголік» İ досягти реального вилікування, припиняючи гру, а не просто рятуючи пацієнтів. Щойно це стало очевидним, проект був заморожений комітетом, який підтримував клініку, і жоден з учасників не повернувся до лікування цих пацієнтів.

Споріднені ігри. Цікавий епізод у грі «Алкоголік» називається «Вип'ємо одну». Його помітив проникливий студент, що вивчав промислову психологію. Вайт та його дружина (Переслідувач, який не п'є) ідуть на пікнік із Блеком та його дружиною (обоє – Роззяви). Вайт каже Блекові: «Вип'ємо одну чарочку». Якщо вони випивають по одній, це дає Вайтові право на четверту та п'яту. Гра припиняється, якщо Блек відмовляється. Вайт згідно з правилами пиття має право образитись і знайти більш поступливого компаньйона для наступного пікніка. Те, що на соціальному рівні здається щедрістю Дорослого, на психологічному рівні є актом нахабства, у результаті якого Дитина Вайта отримує поблажку від Батька Блека відкритим підкупом під самим носом місіс Вайт, яка не може протестувати. Насправді вона тільки тому буде «безсило» протестувати проти всієї домовленості, що

хоче, аби гра продовжувалась для неї у ролі Переслідувача, як і містер Вайт хотів і надалі бути Алкоголіком. Нескладно уявити її докори вранці після пікніка. Цей варіант може викликати ускладнення, якщо Вайт є босом Блека.

У цілому роль Роззяви не така незначуща, як здається із назви. Роззяви – це часто самотні люди, які багато отримують від спілкування з Алкоголіками. Хазяїн бару, який грає у «Гарного хлопця», має багато знайомих у цьому випадку й може отримати гарну репутацію у своєму соціальному колі не тільки як щедра людина, але і як гарний оповідач.

Один із варіантів «Гарного хлопця», до речі, – це просити поради про те, як краще допомагати людям. Це приклад веселої та конструктивної гри, яка варта заохочення. Її зворотна гра «Крутий чувак», де людина бере уроки насильства та просить поради про те, як зробити людям боляче. Хоча скалічення членів ніколи не виконується на практиці, гравець може асоціюватись з реальними крутими хлопцями, які грають у цю гру серйозно, і купатись у променях їхньої слави. Французи називають такий тип людей *un fanfaron de vice* [28].

#### Аналіз

*Теза:* «Я був таким поганим; подивимось, чи зможеш ти мене зупинити».

Мета: самобичування.

*Ролі: Алкоголік*, Переслідувач, Рятівник, Роззява, Посередник.

Динаміка: оральна депривація.

Приклади: (1) «Подивимось, чи зможеш ти мене спіймати». Прототипи цієї гри важко співвідносити через її складність. Однак діти, а зокрема й діти алкоголіків, часто проходять велику кількість маневрів, характерних для Алкоголіка. «Подивимось, чи зможеш ти мене спіймати» включає брехню; приховування речей; провокація принизливих коментарів, чуйних людей, доброго сусіда, який даватиме подачки й т. ін. Самобичування часто відкладається на пізніші роки. (2) Алкоголік і його коло.

Соціальна парадигма: Дорослий-Дорослий.

Дорослий: «Скажи мені, що ти справді думаєш про мене, або допоможи мені кинути пити».

Дорослий: «Я буду відвертим з тобою».

Психологічна парадигма: Батько-Дитина.

Дитина: «Подивимось, чи зможеш ти мене зупинити».

Батько: «Ти повинен кинути пити тому, що....»

*Ходи:* (1) Провокація – звинувачення або прощення. (2) Поблажка – гнів чи розчарування.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна: (а) пиття як процедура — бунт, утіха та задоволення спраги; (б) «Алкоголік» як гра — самобичування (ймовірно). (2) Зовнішня психологічна — уникнення сексуальних та інших форм близькості. (3) Внутрішня соціальна — «Подивимось, чи зможеш ти мене зупинити». (4) Зовнішня соціальна — «Ранок опісля», «Мартіні» та інші розваги. (5) Біологічна — чергування любові та гніву. (6) Екзистенціальна — «Кожен хоче мене скривдити».

#### 2 «Боржник»

Теза. «Боржник» – це більше, ніж просто гра. В Америці вона дедалі більше стає схожою на сценарій, план усього життя, наче те саме, що відбувається в джунглях Африки та Нової Гвінеї [29]. Там родичі молодого чоловіка купують йому наречену за шалені гроші, залишивши його в боргах на багато років наперед. У нас також існує цей звичай, принаймні в більш цивілізованих частинах країни, за винятком того, що ціна нареченої стає ціною будинку, а роль родичів може виконувати банк.

Таким чином, юнак у Новій Гвінеї 3i старим годинником, начепленим на вухо як амулет на щастя, і молодий чоловік в Америці з новим годинником на руці відчувають, що їхні життя мають «мету». Велике свято, наприклад весілля або новосілля, відбувається не тоді, коли борг виплачено, а коли його беруть. Що ми бачимо на екранах телевізорів? Це не чоловік середніх років, який нарешті розрахувався за свій іпотечний кредит, а молодий чоловік, який переїздить до свого нового будинку разом iз сім'єю, гордовито розмахуючи документами, які він щойно підписав і з якими він буде пов'язаний більшість продуктивних років. Після того як він заплатить свої борги – іпотеку, витрати на коледж для своїх дітей і свою страховку, він стає проблемою, «пенсіонером», якого суспільство має забезпечити не тільки матеріальними благами, але й новою «метою». Як і в Новій Гвінеї, якщо він дуже проникливий, він може стати кредитором, а не боржником, але це відбувається досить рідко.

Поки я пишу книгу, по столу повзе мокриця. Якщо її перевернути на спину, можна спостерігати за

величезною боротьбою, яку вона почне, щоб знову перевернутись на ноги. Протягом цього часу вона має «мету» життя. Коли мокриці вдається її досягти, можна навіть побачити погляд перемоги на її «обличчі». Вона повзе геть, і я уявляю, як вона розповідає свою історію іншим мокрицям, дивлячись на молоде покоління з позиції комахи, яка зробила це. І все ж таки в суміші самовдоволення знайдеться дрібка розчарування. Тепер, коли вона сягнула вершини, життя здається безцільним. Можливо, вона повернеться, сподіваючись повторити свій тріумф. Можливо, варто було її позначити чорнилом, щоб упізнати, якщо вона піде на ризик. Смілива тваринка — мокриця. Не дивно, що вона виживала протягом мільйонів років.

Більшість молодих американців, проте, ставляться до своїх іпотечних кредитів дуже серйозно тільки під часу Якщо вони перебувають або стресу. У депресії економічна ситуація погана, зобов'язання змушувати їх іти далі й таким чином допоможуть деяким з них не вчинити самогубства. Більшу частину часу вони грають у м'яку гру «Якби не борги», але здебільшого насолоджуються життям. Лише деякі роблять кар'єру, граючи в жорстку гру «Боржник».

«Спробуй та збери» (СТЗ) – типова гра для молодих подружжів, яка показує, як варто грати, щоб гравець «вигравав» незалежно від обставин. Вайти отримують усі види товарів і послуг у кредит, незначні або розкішні, залежно від їхнього походження і як їх навчали гри батьки, бабусі та дідусі. Якщо кредитор поступається після декількох м'яких спроб отримати гроші, то Вайти можуть насолодитись прибутком без штрафів, і в цьому сенсі вони виграють. Якщо кредитор робить більш напружені спроби, то вони насолоджуються погонею, а також використанням покупок. Жорстка форма гри виникає, якщо кредитор вирішив отримати гроші назад.

Для того щоб отримати їх, йому доведеться вдатися до крайніх заходів. Вони, як правило, мають примусовий елемент – бесіду з роботодавцями Вайта чи появу біля будинку шумної та помітної вантажівки з написом «Агентство зі збору платежів».

На цьому етапі відбувається поворот. Тепер Вайт знає, ШО йому, ймовірно, доведеться заплатити. примусовий елемент, який висловлено у більшості випадків у «третьому листі» від колекторів («Якщо ви не з'явитесь у нашому офісі протягом 48 годин...»), Вайт відчуває, що має право гніватись, і переходить до варіанта «Попався, сучий сину». Цього разу він виграє, демонструючи, що кредитор жадібний, безжальний і ненадійний. Дві найочевидніші переваги полягають ось у чому: 1) це зміцнює життєву позицію Вайта, яка є прихованою формою «Усі кредитори жадібні», та (2) це пропонує велику зовнішню соціальну перевагу, адже наразі він може відкрито ганьбити кредитора присутності CBOÏX друзів, статусу не втрачаючи людини». Він «Приємної також може додатково використовувати внутрішню соціальну перевагу, зіштовхуючись із самим кредитором. Крім того, це виправдовує зловживання кредитною системою: якщо всі кредитори такі, як показує його досвід, то навіщо їм платити?

У гру «Кредитор» у вигляді «Спробуй не заплатити» (СНЗ) часто грають дрібні землевласники. Гравці СТЗ та СНЗ легко впізнають один одного й через передбачувані транзакційні переваги та змагання отримують таємне задоволення і швидко починають спілкуватись. Незалежно від того, хто виграє гроші, кожен поліпшує позицію іншого, граючи в «Чому все це сталося зі мною?» після того, як усе скінчиться.

Грошові ігри можуть мати дуже серйозні наслідки. Якщо ці описи звучать комічно для деяких людей, це не тому, що вони дріб'язкові, а тому, що вчать людей ставитися серйозно до тривіальних мотивів поза ними.

Антитеза. Очевидна антитеза СТЗ – це запит на негайну оплату готівкою. Але хороший гравець у СТЗ, щоб обійти цю перепону, знає методи, які діятимуть на всіх кредиторів, окрім найжорсткіших. Антитеза СНЗ – оперативність і чесність. Оскільки запеклі гравці в СТЗ та СНЗ є професіоналами у повному розумінні цього слова, любителі мають стільки ж шансів виграти, скільки б вони мали проти шулерів. Якщо любитель рідко виграє, він може принаймні насолоджуватися життям, якщо він стає учасником однієї з цих ігор. Оскільки такі ігри за традицією серйозні, ніщо так не спантеличує професіоналів, аніж сміх потерпілого аматора наприкінці. У фінансових колах це вважається неприпустимим. У випадках, про які повідомили авторові цієї книги, сміх із боржника, якого випадково зустріли на вулиці, викликає у нього здивування та розчарування, як гра в анти-«Тюхтія» з гравцем у «Тюхтія».

#### 3 «Вдар мене»

Теза. Зазвичай у цю гру грають люди, в яких на лобі написано: «Будь ласка, не бийте мене». Спокуса майже непереборна, і, коли все приходить до логічного результату, Вайт жалібно плаче: «Але ж написано: не бийте мене». Потім він розгублено додає: «Чому все це сталося зі мною?» (ЧВЦСМ). Клінічно ЧВЦСМ можна інтроектувати й діагностувати як кліше гри «Психіатрія»: «Щоразу, коли я в стані стресу, я не в собі». Один елемент гри в ЧВЦСМ можна визначити як гордість навиворіт: «Мої нещастя кращі, ніж ваші». Ця риса часто зустрічається в параноїків.

Якщо люди в оточенні Вайта стримуються від удару через доброту, участь у грі «Я тільки намагаюся допомогти тобі» чи соціальні умови або правила організації, його поведінка стає дедалі більш провокаційною, поки він не переступає межі та змушує їх зробити йому послугу. До цієї категорії належать вигнанці, покинуті або ті, хто постійно втрачає роботу.

Відповідна гра серед жінок називається «Старенька сукня». Жінки, часто шляхетного походження, щосили намагаються бути поганими. Вони роблять так, щоб їхній заробіток із «поважних» причин не перевищував мінімуму. Якщо в них є статки, то завжди знаходяться заповзятливі молоді люди, які допоможуть їм позбутися грошей, даючи їм натомість акції неіснуючої фірми або щось на кшталт цього. У розмовній мові таку жінку називають «подружка матері», яка завжди готова дати розумну Батьківську пораду та живе життям інших. Їхня гра ЧВЦСМ – тиха, і лише поведінка жвавої боротьби ніби натякає на «Чому все це сталося зі мною?»

Цікава форма ЧВЦСМ спостерігається у добре адаптованих людей, які часто здобувають успіх, що перевищує їхні очікування. У цьому випадку ЧВЦСМ може призвести до серйозного й конструктивного мислення та особистісного зростання в кращому сенсі, якщо набуде форми «Що я насправді зробив, щоб це заслужити?»

#### 4 «Попався, сучий сину»

Теза. У класичному вигляді її можна побачити в покері. Вайт має гарний розклад карт, наприклад чотири тузи. У цей момент, якщо він є гравцем у ПСС, він більше зацікавлений у тому, що Блек повністю в його владі, ніж у тому, що він може виграти гроші.

Вайту необхідно відремонтувати каналізацію у домі, й він уважно вивчає витрати разом із сантехніком до того, як дати останньому зелене світло. Ціну встановлюють і домовляються, що не буде жодних доплат. Коли сантехнік надає рахунок, він додає декілька доларів за клапан, який не врахували раніше, це становить приблизно долари від чотири **VСРО**LО чотирьохсотдоларового рахунку. Вайт розлючується, дзвонить сантехніку та вимагає пояснень. Сантехнік не відступає. Вайт пише йому довгого листа, критикуючи його майстерність та етику, і відмовляється оплатити доплату. Сантехнік, рахунок, ПОКИ не виключать зрештою, поступається.

Незабаром стає очевидно, що як Вайт, так і сантехнік грали в гру. У ході переговорів вони погано визнали потенціал один одного. Сантехнік зробив свій провокаційний крок, коли надав рахунок. Через домовленість щодо доплат сантехнік явно помилився. Вайт мав виправдання люті, спрямованої на сантехніка.

Замість того, щоб просто домовитись гідним чином, що відповідає стандартам Дорослого, які він сам встановив, можливо, 3 невеликим роздратуванням, Вайт скористався можливістю зробити велике критичне зауваження щодо життя сантехніка в цілому. Поверхнево їхня сутичка має форму Дорослий-Дорослий, законне обговорення встановленої суми. На психологічному рівні це сутичка Батька з Дорослим: Вайт експлуатував свій тривіальний, але соціально виправданий (позицію), щоб висловити накопичену за довгі роки лють стосовно опонента, можливо, так робила його мати в подібній ситуації. Він швидко визнав своє основне відношення (ПСС) і зрозумів, що навіть тішиться з такого провокаційного кроку сантехніка. Потім він згадав, що у ранньому дитинстві, він шукав несправедливості, отримував від них задоволення та використовував їх. У багатьох випадках, з якими він зіштовхувався, він забув фактичну провокацію, але згадав у деталях хід битви. А сантехнік, мабуть, грав у варіацію «Чому все це сталося зі мною?» (ЧВЦСМ).

ПСС – це гра для двох учасників, яку варто відрізняти від «Хіба це не жахливо?» (ХЦНЖ). У ХЦНЖ гравець прагне несправедливості для того, щоб скаржитися на неї третім особам, що робить ХЦНЖ грою для трьох: Агресора, Жертви та Довіреної особи. У ХЦНЖ грають гаслом «Страждання не любить самотності». Довірена особа – це зазвичай хтось, хто грає у ХЦНЖ. ЧВЦСМ – теж гра для трьох, але тут агент намагається встановити свою першість у нещасті та обурюється ПСС конкуренцією 3 боку інших нещасних. комерціалізується У професійну форму учасниками, що інакше зветься «Шантаж». Її можна також відтворити як подружню гру на двох у більш-менш тонкій формі.

Антитеза. Найкраща антитеза – це правильна поведінка. Стосунки с гравцем у ПСС повинні чітко й детально формулюватись, і варто суворо дотримуватись правил. У клінічній практиці, наприклад, питання оплати за пропущені сеанси або їх скасування має вирішуватись відразу, але варто прийняти додаткові запобіжні заходи, щоб уникнути помилок у бухгалтерії. Якщо виникає непередбачене ускладнення, антитезою поступатись до того часу, поки терапевт не підготується, щоб мати справу з грою. У повсякденному житті ділові СТОСУНКИ 3 гравцями у ПСС завжди пов'язані очікуваними ризиками. З дружиною такої людини варто поводитись із ввічливою правильністю, а м'якого флірту, любощів та образ варто уникати, особливо, коли чоловік сам, здається, заохочує до того.

#### Аналіз

Теза: «Попався, сучий сину».

Мета: виправдання.

Ролі: Жертва, Агресор.

Приклади: (1) «Я спіймав тебе цього разу». (2) Ревнивий чоловік.

Соціальна парадигма: Дорослий-Дорослий.

Дорослий: «Дивись, що ти зробив не так».

Дорослий: «Тепер, коли ти вказав мені на це, я бачу, що ти маєш рацію».

Психологічна парадигма: Батько-Дитина.

*Батько:* «Я спостерігав за тобою та сподівався, що ти помилишся».

Дитина: «Цього разу ти мене піймав».

Батько: «Так, і ти відчуєш всю силу моєї люті».

*Ходи:* (1) Провокація – звинувачення. (2) Захист – звинувачення. (3) Захист – покарання.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна – обґрунтування люті. (2) Зовнішня психологічна – можливість уникнення конфронтації власних недоліків. (3) Внутрішня соціальна – ПСС. (4) Зовнішня соціальна – «Вони завжди готові тебе спіймати». (5) Біологічна – обмін гнівом між особами однієї статі. (6) Екзистенціальна – «Людям не можна довіряти».

#### 5 «Дивись, що ти змусив мене зробити»

*Теза*. У своїй класичній формі це подружня гра і наразі одна з найчастіших причин розлучення. Однак гру можна відтворити між батьками та дітьми і в трудовому житті.

- (1) ДЩТЗМЗ першого ступеня: Вайт, почуваючись відлюдником, занурюється у будь-яку діяльність, яка допомагає йому ізолюватись від людей. Можливо, все, чого він хоче на цей момент, – це залишитись на самоті. Порушник, наприклад його дружина або хтось із його дітей, очікує погладжування або ставить йому питання на зразок: «Де МОЖУ знайти плоскогубці?» переривання змушує Вайта впустити долото, пензлик, друкарську машинку або паяльник, він розлючується і кричить на порушника: «Дивись, що ти змусив мене зробити». Якщо таке відбуватиметься роками, родина почне залишати його наодинці, коли він занурюється у справу. Звичайно, ЩО не порушник, роздратування Вайта змушує його впустити предмет, а він і радіє з цього, бо це дає йому можливість вигнати порушника. На жаль, це гра, якої занадто швидко навчаються маленькі діти, тому вона легко передається із покоління до покоління. Що сильніша спокуса зіграти, то чіткіше демонструються задоволення та переваги.
- (2) ДЩТЗМЗ другого ступеня: якщо ДЩТЗМЗ є основою способу життя, а не просто використовується як захисний механізм, Вайт одружується з жінкою, яка грає у «Я тільки намагаюся допомогти тобі» чи щось подібне. Саме тоді йому легко делегувати їй ухвалення рішень. Часто це відбувається делікатно та галантно. Він може чемно й увічливо дозволити їй вирішити, куди піти на вечерю та який фільм подивитись. Якщо все добре, то

він насолодиться. Якщо ні, то він може звинуватити її, сказавши або маючи на увазі: «Ти мене в це втягла!» (простий варіант ДЩТЗМЗ). Або він може перекласти тягар рішень, що стосуються виховання дітей, на неї, тоді як він сам виступатиме виконавцем; якщо діти засмутяться, він може зіграти в чисту форму ДЩТЗМЗ. Це закладає основу на роки. З'являється можливість звинувачувати матір в усіх негараздах дітей. У цьому випадку ДЩТЗМЗ не є самоціллю, а лише пропонує задоволення на шляху до «Я ж тобі казав» або «Дивись, що ти накоїла цього разу».

Професіональний гравець, який розряджається психологічно в ДЩТЗМЗ, буде використовувати це і в роботі. У цьому випадку багатостраждальний погляд образи замінює слова. Гравець «демократично» або «як гарний керівник» шукає порад у своїх помічників. Для нього це спосіб зайняти неприступну позицію для тероризування підлеглих. Будь-яку помилку, яку він зробить, можна використати проти них, звинувативши в усьому. Якщо використовувати такий підхід керівників (звинувачуючи їх у своїх помилках), то гра ДЩТЗМЗ стає саморуйнівною та може призвести до припинення роботи або, якщо це армія, переведення гравця до іншого підрозділу (частини). У цьому випадку компонент «Чому все це сталося зі мною?», пов'язаний з обуреними людьми, або «Знов за своє» – з людьми, схильними до депресій (обидва компоненти з категорії гри «Вдар мене»).

(3) ДЩТЗМЗ третього ступеня: у жорстку форму ДЩТЗМЗ можуть грати параноїки та необережні люди, які дали їм пораду (див. «Я тільки намагаюся допомогти тобі»). Така суміш може бути небезпечною і в окремих випадках навіть призводити до летальних наслідків.

«Дивись, що ти змусив мене зробити» та «Ти мене в це втягла!» (ТМЦВ) гарно доповнюють одне одного, тому комбінація ДЩТЗМЗ – ТМЦВ є класичною основою прихованого контракту гри в багатьох шлюбах. Цей контракт ілюструється нижчеописаною послідовністю.

За взаємною домовленістю місіс Вайт займається сімейною бухгалтерією і сплачує рахунки, бо містер Вайт «погано рахує». Кожні кілька місяців їм повідомляють про овердрафт грошей з банківського рахунку, і Вайт змушений домовлятися з банком. Коли вони аналізують джерело труднощів, то виявляється, що місіс Вайт придбала дорогі речі, не сказавши чоловікові. Коли це стає явним, містер Вайт люто грає у ТМЦВ, а дружина зі сльозами на очах погоджується з докором і обіцяє, що таке більше не повториться. Усе йде добре деякий час, а потім раптом з'являється агент кредитора й вимагає оплату за прострочений рахунок. Містер Вайт, який нічого не знає про цей рахунок, спитає про нього дружину. Вона знову гратиме у ДЩТЗМЗ, сказавши, що це його провина. Він заборонив їй використовувати ліміт банківського рахунку, тому, щоб звести кінці з кінцями, вона не сплачувала цей великий рахунок і приховала це від нього.

Ці ігри можуть тривати десятиліттями на тій підставі, що кожен випадок – останній і тому відрізнятиметься кожні кілька місяців. У терапії містер Вайт дуже спритно аналізує гру без допомоги терапевта й розробляє ефективні методи лікування. За взаємною домовленістю він разом із місіс Вайт оформлюють всі банківські рахунки на його ім'я. Місіс Вайт продовжує вести бухгалтерію і виконувати перевірки, але містер Вайт бачить рахунки першим і контролює виплати. Таким чином, він не допускає перевитрат та кредитів і вони сімейний Позбавлені разом рахують бюджет. задоволення і переваг ДЩТЗМЗ – ТМЦВ, Вайти спочатку здивовані, а потім змушені знайти більш відкриті й конструктивні методи отримувати задоволення одне від одного.

Антитеза. Антитеза до ДЩТЗМЗ першого ступеня – це залишити гравця наодинці; до другого ступеня – повернути право рішення містеру Вайту. Гравці першого ступеня можуть досягти реакції самотності, та рідко – гніву. Гравці другого ступеня можуть образитись через раптову ініціативу, тому систематичне використання анти-ДЩТЗМЗ призводить до неприємних наслідків. Антитеза до ДЩТЗМЗ третього ступеня повинна здійснюватись під наглядом професіонала.

#### Частковий аналіз

Мета цієї гри полягає у виправданні. Динамічно м'яка форма може бути пов'язана з передчасною еякуляцією, а жорстка – з тривогою щодо «кастрації». Вона легко засвоюється дітьми. Зовнішня психологічна перевага ухиляння від відповідальності, є головною, і гра часто через загрозу інтимної близькості, виникає адже «виправданий» гнів пропонує хороший привід для контакту. Екзистенціальна уникнення сексуального позиція: «Я невинний».

#### Примітка

Висловлюю подяку докторові Родні Нерс та місіс Френсіс Метсон із Центру лікування алкоголізму в Окленді, штат Каліфорнія. Також докторові Кеннету Евертсу, докторові Р. Дж. Старрелсу, докторові Роберту Гулдінгу та всім, хто зацікавлений цією проблемою, за невтомні зусилля у вивченні «Алкоголіка» як гри, внесок у теперішню дискусію та її критику.

# Розділ сьомий Подружні ігри

Майже будь-яка гра може стати основою сімейного та подружнього життя, але деякі з них, наприклад «Якби не ти», процвітають краще. А ось «Фригідна жінка» триває довше в умовах юридично зафіксованого шлюбу. Подружні ігри зазвичай варто відрізняти від сексуальних ігор, які розглядаються в окремому розділі. Ці ігри, характерні для більшості повноцінних форм шлюбних стосунків, включають: «Кут», «Залу судових засідань», «Фригідну жінку», «Виснаження», «Якби не ти», «Подивись, як я старався (-лась)» та «Милий (-а)».

