

# ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ИГРЫ

***Б.И. Хасан, В.В. Макаров***

*Предисловие к: Харрис, Томас А. Я благополучен - ты благополучен  
/ Пер. с англ. Под общ. ред. В.В. Макарова и Б.И. Хасана – Фонд ментального  
здоровья. – Красноярск, 1993*

«Современный мир заполнен отчаянием. Все просят любви, и очень мало кто может ее дать» – эта фраза принадлежит Томасу А. Харрису, автору данной книги, очень ярко и увлеченно излагающему концепцию транзактного анализа – современной модификации классического психоанализа. Автор часто сравнивает транзактный анализ с психоанализом Фрейда. Нам психоанализ представляется мудрым старцем, тогда как его американская модификация – транзактный анализ – полным сил юношей. Автор завершает книгу следующей фразой: «Мы основываем наши надежды на будущее на том, что видим, как люди изменились. Преимущество данной книга состоит в том, что она показывает, как им удалось это сделать. Мы верим, что она может стать томиком надежды и важной страницей в учебнике выживания человечества».

Т.А. Харрис выделяет четыре рождения каждого человека. Вначале клеточное рождение (зачатие), затем физическое рождение (переход из внутриутробного мира во внешний мир), затем психологическое рождение (осознание себя отдельной личностью) и социальное рождение (Человек становится членом общества). Для этих периодов характерны свои проблемы и достижения.

В первые годы жизни у каждого человека складывается фиксированная эмоциональная установка или основная жизненная позиция. Именно она определяет отношение к себе и к окружающим. Яркое, и доступное описание фиксированных эмоциональных установок — одно из основных достоинств книги. Понимание фиксированных эмоциональных установок так много проясняет в понимании нашей жизни, прошлого, настоящего и будущего, что становится понятной оптимистическая основная установка в названии книги.

В книге приводится очень удачное описание сложившейся в транзактном анализе структуры личности человека. Выделяется Родительское состояние «Я», сложившееся под воздействием внешней реальности первых лет нашей жизни. Детское состояние «Я», сложившееся в результате воздействия внутренней реальности первых лет жизни. И

Взрослое состояние «Я», складывающееся в результате накопления данных о внешней реальности на протяжении всей жизни. Данные в нашем Родительском и Детском состояниях очень устарели. Данные Взрослого состояния представляют лишь внешнюю реальность. И только синтез этих состояний позволяет получить внутреннюю психологическую реальность.

В книге подробно описываются варианты негармоничной личности, вызванные взаимопроникновением состояний «Я». Дается портрет серьезного делового человека, умеющего отдыхать, развлекаться, просто радоваться жизни; портрет человека, которому всегда скучно, человека без совести, человека с резкими сменами настроения.

Оригинальной точкой зрения является взгляд Т. Харриса на Взрослое состояние как на наиболее ценную часть личности человека.

Феномен «освобожденного Взрослого» – центральная идея этой книги. Согласно Харрису, это и есть цель психотерапии – лечения, которое представлено как обучение и, более того, как воспитание.

Автор обсуждает достаточно доступный выход из плена непродуктивных игр. Игр, навязанных людям стереотипией непродуктивного разрешения своих конфликтов. Мы можем понять, что играем, не умея играть. Достаточно вспомнить, откуда у нас игровой опыт. Чаще всего это спонтанное подражание по-детски понятой форме, и шире – взрослых взаимодействий, и основания этих акций закрыты для детского понимания, материалом воспроизведения и собственных интерпретаций становится форма. Соединение снятой формы и своего, неадекватного ей, содержания и образует ту самую игру. Скорее, это игровая форма жизни. По-видимому, неумение играть прямо связано с нашей боязнью конфликтов. Эта боязнь, в свою очередь, заставляет нас искать стереотипные выходы из трудных положений. И тут наша память (у Харриса – наш компьютер) и ущербный социальный опыт подсовывают нам одну из игр.

Можно заметить, что Э. Берн выделяет и хорошие игры, но тут же замечает, что все-таки большинство игр – плохие, а «хорошесть» хороших – увы, тоже спонтанна и вовсе не связана с умением играть.

