

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

ERIC BERNE

JOCURILE NOASTRE DE TOATE ZILELE

PSIHOLOGIA
RELAȚIILOR
UMANE

Traducere din engleză de
Oana Munteanu



DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTOR
Victor Popescu

COPERTA
Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Ofelia Coșman

CORECTURĂ
Sinziana Doman
Lorina Chițan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României
BERNE, ERIC

Jocurile noastre de toate zilele :
psihologia relațiilor umane /
Eric Berne ; trad. din engleză de Oana
Munteanu. - București : Editura Trei,
2020

ISBN 978-606-40-0957-9

I. Munteanu, Oana (trad.)

159.9

ISBN 978-606-40-0957-9

Titlul original:
GAMES PEOPLE PLAY

Autor: Eric Berne, M.D.

Copyright © 1964 by Eric Berne
Copyright renewed 1992 by Ellen
Berne, Eric Berne, Peter Berne,
Terrence Berne
New Introduction copyright © 2004
by James Allen

Copyright © Editura Trei, 2017
pentru prezenta ediție

O.P. 16, ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

CUPRINS

<i>O nouă introducere (2004). Ca și când o ușă ne-ar apărea brusc în față (dr. James R. Allen)</i>	11
<i>Prefață</i>	27
<i>Introducere</i>	31
Partea I. Analiza jocurilor	41
1. Analiza structurală	43
2. Analiza tranzacțională	50
3. Proceduri și ritualuri	57
4. Discuții pentru trecerea timpului	64
5. Jocurile	72
Partea a II-a. Un tezaur de jocuri	93
Introducere	95
6. Jocuri ale vieții	99
1. Alcoolicul	99
2. Datornicul	109
3. Dă-mi un șut	113

4. Acum te-am prins, ticălosule (ATAPT)	114
5. Uite ce m-ai împins să fac (UCMÎSF)	117
7. Jocuri maritale.....	122
1. Colțul	122
2. Tribunalul.....	127
3. Femeia frigidă	130
4. Tracasata.....	134
5. Dacă n-ai fi fost tu	137
6. Uite cât de mult am încercat.....	138
7. Iubițica.....	142
8. Jocuri de petrecere	144
1. Nu-i așa că e îngrozitor?.....	144
2. Cusurgiul	147
3. Neîndemânaticul (Schlemiel)	149
4. De ce nu — Da, dar.....	152
9. Jocuri sexuale.....	161
1. Hai, bateți-vă	162
2. Perversiunea	163
3. Violul	164
4. Jocul ciorapilor.....	168
5. Scandalul	170
10. Jocuri interlope.....	172
1. Hoții și vardiștii.....	172
2. Cum scapi de aici	178
3. Să-l fraierim pe Joey (SFJ)	181
11. Jocurile din cabinetul de terapie.....	183
1. Sera	183
2. Încerc doar să te ajut (ÎDSTA)	185
3. Sărmanul	190
4. Țăranca.....	195
5. Psihiatria	199

6. Prostyl	203
7. Piciorul de lemn	205
12. Jocuri bune	210
1. Vacanța șoferului de autobuz	211
2. Cavalerul.....	212
Analiză parțială.....	214
3. Bucuros să fiu de ajutor.....	214
4. Înțeleptul modest.....	216
5. Vor fi bucuroși că m-au cunoscut.....	216

Partea a III-a. Dincolo de jocuri.....	219
13. Semnificația jocurilor.....	221
14. Jucătorii.....	224
15. Un exemplu tipic.....	227
16. Autonomia	231
17. Obținerea autonomiei	236
18. Ce urmează după jocuri?.....	238

Anexă. Clasificarea comportamentelor	239
--	-----

Comentariu	241
------------------	-----

1

ANALIZA STRUCTURALĂ

Observarea activității sociale spontane, realizată cel mai bine în anumite tipuri de grupuri de psihoterapie, arată că, din timp în timp, oamenii își schimbă vizibil poziția corpului, punctul de vedere, vocea, vocabularul și alte aspecte ale comportamentului. Aceste modificări comportamentale sunt însoțite adesea de schimbări emoționale. La un individ dat, un anumit set de tipare de comportament corespunde unei stări psihice, în timp ce alt set este legat de o atitudine psihică diferită, adesea contradictorie față de prima. Aceste modificări și diferențe dau naștere ideii de *stări ale eului (ego states)*.

În limbaj tehnic, o stare a eului poate fi descrisă fenomenologic ca un sistem coerent de emoții, iar operațional, ca un set coerent de tipare de comportament. Fiecare individ pare să aibă disponibil un repertoriu limitat de asemenea stări ale eului, care nu sunt niște roluri, ci niște realități psihologice. Acest repertoriu poate fi clasificat în următoarele categorii: (1) stări ale eului care seamănă cu cele ale figurilor parentale, (2) stări ale eului direcționate în mod autonom către evaluarea obiectivă a realității și (3) cele

ce reprezintă rămășițe arhaice, stări ale eului încă active, care s-au fixat în timpul copilăriei timpurii. Tehnic, ele se numesc stări ale eului exteropsihice, neopsihice și arheopsihice. În limbajul obișnuit, se numesc Părinte, Adult și Copil, iar acești termeni simpli se folosesc în cam toate discuțiile tehnice.