## 1 «Кут»

*Теза*. У «Куті» чіткіше, ніж в інших іграх розкривається маніпулятивний аспект і функція гри як бар'єр для близькості. Як це не парадоксально, ця гра – лицемірна відмова грати у гру іншого.

- 1. Місіс Вайт пропонує чоловікові піти в кіно. Містер Вайт погоджується.
- 2a. Micic Вайт робить «ненавмисну» помилку. Цілком природно під час розмови вона згадує, що будинок

треба пофарбувати. Це дорогий проект, і містер Вайт нещодавно сказав їй, що їхнє фінансове становище нестабільне; він попросив її не чіплятися до нього з проханнями щодо несподіваних витрат, принаймні до початку нового місяця. Таким чином, це поганий момент, щоб обговорювати стан будинку, і Вайт реагує досить грубо.

- 26. Як альтернатива: містер Вайт просто заводить розмову про будинок, і місіс Вайт стає дуже складно протистояти спокусі, й вона таки обмовляється про його пофарбування. Як і в попередньому випадку, містер Вайт реагує досить грубо.
- 3. Місіс Вайт ображається і каже, що якщо він має поганий настрій, то вона не піде з ним у кіно і йому краще їхати самому. Він каже, що якщо це те, чого вона хоче, то він піде в кіно сам.
- 4. Містер Вайт іде в кіно (або посидіти з товаришами), залишивши місіс Вайт удома плекати свої поранені почуття.

У цій грі може бути два прихованих прийоми:

А. Місіс Вайт дуже добре знає з минулого досвіду, що вона не повинна серйозно ставитись до роздратування чоловіка. Те, чого він насправді хоче, – щоб вона показала йому, як вона цінує його тяжку працю; у такому випадку вони б жили щасливо. Але вона відмовляється грати і він почувається ображеним. Він розчаровано йде, вона залишається вдома, роблячи вигляд, ЩО ображена, насолоджуючись a насправді таємним почуттям тріумфу.

Б. Містер Вайт знає з минулого досвіду, що він не повинен серйозно ставитись до її витівки. Те, чого вона насправді хоче, – щоб він її пригорнув; у такому разі вони б жили щасливо. Але він відмовляється грати,

знаючи, що його відмова нечесна: він знає, чого хоче вона, але робить вигляд, що не розуміє цього. Він виходить з дому, відчуваючи радість та полегшення, але вдає, що образився. Вона залишається розчарованою та ображеною.

У кожному з цих випадків позиція переможця під наївним кутом зору є бездоганною. Усе, що він або вона зробили, — це зрозуміли одне одного в буквальному сенсі. Це ясніше показано у випадку «Б», де містер Вайт розуміє відмову місіс Вайт буквально. Вони обоє знають, що це обман, але один із них загнав себе у кут.

Найбільш очевидною перевагою у цьому випадку є зовнішня психологічна. Обидва збуджуються від перегляду кіно, і, як очікувалось, після повернення додому вони кохатимуться. Отже, той, хто не хотів би уникнути близькості, стає ініціатором гри (2a) або (2б). Це особливо дратівлива форма «Сполоху» (див. розділ 9). Авжеж, «ображена» сторона вважає, що має право гніватись та уникати близькості, а загнана сторона не має можливості суперечити цьому.

Антитеза. Для місіс Вайт вона проста. Все, що вона повинна зробити, — це змінити свою думку, взяти чоловіка за руку, посміхнутися та піти в кіно разом із ним (перехід від Я-стану Дитини до Я-стану Дорослого). Антитеза є важчою для містера Вайта, бо ініціатива належить дружині. Але, якщо він розгляне ситуацію в цілому, він зможе вмовити її піти разом із ним, навіть якщо вона буде сердитою Дитиною, яку вдалося приборкати, або краще Дорослим.

«Кут» має дещо іншу форму сімейної гри за участю дітей, де гра нагадує «подвійне послання», описане Бейтсоном і його послідовниками [30]. Тут дитина знаходиться у куті, і що б вона не зробила, вона все одно помилиться. За школою Бейтсона, це може бути

важливим етіологічним чинником під час виникнення шизофренії. Сучасною мовою шизофренія може бути антитезою дитини на гру «Кут». Досвід лікування дорослих шизофреніків з аналізом ігор підтверджує це. Тобто, якщо шизофренікові за допомогою аналізу гри показати, що хвороба стала реакцією на гру, в нього почнеться часткова або повна ремісія.

Щоденна форма «Кута», в який грає вся родина та який, найімовірніше, впливає на розвиток характеру молодших дітей, відбувається у родинах з настирливими батьками у Я-стані Батько. Хлопчика чи дівчинку просять допомагати, але коли дитина слухається батьків, вони чіпляються до неї: «Погано, коли не робиш; погано, коли робиш». Це подвійне послання можна назвати грою «Кут» або дилемою.

«Кут» іноді стає етіологічним чинником розвитку бронхіальної астми в дітей.

Маленька дівчинка: «Мамо, ти мене любиш?»

Мати: «Що таке любов?»

Ця відповідь залишає дитину в безвиході. Вона хоче поговорити про матір, а мати змінює тему на філософську, яку дитина ще не в змозі осягти. Вона починає важко дихати, мати дратується, починається астматичний напад, мати вибачається, і починається «Гра в астму». Такий «астматичний» тип «Кута» все ще вивчається.

Витончений варіант гри в «Кут», який можна назвати «типом Рассела-Вайтхеда» [31], іноді спостерігається під час групової терапії.

*Блек:* «Ну, в усякому разі, коли ми мовчали, ніхто не грав у ігри».

Вайт: «Тиша сама по собі може бути грою».

Ред: «Сьогодні ніхто не грав в ігри».

Вайт: «Але не грати в ігри теж може бути грою».

Терапевтична антитеза однаково витончена. Логічні парадокси заборонені. Коли Вайта позбавляють цього маневру, його приховані мотиви швидко виходять на перший план.

Тісно пов'язаною з «Кутом» з одного боку і зі «Старенькою сукнею» – з іншого є подружня гра «Пакет зі сніданком». Чоловік, який може собі дозволити пообідати в хорошому ресторані, робить собі кілька бутербродів щоранку, які він бере в офіс у паперовому пакеті. Таким чином, він використовує хлібні скоринки, залишки від обіду й паперові пакети, які його дружина зберігає для нього. Це дає йому повний контроль над сімейними фінансами. Тому невже дружина дозволить собі норкову шубу, дивлячись самопожертву? Чоловік отримує й безліч інших переваг, наприклад обід наодинці та можливість працювати під час обідньої перерви. Багато в чому це конструктивна гра, яку Бенджамін Франклін схвалив би, оскільки вона заохочує до таких чеснот, як ощадливість, працьовитість і пунктуальність.

# 2 «Зала судових засідань»

Теза. Описово вона належить до класу ігор, які краще проявляються під час законних процесів та включають «Дерев'яну ногу» (виправдання через божевілля) і «Боржника» (цивільний позов). Клінічно її найчастіше зустріти В подружньому консультуванні та можна психотерапії подружніх груп. Дійсно, консультування і подружні групи складаються з вічної гри «у судовій залі», де нічого не вирішується, бо гра не має закінчення. У таких випадках стає очевидним, що психолог або терапевт активно бере участь у грі, не усвідомлюючи цього.

«Зала судових засідань» включає різну кількість учасників, але здебільшого виконується трьома гравцями – позивачем, відповідачем та суддею, якими є чоловік, дружина й терапевт. Якщо у гру грають під час групової терапії або по радіо чи телебаченню, інші члени аудиторії виконують роль присяжних. Чоловік починає жалібно: «Дозвольте мені розповісти вам, що (ім'я дружини) зробила вчора. Вона взяла...» і т. ін. Потім дружина обороняється і відповідає: «Насправді все було так... І, крім того, саме перед цим він... І все одно тоді ми обоє були...» і т. ін. Чоловік додає ґречно: «Я радий, що люди мають можливість почути обидві сторони історії, я тільки хочу досягти справедливості». У цей момент терапевт розважливо каже: «Мені здається, якщо ми розглянемо...» і т. ін. Якщо є аудиторія, терапевт може звернутися до них: «Давайте послухаємо, що скажуть інші». Або, якщо група вже підготовлена, вони будуть грати в присяжних без інструкцій.

Антитеза. Терапевт каже чоловікові: «Ви маєте рацію!» Якщо чоловік самовдоволено розслабляється,

терапевт запитує: «Що ви відчули після того, як я це сказав?» Чоловік відповідає: «Полегшення». каже: «Насправді Я відчуваю, ЩО терапевт ВИ помиляєтесь». Якщо чоловік чесний, він скаже: «Я знав це з самого початку». Якщо він не чесний, то покаже реакцією, що гра продовжується. Тоді можливим просування далі. Елемент гри полягає у тому, що в той час, як позивач відверто вимагає перемоги, у душі він вважає, що помиляється.

Коли зібрано достатньо клінічного матеріалу, щоб прояснити ситуацію, гру можна зупинити за допомогою маневру, який є одним із найбільш елегантних у мистецтві антитез. Терапевт задіює правило, яким забороняє граматичне використання третьої особи в спілкуванні групи. Надалі члени можуть звертатися одне до одного безпосередньо на «ти» або говорити про себе «я», але вони не можуть сказати: «Дозвольте мені розповісти про нього» або «Дозвольте мені розповісти про неї». У такий момент пара взагалі припиняє грати в групі або переходить до гри «Милий (-a)», яка є певним поліпшенням, або продовжує грати в «Більше того», що також не допомагає. Гра «Милий (-a)» описана в іншому розділі (с. 146). У грі «Більше того» позивач подає одне звинувачення за іншим. Відповідач відповідає на кожне: «Я можу пояснити». Позивач не звертає уваги на пояснення, але, як тільки відповідач робить паузу, він переходить до наступного звинувачення, за яким іде ще одне пояснення, – типовий обмін репліками Батько-Дитина.

У «Більше того» грають параноїдальні відповідачі. Через буквальне сприйняття всього їм особливо легко розлютити обвинувачів, які висловлюються з гумором або з уживанням метафор. Загалом, метафори є найбільш очевидними пастками, щоб уникнути гри «Більше того».

У своїй повсякденній формі «Зала судових засідань» легко спостерігається у дітей як гра між сестрами, братами та одним із батьків. «Мамо, вона забрала в мене цукерку». «Так, але він забрав мою ляльку, а до того бив мене, хоча ми й домовились поділитись цукерками одне з одним».

## Аналіз

*Теза:* «Вони повинні сказати, що я маю рацію».

Мета: запевнення.

Ролі: Позивач, Відповідач, Суддя (і / або Присяжні).

Динаміка: суперництво між дітьми.

Приклади: (1) Діти сваряться, батько втручається. (2) Подружня пара шукає «допомоги».

Соціальна парадигма: Дорослий-Дорослий.

Дорослий: «Це те, що вона мені зробила».

Дорослий: «Реальні факти такі».

Психологічна парадигма: Дитина-Батько.

Дитина: «Скажи мені, що я маю рацію».

Батько: «Він має рацію» або «Ви обидва маєте рацію».

Ходи: (1) Подання скарги – захист. (2) Позивач пропонує спростування, згоду або жест доброї волі. (3) Рішення судді або інструкції для присяжних. (4) Ухвалення остаточного рішення.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна – проекція провини. (2) Зовнішня психологічна – звільнення від провини. (3) Внутрішня соціальна – «Милий (-a)», «Більше того», «Сполох» або інші ігри. (4) Зовнішня соціальна – «Зала судових засідань». (5) Біологічна –

погладжування від судді та присяжних. (6) Екзистенціальна – депресивна позиція, «Я завжди помиляюся».

# 3 «Фригідна жінка»

*Теза*. Майже завжди це саме подружня гра, бо навряд чи реально, що не подружні взаємини матимуть необхідні можливості й переваги для гри протягом певного періоду часу.

Чоловік заграє з дружиною, а вона нехтує цим. Після неодноразових спроб йому кажуть, що всі чоловіки звірі, що він насправді любить не її, а секс. Протягом деякого часу він утримується від спроб, потім намагається загравати знову й отримує той самий результат. Зрештою він змиряється і не робить жодних подальших спроб. Минають тижні та місяці, дружина стає дедалі більш безцеремонною та «забудькуватою». Вона ходить по спальні напіводягненою або забуває рушник, приймаючи ванну, тож чоловік повинен принести його. Якщо вона грає у жорстку гру або приймає на груди, вона може бути кокетливою з іншими чоловіками на вечірках. Нарешті, він реагує на провокації і намагається знову загравати. Тут починається гра «Сполох», під час якої обговорюють родичів, інші пари, фінансове становище, невдачі. Усе закінчується тим, що чоловік грюкає дверима.

Цього разу чоловік змінює свою думку та вирішує покінчити з сексом: вони знайдуть безстатевий модус вівенді. Так проходять місяці. Він не реагує на негліже та забутий рушник. Дружина починає поводитись ще більш провокативно, але чоловік, як і раніше, чинить опір. Тоді вона насправді підходить до нього й цілує. Спочатку він не відповідає, згадуючи своє рішення, але незабаром

природа починає брати гору після довгого утримання. Йому здається, що все буде добре. Його перших боязких спроб не відкидають. Він стає дедалі сміливішим. Але в критичній точці дружина відступає і кричить: «А я тобі казала! Всі чоловіки — тварини. Все, чого я хотіла, — прихильності, але ви всі цікавитесь лише сексом!» Наступна гра «Скандал» у цей момент може пропустити попередні етапи й зосередитись на фінансовому положенні.

Варто зазначити, що, незважаючи на протести, чоловік, як правило, так само боїться сексуальної близькості, як і його дружина. Він ретельно вибирав партнерку, щоб мінімізувати небезпеку перенапруги його порушеної потенції, аби потім усе звалити на неї.

У повсякденну форму цієї гри часто грають неодружені жінки різного віку, тоді цю гру називають «Динамо». Часом ця гра зливається з іншою – «Ґвалтівник», де жінки роблять вигляд, що обурені.

Антитеза. Це небезпечна гра, і можливі антитези однаково небезпечні. «Коханка» – це азартна гра. В умовах такої конкуренції дружина може відмовитися від гри й намагатися повернутись до нормального сімейного життя, але здебільшого занадто пізно. З іншого боку, вона може використати інтрижку, часто разом із адвокатом, як зброю у грі «Попався, сучий сину». Результат також непередбачуваний, ЯКЩО звертається до психолога, а жінка не йде на зустріч. Гра дружини може зупинитись, якщо чоловік сильний. Так, це призводить до більш здорового залагодження. Але якщо вона є запеклим гравцем, поліпшення з його боку може призвести до розлучення. Найкраще рішення якщо й можливе, то полягає у тому, щоб звернутися до терапевтичних подружніх груп, де можна визначити основні переваги гри та основну сексуальну патологію.

Після цього подружжя може зацікавитись інтенсивною індивідуальною психотерапією. Це може призвести до психологічного відродження шлюбу. Якщо ні, принаймні кожна зі сторін може почати мислити раціонально.

Пристойна антитеза для повсякденної форми – знайти іншого соціального партнера. Деякі з хитріших або жорсткіших антитез розпусні, навіть злочинні.

Спорідненість. Зворотна гра «Фригідний чоловік» зустрічається рідше, але має той самий загальний курс із деякими варіаціями в деталях. Остаточний результат залежить від сценаріїв сторін.

Ключовий момент «Фригідної жінки» є закінченням «Сполоху». Коли ця гра завершується, сексуальна близькість стає поза питанням, оскільки обидві сторони отримують збочене задоволення від «Сполоху» і не потребують подальшого сексуального збудження одне одного. Звідси найбільш важливий анти-«Фригідній жінці» – це відмова від «Сполоху». Він залишає дружину в стані сексуального невдоволення, яке може бути настільки гострим, що дружина стане більш поступливою. Використання «Сполоху» відрізняє «Фригідну жінку» від «Побий мене, батечку», де «Сполох» є частиною прелюдії. У «Фригідній жінці» «Сполох» замінює статевий акт. Таким чином, у «Побий мене, батечку» «Сполох» є умовою статевого акту, своєрідним фетишем, який збільшує збудження, водночас як у «Фригідній жінці» «Сполох» означає кінець гри.

У ранній аналог «Фригідної жінки» грає той тип манірних маленьких дівчаток, описаний Діккенсом у «Великих сподіваннях». Дівчинка виходить у своїй накрохмаленій сукенці та просить хлопчика зліпити їй пиріг із грязюки. Потім вона глузує з його брудних рук та одягу, показуючи, яка вона чепуруха.

## Аналіз

Теза: «Попався, сучий сину».

Мета: виправдання.

Ролі: Правильна дружина, Неуважний чоловік.

Динаміка: заздрість щодо пеніса.

Приклади: (1) «Дякую за пиріг із грязюки, брудний маленький хлопчику». (2) Провокаційна фригідна жінка.

Соціальна парадигма: Батько-Дитина.

Батько: «Я дозволяю тобі зробити мені пиріг із грязюки (поцілуй мене)».

Дитина: «Із задоволенням».

Батько: «Тепер подивимося, який ти брудний».

Психологічна парадигма: Дитина-Батько.

Дитина: «Подивимось, чи зможеш ти мене звабити».

Батько: «Я постараюся, якщо ти мене зупиниш».

Дитина: «Але це ти почав!»

*Ходи:* (1) Зваблення – відповідь. (2) Відмова – згода. (3) Провокація – відповідь.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна — свобода від звинувачення у садистській фантазії. (2) Зовнішня психологічна — уникнення лякаючого оголення та проникання. (3) Внутрішня соціальна — «Сполох». (4) Зовнішня соціальна — «Що ви будете робити з брудними хлопчаками (чоловіками)?» (5) Біологічна — придушена сексуальна гра та обмін агресією. (6) Екзистенціальна — «Я чистий».

#### 4 «Виснаження»

У цю гру зазвичай грає зацькована домогосподарка. Потрібно, щоб вона виконувала десять чи дванадцять різних справ. Або, інакше кажучи, виконувала десять чи дванадцять різних ролей. Час від часу напівжартівливий список цих справ або ролей з'являється у недільних додатках до газет: господиня, мати, сестра, хатня робітниця і T. iн. Оскільки Цİ ролі, ЯК правило, суперечливі та виснажливі, виконання ЦИХ ролей протягом кількох років символічно відоме під назвою «коліна домогосподарки» (бо коліно використовується для розгойдування, очищення, підняття, водіння і т. ін.), симптоми цих ролей лаконічно представлені у скарзі: «Я втомилась».

Тепер. ЯКЩО домогосподарка може встановити власний темп і знайти достатньо задоволення у любові до чоловіка й дітей, вона не просто служить, але й радіє цим рокам і болісно зустрічає закінчення молодшою дитиною коледжу. Але якщо, з одного боку, керується своїм внутрішнім Батьком, який хоче звести рахунки з чоловіком, а з іншого – вона не знаходить достатньо задоволення у любові до своєї родини, вона ставатиме дедалі більш незадоволеною. Спочатку вона може спробувати втішити себе перевагами «Якби не ти» та «Дефект» (і справді, будь-яка домогосподарка може грати в ці ігри). Але незабаром вони перестануть їй допомагати. Тоді вона буде змушена знайти інший вихід, і це гра «Виснаження».

Теза цієї гри проста. Вона бере на себе всі справи й навіть просить іще. Вона погоджується з критикою чоловіка й виконує всі дитячі вимоги. Якщо їй треба розважати гостей, вона повинна бути ідеальним

співрозмовником, господинею, дизайнером інтер'єрів, шеф-кухарем, дівчиною, королевою гламурною незайманості ЧИ дипломатом. Вона також буде волонтером, який зранку спече пиріг і відведе дітей до стоматолога. Якщо вона вже почувається виснаженою, протягом дня вона виснажується ще більше. Потім посеред дня вона залишається геть знесиленою і нічого не робить. Вона розчаровує чоловіка, дітей та гостей, і на додаток до своїх нещасть отримує ще й муки совісті. Те саме відбувається ще двічі-тричі, і її шлюб потрапляє у небезпеку, діти спантеличені, вона втрачає вагу, її волосся стає неохайним, а взуття - потертим, обличчя марніє. Нарешті вона з'являється в офісі психіатра, готова до госпіталізації.

Антитеза. Логічна антитеза проста: місіс Вайт може виконувати кожну роль по черзі протягом тижня, але вона має відмовитись виконувати дві чи більше ролей одночасно. Коли вона влаштовує вечірку, то може займатися їжею або доглядати дітей, але не робити дві справи водночас. Якщо жінка просто страждає через «коліна домогосподарки», таким чином вона обмежує себе.

Якщо вона насправді грає у гру «Виснаження», то їй буде важко дотримуватись цього принципу. Цього разу вона ретельно обирала собі чоловіка чоловіка розумного, який почне критикувати жінку, якщо вона не робить усього того, що робила його мати. По суті, вона нагадує йому його матір, що виявляється в його Батькові і, власне, сама схожа на її уявлення матері чи бабусі. Знайшовши відповідного партнера, її Дитина може почати виконувати роль жертви, необхідну підтримки її психічного балансу, від якої вона не захоче відмовлятись. Що зайнятішим буде її чоловік, то легше обом Дорослі ΪМ буде знаходити причини ДЛЯ збереження нездорових аспектів їхніх стосунків.

Коли становище стає нестерпним, часто через офіційне втручання школи, яка хвилюється за занедбаних дітей, до гри, що відбувається за участю трьох гравців, залучається психіатр. Або чоловік хоче, щоб він допоміг дружині, або дружина хоче, щоб він став її союзником проти чоловіка. Наступні дії залежать від майстерності та пильності психіатра. Зазвичай перший етап – послаблення депресії дружини проходить рівно. Другий етап, у якому вона припинить грати у «Виснаження» та почне грати у «Психіатрію», є вирішальним. Він здатен пробудити сильну протидію подружжя. Іноді це добре приховується, а потім настає раптовий вибух. Якщо вони переживають цей етап, то реальна робота над аналізом гри може продовжуватись.

Варто зазначити, що справжнім винуватцем є Батько дружини, її мати або бабуся; чоловік певною мірою лише людина, обрана на роль у грі. Терапевт повинен боротися не тільки з цим Батьком та чоловіком, який гарно виконує свою роль, але й із соціальним середовищем, яке заохочує дружину. За тиждень після появи статті про кількість ролей домогосподарки в недільному додатку може з'явитись матеріал «Як я з цим справляюсь?», а потім ще й тест із десяти пунктів «Чи мати, хороша господиня (дружина, покоївка, Для бухгалтер)». домогосподарки, яка грає «Виснаження», це все одно, що інструкції до дитячого конструктора. Вони можуть допомогти пришвидшити еволюцію «Виснаження», яка, якщо не помітити вчасно, закінчиться грою у «Психлікарню» («Останнє, чого я хочу, - це опинитись у психлікарні»).

Практичні труднощі таких пар полягають у тому, що чоловік прагне уникати особистої участі у лікуванні, граючи лише у «Подивись, як я старався», бо зазвичай він збентежений сильніше, ніж визнає. Замість цього він може відправляти терапевтові непрямі повідомлення у

вигляді спалахів поганого настрою, про які розказуватиме дружина. Звідси «Виснаження» легко переходить до третього ступеня боротьби не на життя, а на смерть, яка закінчується розлученням. Психіатр залишається один на боці життя, отримуючи допомогу лише від виснаженого Дорослого пацієнтки, що б'ється у поєдинку проти всіх трьох аспектів особистості чоловіка, а також із власним внутрішнім Батьком та Дитиною. Це драматична битва зі співвідношенням сил два до п'яти, яка є викликом майстерності психотерапевта. Якщо він злякається, то може обрати легкий шлях до розлучення, що можна прирівняти до «Я здаюсь – Давайте ви з ним поборетесь».

#### 5 «Якби не ти»

Теза. Ми детально аналізували цю гру в п'ятому розділі. Історично це друга досліджена гра після «А чому б тобі не – Так, але», до якої досі ставились просто як до цікавого явища. З відкриттям ЯНТ стало зрозуміло, що під прихованими транзакціями лежить цілий шар соціальних дій. Це призвело до активних досліджень та появи цього збірника.

Як наслідок, жінка одружується із владним чоловіком, щоб він обмежував її діяльність, а отже, й не давав їй потрапляти в ситуації, які її лякають. Якби гра була простою операцією, вона б просто висловила йому подяку за послугу. Однак у грі ЯНТ її реакція прямо протилежна: вона користується ситуацією, щоб поскаржитися на обмеження, що змушує її чоловіка ніяковіти й надавати їй усілякі привілеї. Ця гра важлива перш за все завдяки внутрішній соціальній перевазі. Зовнішня соціальна перевага є похідною від розваги «Якби не він», якою жінка насолоджується разом із подружками.

