ЗМІСТ

Ігри, у які грають люди

Повна версія документа на **ridmi.ua**

Про книгу

Доктор Ерік Берн розкриває таємні прийоми, які керують нашим життям. Усі ми, не усвідомлюючи цього, постійно граємо в ігри — подружні та сексуальні, серйозні ігри з керівниками та суперницькі ігри з друзями, в ігри, що визначають статус та сімейні сутички.

Ерік Берн детально описує понад 120 ігор, у які ми граємо самі та у які нас залучають навколишні. А також дає поради для тих, хто хоче навчитись протистояти прийомам ігор, у які вас намагаються втягнути. Він допомагає проаналізувати нюанси поведінки, позбавитись стереотипів у спілкуванні й дає розуміння сутності людських вчинків. Книжка, що вийшла майже 40 років тому, і досі є популярною та актуальною!

Вступ

1 Соціальні зв’язки

Теорію соціальних зв’язків, яка певною мірою окреслилася ще в «Транзакційному аналізі» [1], можна підсумувати таким чином.

Шпіц виявив [2], що немовлята, позбавлені догляду протягом тривалого періоду зазвичай 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 щоденного досвіду.

Подібне явище спостерігається у дорослих, які 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 [3; 4], і наразі є сумнозвісною процедурою для стимуляції політичної поступливості. (І навпаки, найкраща відома зброя проти поступливості — це громадська організація [51]).

Під біологічним кутом зору існує ймовірність того, що емоційна та сенсорна депривації зумовлюють або підкріплюють органічні зміни. Якщо ретикулярна активаційна система [6] стовбура головного мозку стимулюється недостатньо, це може призвести (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 значенні стимуляція шляхом голоду

так само впливає на виживання людського організму, як і харчове голодування.

Справді, не тільки біологічно, а й психологічно та соціально стимуляція шляхом голоду в 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. Цілком можливо, що деякі або багато з цих особливостей є конституційно визначеними, але це не стосується проблем, порушених у 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 «мовний зворот» [7]: «Якщо вас не погладити, ваш спинний мозок почне всихати». Отже, після того як період безпосередньої близькості з матір'ю закінчується, індивід решту 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.

Цей процес компромісу можна назвати різними термінами, наприклад сублімацією; але, не зважаючи на назву, результатом є 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 науковець може підтримувати фізичне та психологічне здоров’я, отримуючи одне погладжування на рік від авторитетного майстра.

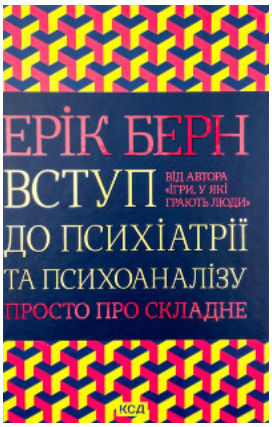
«Погладжування» можна використовувати як загальний термін для інтимного фізичного контакту; на практиці воно може мати різні форми. Дехто погладжує немовля у прямому сенсі цього слова, другі обіймають або плескають по плечу, а треті грайливо щипаються або б’ють кінчиками пальців. Усі ці дії мають свої 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 можна використовувати як основну одиницю соціальної дії.

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

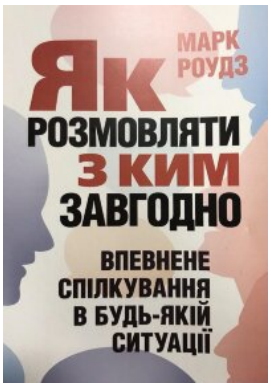
Згідно з описаною теорією ігор, принцип, який виникає у цьому випадку, полягає в тому, що будь-який соціальний зв’язок має біологічну перевагу над повною відсутністю зв’язку. Це продемонстрували експериментально на прикладі щурів С. Левіна [8], які показали сприятливий вплив зв’язків не тільки на фізичний, 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.

Рекомендована література



Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне

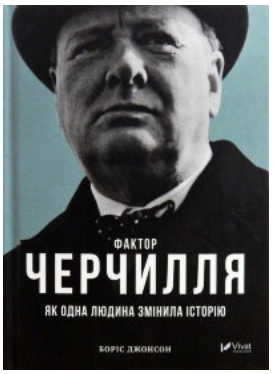


Як розмовляти з ким завгодно. Впевнене спілкування в будь-якій ситуації

Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта

Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя

Жінки, які кохають до нестями



Фактор Черчилля. Як одна людина змінила історію

Перейти до категорії **Психологія**