Prin urmare, poziția noastră este aceea că, în orice moment, fiecare individ dintr-un grup social va manifesta o stare a eului de Părinte, Adult sau Copil și că indivizii pot trece de la o stare a eului la alta într-un mod mai rapid sau mai lent. Aceste observații conduc la anumite afirmații diagnostice. „Acum vorbești din Părintele tău“ înseamnă: „Acum ești în aceeași stare psihică în care obișnuia să fie unul dintre părinții tăi (sau unul dintre cei ce le-au ținut locul) și răspunzi așa cum ar fi făcut-o el, cu aceeași postură corporală, cu aceleași gesturi, vocabular și emoții etc.“. „Acesta este Adultul tău“ înseamnă: „Tocmai ai făcut o evaluare autonomă, obiectivă a situației și ai ajuns la aceste procese de gândire, la aceste probleme pe care le-ai sesizat sau la aceste concluzii pe le-ai tras într-o manieră lipsită de prejudecăți“. „Acesta este Copilul tău“ înseamnă: „Maniera și intenția reacției tale sunt aceleași pe care le-ai avut când erai doar un băiețel sau o fetiță“.

Implicațiile sunt următoarele:

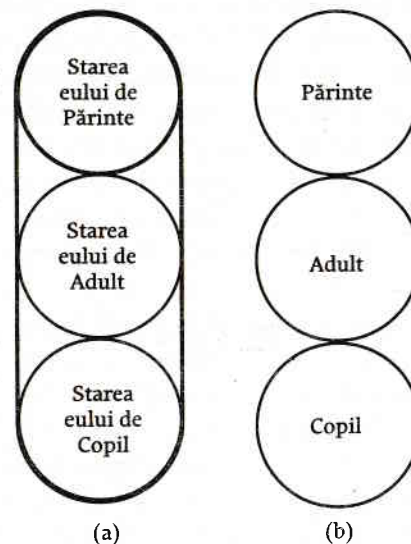
1. Fiecare individ a avut părinți (sau înlocuitori ai acestora) și poartă în interiorul său un set de stări ale eului care reproduc stările eului acelor părinți (așa cum i-a perceput el), iar aceste stări parentale ale eului pot fi activate în anumite circumstanțe (funcționare exteropsihică). În limbajul colocvial: „Fiecare își cară părinții peste tot, avându-i în interiorul lui“.

2. Fiecare individ (inclusiv copiii, retardații mintal și schizofrenicii) este capabil să proceseze în mod obiectiv informațiile dacă poate fi activată starea eului

corespunzătoare (funcționare neopsihică). În limbajul colocvial: „Fiecare are un Adult“.

3. Fiecare individ a fost odată mai tânăr decât este acum și el poartă cu sine rămășițe fixate din anii de început, care se activează în anumite situații (funcționare arheopsihică). În limbajul colocvial: „Fiecare își cară peste tot băiețelul sau fetița care a fost, avându-l/având-o în interiorul său“.

Acum este momentul să desenăm figura 1(a), care se numește *diagramă structurală*. Ea reprezintă, din punctul de vedere al prezentului, o diagramă a întregii personalități a oricărui individ. Ea cuprinde stările eului său de Părinte, Adult și Copil. Acestea sunt separate atent una de alta, pentru că sunt extrem de diferite și pentru că, adesea, sunt contradictorii una față de alta. La început, diferențele pot să nu fie foarte clare pentru



O diagramă structurală

Forma simplificată

Figura 1

un observator lipsit de experiență, însă curând devin impresionante și interesante pentru oricine face efortul să învețe diagnoza structurală. De aceea, va fi mai comod ca, atunci când vorbim despre părinți, adulți sau copii reali, să scriem fără majusculă termenii ce-i desemnează; în schimb, Părinte, Adult și Copil vor fi folosiți, cu majuscule, atunci când se referă la stările eului. Figura 1(b) reprezintă o formă simplificată, comodă, a diagramei structurale.

Înainte să încheiem subiectul analizei structurale trebuie menționate câteva aspecte mai complicate.

1. Cuvântul „copilăros“ (*childish*) nu este folosit niciodată în analiza structurală, dat fiind că a ajuns să aibă conotația de indezirabil și de ceva ce trebuie încetat sau eliminat. Pentru descrierea Copilului (o stare arhaică a eului) se folosește expresia „de copil“ (*childlike*), dat fiind că este mai apropiată de zona biologicului și nu este peiorativă. De fapt, în multe privințe Copilul este cea mai valoroasă parte a personalității și poate contribui la viața individului exact la fel cum poate contribui un copil la viața familiei: cu un plus de farmec, plăcere și creativitate. Dacă Copilul din individ este confuz și nesănătos, atunci consecințele pot fi nefericite, dar trebuie să se facă (și se poate face) ceva în privința asta.