# 6 «Подивись, як я старався»

Теза. У своїй загальній клінічній формі це гра з трьома учасниками – подружжям та психіатром. Чоловік (як правило) прагне розлучення, незважаючи на гучні запевнення у зворотному, тоді як дружина щиро бажає зберегти шлюб. Він приходить до терапевта «з-під батога» й робить це, лише щоб продемонструвати дружині, що хоче вирішити проблему. Зазвичай він грає у м'яку форму «Психіатрії» або «Зали судових засідань». З плином часу він виявляє або псевдорозуміння, або войовничість стосовно терапевта. Вдома він спочатку

показує більше «розуміння» і стриманість, а врешті-решт починає поводитись гірше, ніж коли-небудь. Після одного, п'яти або десяти відвідувань, залежно від майстерності психотерапевта, він відмовляється полювання продовжувати терапію і йде на риболовлю. Тоді дружина змушена подавати на розлучення. Чоловік тепер відчуває себе невинним, адже його дружина взяла на себе ініціативу, хоча продемонстрував добру волю, йдучи до терапевта. Він перебуває у хорошій позиції, щоб сказати адвокатові, судді, другу або родичеві: «Подивись, як я старався».

Антитеза. Подружжя бачать разом. Якщо один із них, скажімо чоловік, чітко грає у гру, дружина йде на сеанси індивідуальної терапії і не дає йому можливості відвідувати ці сеанси, роблячи вигляд, що він не готовий для цього. Він, як і раніше, може отримати розлучення, але тільки втративши позицію жертви й не маючи змоги стверджувати, що він старався. За необхідності, дружина може подати на розлучення, і її позиція значно покращиться, адже вона справді старалась. Сприятливий, бажаний результат полягає у тому, ЩО зрозумівши, що гра припиналась, впаде у відчай і почне шукати вихід зі справжньою мотивацією.

У своїй повсякденній формі ця гра спостерігається у дітей, як гра з двома учасниками (один із них – батько). У неї грають із двох позицій: «Я безпорадний» або «Я невинний». Дитина старається, але псує все чи припускається помилок. Якщо вона безпорадна, то батько повинен зробити все за неї. Якщо вона невинна, то батько не має достатніх підстав для покарання. Це свідчить про елементи гри. Батьки повинні з'ясувати дві речі: хто з них навчив дитину цієї гри, та що вони роблять не так, якщо гра продовжується.

Цікавим, але іноді зловісним варіантом є гра «Подивись, як сильно я старався», вона зазвичай складніша, другого або третього ступеня. Це можна проілюструвати на прикладі працьовитого чоловіка з виразкою шлунка. Є багато людей з обмеженими фізичними можливостями, які роблять усе можливе, щоб подолати обставини, та можуть законно заручитися підтримкою своїх родин. Такі умови, однак, також можна використати для прихованих цілей.

Перший ступінь: чоловік оголошує своїй дружині та родичам, що в нього виразка. Він також каже їм, що продовжуватиме працювати. Це викликає захоплення. Напевно, людина в такому стані має право на хвастощі, як компенсацію за страждання. Його варто похвалити за те, що він не грає у «Дерев'яну ногу»; він заслуговує на винагороду, бо продовжує виконання своїх обов'язків. У такому випадку ввічлива відповідь на «Подивись, як сильно я старався» — це «Так, ми всі захоплюємося твоєю силою духу та сумлінням».

Другий ступінь: чоловікові кажуть, що в нього виразка, але він тримає це в таємниці від дружини та друзів. Він продовжує працювати й піклуватися, як і раніше, а одного разу на роботі йому стає зле. Коли його дружина дізнається про це, вона миттєво розуміє повідомлення: «Подивись, як сильно я старався». Тепер вона повинна цінувати його, як ніколи раніше, і шкодувати про все, що вона йому колись наговорила чи зробила. Коротше кажучи, тепер вона повинна його любити, адже всі його попередні спроби залицяння не були успішні. На жаль, для чоловіка її прояви любові й турботи в цьому випадку радше вмотивовані провиною, ніж любов'ю. У глибині душі вона, ймовірно, ображена, тому що він має несправедливу перевагу та приховував свою хворобу. Тому діамантовий браслет є більш чесним інструментом залицяння, ніж дірявий шлунок. Вона має можливість

шпурнути в нього коштовностями, але не виразкою. Раптове зіткнення із серйозним захворюванням, швидше за все, не допоможе завоювати дружину, а змусить її відчути себе в пастці.

Цю гру часто можна розкрити відразу після того, як пацієнт уперше чує, що в нього потенційно прогресивна хвороба. Якщо він буде грати з нею, то весь план відразу ж з'явиться у його голові. Це можна виявити під час ретельного огляду психіатричної ситуації. Аналіз виявить таємну зловтіху його Дитини, коли та дізналась про таку зброю. Зловтіха зазвичай маскується за його Дорослого стурбованістю у практичних проблемах, які виникнуть через хворобу.

Третій ступінь: більш зловісним і злісним варіантом є раптове незаплановане самогубство через серйозну хворобу. Виразка прогресує у рак, і одного чудового дня дружина, яка нічого про це не знала, заходить у ванну та бачить чоловіка мертвим. Записка чітко натякає на «Подивись, як сильно я старався». Якщо щось подібне відбувається двічі з однією і тією самою жінкою, їй варто дізнатись, що вона грає у гру.

# Аналіз

Теза: «Вони не можуть потурати мною».

Мета: виправдання.

*Ролі: Надійна людина*, Переслідувач, Авторитетна особа.

Динаміка: анальна пасивність.

*Приклади:* (1) Дитина вдягається. (2) Чоловік, що прагне розлучення.

Соціальна парадигма: Дорослий-Дорослий.

Дорослий: «Час (одягатися / йти до психіатра)».

Дорослий: «Гаразд, я спробую».

Психологічна парадигма: Батько-Дитина.

*Батько:* «Я змушу тебе (вдягнутись) (піти до психіатра)».

Дитина: «Подивимось, чи це спрацює».

*Ходи:* (1) Пропозиція – опір. (2) Тиск – згода. (3) Затвердження – відмова.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна — свобода від вини за агресію. (2) Зовнішня психологічна — ухиляння від домашніх обов'язків. (3) Внутрішня соціальна — «Подивись, як я старався». (4) Зовнішня соціальна — та сама. (5) Біологічна — обмін агресивними транзакціями. (6) Екзистенціальна — «Я безпорадний» («Я ні в чому не винен»).

#### 7 «Милий»

*Теза*. Ця гра найяскравіше виявляється на ранніх групової терапії, стадіях сімейної коли учасники займають оборонні позиції. Її також можна спостерігати на громадських заходах. Містер Вайт робить тонкі принизливі зауваження стосовно місіс Вайт, замасковані під анекдот, і закінчує їх словами: «Чи не так, мила?» Місіс Вайт погоджується через дві нібито Дорослі причини: (а) бо сам анекдот у цілому правдивий, а не погоджуватись із незначними подробицями (хоча це найважливіша насправді транзакція) здалося педантичним; (б) бо не можна погодитися не чоловіком, який всіх тебе при назвав Психологічна причина її згоди, проте, полягає в її депресивній позиції. Вона одружилась з ним, бо точно знала, що він буде робити їй цю послугу: викривати недоліки і таким чином рятувати від розгубленості, яку вона б відчувала, помітивши їх самостійно. Її батьки робили для неї те саме, коли вона була маленькою.

Після «Зали найбільш СУДОВИХ засідань» це  $\epsilon$ Що поширеною подружньою грою. напруженіша ситуація і що ближче гра до викриття, то більш гіркий присмак має слово «мила». Так продовжується доти, доки образа не стає очевидною. При ретельному розгляді виявляється, що вона схожа на «Тюхтія», бо найважливішим моментом гри є прощення місіс Вайт. Отже, в анти-«Милого» грають так само, як і в анти-«Тюхтія»: «Ти можеш розповідати принизливі анекдоти про мене, але, будь ласка, не називай мене "мила"». Ця антитеза криє в собі ті самі небезпеки, що й анти-«Тюхтій». Складніша й менш небезпечна антитеза полягає у тому, щоб просто сказати «Так, милий».

В іншому варіанті дружина замість того, щоб погодитись, відповідає подібним анекдотом «Милий», кажучи по суті: «У тебе теж пір'ячко на писку, милий».

Іноді пестощі фактично не вимовляються, але уважний слухач може почути їх, навіть якщо їх не казати вголос. Це тихий тип «Милого (-ї)».

# Розділ восьмий Командні ігри

Вечірки існують для розваг, а розваги для вечірок (зокрема, під час офіційного початку зустрічі), але що міцнішим стає знайомство, то частіше починають з'являтись ігри. Тюхтій і його жертва визнають один одного, як це роблять «Великий татусь» та «Бідолашний я». Відбувається знайомий, хоча й непомітний процес відбору. У цьому розділі описані чотири гри, у які, як правило, грають у звичайних соціальних ситуаціях: «Хіба це не жахливо?», «Дефект», «Тюхтій» та «А чому б тобі не – Так, але».

# 1 «Хіба це не жахливо?»

Теза. Ця гра має чотири показові форми: Батьківська розвага, Доросла розвага, Дитяча розвага і гра. Розваги не мають розв'язки та винагороди, але мають багато негідних почуттів.

1. «Наразі» — це розвага для самовдоволених Батьків, сповнених гордості за свою правоту та навіть злобу. У соціологічному плані вона поширена серед деяких типів жінок середнього віку з низькими статками. Одна з таких жінок відразу припиняла відвідувати сеанси групової терапії, коли її початковий хід зустріли мовчанням замість підтримки, до якої вона звикла у своєму соціальному колі. У цій групі, що звикла до аналізу ігор,

Вайт не знайшла підтримки, коли зауважила: «Говорячи про недовіру до людей, я можу стверджувати, що наразі не можна довіряти нікому. Я нишпорила у столі одного з моїх мешканців, і ви не повірите, що я знайшла там!» Вона знала вирішення більшості теперішніх громадських проблем: злочинність серед неповнолітніх (батьки наразі занадто м'які); розлучення (жінкам наразі нічим більше зайнятися); злочинність (іноземці, які наразі районів); зростання переїжджають білих цін ДО (бізнесмени наразі стали занадто жадібними). Вона дала зрозуміти, що сама не була м'якою ані зі своїм сином, ані з дітьми її мешканців.

«Наразі» відрізняється від звичайних пліток своїм гаслом: «Не дивно». Перший крок може бути таким самим («Кажуть, що Флоссі Мергатройд...»), але у грі «Наразі» є напрям і фінал. Тут пропонується «пояснення». Плітки просто ходять або припиняються.

2. «Подряпина» – більш доброзичлива варіація для Дорослих і керується гаслом «Яка прикрість!», хоча мотиви однаково неприємні. «Подряпина» здебільшого має справу з ранами. По суті це схоже на неформальну зустріч медиків. Будь-хто має запропонувати тему, і що жахливішу, то краще. Побої, порожнинні операції та складні пологи – найбільш поширені теми в цьому випадку. Тут відмінність від звичайних пліток полягає суперництві, тобто хірургічній компетентності. Патологічна анатомія, діагностика, прогнозування та вивчення порівняльних випадків є предметами більшості дискусій. Хороший прогноз затверджується у вигляді дозвільної плітки, але у «Подряпині» можна побачити оптимізм, якщо тільки вона не щира. Останнє може призвести до «засідання мандатної комісії», тому що гравець *не є учасником* злочину.

- 3. «Охолоджувач води», або «Кава-брейк», це Дитяча розвага з гаслом «Що вони з нами роблять». Це організаційний варіант. Його можна відтворити після настання темряви в м'якій політичній або економічній формі, яка називається «Барна стійка». Вона включає трьох учасників, тузами тут часто виступають неясні постаті «вони».
- 4. Як гра «Хіба це не жахливо?» більш драматично відтворюється серед любителів «Поліхірургії», адже саме їхні транзакції ілюструють характеристики гри. Ці люди «купують» лікарів і хочуть лягти під ніж, незважаючи ні що. Власне досвід, госпіталізація та приносять їм свої переваги. Внутрішня психологічна перевага походить від понівечення тіла, а зовнішня від уникнення психологічна залежить будь-якої близькості та обов'язків, крім повної капітуляції перед хірургом. Біологічні переваги полягають у догляді. Внутрішні соціальні переваги пов'язані з лікарями, медсестрами та іншими пацієнтами. Після виписування отримує зовнішні соціальні переваги провокування співчуття і страху. У своїй крайній формі ця гра ведеться людьми, які маніпулюють поняттям лікарської помилки та заробляють на життя, свідомо чи несвідомо користуючись ситуацією. Тоді вони вимагають не лише співчуття, як гравці-аматори, а компенсацію. «Хіба це не жахливо?» стає грою тоді, коли гравець відчуває сильний стрес, a насправді задоволення у зв'язку з перспективою переваг, які випливають із його нещастя.

Загалом людей, яких постійно переслідують нещастя, можна поділити на три класи.

1. Ті, чиї страждання випадкові та небажані. Вони можуть використовувати співчуття, яке так легко їм

пропонують, або не використовують його взагалі. Більшість із них реагує на нього дуже ввічливо.

- 2. Ті, страждання яких випадкові, але вони їх із вдячністю приймають з огляду на можливості, які ті пропонують. За Фройдом, ця гра є другорядною, «вторинною вигодою».
- 3. Ті, хто шукає страждань, як люди, що люблять «Поліхірургію» і ходять від одного хірурга до іншого, поки не знайдуть того, хто їх прооперує. Тут гра є основною метою.

# 2 «Дефект»

більшості Теза. Ця гра  $\epsilon$ джерелом чвар повсякденному житті. У неї грають із депресивної позиції Дитини «Я поганий», яка перетворюється на захисну позицію Батька «Вони погані». Тоді транзакційна проблема гравця полягає у доведенні останньої тези. Звідси гравці в «Дефект» не почуваються комфортно з новою людиною, поки не знайдуть її недоліки. У своїй тяжкій формі вона може стати тоталітарною політичною грою «авторитарних» особистостей, а відтак серйозні історичні наслідки. Тут її близькість до «Наразі» є очевидною. У міському суспільстві має місце позитивна впевненість, яка виникає з гри «Як я з цим справляюсь?», тоді як «Дефект» має негативну впевненість. Частковий аналіз ясніше окреслить деякі з елементів цієї гри.

Передумови можуть варіюватися від тривіальних і сторонніх («Це минулорічний капелюшок») до цинічних («У нього немає 7000 доларів на рахунку»), зловісних («Не стовідсотковий арієць»), езотеричних («Не читали Рільке?»), інтимних («Він імпотент») та витончених («Що він намагається довести?»). Із психодинамічної точки базується зору гра, ЯК правило, на сексуальній ΪÏ невпевненості, a метою  $\epsilon$ затвердження. транзакційної точки зору гра пов'язана з нездоровою зацікавленістю або бажанням щось винюхати. Іноді Батьківська або Доросла заклопотаність задоволення Дитини. Внутрішня психологічна перевага полягає у захисті від депресії, а зовнішня психологічна – в уникненні близькості, яка б могла висвітлити власні дефекти Вайта. Вайт відчуває, що має право відмовитись від спілкування з жінкою, яка немодно вдягається, чоловіком. який не має грошей, неарійцем, неписьменним, імпотентом або «небезпечною»

особистістю. Водночас втручання у чужі справи пропонує певну внутрішню соціальну дію з біологічною перевагою. Зовнішня соціальна перевага належить до добросусідського типу гри «Хіба це не жахливо?»

Цікавим є той факт, що Вайтів вибір передумови не залежить від його інтелектуального потенціалу чи рівня розвитку. Так, людина, яка обіймала відповідальні посади в дипломатичній службі своєї країни, розповіла аудиторії, що інша країна є більш відсталою, бо місцеві чоловіки носили піджаки із занадто довгими рукавами. У Я-стані Дорослого ця людина була вельми компетентною. Згадати про такі деталі він міг тільки під час відтворення Батьківської гри «Дефект».

#### 3 «Тюхтій»

*Теза.* Термін «Тюхтій» не має нічого спільного з героєм роману Шаміссо  $[\frac{32}{2}]$ , але походить від популярного слова на ідиші, що німецькою та данською означає «хитрощі». Жертву Тюхтія, який є кимось на кшталт «Доброзичливого хлопця» Поля де Кока  $[\frac{33}{2}]$ , в розмовній мові називають «шлімазлем» $[\frac{34}{2}]$ . Ходи в типовій грі «Тюхтій» такі:

- 1В. Вайт проливає віскі з содовою на вечірню сукню господині.
- 1Б. Блек (господар) спочатку гнівається, але відчуває (часом невиразно): якщо він покаже це, то Вайт виграє. Тому Блек опановує себе, і це дає йому ілюзію, що перемога за ним.
  - 2В. Вайт каже: «Мені дуже шкода».
  - 2Б. Блек вибачає, зміцнюючи ілюзію своєї перемоги.
- 3В. Вайт завдає інших збитків майну Блека. Він ламає речі, проливає рідину та смітить там, де ступає. Після

випаленої дірки у скатертині, розірваної мережаної фіранки та розлитого соусу на килимі Дитина Вайта радіє, бо він насолоджувався всіма процедурами, за які йому вибачили. Блек у той час показує дива самоконтролю. Таким чином, обидва виграють від неприємної ситуації, і Блек не обов'язково прагне припинити дружбу.

Як і в більшості ігор, Вайт робить перший крок і виграє. Якщо Блек показує свій гнів, Вайт матиме право образитись. Якщо Блек стримує себе, Вайт може насолоджуватись своїми можливостями. Реальна винагорода у цій грі, однак, не приємна деструктивність, яка є всього лише додатковим бонусом для Вайта, а факт отримання прощення [35]. Це призводить безпосередньо до антитези.

Антитеза. В анти-«Тюхтії» варто лише відмовити Тюхтію у прощенні, якого він так жадає. Після того як Вайт каже: «Мені дуже шкода», Блек не бурмоче: «Все нормально», а фактично каже: «Ти можеш бентежити мою дружину, ламати меблі та смітити на килим, але, будь ласка, не кажи, що тобі шкода». Тут Блек переключається зі стану всепрощаючого Батька у стан об'єктивного Дорослого, який бере на себе повну відповідальність за те, що запросив Вайта.

Інтенсивність гри Вайта буде розкрита його реакцією, яка може бути досить вибуховою. Той, хто грає в анти-«Тюхтія», ризикує дістати удар у відповідь або нажити собі ворога.

Діти грають у неповний варіант «Тюхтія», під час якого можуть і не жадати прощення, але отримують задоволення від своїх дрібних витівок. Навчаючись соціального поводження, вони можуть скористатися цим варіантом, щоб отримати прощення, яке є головною метою гри в добре вихованих дорослих.

## Аналіз

*Теза:* «Я можу бешкетувати й усе одно отримати прощення».

Мета: прощення.

Ролі: Агресор, Жертва.

Динаміка: анальна агресія.

Приклади: (1) Неохайні бешкетні діти. (2) Незграбний гість.

Соціальна парадигма: Дорослий-Дорослий.

Дорослий: «Оскільки я чемний, ти також повинен бути чемним».

Дорослий: «Гаразд, я тобі пробачаю».

Психологічна парадигма: Дитина-Батько.

Дитина: «Ти повинен вибачити все, що сталось ненавмисно».

*Батько:* «Ти маєш рацію. Я повинен бути прикладом хороших манер».

*Ходи:* (1) Провокація – образа. (2) Вибачення – прощення.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна — задоволення від бешкетування. (2) Зовнішня психологічна — ухиляння від покарання. (3) Внутрішня соціальна — «Тюхтій». (4) Зовнішня соціальна — «Тюхтій». (5) Біологічна — провокаційне та ніжне погладжування. (6) Екзистенціальна — «Я ні в чому не винен».

# 4 «А чому б тобі не – Так, але»

Теза. «А чому б тобі не – Так, але» посідає особливе місце в аналізі ігор, тому що вона була оригінальним стимулом для появи концепції ігор. Це була перша гра, яку виокремили із соціального контексту. Оскільки вона є найбільш вивченим предметом аналізу ігор, зрозуміти її дуже просто. Це також найпоширеніша гра на вечірках і в різних групах, зокрема психотерапевтичних. Наступний приклад служитиме для ілюстрування її основних характеристик:

*Вайт:* «Мій чоловік завжди наполягає на тому, щоб зробити ремонт власними руками, але в нього ніколи не виходить, як треба».

Блек: «Чому б йому не піти на курси теслярства?»

Вайт: «Так, але в нього немає часу».

*Блю*: «Чому б тобі не купити йому хороші інструменти?»

Вайт: «Так, але він не знає, як ними користуватись».

Ред: «Чому б тоді вам не найняти тесляра?»

Вайт: «Так, але це занадто дорого».

*Браун:* «Так чому ж тоді не змиритися з тим, як він робить це?»

Вайт: «Так, але все, що він зробить, може впасти».

Після такої розмови зазвичай виникає пауза. Її закінчує Грін, яка може сказати щось на кшталт: «Ох, ці чоловіки! Вони завжди намагаються довести всім, що все вміють».

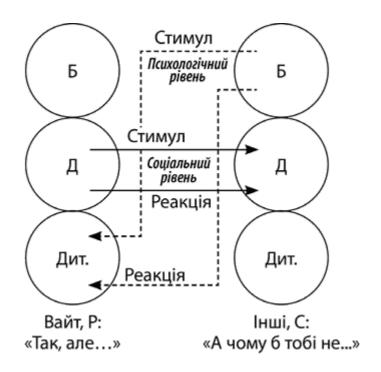
У ЧТТА може грати будь-яка кількість учасників. Агент розказує проблему. Інші починають пропонувати

рішення, кожне з яких починається з: «А чому б тобі не...» На кожне з цих питань Вайт відповідає: «Так, але...»

Хороший гравець може діяти таким чином протягом невизначеного часу, поки вони всі не здадуться і Вайт не виграє. У багатьох ситуаціях вона буде змушена відкинути до десятка рішень, і лише тоді настане тиша, яка знаменуватиме перемогу Вайт. Ця гра залишає відчиненими двері для інших ігор у цій же парадигмі – Грін змінює гру на «Батьківські збори» типу «Непутящий чоловік».

Оскільки рішення, за рідкісними винятками, відхиляються, стає очевидно, що ця гра повинна служити деяким прихованим цілям. Гра ЧТТА не присвячена інформації пошукам Дорослого або рішень, спрямована на заспокоєння та задоволення Дитини. Із запису розмови може здатись, що грають Дорослі, але, прислухавшись, можна зрозуміти, що Вайт – це Дитина, оцінює яка ситуацію. Інші неадекватно Батьків, які перетворюються на мудрих прагнуть допомогти їй.

Це показано на малюнку 8: гра може тривати, тому що на соціальному рівні як стимул, так і реакція йдуть від Дорослого до Дорослого. А на психологічному рівні вони також є додатковими зі стимулом від Батька до Дитини («А чому б тобі не...») та реакцією Дитини до Батька («Так, але...»). Психологічний рівень, як правило, є несвідомим для обох сторін, але зміни у Я-станах (зміни Дорослого на «неадекватну» Дитину у випадку Вайт, Дорослого на «мудрих» Батьків у випадку з іншими) часто можна виявити завдяки змінам поз, м'язового тонусу, голосу та словникового запасу.



**Мал. 8.** Гра «А чому б тобі не – Так, але»

Щоб проілюструвати наслідки, варто простежити наведений нижче приклад.

Психотерапевт: «Чи запропонували вам щось, про що ви вже не думали?»

*Вайт:* «Взагалі-то, ні. Насправді я вже спробувала всі їхні поради – купила чоловікові інструменти, і він ходив на курси теслярства».

Тут Вайт демонструє дві причини, чому не варто сприймати її розмову буквально. По-перше, в більшості випадків Вайт така ж розумна, як і інші, тож малоймовірно, що інші запропонують якесь рішення, про яке вона ще не думала. Якщо хтось запропонує щось оригінальне, Вайт буде вдячна, якщо вона грає за правилами; тобто її «неадекватна» Дитина поступиться, якщо хтось запропонує цікаву ідею, що стимулюватиме її Дорослого. Але професіональні гравці у ЧТТА, як наш

приклад – Вайт, рідко грають чесно. З іншого боку, занадто швидке прийняття пропозицій поставить питання про те, чи не приховує гра ЧТТА іншу гру – «Тупоголова».

Цей приклад є особливо істотним, тому що він чітко ілюструє друге твердження. Навіть якщо Вайт фактично спробувала деякі запропоновані рішення, вона буде, як і раніше, заперечувати їх. Мета гри полягає не в тому, щоб отримати пропозиції, а в тому, щоб відхилити їх.

За належних умов у цю гру гратиме майже будь-хто через її цінність у структуруванні часу; дослідження осіб, які люблять грати в неї, показує, що, по-перше, вони можуть і будуть виконувати різні ролі у грі з однаковою легкістю. Ця зміна ролей стосується всіх ігор. Гравці можуть віддавати перевагу одній ролі над іншою, але вони здатні мінятися і виконувати будь-яку іншу роль у тій же грі через певні обставини. (Порівняйте, наприклад, зміну ролі Алкоголіка на Рятівника у грі «Алкоголік».)

По-друге, у клінічній практиці було встановлено, що люди, які віддають перевагу ЧТТА, належать до класу пацієнтів, які в кінцевому підсумку просять застосувати до них лікування гіпнозом, щоб пришвидшити процес. Коли вони грають в ігри, їхня мета – показати, що ніхто не може запропонувати їм щось дійсно вагоме, тобто вони ніколи не здадуться: водночас як у грі з терапевтом вони просять про процедуру, яка **ЗМУСИТЬ** капітулювати. Таким чином, стає очевидно, що ЧТТА – це соціальне рішення конфлікту щодо поразки. Крім того, ця гра поширена серед людей, які бояться почервоніти, як показує нижчеописана терапевтична розмова.

