

[КРАТКО]

ЭРИК БЕРН

**ИГРЫ,
В КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ
ЛЮДИ**



основные идеи

Бестселлер Amazon. Кратко

Культур-Мультиур

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

«Культур-Мультиур»

2025

Культур-Мультиур

Игры, в которые играют люди. Эрик Берн. Кратко / Культур-Мультиур — «Культур-Мультиур», 2025 — (Бестселлер Amazon. Кратко)

«Эта книга – сокращенный пересказ произведения Eric Berne «Games People Play: The Basic Handbook of Transactional Analysis». Используя лингвистические нейросети, мы значительно уменьшили объем текста, сохранив все основные идеи. Книга «Игры, в которые играют люди: основы транзактного анализа» произвела революцию в нашем понимании того, что на самом деле происходит во время самых базовых социальных взаимодействий. Выпущенная тиражом более пяти миллионов экземпляров, классическая книга доктора Эрика Берна остаётся такой же поразительной и откровенной, как и в день своей первой публикации. Мы постоянно играем в игры – в сексуальные игры, супружеские игры, игры за власть с начальством и соревновательные игры с друзьями. Подробно описывая конкурсы статуса, такие как «Мартини» (я знаю способ получше), смертельные парные ссоры, такие как «Если бы не ты» и «Скандал», и популярные истории флирта, такие как «Игра в чулок» и «Давай подерёмся с тобой», доктор Берн раскрывает тайные уловки и бессознательные действия, которые управляют нашей жизнью. Книга «Игры, в которые играют люди» признана самой оригинальной и влиятельной книгой по популярной психологии нашего времени.»

Содержание

Социальное взаимодействие структурирование времени	6
Часть первая	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Культур-мультиур

Игры, в которые играют люди. Эрик Берн. Кратко

Серия: «Бестселлер Amazon. Кратко»

Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений
Эрик Берн



© Культур-мультиур, 2025

Социальное взаимодействие структурирование времени

Теория социального взаимодействия, рассматриваемая через призму транзактного анализа, утверждает о важности физического контакта, особенно для младенцев. Его отсутствие связывается с развитием болезней и общей деградацией. Это явление, “стимульный голод”, актуально и для взрослых, испытывающих сенсорную депривацию. Стимульный голод рассматривается как базовая биологическая потребность, необходимая для выживания, подобно потребности в еде. Удовлетворение этой потребности сравнивается с процессом питания, с использованием аналогичной терминологии: перенасыщение, изысканный вкус, обжорство и т.д. С возрастом прямой физический контакт замещается более сложными формами взаимодействия – “поглаживаниями” или “признанием”. Потребность в них индивидуальна: одним необходимы сотни “поглаживаний”, другим достаточно одного. Любое социальное взаимодействие, даже негативное, считается биологически более выгодным, чем его полное отсутствие, что подтверждается экспериментальными данными.

После удовлетворения потребности в стимулах и признании возникает потребность в структурировании времени. Люди постоянно заняты поиском способов заполнить свое время: работой, общением, фантазиями. Выделяются следующие варианты структурирования времени внутри социальной группы: ритуалы, времяпрепровождение, игры, близость и деятельность, которая может быть матрицей для других форм взаимодействия. Наиболее распространенными формами являются игры и близость. Однако, учитывая редкость длительной близости, большая часть социальных взаимодействий приходится на игры. Основная цель человека в группе – получить максимум удовлетворения или выгоды от взаимодействия. Эти выгоды непосредственно связаны с поддержанием соматического и психического равновесия. Анализ социальных транзакций с позиции получаемых выгод представляется более продуктивным, чем их интерпретация в качестве защитных механизмов.

Часть первая

Анализ игр

1. Структурный анализ

Наблюдение за спонтанной социальной активностью, особенно в психотерапевтических группах, показывает, что люди периодически меняют поведение, взгляды, голос, лексику. Эти изменения сопровождаются сменой чувств. Разные комплексы поведения соответствуют разным психическим состояниям, которые называются эго-состояниями. Эго-состояние – это система чувств и соответствующих им моделей поведения. У каждого человека есть ограниченный набор эго-состояний, которые делятся на: 1) Родительские, сходные с родительскими фигурами; 2) Взрослые, направленные на объективную оценку реальности; 3) Детские – архаические пережитки раннего детства. В любой момент человек находится в одном из этих эго-состояний и может переключаться между ними. Таким образом, каждый человек носит в себе Родителя, Взрослого и Ребенка. Эти три эго-состояния четко разделены и часто противоречат друг другу.

Важно отметить, что “детский” не означает “нежелательный”, а “взрослый” не тождествен “зрелому”. Ребенок – ценная часть личности, источник творчества и радости. “Незрелость” – это неумение контролировать своего Внутреннего Ребенка. Родитель проявляется в двух формах: прямой (“Делай, как я”) и косвенной (“Делай, не как я, а как я говорю”). Ребенок также бывает адаптированным (под влиянием Родителя) и естественным (спонтанным). Подтверждением структурного анализа служат изменения в поведении при алкогольном опьянении, когда Родитель отключается, и адаптированный Ребенок становится естественным.

Каждое эго-состояние важно для организма. Ребенок – источник интуиции, творчества, спонтанности. Взрослый обеспечивает выживание, обрабатывая информацию и оценивая вероятности. Родитель позволяет эффективно воспитывать детей и автоматизирует рутинные действия, освобождая Взрослого для решения важных задач. Все три аспекта личности важны для полноценной жизни, и лишь дисбаланс между ними требует анализа и коррекции.

2. Транзактный анализ

Единица социального взаимодействия – транзакция, состоящая из стимула и реакции. Транзактный анализ диагностирует, какие эго-состояния участвуют в транзакции. Простейшие транзакции – комплементарные, где реакция соответствует стимулу (например, Взрослый-Взрослый или Ребенок-Родитель). Комплементарное взаимодействие может продолжаться бесконечно. Пересекающиеся транзакции (например, когда на обращение Взрослого следует реакция Ребенка или Родителя) приводят к разрыву коммуникации. В повседневной жизни это источник большинства конфликтов. Для восстановления коммуникации необходимо выровнять векторы, перейдя в комплементарное эго-состояние.

Более сложные ультериорные транзакции задействуют более двух эго-состояний одновременно, что лежит в основе психологических игр. Классический пример – продавец, который, обращаясь к Взрослому покупателю, одновременно воздействует на его Ребенка. Транзакции классифицируются как комплементарные или пересекающиеся, простые или ультериорные, а последние делятся на угловые и дуплексные.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.