Итак, мы, попадая в трудные ситуации и боясь конфликтов, выбираем игру (на самом деле, по Э. Берну – это она нас выбирает) как “естественный” способ избежания конфликта, но, не умея играть, не только не избегаем конфликта, скорее наоборот: превращаем его из ситуативного, тактического в стратегический, затяжной. Где же выход из этого замкнутого круга?

«Учитесь играть» (читайте: «Учитесь жить») – говорит нам трансактный анализ.

Томас Харрис добавляет к описаниям механизмов и типов игр Э. Берна еще и механизм самого обучения – ключевой механизм: «освобождение Взрослого».

Согласно американской традиции, умение играть – это умение выигрывать. В свою очередь, выигрыш чаще всего обсуждается как победа над... кем-то внешним.... В книге, которую Вы держите в руках, содержится большая гуманистическая идея: «освобожденный Взрослый» – Рефлексивное «Я» вовсе не предполагает победы над кем бы то ни было, в том числе и над самим собой. Воспитание Рефлексивного «Я» или освобождение Взрослого в группах транзактного анализа предполагает развитие способности к САМОПОНИМАНИЮ.

Способность и умение играть приобретает новый смысл: как различать и согласовывать форму, содержание и адресность транзакции. Успешное освоение растущим человеком сначала игр с предметом, затем сюжетно-ролевых, затем «серьезных» юношеских игр, очевидно, способствует развитию способности к овладению конфликтом. Однако само умение различать себя играющего: внутри и вне игры, пока еще, увы, – счастливая случайность.

Поэтому книга Т. Харриса, которая представляет собой не только глубокие размышления ученого и практика, но и добротное пособие, особенно актуальна сейчас, когда отечественные психологи с тревогой отмечают кризис игры в детском и подростковом возрасте.

Автор дает количественную оценку общения между людьми. Все формы общения можно разложить на простейшие составляющие. Из них складываются основные варианты социального взаимодействия в форме ухода в себя, деятельности, ритуалов, развлечений, игр, близости. Все взаимодействия между людьми могут быть отнесены к одному из названных видов социального взаимодействия. С нашей точки зрения в книге расширены границы игр, в частности за счет развлечений. Так, среди игр рассматривается типичное для большинства детей развлечение “А мое лучше”. По нашим данным, психологические игры всегда содержат ложь. Отсутствие лжи разрушает игры. В данной книге и других изданиях по транзактному анализу отсутствуют описания психологических игр, в которые человек играет сам с собой. Этот класс игр в настоящее время интенсивно разрабатывается нами. Их может выявить и каждый желающий путем самоанализа.

Многие читатели книги делают важное для себя открытие о возможности изменения каждого человека. Транзактный анализ обеспечивает путь восстановления свободы изменений. Двигаясь по этому

пути, мы обнаруживаем, что наша энергия часто расходуется на сдерживание себя от поступков, от деятельности. Наша активность завершается принятием решений. Запреты, которыми заполнен наш внутренний мир, зачастую устарели. Наши «нельзя» вызваны психологическими запретами и не отражают реальности сегодняшнего мира. Об этом и еще о многом другом эта книга. Она вышла в свет за четыре года до последней основной работы Э. Берна – основоположника транзактного анализа, Вот что пишут Иан Стьюарт и Вэнн Джонс – авторы фундаментальной работы «Новое введение в транзактный анализ» (1987): «Интерес для широкой общественности представил бестселлер «Я благополучен – Вы благополучны» Томаса А. Харриса, увидевший свет в 1967 году и рассчитанный специально на непрофессиональную аудиторию. Основная теория транзактного анализа излагается в весьма привлекательной, если не упрощенной форме».

Сегодня у нас в стране изданы различные книги по транзактному анализу. В различных регионах работают члены Союзной ассоциации транзактного анализа, созданной в октябре 1990 года. Мы считаем, что нет оснований беспокоиться о том, что транзактный анализ будет упрощенно воспринят обществом. Книга Т.А. Харриса будет многим полезна, а многим доставит удовольствие и радость.

В. В. Макаров – сопредседатель Союзной организации транзактного анализа

Б. И. Хасан

Октябрь 1992 г., Красноярск