*Терапевт:* «Чому ви граєте у "А чому б тобі не – Так, але", якщо ви знаєте, що це омана?»

Вайт: «Якщо я говорю з кимось, я змушена думати, що сказати. Якщо ні – я червонію. Але не в темряві. Я не можу терпіти тишу. Я це знаю, і мій чоловік знає це також. Він завжди казав мені про це».

Терапевт: «Ви маєте на увазі, що, якщо ваш Дорослий не зайнятий, ваша Дитина виходить у світ та змушує вас ніяковіти?»

Вайт: «Саме так. Тому, якщо я продовжую пропонувати щось комусь або змушувати робити пропозиції мені, то зі мною все добре, я почуваюсь захищеною. Поки мій Дорослий керує ситуацією, я можу не відчувати збентеження».

Вайт боїться Тут ЯСНО показує, ЩО вона неструктурованого часу. Її Дитина не виявляється доти, доки Дорослий займається соціальною ситуацією та гра пропонує відповідну структуру для функціонування Дорослого. Але повинна відповідним гра мотивуватись, щоб підтримувати зацікавленість. Її вибір ЧТТА економії, випливає 3 принципів максимальні внутрішні та зовнішні переваги конфліктам її Дитини щодо фізичної пасивності. Вона могла б з однаковим інтересом грати в хитру Дитину, яка не може Батька, який мудрого домінувати, та намагається домінувати над Дитиною іншої людини, але не може цього досягти. Оскільки основний принцип ЧТТА полягає у тому, що жодна пропозиція не приймається, Батько ніколи не виграє. Гасло гри – «Не панікуй, Батько ніколи не виграє».

У підсумку: хоч і кожен крок є, так би мовити, забавним для Вайт і дає їй задоволення, справжня винагорода – це тиша або замаскована тиша, яка настає, коли всі інші ламають голови та втомлюються шукати прийнятне рішення. Для Вайт і оточення це означає, що вона перемогла, продемонструвавши всім, що їхні

рішення незадовільні. Якщо тиша незамаскована, вона може тривати протягом кількох хвилин. У парадигмі Грін перервала тріумф Вайт через завзяття почати власну гру. Саме це допомогло їй уникнути гри Вайт. Пізніше Вайт продемонструвала свою образу на Грін за те, що вона перервала її насолоду перемогою.

Ще одна цікава особливість ЧТТА – це те, що в зовнішні та внутрішні ігри грають однаково, зі зміною ролей. У зовнішній формі, яку ми розглядали, Дитина Вайт виконує роль неадекватного шукача допомоги в колі з кількох людей. У внутрішню форму гри Вайт та її чоловік грають удома. У цьому випадку Батько Вайт стає мудрим радником. Така зміна ролі, як правило, є вторинною, адже під час періоду залицяння вона виконує роль безпорадної Дитини, її владний Батько виходить у світ лише після медового місяця. Можливо, до весілля можна було помітити в ній цю рису, але наречений не звертав на це уваги, бо хотів швидше здобути її як жінку. Якщо ж заручини з такою дівчиною скасовані «поважні через причини», продовжить пошуки нової «жертви», не зробивши висновків.

Антитеза. Очевидно, що ті, хто реагує на перший хід Вайт, презентацію «проблеми», грають у варіацію гри «Я тільки намагаюся допомогти тобі» (ЯТНДТ). Насправді ЧТТА є зворотною грою до ЯТНДТ. Остання складається з одного терапевта та декількох клієнтів, а ЧТТА, навпаки – з одного клієнта та багатьох «терапевтів». Таким чином, ЯТНДТ не є клінічною антитезою до ЧТТА. Якщо вона починається зі слів «А що б ви зробили в цьому випадку?» (ВЗЦВ), то відповідь повинна бути такою: «Це складна проблема. Що б зробили ви?» Якщо гра починається зі слів: «Це не працює належним чином», то відповідь повинна бути: «Це погано!» Вони обидві досить ввічливі, щоб розчарувати Вайт, або принаймні

викличуть перехресну транзакцію, яка викриє її розчарування. У груповій терапії існує хороша практика, під час якої сприйнятливі пацієнти відмовляються від гри ЯТНДТ. Тоді не тільки Вайт, а й інші члени можуть навчитись гри анти-ЧТТА, яка також є зворотною стороною анти-ЯТНДТ.

У соціальній ситуації, якщо гра є дружньою та нешкідливою, немає причин відмовлятись від участі. Якщо ж це спроба використовувати професійні знання, то, можливо, доведеться скористатись антитезою. Такі ситуації викликають обурення через вплив Дитини Вайт. Найкраща політика в цих умовах — це ухилитись від прямих ходів та намагатись почати стимулюючу гру «Ґвалтівник» першого ступеня.

Спорідненість. «А чому б тобі не – Так, але» варто відрізняти від її протилежності – «Чому ж ти не – Так, але» (ЧТНТА), в якій саме Батько виграє, а Дитина бентежиться. У цій грі ми також ніби маємо розмову між двома Дорослими. Гра ЧТНТА теж пов'язана зі грою «Більше того».

Гра, зворотна ЧТНТА, спочатку нагадує «Селянку». Вайт спокушає терапевта надати їй пропозиції, які вона прийме, а не відхилить. Тільки після того, як він глибоко зануриться у процес, він починає помічати, що вона виграла. Те, що здавалося «Селянкою», закінчується як інтелектуальна гра «Ґвалтівник». Класична версія гри – це перехід від позитивного до негативного перенесення в ході загальноприйнятого психоаналізу.

ЧТТА можна також відтворити у формі другого ступеня жорсткості «Зроби щось зі мною». Пацієнт відмовляється виконувати хатню роботу, наприклад, гра ЧТТА може відбуватись щовечора, коли чоловік повертається з роботи. Але незалежно від того, що він говорить, жінка залишається похмурою та не змінює своєї поведінки. У

деяких випадках похмурість може свідчити про хворобу та потребувати ретельної психіатричної оцінки. Варто також враховувати аспекти гри, оскільки це порушує питання про те, чому чоловік обрав таку жінку та як він сприяє продовженню ситуації.

## Аналіз

*Теза:* «Подивимось, чи ти запропонуєш мені рішення, до якого я не зможу причепитись».

Мета: самоствердження.

Ролі: Безпорадна людина, Радники.

Динаміка: поразковий конфлікт (оральний).

Приклади: (1) «Так, але я не можу виконати свою хатню роботу зараз, тому що...» (2) Безпорадна жінка.

Соціальна парадигма: Дорослий-Дорослий.

Дорослий: «Що б ти зробив, якщо...»

Дорослий: «А чому б тобі не...»

Дорослий: «Так, але...»

Психологічна парадигма: Батько-Дитина.

*Батько:* «Я змушу тебе бути вдячним за мою допомогу».

Дитина: «Спробуй».

*Ходи:* (1) Проблема – рішення. (2) Заперечення – рішення. (3) Заперечення – збентеження.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна – самоствердження. (2) Зовнішня психологічна – уникнення здачі. (3) Внутрішня соціальна – «ЧТТА», Батьківська роль. (4) Зовнішня соціальна – «ЧТТА»,

Дитяча роль. (5) Біологічна – раціональна дискусія. (6) Екзистенціальна – «Кожен хоче домінувати наді мною».

# Розділ дев'ятий Сексуальні ігри

У деякі ігри грають, щоб використати або побороти сексуальні імпульси. По суті, всі вони – це спотворення сексуальних інстинктів, під час якого люди отримують задоволення не від статевого акту, а від вирішальних транзакцій, які становлять винагороду в грі. Це не завжди можна продемонструвати переконливо, бо такі ігри стосуються особистого життя, тому клінічні дані про них отримують від третіх осіб, до того ж не можна об'єктивно оцінити упередження інформанта. Психіатрична концепція гомосексуалізму, наприклад, сильно спотворена, оскільки більш агресивні та успішні «гравці» не часто звертаються за психіатричним лікуванням, TOMY доступний матеріал переважно стосується пасивних партнерів.

Цей ігри: «А давайте містить такі розділ почубитесь», «Перверсія», «Ґвалтівник», «Гра панчіх» та «Сполох». У більшості випадків агентом є жінка. Це пояснюється тим, що жорсткі форми сексуальних ігор, в яких чоловік виступає агентом, є або злочинними, або належать до ігор нижчого світу. З іншого боку, сексуальні та подружні ігри перетинаються, але ігри, описані у ЦЬОМУ розділі, стосуються ЯК одружених, так неодружених пар.

## 1 «А давайте ви почубитесь»

*Теза*. «А давайте ви почубитесь» може бути маневром, ритуалом або грою. У будь-якому разі психологія є виключно жіночою. Через свої драматичні властивості ДП є основою для багатьох творів світової літератури.

- 1. Як маневр теза ДП є романтичною. Жінка зіштовхує двох чоловіків або робить їм виклик, натякаючи або обіцяючи, що вона дістанеться переможцеві. Боротьба завершується, і вона виконує свою частину угоди. Це чесна транзакція, яка припускає, що жінка та її чоловік будуть жити довго й щасливо.
- 2. Ритуал ДП є трагічним. Звичай вимагає, щоб два чоловіки боролися за жінку, навіть якщо вона не хоче цього та навіть якщо вона вже зробила свій вибір. Якщо переможе не той чоловік, вона повинна залишитись із переможцем. У цьому випадку суспільство, а не жінка, керує ДП. Якщо вона хоче цього, то транзакція є чесною. Якщо вона не хоче або розчаровується, то, як наслідок, можуть виникнути значні можливості для ігор, наприклад «Давай швидко розберемося з Джої».
- 3. Гра ДП є комічною. Жінка влаштовує змагання, і в той час, як двоє чоловіків борються, вона знаходить третього. Внутрішні та зовнішні психологічні переваги для неї та її партнера виходять із твердження, що чесна конкуренція призначена для невдах, а історія, яку вони пережили, є основою для внутрішніх та зовнішніх соціальних переваг.

## 2 «Перверсія»

*Теза*. Гетеросексуальні збочення, наприклад фетишизм, садизм та мазохізм, є симптоматичними для тривожної Дитини. Однак їхні транзакційні аспекти у реальних сексуальних ситуаціях можна вирішити за допомогою аналізу ігор. Це може призвести до соціального контролю, і навіть деформовані якшо сексуальні незмінними, імпульси залишаються вони нейтралізуються настільки, наскільки це має відношення до індульгенції.

Люди, які страждають від помірних садистських або мазохістських збочень, як правило, обирають примітивну позицію щодо психічного здоров'я. Вони відчувають, що мають сильний сексуальний потенціал та що тривале утримання призведе до серйозних наслідків. Жодне з цих припущень не обов'язково є правдивим, але ці припущення формують основу для гри «Дерев'яна нога» з її проханням: «Чого ви очікуєте від такої сексуальної людини, як я?»

Антитеза. Виявляти звичайну ввічливість до себе та тобто утримуватися від вербальних або фізичних образ і обмежитися більш традиційними Якщо формами статевого акту. Вайт справжній відкриє другий збоченець, це елемент гри, зазвичай чітко виражається у його снах: власне статевий акт не цікавить його, а справжнє задоволення для нього походить від принизливої прелюдії. Це те, у чому він боявся зізнатися собі. Але тепер він зрозуміє, що його скарга – це: «Після всього цього напруження мені все ще треба кохатися з тобою». У цей момент становище є більш сприятливим для спеціальної психотерапії, яка може анулювати значну частину протестів й ухилянь. Із практики зрозуміло, що це стосується і звичайних «сексуальних психопатів», а не шизофреніків, збоченцівзлочинців та тих, хто обмежується сексуальними фантазіями.

У деяких країнах гра «Гомосексуалізм» розвинулась у субкультуру, а в інших – стала ритуалом. Велика кількість випадків статевої нездатності виникає з гри в гомосексуалізм. Провокаційна поведінка, яка призводить до ігор «Поліцейські та крадії», «Чому це завжди трапляється з нами», «Це суспільство, у якому ми живемо», «Всі великі люди були» та ін., часто піддається соціальному контролю, який зводить переваги до мінімуму. «Професійний гомосексуаліст» витрачає

велику кількість часу та енергії, які могли б бути застосовані з іншою метою. Аналіз його гри може допомогти йому налагодити життя та дати змогу вільно користуватися перевагами, які йому пропонує суспільство, замість того, щоб присвятити себе грі у власну варіацію «Хіба це не жахливо?».

#### 3 «Гвалтівник»

*Теза*. Ця гра відбувається між чоловіком та жінкою, а її м'якші форми називаються «Іди геть!» та «Обурення». Її можна відтворити з різним ступенем інтенсивності.

- 1. «Ґвалтівник» першого ступеня, або «Іди геть!», є популярною грою на вечірках та складається з легкого флірту. Вайт подає сигнали, що вона вільна, та отримує задоволення від залицянь чоловіка. Коли він демонструє своє небайдуже ставлення, гра закінчується. Якщо вона ввічлива, вона може сказати відверто: «Я високо ціную ваші компліменти» та перейти до наступного завоювання. Якщо вона нечемна, то просто покине чоловіка. Уміла гравчиня може грати в цю гру протягом тривалого часу, постійно рухаючись, так що чоловік повинен виконати складні маневри, аби встигнути за нею, не викриваючи себе.
- 2. У грі «Ґвалтівник» другого ступеня або в «Обуренні» місіс Вайт отримує від залицянь Блека лише вторинне задоволення. Її головне задоволення є результатом відмови йому, тому гра також відома під назвою «Відчепись, негіднику». Вайт змушує Блека на щось більше, ніж легкий флірт першого ступеня «Ґвалтівника», та обожнює спостерігати за його збентеженням, коли вона відштовхує його. Блек, звичайно, не такий безпорадний, яким може здатись, і він доклав чимало

зусиль, щоб опинитись у цій ситуації. Зазвичай він сам грає у легкий варіант «Вдар мене».

3. «Гвалтівник» третього ступеня – це розпусна гра, яка закінчується вбивством, самогубством або судовою залою. Тут Вайт веде Блека до компрометуючого фізичного контакту, а потім стверджує, що він намагався її зґвалтувати або завдати їй шкоди. У найбільш цинічному варіанті Вайт може дозволити завершити статевий акт, так ЩО вона задоволення до того, як звинуватить його. Звинувачення може бути раптовим із криком «Гвалтують!», а може й відкластись, як у випадку із самогубством або вбивством після довгого роману. Якщо вона обирає варіант зі зґвалтуванням, у неї не виникне труднощів у пошуку союзників – преси, поліції, психотерапевтів та родичів. Однак іноді ці люди можуть цинічно відвернутись від неї, тож вона втратить ініціативу і стане інструментом у їхніх іграх.

У деяких випадках треті особи виконують іншу функцію. Вайт не хоче грати, але їй нав'язують гру, бо вони самі хочуть пограти в «А давайте ви почубитесь». Вони ставлять її у таке становище, що вона змушена кричати «Ґвалтують!» У цю гру особливо часто грають неповнолітні дівчата. Вони можуть бути цілком згодні продовжувати зв'язок, але через те, що його викривають або виставляють у поганому світлі, змушені перетворити свій роман на гру «Ґвалтівник» третього ступеня.

В одній відомій ситуації, описаній у Біблії, обережний Йосип відмовився від участі у грі «Ґвалтівник», після чого дружина Потифара змінила гру на «А давайте ви почубитесь», – це відмінний приклад того, як запеклий гравець реагує на антитезу і які небезпеки очікують людей, що відмовляються грати в ігри. Ці дві гри поєднуються у гру «Шантаж», у якій Вайт спокушає

Блека, а потім заявляє про зґвалтування, після чого чоловік Вайт використовує Блека з метою шантажування.

Одна з найбільш сумних і гострих форм «Ґвалтівника» третього ступеня відносно часто відбувається між гомосексуалістами-незнайомцями, які за лічені години можуть довести її до вбивства. Цинічні та злочинні варіанти цієї гри супроводжуються сенсаційними заявами преси.

Дитячий прототип гри має багато спільного з «Фригідною жінкою», де маленька дівчинка змушує хлопчика принизити себе та забруднитись, а потім знущається з нього. Класичні варіанти ми бачимо у творі «Тягарі пристрастей людських» Моема та, як вже зазначалось, у «Великих сподіваннях» Діккенса. Це гра другого ступеня. Жорстокіша форма, наближена до третього ступеня, може відбуватись у кримінальних районах.

Антитеза. Можливості чоловіка уникати залучення до цієї гри або тримати її під контролем залежать від його здатності відрізнити справжнє вираження почуттів від ходів у грі. Якщо він, таким чином, здатен мати соціальний контроль, він може отримати задоволення від легкого флірту в «Іди геть!». З іншого боку, важко уявити собі безпечну антитезу для маневру дружини Потифара, адже залишається лише втеча. 1938 року автор познайомився в Алеппо з Йосипом, який виїхав з Константинополя тридцять два роки тому після того, як одна з дружин султана загнала його в кут під час ділового візиту в гарем Йилдиз. Він був змушений покинути свою крамницю, взяв із собою золото та більше ніколи не повертався.

Спорідненість. Чоловічі версії «Ґвалтівника» часто спостерігаються у комерційних ситуаціях: «Ліжко

режисера» (жінка не отримує роль) та «Сядь на мої коліна» (після чого жінку звільняють).

#### Аналіз

Наступний аналіз стосується гри «Ґвалтівник» третього ступеня, позаяк саме в ній так драматично виявляються елементи гри.

Мета: зловмисна помста.

Ролі: Спокусниця, Вовк.

Динаміка: (третій ступінь) заздрощі щодо пеніса, оральне ґвалтування. «Іди геть!» – фалічна гра, водночас як «Обурення» має сильні анальні елементи.

Приклади: (1) «Я розповім про тебе, брудний хлопчику». (2) Скривджена жінка.

Соціальна парадигма: Дорослий-Дорослий.

Дорослий (чоловік): «Я перепрошую, якщо я зайшов далі, ніж ти хотіла».

Дорослий (жінка): «Ти скривдив мене й повинен за це заплатити».

Психологічна парадигма: Дитина-Дитина.

Дитина (чоловік): «Дивись, який я непереборний».

Дитина (жінка): «Попався, сучий сину».

*Ходи:* (1) Жінка – спокушання; чоловік – спокушання у відповідь. (2) Жінка – капітуляція; чоловік – перемога. (3) Жінка – протистояння; чоловік – крах.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна – вираження ненависті та проекція провини. (2) Зовнішня психологічна – уникнення емоційної сексуальної близькості. (3) Внутрішня соціальна – «Попався, сучий

сину». (4) Зовнішня соціальна – «Хіба це не жахливо?», «Зала судових засідань», «А давайте ви почубитесь». (5) Біологічна – сексуальний та войовничий обмін. (6) Екзистенціальна – «Я невинна».

## 4 «Гра панчіх»

*Теза*. Ця гра належить до групи «Ґвалтівник». Її найбільш очевидною ознакою є ексгібіціонізм, який за природою є істеричним. Жінка приходить у незнайому групу і через короткий час піднімає ногу, виставляючи себе в провокаційному світлі, та каже: «Ох, я порвала панчоху». Це розраховано на пробудження чоловічої гнів інших Ha сексуальності та жінок. будь-які зауваження Вайт відповідає невинно та висуває звідси й подібність контрзвинувачення ДΟ «Ґвалтівника». Що важливо – це відсутність у Вайт адаптації. Вона рідко чекає на те, щоб познайомитись ближче з людьми, з якими вона має справу, або рідко обдумує свій маневр. Звідси маневр є недоречним та впливає на її відносини з партнерами. Незважаючи на зовнішню «витонченість», вона не розуміє, відбувається з нею у житті, тому що її розуміння людської природи занадто цинічне. Її мета – довести, що інші люди – хтиві, а її Дитина та Батько (зазвичай хтива Дорослого ігнорувати мати) **ЗМУШУЮТЬ** провокаційну поведінку та той факт, що не всі такі дурні, як їй здається. Таким чином, гра, як правило, тяжіє до саморуйнування.

Це, ймовірно, фалічний варіант гри, зміст якої залежить від тривожності, що лежить у її основі. «Оральний» варіант може спостерігатись у жінок із глибшою патологією та добре розвиненими грудьми. Такі жінки часто сидять з піднятими за голову руками, так що їхні груди виступають уперед. Вони можуть привертати додаткову увагу, акцентуючи на своєму розмірі або на будь-якій патології на кшталт операції чи пухлини. Деякі види гри, ймовірно, становлять анальний варіант. Сенс цієї гри полягає у тому, щоб показати, що жінка

сексуально доступна. Таким чином у цей символічний варіант грають вдови, чиє горе є нещирим.

Антитеза. Характерною особливістю таких жінок є не тільки відсутність адаптації, але й нетерпимість до антитези. Якщо під час групової терапії гру ігнорують або щось їй протиставляють, жінка може не повернутись. Антитезу варто добре відрізняти від «покарання», адже останнє означатиме, що Вайт виграла. Жінки більш умілі в контрходах, ніж чоловіки, які насправді мають замало стимулів, щоб порушити цю гру. Тому антитезу краще залишити на розсуд присутніх жінок.

#### 5 «Сполох»

*Теза*. У класичний варіант гри грають владні батьки та їхні доньки підліткового віку. Зазвичай, мати у цих випадках є сексуально пригніченою. Батько приходить додому з роботи та прискіпується до доньки, яка відповідає йому нахабно. Або донька поводиться нахабно, провокуючи батька причепитись ДО Гучність розмови набирає обертів, і сутичка гострішою. Результат залежить від того, хто володіє ініціативою. Існує три можливості: (а) батько йде в спальню і грюкає дверима; (б) донька йде в спальню і грюкає дверима; (в) батько та донька ідуть до своїх спалень і грюкають дверима. У будь-якому разі гра «Сполох» закінчується грюканням дверима. «Сполох» пропонує болюче, ефективне рішення сексуальних проблем, які виникають між батьками та донькамипідлітками у деяких родинах. Зазвичай вони можуть жити разом в одному будинку лише тоді, коли гніваються одне на одного. Так, грюкання дверима підкреслює те, що вони мають різні спальні.

У родинах дещо зіпсутих ця гра може відтворюватись у зловісній та відразливій формі, коли батько чекає на доньку щоразу, як та йде на побачення, та ретельно ΪÏ розглядає та ОДЯГ після повернення, аби переконатися, що вона не мала статевих зносин. Щонайменша підозра може призвести ДО найжорстокішої сварки, яка може закінчитись вигнанням хати посеред ночі. У довгостроковій перспективі природа візьме своє – не цього вечора, то наступного. Тоді підозри батька є «виправданими», як він пояснює матері, яка безпорадно спостерігала за подіями.

Однак у цілому в «Сполох» можуть грати будь-які дві особи, які намагаються уникнути сексуальної близькості. Наприклад, це загальна завершальна фаза «Фригідної жінки». Гра відносно рідко спостерігається хлопчиками та їхніми родичами, бо хлопчикам легше вирватися з дому ввечері, ніж іншим членам родини. У більш ранньому віці брати та сестри можуть встановити ефективні бар'єри та отримувати часткове задоволення шляхом фізичної бійки. Цей зразок має різні мотиви для різного віку, в Америці він є напівритуальною формою «Сполоху», санкціонованою телебаченням, педагогікою педіатрією. Серед вищих кіл Британії вважається (чи вважалась) поганим тоном і таку енергію воліли використовувати на добре врегульований тип «Сполоху» на ігрових полях.

Антитеза. Гра не така неприємна для батька, як він міг би подумати, тому, як правило, саме донька робить антитезний крок шляхом раннього, передчасного або вимушеного шлюбу. Якщо це психологічно можливо, мати може зробити антитезний крок, пом'якшуючи свою відносну чи абсолютну фригідність. Гра може слабшати, якщо батько знаходить зовнішній сексуальний інтерес, але це може призвести до інших ускладнень. У випадку з

подружжям антитеза така сама, як у грі «Фригідна жінка» або «Фригідний чоловік».

За відповідних обставин «Сполох» цілком природно переходить у «Залу судових засідань».

# Розділ десятий Ігри нижчого світу

професіонали соціальної iз Наразі допомоги працюють у судах, відділах пробації та виправних криміналісти a співробітники установах, та правоохоронних органів стають дедалі освіченішими. Але всі вони повинні знати про типові ігри нижчого світу – як у в'язниці, так і за її межами. До цієї категорії належать: «Поліцейські та крадії», «Як ти звідси виліз» та «Давай швидко розберемося з Джої».

#### 1 «Поліцейські та крадії»

Теза. Оскільки більшість злочинців ненавидить поліцейських, вони, здається, отримують більше задоволення не від своїх злочинів, а від можливості перехитрувати поліцію. Їхні злочини на рівні Дорослого – це ігри, у які вони грають задля матеріального забезпечення. Але на рівні Дитини головне для них – це гострі відчуття від гонитви, якщо вдається втекти.

Цікаво, що для дітей прототипом «Поліцейських та крадіїв» є не гра в поліцію, а хованки, де головним негативним елементом є засмучення від того, що тебе знайшли. Це особливо спостерігається у випадку із зовсім маленькими дітьми. Якщо батько знаходить їх занадто легко, то прикрість затьмарює всі веселощі. Але якщо батько хороший гравець і знає, що робити, він не може знайти дітей, поки ті не подадуть йому сигнал. Таким чином, діти змушують батька знайти їх і, хоча й демонструють засмучення, відчувають задоволення від тривалого напруження. Якщо батько поступається, діти відчувають засмучення, не перемогу. Оскільки a задоволення від того, що вони ховалися, залишається, то справа абсолютно не в цьому. Вони розчаровані у тому, що їх не спіймали. Коли настає черга батька, він знає, що не повинен дуже добре ховатись, лише так, щоб це задоволення. Авжеж, він принесло виглядатиме засмученим, коли його знайдуть. Незабаром стає ясно, що головна винагорода у цій грі настає саме тоді, коли тебе знаходять.

Отже, хованки – це не просто розвага, а справжня гра. На соціальному рівні це битва розумів, і найбільше задоволення дає саме те, що Дорослий кожного гравця робить усе можливе. Однак на психологічному рівні

хованки схожі на азартну гру, де Дорослий Вайта повинен програти, щоб його Дитина перемогла. Не попастись – це, по суті, антитеза до гри. Серед старших дітей той, хто знаходить гравця у найбільш непомітному місці, – поганий гравець, тому що псує гру. Він усунув Дитину і повернув до влади Дорослого. Він більше не грає для задоволення. Він знаходиться на одній сходинці з власником казино або деякими професіональними злочинцями, які дійсно шукають грошей, а не спортивний інтерес.

Злочинці поділяються на два типи: ті, хто стали чинити злочин виключно заради прибутку; і ті, хто грає в ігри, а між ними існує шар таких, хто може належати до обох типів. «Компульсивний переможець» – це той, хто отримує багато грошей, чия Дитина дійсно не хоче, щоб її спіймали, а отже, зазвичай не попадається. Він не спійманий, TOMY його неможливо виправити. «Компульсивний невдаха», з іншого боку, – той, хто грає у «Поліцейських та крадіїв» (ПтК), рідко отримує великі гроші. Винятки з цього правила часто випадкові й не мають нічого спільного з майстерністю. Як наслідок, навіть щасливчики закінчують так, як вимагає їхня Дитина.

Гравець у ПтК, з яким ми маємо справу в цій книзі, дещо нагадує гравців «Алкоголіка». Він може змінювати роль Крадія на роль Поліцейського і навпаки. У деяких він Батьківський випадках може грати варіант Поліцейського вдень та Дитячий варіант Крадія вночі. Поліцейський живе в багатьох Крадіях, а Крадій – у багатьох Поліцейських. Якшо злочинець «виправляється», він може виконувати роль Рятівника, ставши соціальним працівником або місіонером, але у цій грі має Рятівник менше значення, «Алкоголіку». Зазвичай роль Крадія – це доля, і кожен

має власний *спосіб дії*, щоб попастись. Він може ускладнити або полегшити завдання Поліцейському.

Ця ситуація схожа на ситуацію з азартними гравцями. Ha соціальному або соціологічному «професіональний» азартний гравець – це людина, основний життєвий інтерес якої - азартна гра. Але на психологічному рівні є два різних види людей, азартні гравці-професіонали. Існують ті, хто витрачає свій час на ігри, тобто грають із Долею, де сила бажання Дорослого поступається тільки силі потреби Дитини програти. А є й ті, хто має власні гральні будинки й насправді заробляє цим на життя (дуже хороше життя), надаючи іншим можливість грати. Самі вони не грають і намагаються уникнути ігор, хоча іноді за певних умов вони балують себе та насолоджуються грою так само, як і професіональний злочинець час від часу може зіграти у гру ПтК.

Це проливає світло на те, чому соціологічні та психологічні дослідження злочинців були в цілому неоднозначні й непродуктивні: вони мали справу з двома різними типами людей, ЯКИХ неможливо диференціювати звичайних У теоретичних емпіричних структурах. Те саме твердження стосується й азартних гравців. Транзакційний аналіз та аналіз ігор пропонують негайне рішення щодо цього. Вони стирають двозначність шляхом розмежування транзакцій, що соціальним рівнем, між «гравцями» стоять за «справжніми професіоналами».

Тепер перейдемо від загальної тези до конкретних прикладів. Деякі грабіжники виконують свою роботу без зайвих рухів. У ПтК грабіжник залишає свою «візитку» у вигляді безглуздого акту вандалізму, наприклад спорожняється на дорогий одяг. Професіональний грабіжник банків, згідно з рапортами, вживає всіх

можливих заходів, щоб уникнути насильства; грабіжник банку в ПтК тільки й шукає привід, щоб вихлюпнути свій гнів. Як і будь-який професіонал, професіональний злочинець любить, щоб його робота була настільки чистою, наскільки дозволяють умови. Злочинець у ПтК змушений випустити пару під час роботи. Справжній мастак ніколи не візьметься до «роботи», поки не захистить себе від можливих сутичок із законом; а гравець готовий «голими руками» протистояти закону. Справжні професіонали по-своєму добре знають гру ПтК. Якщо член угруповання виявляє забагато інтересу до гри й ставить під загрозу роботу, та якщо він хоче попастись, вони вживають заходів, щоб цьому запобігти. Можливо, саме тому, що професіонали не грають у ПтК, їх так рідко можна спіймати, а отже, рідко можна дослідити під соціологічним, психологічним психіатричним кутами зору. Те саме стосується азартних гравців. Тож більшість наших клінічних знань щодо злочинців та азартних гравців стосується саме гравців, а не професіоналів.

Клептомани (на відміну від професіональних крадіїв) є прикладом того, як широко розповсюджена ПтК. Цілком імовірно, що дуже значний відсоток мешканців Заходу грають у ПтК принаймні у фантазіях. І саме через це газети з такими статтями добре продаються. Ця фантазія часто має вигляд «ідеального вбивства», що є найскладнішою грою та полягає у повній перемозі над поліцією.

Варіаціями ПтК є «Аудитори та крадії», в яку казнокради грають за тими самими правилами та із тією самою винагородою; «Митники та крадії», в яку грають контрабандисти, й т. ін. Особливий інтерес становить кримінальна варіація «Зали судових засідань». Незважаючи на всі запобіжні заходи, професіоналів іноді затримують та віддають під суд. Для нього «Зала

судових засідань» — це процедура, яку він здійснює за вказівками своїх юридичних радників. Для юристів, якщо вони компульсивні переможці, «Зала судових засідань» — це, по суті, гра з присяжними, мета якої полягає у перемозі, а не в програші. Значною частиною суспільства така гра розглядається як конструктивна.

Антитеза. Вона стосується кваліфікованих криміналістів, а не психіатрів. Судова влада та поліція – не антитезні, але вони виконують свою роль у грі згідно з правилами, створеними суспільством.

Однак варто звернути увагу на одну річ. Науковцікриміналісти можуть жартувати, що деякі злочинці поводяться так, ніби насолоджуються гонитвою та хочуть, щоб їх спіймали або могли здогадатись про таку ідею та розважливо домовитись. Але вони не враховувати цей «академічний» чинник як вирішальний у їх «серйозній» роботі. По-перше, не існує жодного способу викрити цей елемент стандартними методами психологічного дослідження. Тому дослідник повинен пропустити важливий момент, використовуючи стандартні інструменти дослідження, або змінити свої інструменти. Річ у тім, що ці інструменти поки що не допомогли вирішити жодну з проблем криміналістики. Тому дослідники могли б відмовитись від старих методів і спробувати вирішити проблему по-новому. Поки ПтК розглядатиметься як цікава аномалія, а не сутність проблеми, дослідники в галузі криміналістики матимуть справу із дурницями, доктринами, незначними деталями та питаннями, які не стосуються справи  $[\frac{36}{2}]$ .

## Аналіз

Теза: «Подивимось, чи зможеш ти мене спіймати».

Мета: самоствердження.

Ролі: Крадій, Поліцейський (Суддя).

Динаміка: фалічне вторгнення.

Приклади: (1) Хованки. (2) Злочин.

Соціальна парадигма: Батько-Дитина.

Дитина: «Подивимось, чи зможеш ти мене спіймати».

Батько: «Це моя робота».

Психологічна парадигма: Батько-Дитина.

Дитина: «Ти повинен мене спіймати».

Батько: «Ага, а ось і ти».

Ходи: (1) Вайт – виклик, Блек – обурення. (2) Вайт – хованки, Блек – збентеження. (3) Вайт – провокація, Блек – перемога.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна — матеріальна компенсація за старі образи. (2) Зовнішня психологічна — уникнення фобії. (3) Внутрішня соціальна — «Подивимось, чи зможеш ти мене спіймати». (4) Зовнішня соціальна — «Мені майже вдалося втекти» (розвага: «Нам майже вдалося втекти»). (5) Біологічна — слава. (6) Екзистенціальна — «Я завжди був невдахою».

### 2 «Як ти звідси виліз»

Теза. Історія свідчить, що виживають ті ув'язнені, час яких структуровано діяльністю, розвагою або грою. Це, вочевидь, добре відомо політичній поліції; кажуть, їй вдається зламати деяких ув'язнених, просто позбавляючи їх можливості діяти в стані соціальної депривації.

Улюблена *діяльність* людей, приречених на одиночне ув'язнення, — це читати або писати книги; а улюблена їхня *розвага* — Втеча. Деякі з них, наприклад Казанова чи барон Тренк, стали відомими.

Їхня улюблена гра – це «Як ти звідси виліз» («Хочу вибратись»), але в неї можна також грати в лікарнях. Її варто відрізняти від операції (див. с. 71), відомої як «Гарна поведінка». Ув'язнений, який справді хоче бути вільним, дізнається, як подружитися з владою так, щоб його випустили якнайшвидше. Наразі цього можна досягти, добре граючи у «Психіатрію», типу Групової Терапії. У гру «Хочу вибратись», однак, грають ув'язнені та пацієнти, Дитина яких не хоче виходити на волю. Вони імітують «Гарну поведінку», але в критичній точці влаштовують диверсію таким чином, аби не вийти на Таким чином, у «Гарній поведінці» Батько, волю. Дорослий і Дитина працюють разом, щоб вибратись; а в «Хочу вибратись» Батько та Дорослий виконують потрібні дії до критичної точки, коли Дитина, яка насправді лякається від думки про занурення у нестабільний світ, бере владу у свої руки та все псує. Гра «Хочу вибратись» була поширена наприкінці 1930-х років серед переселенців з Німеччини, які страждали від психозу. Ім ставало краще, вони просили виписати з

лікарні, але що ближче надходив день виписування, то більше симптомів психозу за ними помічали.

Антитеза. Як і «Гарну поведінку», так і «Хочу вибратись» можуть помітити та припинити кмітливі адміністратори. Проте новачки у груповій терапії часто ведуться на це. Компетентний груповий терапевт, знаючи про ці часті маніпуляції у в'язницях психіатричного типу, буде спостерігати за ними та придушувати на ранній стадії. Оскільки «Гарна поведінка» – це чесна операція, її можна розглядати, адже немає жодної шкоди в її обговоренні. З іншого боку, «Хочу вибратись» вимагає активного лікування, щоб відновити стан заляканого в'язня.

*Спорідненість*. Близьким родичем «Хочу вибратись» є операція, яка називається «Ви повинні мене вислухати». Тут в'язень або пацієнт вимагає, щоб його скарги вислухали. Ці скарги часто не мають значення. Иого основна мета полягає в тому, щоб влада його вислухала. роблять помилку, Якщо вони думаючи, сподівається, що треба щось зробити з його скаргами, і йому, можна очікувати неприємностей. відмовляють Якщо вони поступляться і виконають вимоги, проситиме ще більше. Якщо вони просто терпляче його вислухають, гравець у «Ви повинні мене вислухати» буде задоволений, готовий до співпраці та більше не буде нічого просити. Адміністратор має навчитися відрізняти «Ви повинні мене вислухати» від серйозних вимог до негайних дій  $[\frac{37}{}]$ .

До цієї групи належить і гра «Необґрунтовано звинувачений». Справжній злочинець може кричати, що його «необґрунтовано звинуватили», щоб вийти на волю; у цьому разі це є частиною процедури. Ув'язнений, який грає у гру «Необґрунтовано звинувачений», не

використовує її, щоб вийти на волю, бо якщо він виграє, то не матиме змоги продовжувати гру.

### 3 «Давай швидко розберемося з Джої»

Теза. Прототипом цієї гри є «Великий магазин», тобто шахрайська гра, але до ДШРД належать також і невеликі обмани та шантаж. Жодна людина не страждатиме у цій грі, якщо вона не справжній шахрай, адже перший хід Блека полягає у тому, щоб сказати Вайту, що їхній старий-добрий Джої чекає на те, щоб його надурили. Якби Вайт був цілком чесним, він би або відмовився, або попередив Джої про це, але він цього не робить. Але саме в той момент, коли Джої збирається заплатити, щось іде не так і Вайт розуміє, що його грошики пропали. Або, у випадку шантажу, саме тоді, коли з Джої збираються зробити рогоносця, він дізнається про гру. Тоді Вайт, який грав за власними правилами, дізнається, що з самого початку він грав за правилами Джої, і це ранить його.

Цікаво, що жертва повинна знати правила ДШРД і дотримуватись їх. Чесні шахраї враховують можливість втручання поліції. Вони не будуть звинувачувати у цьому Вайта й навіть підтримуватимуть його брехню під час допиту, щоб допомогти йому врятувати його репутацію. Але якщо він зайде занадто далеко та звинуватить їх у крадіжці, це буде порушенням правил і призведе до їх обурення. З іншого боку, шахрай, який грабує п'яних, не викликає жодної симпатії, оскільки така процедура є неправильною, та він повинен був це знати. Те саме стосується випадку, коли шахрай – досить дурний, щоб вибрати жертву з почуттям гумору: добре відомо, що такі люди не можуть бути професіональними гравцями у ДШРД і грати за правилами ДО фінальної

«Поліцейські та крадії». Досвідчені шахраї бояться жертв, які сміються, коли дізнаються, що їх надурили.

Варто зазначити, що розіграш – це не гра ДШРД, оскільки в розіграші програє не Джої, тоді як у ДШРД Джої перемагає, а Вайт програє. Розіграш – це розвага, а ДШРД – це гра, де розіграш має неприємні наслідки.

Очевидно, що ДШРД – це гра з трьома-чотирма учасниками, і поліція є четвертим учасником. Ця гра також пов'язана з грою «А давайте ви почубитесь».

## Примітка

Висловлюю подяку доктору Франкліну Емсту з Каліфорнійського медичного пункту у Вакавілі, містеру Вільяму Коллінзу з Каліфорнійського реабілітаційного центру в Норко та містеру Лоуренсу Мінзу з Каліфорнійського закладу для чоловіків у Теачапі за їхню постійну зацікавленість у вивченні гри «Поліцейські та крадії», корисні обговорення та критичні зауваження.

# Розділ одинадцятий Ігри під час терапії

постійно відбуваються Ігри, які кабінеті ٧ E найбільш психотерапевта, важливими ДЛЯ Ϊx професійного аналітика ігор. можна вивчати безпосередньо під час сеансу. Залежно від типу агента такі ігри поділяються на три типи:

- 1. Ігри, в які грає сам психотерапевт і представники інших служб допомоги: «Я тільки намагаюся допомогти тобі», «Психіатрія».
- 2. Ігри, в які грають професійно підготовлені люди, які стали пацієнтами психотерапевта й відвідують сеанси групової терапії, наприклад «Теплиця».
- 3. Ігри, в які грають пацієнти та клієнти: «Бідність», «Селянка», «Тупоголова» та «Дерев'яна нога».

## 1 «Теплиця»

гра є варіацією «Психіатрії», здебільшого грають молоді науковці, наприклад клінічні психологи. У компанії своїх колег ці молоді люди, як правило, грають у «Психоаналіз», часто в жартівливій манері, використовуючи такі вислови: «Ви проявляєте свою ворожість» чи «Наскільки автоматично працює захисний механізм?» Зазвичай це нешкідлива приємна розвага, нормальна фаза процесу їхнього навчального досвіду, а якщо у групі знайдеться кілька оригіналів, то гра взагалі стане потішною. (Улюблена фраза автора в цьому випадку: «Я так розумію, в нас знову Національний тиждень парапраксисів $[\frac{38}{3}]$ »). Як пацієнти на сеансах групової терапії, деякі з таких людей схильні до серйозної критики одне одного. Але

оскільки така діяльність не є продуктивною, терапевт, можливо, буде змушений з нею боротись. Поведінка таких пацієнтів згодом може стати грою у «Теплицю».

Серед недавніх випускників спостерігається тенденція перебільшувати те, що вони називають «Справжніми почуттями». Вираженню таких почуттів може передувати оголошення. Після оголошення почуття описуються або радше демонструються всій групі, як рідкісна квітка, на яку варто дивитися з благоговінням. Реакції інших членів серйозно, сприймаються дуже İ все прогулянку знавців ботанічним садом. Проблема (на жаргоні аналізу ігор) полягає у тому, чи почуття гідне, аби його виставили в «Національній галереї почуттів». Якщо терапевт перериває дискусію питанням, це може обурення, ніби він селюк, викликати який топче екзотичну квітку. Авжеж, терапевт вважає, що для того, щоб зрозуміти фізіологію квітки, ΪÏ необхідно препарувати.

Антитеза. Антитеза має вирішальне значення для терапевтичного прогресу та полягає в іронічному ставленні до вищезазначеної ситуації. Якщо дозволити цій грі продовжуватись, вона може тягнутися протягом багатьох років, після чого пацієнт може подумати, що має «терапевтичний досвід», під час якого він «виявив ворожість» та навчився «розпізнавати свої почуття», тому це надає йому перевагу над менш щасливими колегами. Тим часом із ним не трапилося нічого значущого, та й час, згаяний на це, можна було б використати з більшою ефективністю для себе.

Іронічне ставлення до цієї ситуації спрямоване не проти пацієнтів, а проти їхніх учителів та культурного середовища, яке заохочує таку витонченість. Вчасна іронія може допомогти їм здихатися Батьківського впливу та призвести до нормальних транзакцій одне з

одним. Замість того щоб культивувати почуття у тепличній атмосфері, вони дадуть їм змогу рости природно, аби зібрати врожай, коли той дозріє.

Найбільш очевидною перевагою цієї гри є зовнішня психологічна, оскільки вона дозволяє уникнути близькості шляхом створення спеціальних умов, за яких почуття можна висловити, і певних обмежень у відношенні реакцій присутніх.

#### 2 «Я тільки намагаюся допомогти тобі»

Теза. Цю можна відтворити будь-якій гру В професійній ситуації, адже вона не обмежується лише колом психотерапевтів та соціальних працівників. Та проте частіше за все й найбільш яскраво вона втілюється в життя соціальними працівниками з певним типом підготовки. Автор розглянув аналіз цієї гри за цікавих обставин. Усі гравці в покер уже вибули з гри, залишилося лише двоє: дослідник-психолог і бізнесмен. Бізнесмен, який мав гарні карти, зробив ставку, а психолог, що мав безпрограшний розклад, підвищив її. Бізнесмен виглядав здивованим, після чого психолог жартома зауважив: «Не турбуйся, я тільки намагаюся допомогти тобі!» Бізнесмен завагався і нарешті поставив свої фішки. Психолог показав переможну комбінацію, а бізнесмен з відразою кинув свої карти. Решта присутніх розсміялася через жарт психолога, а переможений із прикрістю додав: «Дійсно допоміг!» Психолог розумінням подивився на автора, натякаючи на те, що жарт стосувався психіатрії. Саме в той момент структура гри стала йому зрозумілою.

Працівник, терапевт або людина іншої схожої професії дає кілька порад клієнтові чи пацієнту. Пацієнт повертається і повідомляє, що порада не мала бажаного

ефекту. Працівник адекватно реагує на цю новину й дає нову пораду. Якщо він пильніший, він може зрозуміти, що відчуває напад розчарування, але намагатиметься придушити його. Зазвичай він не відчуває такої необхідності занурюватись у свої почуття, тому що знає, що багато хто з його колег поводиться так само, тож він дотримується «правильної» процедури, одержуючи підтримку від своїх керівників.

Якщо він наштовхнеться на запеклого гравця, який, наприклад, страждає від ворожої обсесії, йому буде важче зберігати впевненість. У такому разі він опиниться в складному становищі й ситуація буде поступово погіршуватися. У найгіршому випадку він зіткнутися з параноїком, який одного разу зайде до нього з криками: «Дивись, що ти змусив мене зробити!» Тоді його розчарування вийде на перший план та знайде вираження у висловлених і невисловлених думках: «Але я тільки намагався допомогти тобі». Його подив від невдячності може завдати йому неабияких страждань, вказуючи на комплекси, що лежать в основі поведінки психотерапевта. Цей подив і є винагородою.

Тих, хто надає реальну допомогу, не варто плутати з людьми, які грають у «Я тільки намагаюся допомогти тобі» (ЯТНДТ). «Мені здається, я можу щось із цим зробити», «Я знаю, що робити», «Мене призначили допомогти тобі» чи «Плата за мою допомогу буде такою...» відрізняються від гри «Я тільки намагаюся допомогти тобі». Перші чотири гри – це сумлінна Доросла пропозиція ЩОДО надання професійної допомоги пацієнтові або клієнту, який опинився у тяжкому становищі. ЯТНДТ має прихований мотив, який є більш важливим для визначення результату, ніж професійна майстерність. Цей мотив ґрунтується на позиції, що всі люди невдячні й приносять лише розчарування. Перспектива успіху викликає тривогу в

Батька професіонала і стає запрошенням до саботажу, адже успіх загрожуватиме цій позиції. Гравець у ЯТНДТ повинен бути впевнений, що допомогу не приймуть, як би сильно її не нав'язували. Клієнт відповідає «Подивись, як я старався» або «Ти нічим не можеш мені допомогти». Гнучкіші гравці можуть піти на компроміс: вважають, що немає нічого поганого в тому, поліпшення потребує певного часу. Отже, терапевти схильні відчувати провину, якщо поліпшення настає занадто швидко, знаючи, що їхні колеги критикуватимуть такий результат. На протилежному полюсі від запеклих гравців у ЯТНДТ (які зустрічаються серед соціальних працівників) перебувають хороші адвокати, своїм клієнтам без особистої допомагають або вияву Тут зацікавленості сентиментальності. майстерність стає на місце прихованої завзятості.

Деякі заклади з підготовки фахівців із соціальної роботи здебільшого займаються підготовкою гравців у ЯТНДТ, і тому випускникам таких закладів нелегко утриматися від цієї гри. Приклад, який повинен допомогти проілюструвати деякі з вищевказаних пунктів, можна знайти в описі додаткової гри «Бідність».

Гру ЯТНДТ та її варіанти можна легко побачити в повсякденному житті. У неї грають удома друзі або родичі (наприклад, «Я можу дістати тобі це задешево») та дорослі, які зайняті громадською роботою з дітьми. Ця гра є фаворитом серед батьків, а додаткова гра їхніх нащадків — це, як правило, «Дивись, що ти змусив мене зробити!» Соціально вона може бути варіантом «Тюхтія», в якому збитки завдані не імпульсивно, а під час надання допомоги. Тут клієнт стає жертвою, граючи у гру «Чому все це сталося зі мною?» або в один із її варіантів.

Антитеза. Професіонал має декілька способів відмовитись від запрошення грати в цю гру, і його вибір

залежатиме від його ж стосунків із пацієнтом, особливо від ставлення Дитини пацієнта.

- 1. Класична психоаналітична антитеза є найбільш радикальною та переноситься пацієнтом найскладніше. Запрошення повністю ігнорується. Потім пацієнт старається дедалі сильніше. Зрештою він впадає у відчай, який виявляється у вигляді гніву чи депресії, і це є характерною ознакою невдалої гри. Ця ситуація може призвести до корисної конфронтації.
- 2. Більш лагідної (але не манірної) конфронтації можна досягти під час першого запрошення. Психотерапевт стверджує, що він є лікарем пацієнта, а не його начальником.
- 3. Ще ніжніша процедура полягає у тому, щоб представити пацієнта на сеансі групової терапії і дати можливість членам групи самостійно впоратися з антитезою.
- Пацієнти 3 гострішими порушеннями іноді потребують підготовчого етапу. Ці пацієнти повинні лікуватися у психіатра, який, будучи лікарем, може виписати як ліки, так і гігієнічні процедури, які не втратили своїх властивостей у лікуванні людей навіть у часи транквілізаторів. Якщо лікар прописує гігієнічний режим, який може включати в себе ванни, фізичні вправи, періоди відпочинку і регулярне харчування разом із ліками, пацієнт (1) дотримується режиму і почувається краще, (2) старанно дотримується режиму і скаржиться, що він не допомагає або (3) зневажливо помічає, що забув виконувати інструкції або відмовився від режиму, тому що він не допомагав. У другому і третьому випадках сам психіатр вирішує, чи можна використати для цього пацієнта аналіз гри, чи краще звернутися до якогось іншого методу лікування, щоб підготувати пацієнта для подальшої психотерапії.

Психіатр повинен ретельно проаналізувати зв'язок між режимом та схильністю пацієнта до ігор, перш ніж вирішити, що робити далі.

З іншого боку, антитеза для пацієнта є такою: «Не кажи мені, що робити, щоб допомогти собі; я сам скажу, що мені допоможе». Якщо терапевт – Тюхтій, правильна антитеза пацієнта виглядатиме як «Допомагай не мені, а йому». Але серйозним гравцям у «Я тільки намагаюся допомогти тобі» зазвичай не вистачає гумору. Антитезні ходи пацієнта, як правило, сприймаються вороже й можуть призвести до того, що терапевт стане ворогом пацієнта на все життя. У повсякденному житті такі ходи не варто робити, якщо ви не готові дотримуватись їх і відповідати за будь-які наслідки. Наприклад, відмова від пропозиції родича «дістати щось задешево» може викликати серйозні ускладнення у родині.

#### Аналіз

Теза: «Ніхто не слухає, що я їм говорю».

Мета: полегшення провини.

Ролі: Радник, Клієнт.

Динаміка: мазохізм.

Приклади: (1) Діти навчаються, батьки втручаються. (2) Соціальний працівник і клієнт.

Соціальна парадигма: Батько-Дитина.

Дитина: «Що ж мені тепер робити?»

Батько: «Ти повинен робити це».

Психологічна парадигма: Батько-Дитина.

Батько: «Подивись, який я розумний».

Дитина: «Я зроблю так, щоб ти почував себе дурним».

Ходи: (1) Запит на інструкції – отримання інструкцій. (2) Невиконання інструкцій – докір. (3) Твердження про помилковість інструкцій – приховані вибачення.

Переваги: (1) Внутрішня психологічна – мучеництво.

- (2) Зовнішня психологічна уникнення своїх недоліків.
- (3) Внутрішня соціальна «Батьківські збори» проективного типу; невдячність. (4) Зовнішня соціальна «Психіатрія» проективного типу. (5) Біологічна докори від клієнта погладжування від керівництва. (6) Екзистенціальна «Всі люди невдячні».

#### 3 «Бідність»

Теза. Теза цієї гри була добре описана Генрі Міллером у книзі «Колос Марусійський»: «Ця подія, швидше за все, відбувалась того року, коли я шукав роботу без найменшого наміру знайти її. Пам'ятаю, як, незважаючи на своє складне становище, я навіть не намагався переглядати оголошення про вакансії».

Ця гра є одним із додатків до «Я тільки намагаюся допомогти тобі» (ЯТНДТ), в яку грають соціальні працівники, заробляючи цим на життя. У «Бідність» так само грають клієнти, які живуть у такий спосіб. Власний досвід автора в «Бідності» обмежений, але наведена нижче розповідь про одну з найвидатніших студенток автора ілюструє характер цієї гри та її місце в нашому суспільстві.

Міс Блек була соціальним працівником у благодійному агентстві, загальновизнаною метою ЯКОГО була економічна реабілітація бідних, тобто допомога пошуках роботи. Клієнти цього агентства постійно «досягали успіхів» згідно з офіційними повідомленнями, проте лише невелика кількість з них справді була «реабілітована». Стверджувалось, що це зрозуміло, адже більшість із них отримувала допомогу від держави декількох років, переходячи від протягом агентства до іншого, а іноді маючи справу з п'ятьма агентствами водночас. Простіше кажучи, таких людей сприймали як «складні випадки».

Міс Блек, отримавши підготовку в галузі аналізу ігор, незабаром зрозуміла, що її колеги з агентства постійно грають у гру ЯТНДТ, і її зацікавило, як на це реагують клієнти. Щоб це перевірити, вона щотижня запитувала своїх клієнтів, скільки вакансій вони насправді

перевіряли. Вона хотіла дізнатись, що, хоча клієнти повинні були роботу теоретично шукати щодня, зусиль, які насправді вони докладали дуже мало здавалися символічними та сповненими іронії. Наприклад, один чоловік сказав, що він відповідає щонайменше на одне оголошення про роботу щодня. «I що ж це за робота?» – спитала вона. Він сказав, що хоче працювати продавцем. Її наступним питанням було: «Це єдиний вид оголошень, на які ви відповідаєте?» Він підтвердив це. Варто зауважити, що він був заїкуватим, тому не мав жодних шансів на успіх в обраній сфері. Приблизно в цей час її керівничка дізналася про те, що Блек ставить такі питання, та зробила їй догану за «надмірний тиск» на клієнтів.

Однак міс Блек вирішила йти далі та реабілітувати деяких клієнтів. Вона обрала працездатних людей, які не мали вагомих підстав, щоб продовжувати отримувати допомогу. Із цією вибраною групою вона поговорила про ігри ЯТНДТ та «Бідність». Коли вони були готові поступитись, вона сказала, що, якщо вони не знайдуть роботу, вона або перестане виплачувати їм допомогу, або переведе в інше агентство. Деякі з них майже відразу знайшли роботу, вперше за декілька років. Але вони були обурені її ставленням і тому написали скаргу на неї. Керівничка викликала міс Блек до себе та сварила ще серйозніше на тій підставі, що, хоча її колишні клієнти й працювали, вони не «справжньої реабілітації» згідно з метою агентства. Керівничка сказала, що її робота агентстві під В загрозою. Міс Блек спробувала поцікавитись, що означає «справжня реабілітація», щоб не поставити діяльність під ще більшу загрозу. Але їй цього не пояснили. Лише сказали, що вона «надмірно тиснула» на людей, а на те, що вони вперше за кілька років почали годувати сім'ю, не звернули увагу.

Міс Блек загрожувала втрата роботи, якої вона потребувала, і тому її друзі вирішили допомогти їй. Поважний директор психіатричної клініки написав керівничці, зазначаючи, що міс Блек виконала ефективну роботу з клієнтами агентства, та запитуючи, чи не могла б міс Блек виступити на конференції для працівників його клініки. Керівничка відмовила йому.

У цьому випадку правила гри в «Бідність» встановлювались агентством на додаток до місцевих правил ЯТНДТ. Між працівником і клієнтом існувала мовчазна згода, яка полягала ось у чому:

*П*: «Я намагатимусь допомогти тобі (якщо тобі не стане краще)».

К: «Я шукатиму роботу (якщо не знайду)».

Якщо клієнт порушував згоду тим, що йому ставало краще, агентство втрачало клієнта, а клієнт втрачав соціальну допомогу, тому обидва відчували себе покараними. Якщо працівник агентства, на кшталт міс Блек, порушував угоду, змушуючи клієнта справді знайти роботу, агентство каралося скаргами клієнтів, які могли б дійти до керівництва, тоді як клієнт теж втрачав соціальну допомогу.

Поки обидві сторони дотримувались неписаних правил, то отримували те, чого хотіли. Клієнт отримував свої переваги й незабаром дізнавався, що агентство хотіло натомість: можливість «допомогти» (у рамках ЯТНДТ) та «клінічний матеріал» (для конференцій, психотерапії, ЩО «зосереджена присвячених клієнтові»). Клієнт був радий виконати ці вимоги, які давали йому таке саме задоволення, що й агентству. Таким чином, вони добре ладнали між собою і не відчували жодного бажання припинити такі хороші стосунки. Міс Блек, по суті, не вдавала, що допомагає, а

допомогла й запропонувала психотерапію, «зосереджену на суспільстві», замість психотерапії, що «центрується на клієнтові». Це стурбувало всіх інших, хоча вона діяла так, аби досягти мети агентства.

У цьому випадку варто зазначити дві речі. По-перше, у «Бідність» як гру, а не стан, зумовлений фізичною, психічною або економічною інвалідністю, грає тільки обмежений відсоток клієнтів благодійних агентств. Подруге, цю гру підтримуватимуть лише ті соціальні працівники, які навчені грати в ЯТНДТ. Інші працівники не терпітимуть цього.

Схожі ігри – це «Ветеран» та «Лікарня». «Ветеран» відображає ті самі симбіотичні стосунки, цього разу між у справах ветеранів війни, відомствами організаціями та певною кількістю «професіональних ветеранів», які мають привілеї. У «Лікарню» грає певний відсоток тих, хто відвідує амбулаторні відділення великих лікарень. На відміну від тих, хто грає у «Бідність» або «Ветерана», пацієнти, які грають у «Лікарню», не отримують фінансової винагороди, але Вони інші переваги. служать соціальному призначенню, адже вони готові до співпраці у підготовці медичного персоналу та в дослідженнях процесів хвороби. Від цього вони можуть отримати Доросле задоволення, не доступне гравцям у «Бідність» або «Ветерана».

Антитеза, якщо не протипоказана, то полягає у відмові в перевагах. Тут ризик передусім іде не від самого гравця, як у більшості інших ігор, а від ЯТНДТ, заохочують гравців У додаткову гру які «Бідність». Загроза йде від колег, обуреної громадськості, держави та захисних спілок. Скарги, що мають місце після антитези, можуть призвести до гучного крику: «Так, так, як щодо цього?», який можна

розглядати як здорову, конструктивну операцію або розвагу, навіть якщо вона іноді заважає щирості. Насправді вся американська політична система демократичних свобод ґрунтується на дозволі (не доступному в рамках багатьох інших форм правління) ставити це питання. Без такого дозволу гуманітарний соціальний прогрес зіштовхується із серйозними перешкодами.

#### 4 «Селянка»

*Теза*. Прототипом «Селянки» стала хвора на артрит болгарська селянка, яка продавала єдину корову, щоб зібрати гроші на візит до університетської лікарні в Софії. Там професор оглянув її і настільки зацікавився випадком, що показав селянку своїм студентам. Він описав не тільки патологію, симптоми та діагноз, але й лікування. Ця процедура сповнила її благоговінням. Потім професор виписав їй рецепт і детальніше пояснив Вона була неймовірно лікування. захоплена знаннями та промовила болгарський еквівалент фрази: «Ах, професоре, ви чудовий!» Та проте вона так ніколи й не використала його рецепт. По-перше, у її селі немає аптеки. По-друге, навіть якби аптека й була, селянка б не випустила з рук такий цінний папірець. Вона також не мала змоги виконувати всі приписи лікаря – дієту, гідротерапію та ін. Жінка продовжувала жити, хворіючи, але будучи щасливою, тому що тепер могла розповісти про чудове лікування, виписане для неї видатним професором із Софії, якому вона висловлювала подяку щовечора у своїх молитвах.

За кілька років професор проїздив тим селом, прямуючи на огляд свого багатого пацієнта. Він впізнав селянку, коли та почала цілувати йому руки й розповідати про чудові рекомендації, які він прописав їй колись. Він люб'язно приймає її захоплення і навіть відчуває задоволення, коли вона говорить йому, як багато доброго зробило його лікування. Насправді він так захоплюється, що не помічає, що вона кульгає ще дужче, ніж до того.

У соціальному плані «Селянка» має щиросердну та лицемірну форми, з девізом «Ви чудовий, містере

Мергатройд» (ВЧММ). У щиросердній формі Мергатройд чудовий. Він знаменитий поет, художник, меценат або науковець, і наївні молоді жінки часто їдуть до нього, перетинаючи країну, аби зустрітися з ним, посидіти біля його ніг і романтизувати його недоліки. Більш витончена жінка може спробувати закрутити роман і навіть одружитися з чоловіком, яким вона щиро захоплюється та якого цінує, але й слабкості якого поділяє. Вона може використовувати ці слабкості, щоб отримати те, чого бажає. У цих двох типів жінок гра виникає з романтизації або експлуатації недосконалості, тоді як щирість полягає у їхній справжній повазі, викликаній його досягненнями, які вони можуть оцінити по заслузі.

У лицемірній формі Мергатройд може бути, а може й не бути чудовим, але він має справу з жінкою, яка не здатна по-справжньому оцінити його, наприклад з елітною проституткою. Вона грає у гру «Бідолашна я» та використовує ВЧММ, аби досягти своїх цілей. Насправді вона або дивується з його досягнень, або сміється з них. Він їй не потрібен, вона лише зацікавлена у перевагах, які він їй може надати.

У клінічному плані «Селянка» має ті самі форми з девізом «Ви чудовий, професоре!» (ВЧП). У щиросердній формі пацієнт може проходити лікування доти, доки вірить у ВЧП, що змушує терапевта поводитись певним чином як у суспільному, так і в приватному житті. У лицемірній формі пацієнт сподівається, що терапевт підтримуватиме ВЧП і думатиме: «Ви дуже чуйні» (ВДЧ). Як тільки терапевт опиняється у цьому становищі, пацієнт може змусити його виглядати нерозумно та піде до іншого терапевта. Якщо його буде не так легко надурити, терапевт справді зможе допомогти пацієнтові.

Для пацієнта найпростіший спосіб виграти у ВЧП – це не одужувати. Якщо він має злий характер, то пацієнт

може навіть навмисно пошити терапевта у дурні. Одна жінка грала у ВЧП без будь-яких симптомів полегшення і зі словами залишила свого терапевта подяки вибачення. Потім вона звернулася за допомогою до шанованого священика та зіграла у ВЧП з ним. За кілька тижнів вона спокусила його на гру «Гвалтівник» другого ступеня. Тоді вона по секрету розповіла своїй сусідці, як сильно розчарувалась у священикові: мовляв, священик Блек у момент слабкості може звернути увагу на таку непривабливу та невинну жінку, як вона. Знаючи його дружину, це можна зрозуміти й т. ін. Авжеж, секрет вона видала ненароком і тільки потім «на свій зрозуміла, що сусідка була головою церковної громади. Свого психіатра вона перемогла, бо не одужувала; священика вона перемогла, бо спокусила його, хоча й не хотіла цього визнавати. Але другий психіатр представив її групі терапії, у якій вона не могла продовжити свої маневри. Тоді без ВЧММ та ВЧП, щоб заповнити свої терапевтичні години, вона почала вивчати СВОЮ поведінку і група допомогла їй відмовитись від гри у ВЧП та «Гвалтівника».

Антитеза. Терапевт повинен спочатку вирішити, чи є гра щирою, щоб дозволити її продовжувати в інтересах пацієнта, поки його Дорослий не набереться сил, щоби протистояти. Якщо гра лицемірна, контрзаходи можна вживати за першої слушної нагоди, після того як пацієнт буде готовий зрозуміти, що коїться. Тоді терапевт уперто відмовляється надати пораду, і коли пацієнт починає протестувати, він дає зрозуміти, що це не просто блеф, а метод лікування. добре продуманий Спершу відмови можуть або розлютити пацієнта або призвести до гострого відчуття тривоги. Наступний крок залежить від стану пацієнта. Якщо він занадто замучений, його гострі реакції варто лікувати за допомогою відповідних психічних або аналітичних процедур, щоб відновити

терапевтичну ситуацію. Перша мета в лицемірному варіанті гри – це відокремити Дорослого від лицемірної Дитини, щоб мати змогу проаналізувати гру.

У соціальних ситуаціях варто уникати інтимних зв'язків зі щирими гравцями у ВЧММ, те саме говоритиме й розумний агент своєму клієнтові-актору. З іншого боку, у лицемірну форму ВЧММ часто грають розумні та цікаві жінки, які, якщо відмовляться від ігор, то можуть бути гарними друзями.

### 5 «Психіатрія»

*Теза*. Процедуру «Психіатрія» варто відрізняти від гри «Психіатрія». За наявними даними, представленими в клінічній формі, наступні підходи належній значення в лікуванні психічних захворювань: шокова терапія, гіпноз, наркотики, психоаналіз, ортопсихіатрія та групова терапія. Інші підходи, менш поширені, тут не буде розглянуто. Будь-який i3 них використовуватись у грі «Психіатрія», яка базується на позиції «Я цілитель» та підкріплюється дипломом «Тут вказано, що я цілитель». Варто зазначити, що в будьякому разі це конструктивна, доброзичлива позиція і що люди, які грають у «Психіатрію», можуть зробити багато доброго, якщо вони професіонали.

Проте ймовірно, що від зменшення терапевтичного запалу результати лікування покращаться. Антитезу до цього найкраще висловив Амбруаз Паре: «Я лікую їх, а Бог зцілює». Кожен студент-медик дізнається про цей вислів разом із такими висловами, як primum non nacere та vis medicatrix naturae[39]. Психотерапевти, що не мають медичної освіти, часто не знають про ці стародавні застереження. Позиція «Я цілитель, тому написано, що я цілитель» швидше знеціниться, і її замінять Я» позицією буду використовувати терапевтичні процедури, сподіваючись, що вони будуть корисними». Це виключає можливість ігор на основі таких позицій: «Я цілитель, і якщо тобі не стане краще, то це твоя провина» (тобто «Я тільки намагаюся допомогти тобі») або «Оскільки ти цілитель, мій стан покращиться» (тобто «Селянка»). Усе це, звичайно, відомо кожному сумлінному психотерапевтові. Будьякому лікареві, який проходив практику в хорошій

лікарні, говорили про це. І навпаки, хороша клініка тому і є хорошою, бо там лікарям пояснюють такі речі.

З іншого боку, до гри «Психіатрія» більш схильні пацієнти, яких раніше лікували менш компетентні фахівці. Кілька пацієнтів, наприклад, ретельно вибирали слабких психоаналітиків, переходячи від одного до іншого та демонструючи, що їх не можна вилікувати, і тим самим навчалися гостріших форм «Психіатрії». Як наслідок, навіть першокласному психотерапевтові стає складно відрізнити зерно від полови. Двостороння транзакція з боку пацієнта є такою:

Дорослий: «Я прийшов, щоб вилікуватись».

Дитина: «Ти ніколи мене не вилікуєш, але навчиш бути хорошим невротиком (тобто навчиш грати у "Психіатрію" краще)».

У «Психічне здоров'я» грають так само. У цьому випадку твердження Дорослого таке: «Все покращиться, якщо я дотримуватимусь принципів психічного здоров'я, про які я читав або чув». Одна пацієнтка навчилася грати «Психіатрію» в одного терапевта, у «Психічне здоров'я» - в іншого, а потім у результаті ще однієї спроби розпочала хорошу гру в «Транзакційний аналіз». Коли це з нею обговорили, вона погодилася припинити гру «Психічне здоров'я», але попросила дозволу грати у «Психіатрію», від адже ЦЬОГО вона почувалась комфортно. Транзакційний психолог погодився на це. Протягом декількох місяців вона продовжувала розповідати та інтерпретувати свої сни. Зрештою, можливо, з простої подяки, вона вирішила спитати, що з нею насправді відбувається. Вона серйозно зацікавилась транзакційним аналізом і досягла хороших результатів.

Варіантом «Психіатрії» є «Археологія» (назву люб'язно запропонував доктор Норман Рейдер із Сан-Франциско),

де пацієнт виходить із того, що, тільки-но він дізнається, хто тримає руку на кнопці, все раптом покращується. Це призводить до того, що він постійно копирсається у своїх дитячих спогадах. Іноді терапевт може стати частиною гри «Критика», де пацієнт описує свої почуття в різних ситуаціях, а терапевт говорить йому, що з ними не так. Гра «Самовираження» поширена в деяких групах та ґрунтується на догмі «Почуття – це добре». Наприклад, пацієнтові, який використовує лайку, аплодують або принаймні хвалять. Однак підготовлена група викриє цю гру.

Деякі відвідувачі сеансів групової терапії навчаються швидко розпізнавати «Психіатрію» і кажуть новачкові про це, якщо вважають, що він грає у «Психіатрію» або «Транзакційний аналіз» замість використання процедур групи, щоб досягти розуміння ситуації. Жінка, яка перейшла з групи «Самовираження» у підготовлену групу в іншому місті, розповіла про інцест у її дитинстві. Замість страху, на який вона очікувала, розповівши зіштовхнулась історію, вона iз байдужістю розлютилась. Вона була вражена, дізнавшись, що група більше зацікавлена у її транзакційній люті, а не в інцесті. Вона розлючено сказала їм те, що, певно, вважала найобразливішим: те, що вони не фройдисти. Авжеж, сам Фройд ставився до психоаналізу більш серйозно та уникав цієї гри, кажучи, що сам не був фройдистом.

було досліджено новий Нещодавно варіант «Психіатрії» – «Скажи мені це», дещо схожий на розвагу «Двадцять питань». Вайт розповідає про сон або подію, зокрема i психотерапевт, намагаються інтерпретувати, ставлячи питання. Вайт відповідає на інші запитувати, питання, продовжують не знаходять питання, на яке Вайт не може відповісти. Тоді Блек відкидається на спинку крісла та з розумним поглядом каже: «Ага. Якби ти відповів на це питання,

тобі стало б краще. Я зробив свою справу» (ця гра – далекий родич «А чому б тобі не – Так, але»). Деякі групи терапії займаються виключно цією грою. Вона може тривати роками з мінімальними змінами або прогресом. «Скажи мені це» дає Вайтові (пацієнтові) багато свободи. Наприклад, він може грати з усіма, вважаючи себе невиліковним, або грати проти всіх, відповідаючи на всі питання. У такому разі інші гравці швидко розлючуються, а він відповідає їм: «Я відповів на всі ваші запитання, а ви мене не вилікували, то що з вас взяти після цього?»

У «Скажи мені це» грають у школах, де учні знають, що «правильну» відповідь на відкрите питання, поставлене певним типом учителів, можна знайти не шляхом обробки фактичних даних, а припущенням однієї або декількох відповідей. Педантичний варіант зустрічається при вивчені давньогрецької мови. Учитель завжди виграє в учнів і може пошити їх у дурні, вказуючи на якусь неясну особливість тексту. У цю гру також часто грають під час вивчення івриту.

### 6 «Тупоголова»

*Теза*. У своїй м'якшій формі теза «Тупоголова» така: «Я разом із вами сміюсь із власної недолугості та дурості». Серйозно стривожені люди, проте, можуть грати в гнітючий варіант гри, кажучи: «Я дурний, це факт, тому зробіть щось із цим». В обидва варіанти грають з депресивної позиції. «Тупоголову» варто відрізняти від «Тюхтія», де позиція є більш агресивною і незграбність є проханням про вибачення. Її також варто відрізняти від «Клоуна», що не є грою, а лише розвагою, яка посилює позицію «Я милий та незавадний». Критична транзакція у «Клоуні» для Вайта полягає у тому, щоб змусити Блека назвати його тупим або відреагувати так, щоб Вайт відчув себе таким. Отже, Вайт діє як Тюхтій, але не просить вибачення. Насправді прощення змушує його відчувати дискомфорт через загрозу його позиції. Або він поводиться як клоун, але не натякає, що жартує. Він хоче, щоб його поведінку сприймали серйозно, як свідчення дурості. Суттєва зовнішня перевага полягає ось у чому: що менше Вайт знає, то ефективніше може грати. Отже, в школі він не може вчитися, а на роботі – підвищувати кваліфікацію, щоб отримати підвищення. Він з дитинства знає, що всі будуть задоволені, доки він поводиться як дурень, незважаючи на жодні твердження про зворотне. Люди дивуються, коли у стані стресу Вайт перестає грати в гру і бути «наймолодшим» сином-дурником із казок.

Антитеза. Антитеза до м'якої форми є простою. Гравець стане другом на все життя, якщо припинити грати, сміятись із незграбності або ганьбити за дурощі. Тонкощі цієї гри полягають у тому, що в неї грають циклотимічні або маніакально-депресивні особи. Коли такі люди перебувають у стані ейфорії, здається, ніби

вони насправді хочуть, щоб їхні партнери приєднались до їхнього самовисміювання. Від сміху буває тяжко втриматись, тому що вони створюють враження, що гніваються на людину, яка утримується від сміху. Це, по суті, і є загрозою їхній позиції та грі. Але коли вони перебувають у депресії та їхнє обурення щодо тих, хто сміявся з ними або з них, стає очевидним, той, хто втримався від сміху, зрозуміє, що чинив правильно. Він може стати єдиним, із ким пацієнт захоче розмовляти, а всі колишні «друзі», які користувалися грою, стануть ворогами.

Розповідати Вайту, що він не тупий, немає сенсу. Він насправді може бути досить обмеженим і знати про це, зазвичай саме так і починається ця гра. Але існують певні галузі знань, де він може перевершити всіх, і психологічна проникливість – одна з них. Вияв уваги до таких здібностей у жодному разі не зашкодить, але його варто відрізняти від незграбних спроб щось «довести». Останні можуть принести йому гірке задоволення через те, що він розумітиме, що люди ще тупіші, ніж він. Проте така втіха є дуже незначною. Такі спроби, звичайно, не найрозумніша терапевтична процедура. Як правило, це лише ходи у грі «Я тільки намагаюся допомогти тобі». Антитеза до «Тупоголова» – це не заміна її іншою грою, а повне уникнення самої гри.

Антитеза до гнітючої форми гри – більш складне завдання, тому що пригнічений гравець намагається спровокувати не сміх або насмішку, а безпорадність або роздратування, які він готовий витримати із претензією «Зробіть із цим щось». Таким чином, у будь-якому разі він виграє. Якщо Блек нічого не робить, це тому, що він відчуває себе безпорадним, а якщо він робить щось, то це лише тому, що він роздратований. Отже, ці люди схильні також грати в «А чому б тобі не – Так, але», з якої вони можуть отримати те саме задоволення у

м'якшій формі. Для цього випадку не буде простого рішення, поки його не проаналізують та не дослідять детальніше.

### 7 «Дерев'яна нога»

*Теза*. Найбільш драматичною формою «Дерев'яної «Посилання на неосудність». У транзакційного аналізу її можна трактувати таким чином: «Чого ви очікуєте від такого емоційно нестійкого, як я, – що я втримаюся від убивства?» На що присяжні повинні відповісти «Авжеж, ми не можемо так тебе обмежити». «Посилання неосудність» гра на ЯК законна прийнятною для американської культури й відрізняється від майже повсюдно поширеного принципу, за яким людина може страждати від психозу так сильно, що не може відповідати за свої дії. У Японії пияцтво, а в Росії – військова служба під час війни, виправданнями для ухиляння від відповідальності за всі види обурливої поведінки (за Берном).

Теза «Дерев'яної ноги» така: «Чого ви очікуєте від людини з дерев'яною ногою?» Авжеж, у такій формі ніхто не чекатиме нічого від людини з дерев'яною ногою, ну, може, лише того, що він сам керуватиме інвалідним візком. З іншого боку, під час Другої світової війни людина з дерев'яною ногою давала уроки з танців в армійських центрах з ампутації. Зустрічаються сліпі люди, які займаються юридичною практикою обіймають ключові політичні посади (один із них був обраний мером у рідному місті автора книги). Глухі часто психотерапію, безрукі практикують вчаться користуватись друкарською машинкою.

Поки хтось із реальною, перебільшеною або навіть уявною інвалідністю задоволений своєю долею, ніхто не

повинен втручатись. Але в той момент, коли така людина приходить отримати психіатричну допомогу, то виникає питання, чи може вона краще використати своє життя та недієздатність. У нашій країні подолати терапевт більшості працюватиме 3 опозицією ерудованого суспільства. Навіть близькі родичі хворого, голосніше за всіх скаржився на незручності через інвалідність, налаштуватись можуть проти успіхів. психотерапевта, ЯКЩО пацієнт досягне Аналітикові ігор це легко зрозуміти, але таке розуміння не полегшує його завдання. Всім, хто грав у «Я тільки намагаюся допомогти тобі», загрожує завершення гри, якщо пацієнт почне бути самостійним, тому іноді гравці використовують майже неймовірні заходи, щоб припинити лікування.

Обидві сторони ілюструються у випадку з клієнтомзаїкою міс Блек, про якого ми згадували раніше під час обговорення гри «Бідність». Цей чоловік грав у класичну форму «Дерев'яної ноги». Він був не в змозі знайти роботу, вважаючи, що це наслідок його заїкання. Єдина робота, яка його цікавила, — це робота продавця. Як вільний громадянин, він мав право шукати роботу в будь-якій сфері, та оскільки він був заїкою, то його вибір порушив деякі питання щодо чистоти його мотивів. Реакція агентства на спроби міс Блек зупинити цю гру була дуже несприятливою для неї.

Гра «Дерев'яна нога» є особливо згубною в клінічній практиці, адже пацієнт може знайти лікаря, який грає в ту саму гру, і тоді прогрес стане неможливим. Це відносно легко організувати у випадку з «Ідеологічними скаргами»: «Чого ви очікуєте від людини, яка живе в такому суспільстві, як наше?» Один пацієнт поєднав цю позицію з «Психосоматичними скаргами»: «Чого ви очікуєте від людини з психосоматичними симптомами?» Він знаходив психотерапевтів, які допомагали з однією

його скаргою й відмовлялись слухати іншу, але жоден із них не давав йому можливості насолодитись обома скаргами водночас, прийнявши або відкинувши обидві скарги. Таким чином він довів, що психіатрія не може допомогти людям.

скарг, які пацієнти Серед використовують виправдання симптоматичної поведінки, зустрічаються скарги на застуду, травму голови, ситуаційний стрес, стрес від сучасного життя, американську культуру й економічну систему. Освічений гравець не зіштовхується з труднощами у пошуках авторитетів, які підтримають його. «Я п'ю, бо я ірландець». «Цього б не сталося, якби я жив у Росії чи на Таїті». Справа в тому, що пацієнти у психіатричних лікарнях Росії і Таїті не відрізняються від пацієнтів у психіатричних лікарнях США [40]. Особливі скарги на кшталт «Якби не вони» або «Вони мене підвели» варто ретельно аналізувати та оцінювати в клінічній практиці, а також у соціальних науководослідницьких проектах.

Більш витонченими є такі скарги: Чого ви очікуєте від людини, яка (а) виросла в неповній родині; (б) є невротиком; (в) лікується у психоаналітика або (г) страждає від алкоголізму? Після цих скарг з'являється твердження «Якщо я перестану робити це, я не зможу проаналізувати себе й мені не стане краще».

Протилежною грою до «Дерев'яної ноги» є «Рикша» із тезою «Якби в нашому місті були рикші (качкодзьоби; дівчата, що розмовляють давньоєгипетською мовою), я ніколи б не втрапив у цю халепу».

Антитеза. Анти-«Дерев'яна нога» є легкою, якщо терапевт може чітко відрізнити власного Батька від Дорослого та якщо терапевтична мета зрозуміла для обох сторін.

Батько психотерапевта може бути або хорошим, або суворим. Як «хороший» Батько, він може прийняти скаргу пацієнта, особливо, якщо вона відповідає його поглядам, але з деякою зневагою, що людина не несе відповідальності за свої дії, поки вона не завершила своє лікування. Як суворий Батько, він може відхилити скаргу пацієнта або вступити з ним у поєдинок. Обидва ставлення вже знайомі гравцеві в «Дерев'яну ногу», тому він знає, як отримати максимальне задоволення від кожного з них.

Як Дорослий, терапевт відхиляє обидві можливості. Коли пацієнт запитує «Чого ви очікуєте від невротика?» (або скаржиться на будь-що інше), відповідь є такою: «Я нічого не чекаю. Питання в тому, чого ти сам від себе очікуєш?» Єдина вимога полягає у тому, щоб пацієнт серйозно відповів на це запитання, а єдина поступка, яку можна допустити в цьому випадку, – це дозволити відповісти на таке питання за певний період часу: десь від шести тижнів до шести місяців, залежно від стосунків між ними та підготовки пацієнта.

# Розділ дванадцятий Хороші ігри

Психіатр має найліпші й, мабуть, виняткові можливості для адекватного вивчення ігор, але, на жаль, у більшості випадків має справу з людьми, ігри яких призводять до халеп. Це означає, що ігри, які пропонуються для клінічного дослідження, є здебільшого «поганими». А оскільки за визначенням – це ігри, засновані на прихованих транзакціях, усі вони повинні мати елемент експлуатації. З цих двох причин (практичних, з одного боку, і теоретичних – з іншого) пошук «хороших» ігор стає складним завданням. «Хорошу» гру можна описати значення для суспільства чиє переважує складність її мотивів, особливо якщо гравець мириться з цими мотивами без цинізму. Тобто «хороша» гра – це гра, яка сприяє благополуччю інших гравців і дозволяє ініціатору розкрити себе. Оскільки навіть у найкращих формах соціальної дії та організації значна частина часу приділятиметься іграм, варто старанно шукати саме «хороші» ігри. У цій книжці ви знайдете декілька прикладів таких ігор, але їх замало і їхній аналіз не досконалий. Вони включають: «Відпустку, яку провели на «Залицяльника», «Радий роботі», допомогти», «Звичайного мудреця» та «Вони пишатимуться тим, що знали мене».

## 1 «Відпустка, яку провели на роботі»

Теза. Суворо кажучи, це радше розвага, ніж гра, але конструктивна для всіх зацікавлених сторін. Американський листоноша їде у Токіо, щоб допомогти японському листоноші розносити пошту, або американський отоларинголог проводить свою відпустку,

працюючи в лікарні на Гаїті. Таким чином, вони почуваються відпочилими та мають цікаві історії, ніби вони їздили в Африку на сафарі або їхали трансконтинентальною дорогою.

«Відпустка, яку провели на роботі» перетворюється на гру, коли робота стає вторинною через якісь приховані мотиви та виконується тільки як шоу, щоб досягти іншої мети. Навіть за цих обставин вона зберігає свої конструктивні якості та є найбільш рекомендованою для інших видів діяльності (які також можуть бути конструктивними).

#### 2 «Залицяльник»

*Теза*. У цю гру грають чоловіки, які не сексуальних намірів, - іноді молоді люди, які мають гарний шлюб або стосунки, та частіше літні чоловіки, які дотримуватись моногамії вирішили утримання. та Зіштовхнувшись із підхожою жінкою, Вайт використовує кожну можливість, щоб підкреслити її добрі риси, не межі, встановлені її становищем виходячи за суспільстві, безпосередньою соціальною ситуацією та вимогами гарного тону. Але в цих межах він повною мірою грає зі своєю креативністю, ентузіазмом та оригінальністю. Метою є не спокусити, а показати свою віртуозність мистецтві компліментів. У Внутрішня соціальна перевага полягає у задоволенні жінки щирим артистизмом, а також у її оцінюванні його майстерності. Відповідно, коли обоє знають про природу гри, гра може продовжуватись зі зростанням взаємного задоволення – навіть до екстравагантності. Світський чоловік знатиме, коли зупинитись, і не продовжуватиме гру тоді, коли перестане бути цікавим (з поваги до неї), або коли якість його компліментів погіршиться (з поваги до власної майстерності). Поети грають у «Залицяльника» через

зовнішні соціальні переваги, бо вони зацікавлені у визнанні критиками та громадськістю, а не тільки в захопленні дами, яка їх надихає.

Європейці в романах, а англійці в поезії, здається, завжди були більш майстерними в цій грі, ніж американці. У нашій країні вона здебільшого опинилась у руках «школи фруктової лавки»: «Ваші очі – як авокадо, ваші губи – як огірки» і т. ін. «Залицяльник» типу «фруктової лавки» навряд чи може зрівнятися у вишуканості з доробками Герріка та Лавлейса або навіть із цинічними, але креативними працями Рочестера, Роскоммона й Дорсета.

Антитеза. Жіноча роль у цій грі вимагає від жінки витонченості, і лише незграбна та обмежена жінка може відмовитись від гри взагалі. Належним доповненням до гри  $\epsilon$  «Ви чудовий, містере Мергатройд» (ВЧММ), а саме: «Я захоплююся вашими творіннями, містере М». Якщо жінці бракує уяви або здогадливості, то може відповісти просто: ВЧММ, але пропустити головне - Вайт не хоче, щоб цінували його, він хоче, щоб цінували його твори. Жорстока антитеза обмеженої жінки – це «Гвалтівника» другого ступеня. «Гвалтівник» третього ступеня буде невимовно бридкою реакцією на гру. Якщо жінка просто нерозумна, вона буде грати у «Ґвалтівника» ступеня, приймаючи компліменти, першого нагодувати своє марнославство, і нехтувати повагою до умінь Вайта. У цілому гра псується, якщо жінка сприймає її як спробу спокушання, а не як літературну виставу.

Спорідненість. «Залицяльника» як гру варто відрізняти від операцій і процедур, які проводяться під час безпосереднього залицяння та які є простими транзакціями без прихованих мотивів. Жіночий аналог «Залицяльника» називається «Лестощі». У цю гру часто грають галантні ірландські леді на заході свого життя.

## Частковий аналіз

Мета: взаємне захоплення.

Ролі: Поет, Захоплена особа.

Соціальна парадигма: Дорослий-Дорослий.

Дорослий (чоловік): «Подивись, як добре я змушую тебе почуватись».

Дорослий (жінка): «Так, я дуже задоволена».

Психологічна парадигма: Дитина-Дитина.

Дитина (чоловік): «Подивись, що я можу вигадати».

Дитина (жінка): «Так, ти дуже креативний».

Переваги: (1) Внутрішня психологічна — творчість і впевненість у привабливості. (2) Зовнішня психологічна — уникнення відмови в непотрібних сексуальних домаганнях. (3) Внутрішня соціальна — Залицяльник. (4) Зовнішня соціальна — від цієї переваги можна відмовитись. (5) Біологічна — взаємне погладжування. (6) Екзистенціальна — «Я можу жити вишукано».

#### 3 «Радий допомогти»

*Теза*. Вайт постійно радий допомогти іншим зі своїми прихованими мотивами. Він може каятись за минулі гріхи або приховувати нові, заводячи друзів, щоб використати їх пізніше у своїх цілях або отримати престиж. Але той, хто ставить під сумнів його мотиви, також повинен віддати належне його діям. Зрештою, люди можуть приховати старі гріхи, ставши більш злобними, використовувати людей за допомогою їхнього страху та досягати престижу не добрими, а поганими шляхами. Деякі благодійники більше зацікавлені в конкуренції, ніж у доброзичливості: «Я дав більше грошей (творів, акрів землі), ніж ти». Знову ж таки, якщо ставити під сумнів їхні мотиви, варто згадати про те, що вони конкурують конструктивно, а не вдаються до деструктивних шляхів, як деякі люди. Більшість людей (і народів), які грають у «Радий допомогти», мають і друзів, і ворогів – вони заслужили як дружити, так і ворогувати. Вороги нападають на їхні мотиви та намагаються звести до мінімуму їх дії, водночас як друзі вдячні за ці дії та зводять до мінімуму свої мотиви. Тому так звані «об'єктивні» обговорення цієї гри практично відсутні. Люди, які стверджують, що зберігають нейтралітет, найближчим часом показують, на який бік вони схиляються.

Ця гра, як експлуататорський маневр, є основою для значної частини «паблік рілешнз» (PR) в Америці. Але клієнти раді брати в ній участь, і вона, мабуть, є найбільш приємною і конструктивною серед комерційних ігор. Проте, з іншого боку, це одна з сімейних ігор, які варті осуду, де мати та батько змагаються за увагу дітей. Але навіть у такому випадку варто зазначити, що гра зберігає певну конструктивність,

оскільки існує багато нечесних способів конкуренції, наприклад: «Мама більш хвора, ніж батько» або «Чому ти любиш його більше, ніж мене?»

### 4 «Звичайний мудрець»

*Теза*. Це радше сценарій, ніж гра, але деякі його аспекти схожі на гру. Добре освічена та досвідчена людина отримує стільки знань, скільки може, і про все, окрім власного життя. Коли вона досягає пенсійного віку, вона переїжджає з великого міста, де мала гарну роботу, до маленького містечка. Там вона незабаром стає відомою, бо люди можуть приходити до неї зі своїми проблемами будь-якого кшталту: від стукоту у двигуні до Така наявності старечого родича. людина допомогти самостійно або підказати того, хто зможе їм допомогти. Таким чином, вона швидко стає «мудрецем» у своєму новому середовищі. Найкращу форму цього сценарію виконують люди, які зверталися до психіатра, щоб зрозуміти свої мотиви та дізнатись, яких помилок їм варто уникати в цій ролі.

### 5 «Вони пишатимуться тим, що знали мене»

Теза. Гра є більш гідним варіантом «Я їм покажу». Існує дві форми «Я їм покажу». У деструктивній формі Вайт завдає їм збитків. Наприклад, він може здійснити певні маневри та отримати підвищення, але не заради престижу або матеріальної вигоди, а тому, що він здобуде владу. У конструктивній формі Вайт працює і докладає зусиль, щоб завоювати авторитет, не заради майстерності або підвищення (хоча це може відігравати й другорядну роль) та не заради прямого завдавання збитків ворогам, а щоб їх гризли заздрощі та жаль, бо вони не поводилися з ним краще.

У «Вони пишатимуться тим, що знали мене» Вайт працює не проти, але в інтересах своїх колишніх знайомих. Він хоче показати їм, що вони були праві, коли ставились до нього люб'язно та з повагою, та продемонструвати їм для власного задоволення, що їхнє рішення було розумним. Щоб перемогти у цій грі, Вайт повинен використовувати чесні прийоми та ставити чесні цілі, і саме в цьому полягає перевага цієї гри над грою «Я їм покажу». Обидві гри можуть бути радше результатом успіху, а не іграми в цілому. Вони стають іграми, коли Вайт більш зацікавлений у впливі на його ворогів або друзів, ніж у власне успіху.

## Частина третя За межами ігор

## Розділ тринадцятий Значення ігор

- 1. Ігри передавалися від покоління до покоління. Улюблену гру будь-якої людини можна простежити протягом життя її батьків, дідусів та бабусь, згодом вона передасть гру і своїм дітям, а ті, своєю чергою, якщо ніщо не завадить, навчать своїх онуків. Таким чином, аналіз ігор відбувається у великій історичній матриці, повертаючись на сто років назад і проектуючись у майбутнє щонайменше на п'ятдесят років. Розрив цього ланцюга, що включає в себе не менш як п'ять поколінь, наслідки, може мати позитивні ЩО зростають геометричній прогресії. Кількість нащадків багатьох людей може дорівнювати 200. Переходячи від покоління до покоління, ігри можуть змінюватись або втрачати інтенсивність, але при цьому простежується тенденція одружуватися з людьми, що грають у ті самі або споріднені ігри. Це історичне значення ігор.
- 2. Виховання дітей означає їх навчання, у які ігри грати. Різні культури й соціальні класи розвивають різні типи ігор, а різні племена та сім'ї віддають перевагу своїм ігровим варіаціям. Це культурне значення ігор.
- 3. Ігри це ніби прошарок між розвагами та близькістю. Розваги, якщо їх повторювати постійно, стають нудними, як коктейльні вечірки. Близькість вимагає особливих обставин і зазвичай дискримінується і Дорослим, і Дитиною, і Батьком. Суспільство не розуміє відвертості, за винятком приватного життя, адже здоровим глуздом люди розуміють, що цими почуттями

можуть зловживати; а Дитина боїться її, бо вона викриває справжні мотиви. Отже, щоб уникнути нудьги від розваг, не наражаючи себе на небезпеку близькості, більшість людей обирає ігри як компроміс, коли вони доступні, й таким чином ігри займають більшу частину часу спілкування. Це соціальне значення ігор.

4. Друзів, знайомих та близьких людей зазвичай обирають собі з-поміж тих, хто грає в ті самі ігри. Отже, будь-який представник певного соціального кола (аристократії, молодіжної компанії, соціального клубу) поводиться таким чином, що стане чужим в іншому соціальному колі. І навпаки, будь-який член соціального кола, який змінює свої ігри, стане чужим у своєму звичному колі, але знайде собі місце в іншому. Це особистісне значення ігор.

### Примітка

Тепер читач зможе оцінити основну різницю між транзакційним аналізом математичним i ігор. Математичний аналіз ігор передбачає абсолютно Транзакційний раціональних гравців. аналіз ігор розглядає нераціональні, навіть ірраціональні, а отже, більш життєві ігри.

## Розділ чотирнадцятий Гравці

Частіше за все в ігри грають люди, що втратили душевну рівновагу. По суті, що більше стривожена людина, то дужче вона грає. Проте цікаво, що деякі шизофреніки відмовляються грати в ігри й вимагають відвертості. У повсякденному житті в ігри палко грають два типи людей: Мурмила та Нікчеми.

Мурмило – це людина, яка сердиться на свою матір. Під час дослідження з'ясовується, що він був сердитий на матір ще з раннього дитинства. Він часто має справжні «Дитячі» причини для гніву: мати могла «покинути» його у важкий період дитинства, бо захворіла чи потрапила до лікарні, або ж народила багато братів і сестер. Іноді це було зроблено навмисно: мати могла відмовитись від дитини, щоб вступити у повторний шлюб. У будь-якому разі відтоді він сердиться на матір. Він не любить жінок, хоча може поводитись, як донжуан. Оскільки гнівається він навмисно, рішення гніватись можна переглянути в будь-який період життя. Це як у дитинстві, коли надходить час обідати. Вимоги до скасування цього рішення однакові для дорослого Мурмила й маленького хлопчика. Він повинен бути спроможним зберегти обличчя, і йому потрібно запропонувати щось гідне в

обмін на привілей погніватись. Іноді гра «Психіатрія», яка тривала роками, може припинитись, коли людина вирішує знову почати сердитися. Це вимагає ретельної підготовки пацієнта та належного часу й підходу. Незручність або залякування з боку терапевта не матиме позитивного результату, як і у випадку з маленьким хлопчиком. Як наслідок, пацієнт відплатить терапевтові за неправильну поведінку, як маленький хлопчик із часом мститься батькам.

3 жіночим варіантом Мурмила ситуація така сама, тільки якщо злість виливається на батька. Що ж стосується «Дерев'яної ноги» («Чого ви очікуєте від жінки, в якої був такий батько?») чоловік-терапевт повинен поводитись дуже обережно. В іншому разі він ризикує опинитись у смітнику «такі ж, як батько».

Нікчема існує в кожному, але мета аналізу ігор утримати його в рамках. Нікчема – це хтось, хто є чутливим до Батьківського впливу. Звідси обробка даних його Дорослого та спонтанність його Дитини в критичні моменти змішуються, що призводить до неправильної або незграбної поведінки. У крайньому разі Нікчема зливається з Підлабузником, Позером та Причепою. Нікчему не варто плутати зі здивованим шизофреніком, який не має функціонуючого Батька й Дорослий якого має замало влади, тому він повинен мати справу зі світом у Я-стані заплутаної Дитини. Цікаво, що в повсякденному житті термін «нікчема» використовується стосовно чоловіків і часом чоловікоподібних жінок. різновид Нікчеми. Зануда це ШΟ використовується стосовно жінок й іноді чоловіків, схильних до жіночності.

# Розділ п'ятнадцятий Парадигма

Давайте розглянемо одну розмову між пацієнткою (П) та терапевтом (Т):

*П*: «Я маю нову звичку – вирішила почати приходити вчасно».

Т: «Я намагатимусь допомагати тобі в цьому».

*П*: «Мені все одно. Я роблю це для себе... Здогадайся, яку оцінку я отримала за тест з історії?»

*Т:* «Четвірку з плюсом».

П: «Як ти здогадався?»

Т: «Бо ти боїшся отримувати п'ятірки».

*П*: «Так, я б мала п'ятірку. Але я передивилась свою роботу, закреслила правильні варіанти та обрала три неправильних».

*T:* «Мені подобається ця розмова. Вона вільна від Нікчеми».

*П:* «Знаєш, учора ввечері я думала про поступ, якого досягла. Я вважаю, що зараз у мені залишилось лише 17 % Нікчеми».

*T:* «Ну, сьогодні зранку його взагалі немає, тому наступного разу ти можеш дозволити собі бути Нікчемою на 34 %».

П: «Усе почалося півроку тому. Я подивилася на чашку кави та вперше побачила її. І знаєш, як мені зараз добре: я чую спів птахів і дивлюся на людей — вони справді існують. Найкраще з усього — це те, що і я існую. Учора я стояла в галереї, дивлячись на картину, і до мене підійшов чоловік. Він сказав: "Гоген дуже гарний, чи не так?" Я відповіла: "Ти теж". Так, ми пішли випити, і він справді виявився хорошим хлопцем».

Ця розмова була вільною від Нікчеми та ігор між двома автономними Дорослими, тому давайте

прокоментуємо її.

«Я маю нову звичку – вирішила почати приходити вчасно». Ця заява була зроблена після самого факту. Пацієнтка майже завжди спізнювалась. Однак цього разу вона прийшла вчасно. Якби пунктуальність була виявом «сили волі», нав'язуванням Дитині з боку Батька, про таке рішення повідомила б заздалегідь: «Це останній раз, коли я спізнююсь». Це було б спробою створити гру. Проте її заява не була такою. Це було рішення Дорослого, а не нав'язування. Пацієнтка продовжувала приходити вчасно й надалі.

«Я намагатимусь допомагати тобі у цьому». Це ані позиція «підтримки», ані перший хід у грі «Я тільки намагаюся допомогти тобі». Сеанс пацієнтки припав на час після перерви терапевта. Через те, що вона завжди спізнювалась, він звик не квапитися та приходити пізніше. Коли вона зробила заяву, він зрозумів, що вона справді збиралася так робити, і відповів їй на це. Транзакція відбулась між двома Дорослими, а не між Дитиною, що дражнить Батька, який через свою позицію був змушений грати в «гарного татуся» і сказати, що буде співпрацювати.

«Мені все одно». Це підкреслює, що її пунктуальність є рішенням, а не нав'язуванням, що є складовою гри.

«Здогадайся, яку оцінку я отримала?» Це розвага, про яку обидва знають та якою вирішують зайнятись. Терапевт не мав жодної необхідності доводити, що він зрозумів, що це розвага; а вона не потребувала пояснень та утримання від неї лише тому, що це розвага.

«Четвірка з плюсом». Терапевт вважав, що в її випадку це була єдина можлива оцінка, і не було жодної причини, щоб не сказати про це. Удавана скромність або страх, можливо, призвели б до того, що він зробив би вигляд, що не знає.

«Як ти здогадався?» Доросле питання, а не гра «Ви чудовий», заслуговує на відповідну відповідь.

«Так, я б мала п'ятірку». Це було справжнє випробування. Пацієнтка не відповіла виправданнями та поясненнями, а зійшлася в чесній боротьбі зі своєю Дитиною.

«Мені подобається ця розмова». Це та наступні жартівливі зауваження були виявом Дорослої взаємоповаги із невеликою часткою розваги між Батьком та Дитиною, що була не обов'язковою, та про яку обоє попередньо знали.

«...вперше побачила її». Тепер пацієнтка може сприймати світ самостійно й більше не зобов'язана бачити чашки кави такими, якими їй сказали бачити їх батьки. «...що і я існую». Вона більше не живе майбутнім або минулим, але може про це розмовляти, якщо така розмова слугуватиме корисній меті.

«Я відповіла: "Ти теж"». Вона не зобов'язана витрачати час на гру «Художня галерея» з незнайомою людиною, хоча могла б, якби захотіла.

Терапевт, зі свого боку, не відчував себе зобов'язаним грати у «Психіатрію». Було кілька можливостей, щоб почати розмову про захист, перенесення і символічну інтерпретацію, але він зміг відпустити їх, не відчуваючи жодного занепокоєння. Проте для подальшого аналізу було б варто встановити, які відповіді пацієнтка змінила у тесті. На жаль, весь залишок часу Нікчема пацієнтки проявлявся на 17 %, а терапевта – на 18 %. У цілому можна сказати, що ця розмова є діяльністю з невеликими розвагами.

## Розділ шістнадцятий Автономія

Отримання автономії проявляється у звільненні або відновленні трьох здібностей: здібності до усвідомлення, спонтанності та близькості.

Усвідомлення. Усвідомлення означає здатність бачити чашку кави і чути спів птахів по-своєму, а не так, як навчили. Можна припустити, що зір та слух у дорослих і немовлят функціонують по-різному [41] і що в перші роки життя вони несуть більше естетичних, але менше інтелектуальних вражень. Маленький хлопчик бачить і чує птахів із захопленням. Тоді «хороший батько» вирішує, що повинен «розділити» ці емоції з сином та допомогти йому «розвиватись». Він каже: «Це сойка, а це 3 коли горобець». моменту, хлопчик починає замислюватись, де сойка, а де горобець, він більше не бачить та не чує птахів. Він повинен бачити й чути їх так, як хоче його батько. Батько має хороші наміри, адже мало хто може дозволити собі жити, слухаючи спів птахів, і що швидше маленький хлопчик почне свою Можливо, він навіть «OCBITY», TO краще. стане орнітологом, коли виросте. Однак лише кількість людей усе ще можуть чути й бачити по-своєму. представників людської раси здатність бути художниками, поетами чи музикантами, адже вони не можуть безпосередньо бачити та чути, а змушені отримувати інформацію 3 інших BVCT. Відновлення цієї здатності МИ називаємо «усвідомленням». Фізіологічно усвідомлення ейдетичне сприйняття, схоже на ейдетичне уявлення [42]. Можливо, ейдетичне сприйняття все ще проявляється в деяких сферах життя – смаку, нюху та дотику, і, таким чином, ми маємо кухарів, парфумерів і танцюристів, чия

вічна проблема полягає в тому, щоб знайти аудиторію, здатну цінувати плоди їхньої праці.

Усвідомлення вимагає жити тут і зараз, а не в іншому місці, минулому чи майбутньому. Гарною ілюстрацією можливостей у житті американців є ранкове поспішне водіння машини, метою якого є встигнути на роботу. Вирішальним є питання: «Де ж знаходиться розум, якщо тіло сидить за кермом?», і ми маємо на це чотири відповіді.

- 1. Людина, чиєю головною турботою є встигнути кудись вчасно, перебуває найдалі від «усвідомлення теперішнього». Поки тіло сидить за кермом машини, розум знаходиться біля дверей кабінету, і він не звертає уваги на навколишній світ, за винятком перепон, що виникають на шляху до з'єднання душі й тіла. Це Нікчема, головна турбота якого полягає в тому, як він виглядатиме в очах керівника. Якщо він запізниться, то намагатиметься виглядати так, ніби він зробив усе можливе, аби встигнути. При владі в такої людини стоїть піддатлива Дитина, яка веде гру «Подивись, як я старався». У той час як він сидить за кермом, у нього майже повністю відсутня автономія, і як людина, по суті, він більше мертвий, ніж живий. Цілком можливо, що це найсприятливіша умова для розвитку гіпертонії або ішемічної хвороби.
- 2. Мурмило, з іншого боку, не так сильно переймається через вчасне прибуття на роботу. Він більше зацікавлений у пошуку виправдань щодо запізнення. У його схему гарно вписуються маленькі негаразди на кшталт світлофорів, недбалих водіїв та їхні нерозумні витівки, і він потайки радіє такому внеску його бунтівної Дитини або праведного Батька в гру «Дивись, що мене змусили зробити». Він теж не звертає уваги на довкілля, за винятком того, що може сприяти розвитку його гри,

тому він тільки наполовину живий. Його тіло перебуває в машині, але його розум шукає несправедливостей.

- 3. Менш поширеним варіантом є «природний водій» людина, для якої водіння машини є мистецтвом. Він швидко та вміло торує шлях крізь дорожній рух і стає частиною своєї машини. Він теж не помічає довкілля, за винятком тих можливостей, які пропонують простір для майстерності, що є його винагородою. Але він більше концентрується на собі та машині, яку він так гарно контролює, і в цьому сенсі він живий. Таке водіння формально є розвагою Дорослого, але і Дитина, і Батько теж отримують від неї задоволення.
- 4. У четвертому випадку маємо справу з людиною, яка живе в навколишньому світі та усвідомлює все: небо, дерева, почуття руху. Квапитись для неї це нехтувати цим світом і бачити щось, що стоїть на дорозі, перепони або виключно себе. Один китаєць уже сідав у вагон метро, коли його кавказький супутник зазначив, що вони можуть заощадити двадцять хвилин, сівши на експрес, що вони й зробили. Коли вони вийшли в Центральному парку, китаєць, на подив свого друга, сів на лавку. «Добре, пояснив він, оскільки ми заощадили двадцять хвилин, ми можемо дозволити собі посидіти тут та насолодитися світом».

Людина, що усвідомлює теперішнє, жива, бо знає, як почувається, де й коли перебуває. Вона знає, що після її смерті дерева все ще стоятимуть, але вона не зможе подивитись на них знову й тому хоче побачити їх настільки гостро, наскільки це можливо.

Спонтанність. Спонтанність означає можливість, свободу вибору й вираження своїх почуттів із можливого їх набору (почуття Батька, Дитини або Дорослого). Це означає звільнення, звільнення від

примусу грати в ігри й відчувати лише ті почуття, яких людину навчили.

*Близькість*. Близькість означає спонтанну, вільну від ігор відвертість людини, яка усвідомлює теперішнє; звільнення ейдетичної, незіпсованої Дитини з усією її наївністю. Експериментально можна показати [43], що ейдетичне сприйняття викликає прихильність, а щирість мобілізує позитивні почуття, тож існує навіть така річ, як «однобічна близькість», – явище добре відоме, хоча й не під цією назвою, професіональним спокусникам, які можуть змусити партнерів захопитися ними, але не захоплюватись самі. Вони роблять це, заохочуючи іншу людину дивитись на них прямо та говорити з ними розв'язно, водночас як вони лише прикидаються, що така поведінка – взаємна.

Оскільки близькість істотно залежить від природної Дитини (хоча виражається в складній психологічній і соціальній матриці), вона призводить до хороших наслідків, якщо відбувається без втручання ігор. Зазвичай саме адаптація до впливів Батька псує близькість, і, на жаль, наразі це найбільш поширене явище. Але поки дитина є вільною від цих впливів, вона має здатність [44] до справжньої близькості, як показано експериментально.

## Розділ сімнадцятий Отримання автономії

Батьки свідомо чи несвідомо від самого народження навчають своїх дітей, як поводитися, пити, відчувати та сприймати. Звільнення від цих впливів є нелегкою справою, адже вони глибоко вкоренилися і протягом перших двох або трьох років життя є необхідними для біологічного та соціального виживання. Справді, таке звільнення взагалі можливе лише тому, що людина починає своє автономно, тобто життя здатна усвідомлення, спонтанності та близькості й має певну свободу дій, щоб вирішити, які настанови своїх батьків використовуватиме. У певні окремі моменти на початку життя людина вирішує, як буде адаптуватися до них. Така адаптація полягає у низці рішень, які пізніше можна скасувати, оскільки за сприятливих умов рішення взагалі € зворотними.

Отримання автономії складається зі звільнення від усіх невідповідностей, описаних у розділах 13, 14 та 15. І таке звільнення не буває остаточним, адже це постійна боротьба зі старими звичками.

По-перше, як описано у розділі 13, варто відкинути сімейні традиції, племінні та ЯК У випадку новогвінейськими сільськими жителями Маргарет Мід [45]. Відтак варто відкинути вплив власних батьків, соціальне та культурне тло. Те саме треба зробити з вимогами сучасного суспільства в цілому, і, нарешті, з перевагами свого безпосереднього соціального кола. Після цього потрібно відмовитись від усіх переваг, отриманих Мурмилом або Нікчемою, описаних у розділі 14. Далі людина отримує особистий та соціальний контроль так, що всі класи поведінки, описані в «Додатку», можливо, мрій, за винятком, стають

предметом її власного вибору. Тоді людина буде готова до стосунків, вільних від ігор, як показано в розділі 15. У такий момент вона зможе розвинути свої здібності до автономії. По суті, вся ця підготовка полягає у дружному розлученні зі своїми батьками (та іншими Батьківськими впливами), так, щоби вони час від часу навідувались у гості, але більше не мали права домінувати.

## Розділ вісімнадцятий А що ж після ігор?

Похмура картина, представлена в частинах І і ІІ цієї книги, в якій людське життя здебільшого є процесом проводження часу до візиту смерті або Санта Клауса, з обмеженим вибором, якщо такий взагалі є, – це загальне, але не обов'язкове явище. Деякі щасливці yci класифікації мають щось, ЩО перевершує поведінки, – усвідомлення теперішнього, спонтанність і близькість, які дають більше користі, ніж ігри. Але всі три явища можуть бути страшними й навіть небезпечними для непідготовлених людей. Можливо, для більшості з них краще залишатись такими, якими вони є, і шукати вирішення проблем у популярних соціальних методах, наприклад «єднанні» з іншими людьми. Це може означати, що для людства в цілому немає жодної надії, проте надія існує для певних його представників.

## Додаток Класифікація поведінки

У будь-який момент людська істота залучена до одного або кількох із нижчеописаних класів поведінки:

**Клас І.** Внутрішньо запрограмована (археопсихічна). Аутична поведінка.

Групи:

- a) Mpiï.
- б) Фантазії.

**Сімейства:** І. Зовнішні фантазії (виконання бажань). ІІ. Аутичні транзакції, неадаптовані. ІІІ. Аутичні транзакції, адаптовані (з непсихічним програмуванням).

- в) Несвідоме блукання душевнохворого.
- г) Маячна поведінка.
- д) Мимовільні дії.

Сімейства: І. Тики. ІІ. Манеризми. ІІІ. Парапраксиси.

є) Інші.

**Клас II.** Запрограмована на ймовірність (неопсихічна). Реальна поведінка.

Групи:

а) Види діяльності.

*Сімейства:* І. Професії, навички й т. ін. ІІ. Спорт, хобі й т. ін.

б) Процедури.

*Сімейства:* І. Обробка даних. ІІ. Техніки.

в) Інші.

**Клас III.** Соціально запрограмована (частково екстеропсихічна). Соціальна поведінка.

### Групи:

- а) Ритуали та церемонії.
- б) Розваги.
- в) Операції та маневри.
- г) Ігри.

*Підгрупи:* А. Професійні ігри (кутові транзакції). Б. Соціальні ігри (двобічні транзакції).

д) Близькість.

За цією схемою ігри, які ми обговорювали, класифікуються як поведінка класу ІІІ, соціально запрограмована; група (г) Ігри; підгрупа Б. Соціальні ігри.

Близькість – «кінець схеми» – є фінальною класифікацією та частиною життя, вільного від ігор.

Читач повинен мати змогу причепитись (але не насміхатись) до цієї класифікації. Її включили до книги не тому, що вона подобається авторові, а тому, що вона є більш функціональною, реальною і практичною, на відміну від інших систем, і може бути кориснішою для тих, хто любить або потребує таксономії.

# Коментарі

Подальший огляд книги «Ігри, у які грають люди», написаний Куртом Воннеґутом-молодшим, з'явився 11 червня 1965 року в журналі «Life».

Назва цієї гри «Сполох»: «Батько приходить додому з роботи й прискіпується до доньки, яка відповідає йому нахабно. Або донька поводиться нахабно, провокуючи батька причепитись до неї. Гучність розмови набирає обертів, і сутичка стає гострішою. Результат залежить від того, хто володіє ініціативою. Існує три можливості: (а) батько йде в спальню і грюкає дверима; (б) донька йде в спальню і грюкає дверима; (в) батько та донька ідуть до своїх спалень і грюкають дверима. У будь-якому разі гра "Сполох" закінчується грюканням дверима. "Сполох" пропонує болюче, ефективне рішення сексуальних проблем, які виникають між батьками та донькамипідлітками у деяких родинах. Зазвичай вони можуть жити разом в одному будинку лише тоді, коли гніваються одне на одного. Так, грюкання дверима підкреслює те, що вони мають різні спальні».

Так пише доктор Ерік Берн, п'ятдесятип'ятирічний психоаналітик із Сан-Франциско, у своїй невеликій науковій праці, що має назву «Ігри, в які грають люди». Доктор Берн, улюблені журнали якого – це «Science» та «Мад Ріау», улюблені книжки – «Куззілбаш» та «Розквіт помсти Гінзбурга», відвідав психіатричні клініки у тридцяти країнах світу, платячи за дорогу тим, що вигравав у покер. Його книга «Ігри, в які грають люди» побачила світ минулого серпня, першим «пробним» накладом 3000 примірників.

3 того часу було продано близько 41 000 примірників, і це не дивно. Ця книга – блискучий, захоплюючий і чіткий каталог психологічних вистав, у яких люди беруть участь знову і знову. Хтось створює банальне соціальне порушення, аби лише отримати таємне задоволення, – таке явище доктор Берн називає грою.

Наприклад, у першому ході гри «Спробуй та збери» гравець бере великий кредит, який виплачує дуже довго. (До речі, це гра, якої, за словами автора, діти навчаються у батьків.) Наступні ходи — це погрози у стилі дешевої комедії та переслідування, якими насолоджуються неплатники. Фінал, коли боржник або збирає гроші, або поступається, часто веде до раунду іншої гри, наприклад «Попався, сучий сину» або «Чому все це сталося зі мною?».

Доктор Берн описує 101 гру на 186 сторінках, тобто він такий же продуктивний, як і Хойл. Така економія місця можлива лише тому, що всі ці теми знайомі нам, та й автор дає їм строкаті промовисті назви: «Вдар мене», «Якби не ти», «Я тільки намагаюсь допомогти тобі», «Ви дуже чуйні», «Дерев'яна нога», «Тюхтій», «Давай швидко розберемося з Джої». Він вшановує Стівена Поттера («Мистецтво гри», «Мистецтво самозвеличення» і т. ін.) як піонера у цій сфері. Але він відкидає Поттерівські примхи, щоб зауважити, що з іграми треба поводитись, як із бомбою під час розмінування. Чому? Тому що можливі фінали деяких ігор – це розлучення, убивство або самогубство.

Це важлива книга – і для науковців, і для звичайних людей, які потребують простих відповідей на питання, що ж дійсно відбувається з ними. Отже, гарний фахівець, який тільки хотів додати свої доробки до мистецтва зцілення, створив працю, яка не втратить своєї актуальності навіть через 10 000 років.

Таку розумну книгу про ігри не могла написати людина, яка не була б невиправним гравцем, тому частини теорії також показані як ігри. Але розглянемо просту схему, яку доктор наводить як приклад зустрічі двох людей. Особистість кожної дорослої дитини складається з трьох частин: дитячої, дорослої та батьківської. У будь-який момент людина може реагувати як Батько (Б), Дорослий (Д) або Дитина (Дит.).

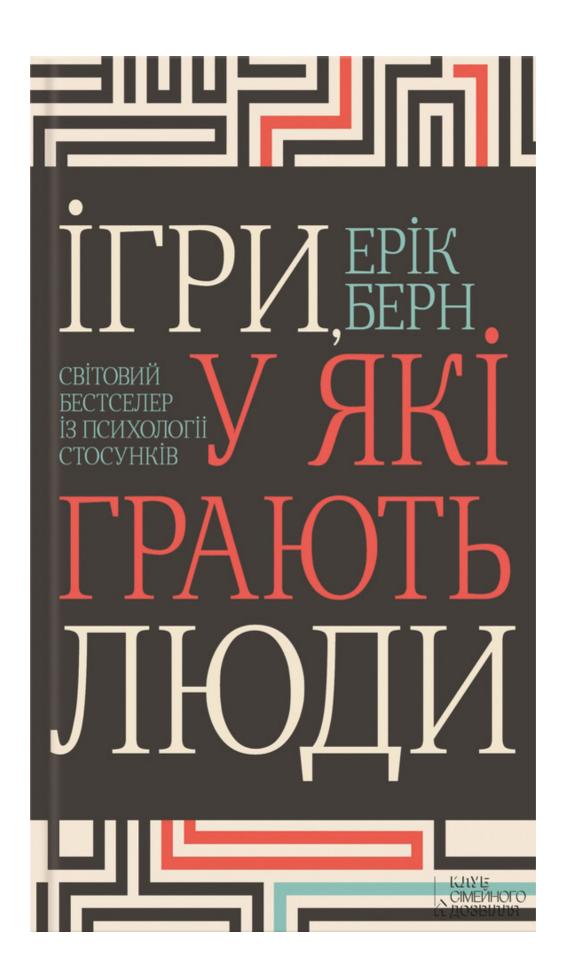
Існує дев'ять можливих комбінацій (Б-Б, Б-Д, Б-Дит. і т. ін.), за яких ці двоє можуть спілкуватись, – приємні, божевільні, корисні або шкідливі. Доктор не рекомендує завжди мати стосунки Д-Д. Кожна з дев'яти комбінацій підходить певній ситуації. Дит. – Дит. – це комбінація для любові. Занадто просто? Звісно, та чи не показує це поновому історії про Едіпа?

Опис ігор – це не основна чи найбагатша частина книги. Я підозрюю, що більшість людей спочатку прочитає про ігри, пропускаючи сенс теорії доктора Берна, яку він описує на початку. Без сумніву, книга продається саме через ігри, бо вони мають шарм мультфільмів Абнера Діна. Але коли людина відкриває для себе й початкову частину, важливість книги подвоюється.

Курт Воннеґут – відомий американський письменник. Його найвідоміші твори – «Бійня номер п'ять», «Сніданок для чемпіонів», «Механічне піаніно», «Галапагоси» та «Часотрясіння».

# Про автора

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



# Примітки

1

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

Повернутися

2

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

Повернутися

3

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

Повернутися

4

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

<u>Повернутися</u>

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

Повернутися

6

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

Повернутися

7

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

Повернутися

8

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

<u>Повернутися</u>

9

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

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

Повернутися

## 11

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

Повернутися

## **12**

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

Повернутися

# **13**

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

<u>Повернутися</u>

### 14

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

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

#### <u>Повернутися</u>

### 16

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

#### Повернутися

# **17**

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

#### Повернутися

# 18

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

#### <u>Повернутися</u>

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

Повернутися

## 20

Maurer, D. W. *The Big Con*. The Bofabs-Merrill Co., New York, 1940.

Повернутися

### 21

Potter, S. *Theory and Practice of Gamentanship*. Henry Holt & Company, New York, n.d.

Повернутися

# 22

Mead, G. H, *Mind, Self, and Society*. University of Chicago Press, Chicago, 1934.

Повернутися

## 23

Szasz, T. *The Myth of Mental Illness*. Harper & Brothers, New York, 1961.

Повернутися

### 24

Berne, E. *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*. J. B. Lippincott Company, Philadelphia and

Montreal, 1963.

Повернутися

## **25**

Berne, E. «Intuition IV: Primal Images & Primal Judgments». *Psychiatric Quarterly*. 29: 634–658, 1955.

Повернутися

# 26

Berne, Eric. *A Layman's Guide to Psychiatry & Psychoanalysis*. Simon & Schuster, New York, 1957, p. 191.

Повернутися

## 27

У сленгу нижчого світу термін «роззява» спочатку означав «усе добре» або «задовільно», і лише згодом набув значення «простак». (*Прим. авт.*)

<u>Повернутися</u>

## 28

Un fanfaron de vice – хоробрий на словах, хвалько ( $\phi p$ .).

Повернутися

### 29

Mead, Margaret. *Growing Up in New Guinea*. William Morrow & Company, New York, 1951.

#### <u>Повернутися</u>

# **30**

Bateson, G., et al. «Toward a Theory of Schizophrenia». *Behavioral Science*. 1: 251–264, 1956.

Повернутися

# 31

Бертран Расселл – британський філософ та логік; Альфред Норт Вайтхед – британський математик, логік, філософ; разом вони стали засновниками теорії логіцизму.

Повернутися

# **32**

von Chamisso, Adalbert. *Peter Schlemihl*. David McKay & Company, Philadelphia, 1929.

Повернутися

# **33**

Поль де Кок. Один із найпопулярніших творів цього лібретиста й письменника дев'ятнадцятого століття – «Доброзичливий хлопець», роман про чоловіка, який віддає забагато.

<u>Повернутися</u>

Тут ідеться про відомий роман Шаміссо «Дивовижна історія Петера Шлеміля», англійський еквівалент слова «тюхтій» у вимові та написанні схожий на прізвище героя.

#### <u>Повернутися</u>

### **35**

Наведені приклади для цієї та наступної ігор автор описував раніше у розділі «Транзакційний аналіз».

#### <u>Повернутися</u>

# 36

Фредерік Уайзман у «Psychiatry and the Law: Use and Abuse of Psychiatry in a Murder Case» (American Journal of Psychiatry. 118: 289-299, 1961) надає чіткий і трагічний приклад жорсткої форми «Поліцейських та крадіїв». Ідетсья про 23-річного чоловіка, який застрелив свою наречену, а потім здався поліції. Влаштувати це було нелегко, адже поліція не вірила в його незважаючи на те що він повторював її чотири рази. Пізніше він сказав: «Просто мені здалося, що мені судилося закінчити життя на електричному стільці. Якби це було так, як було, то зараз буде, як буде». Автор каже, очікувати, коли присяжні зрозуміють складне психіатричне свідчення, яке було запропоновано під час судового розгляду на технічному жаргоні, було б фарсом. У термінах гри центральне питання можна визначити таким чином: дев'ятирічний хлопчик вирішує (з причин, чітко вимовлених у суді), що він закінчить життя на електричному стільці. Він проводить залишок свого життя, прямуючи до своєї мети та використовуючи свою дівчину як мішень.

#### Повернутися

#### **37**

Щоб отримати додаткову інформацію про гру «Поліцейські та крадії» та ігри, у які грають в'язні, див. Ernst, F. H. and Keating, W. C., «Psychiatric Treatment of the California Felon». *American Journal of Psychiatry*. 120: 974–979, 1964.

#### <u>Повернутися</u>

# 38

Парапраксис – помилкові дії, обмовки, описки і т. ін.

#### <u>Повернутися</u>

# 39

Вислови Гіппократа: *primum non nacere* — «Найперше — не зашкодь»; *vis medicatrix naturae* — «Цілюща сила природи» (*лат.*).

#### Повернутися

## 40

Berne, E. «The Cultural Problem: Psychopathology in Tahiti». American *Journal of Psychiatry*. 116: 1076–1081, 1960.

#### <u>Повернутися</u>

#### 41

Berne, E. «Primal Images & Primal Judgment». *Psychiatric Quarterly*. 29: 634–658, 1955.

#### <u>Повернутися</u>

#### 42

Jaensch, E. R. *Eidetic Imagery*. Harcourt, Brace & Company, New York, 1930.

#### Повернутися

# 43

Цi досі перебувають експерименти на експериментальній стадії на Семінарах з соціальної Сан-Франциско. психіатрії У Ефективне експериментальне використання транзакційного аналізу вимагає спеціальної підготовки й досвіду, так само, як ефективне експериментальне використання хроматографії або інфрачервоної спектрофотометрії. Відрізнити гру від розваги не легше, ніж відрізнити зірку від планети. Див. Berne, E. «The Intimacy Experiment». Transactional Analysis Bulletin. 3: 113, 1964. «More About Intimacy». *Ibid*. 3: 125, 1964.

#### <u>Повернутися</u>

#### 44

Деякі немовлята були спотворені або голодували з перших днів життя (виснаження, кольки) і тому ніколи не мали шансу використати цю можливість.

Mead, M. New Ways for Old. William Morrow & Company, New York, 1956.