2. Același lucru se aplică și în cazul cuvintelor „matur“ și „imatur“. În acest sistem nu există „persoană imatură“. Sunt doar oameni în care Copilul devine dominant într-un mod inadecvat și neproductiv, dar toți acești oameni au un Adult complet bine structurat, ce are nevoie doar să fie descoperit sau activat. Invers, așa-numiții „oameni maturi“ sunt cei ce-și pot menține controlul din Adult în majoritatea timpului, dar al căror Copil devine dominant din când în când, ca al oricui altcuiva, adesea cu rezultate deconcertante.

3. Trebuie subliniat că Părintele se manifestă în două forme, directă și indirectă: ca stare a eului activă și ca influență. Când este activă în mod direct, persoana răspunde așa cum răspundea propriul tată (sau propria mamă): „Fă cum fac și eu“. Când este o influență indirectă, el răspunde în felul în care părinții săi ar fi vrut ca el să răspundă („Nu face cum fac eu, ci cum spun eu.“). În primul caz, persoana devine unul din părinții săi; în al doilea, se adaptează cerințelor lor.

4. Astfel, și Copilul se manifestă în două forme: Copilul *adaptat* și Copilul *liber* (sau *natural*). Copilul adaptat este cel ce-și modifică propriul comportament sub influența Părintelui. El se comportă așa cum voia tatăl (sau mama) ca el să se comporte: ascultător sau precoce, de exemplu. Sau se adaptează retrăgându-se ori plângându-se. Astfel, influența Parentală este o cauză, iar Copilul adaptat, un efect. Copilul liber presupune o manifestare spontană: revolta sau creativitatea, de pildă. O confirmare a analizei structurale este oferită de efectele intoxicării cu alcool. De obicei, aceasta scoate mai întâi din funcțiune Părintele, astfel încât Copilul adaptat este eliberat de sub influența Parentală și este transformat în Copilul liber.

Pentru o analiză eficientă a jocurilor, este arareori necesar să se meargă dincolo de cele descrise mai sus în privința structurii personalității.

Stările eului sunt fenomene fiziologice normale. Creierul uman este organul sau organizatorul vieții psihice, iar produsele sale sunt organizate și stocate sub forma stărilor eului. Există deja dovezi concrete ale acestui lucru în unele studii ale lui Penfield și ale colaboratorilor săi*. Există și alte sisteme de organizare, la diferite niveluri, cum ar fi memoria factuală, dar

* Penfield, W., „Memory mechanisms“, *Archives of Neurology & Psychiatry*, 67: 178-198, 1952; Penfield, W., Jasper, H., *Epilepsy and*

forma naturală a experienței înseși constă în trecerea de la o stare psihică la alta. Fiecare tip de stare a eului își are propriile valori vitale pentru organismul uman.

În Copil se află intuiția*, creativitatea, impulsul spontan și bucuria.

Adultul este necesar pentru supraviețuire. El procesează informațiile și calculează probabilitățile, elemente esențiale pentru a face față cu bine lumii externe. De asemenea, el își are propriile tipuri de costuri și gratificări. Traversarea unei autostrăzi aglomerate, de exemplu, necesită procesarea unei serii complexe de informații despre viteze; acțiunea este suspendată până când calculele arată o probabilitate ridicată de a ajunge în siguranță pe partea cealaltă. Gratificările oferite de calcule reușite permit bucuria schiatului, a zburatului, a navigatului și a altor sporturi dinamice. O altă sarcină a Adultului este să regleze activitățile Părintelui și Copilului, precum și să medieze în mod obiectiv între cei doi.

Părintele are două funcții principale. În primul rând, îi permite individului să fie un părinte eficient pentru propriii săi copii reali, promovând astfel supraviețuirea speciei umane. Valoarea sa în această privință este demonstrată de faptul că, în domeniul creșterii copiilor, cei orfani în copilărie pare să se descurce mai greu decât cei ce au crescut în familii unite până la adolescență. În al doilea rând, Părintele face ca multe răspunsuri să fie automate, ceea ce conservă mult timp și energie. Multe lucruri sunt făcute pentru că „așa se face“. Acest lucru despovărează Adultul de necesitatea de a lua numeroase decizii banale, permițându-i să se dedice unor probleme

the Functional Anatomy of the Human Brain, capitolul XI, Little, Brown & Company, Boston, 1954.

* Berne, E., „The Psychodynamics of Intuition“, *Psychiatric Quarterly*, 36: 294-300, 1962.

mai importante, lăsând chestiunile de rutină pe seama Părintelui.

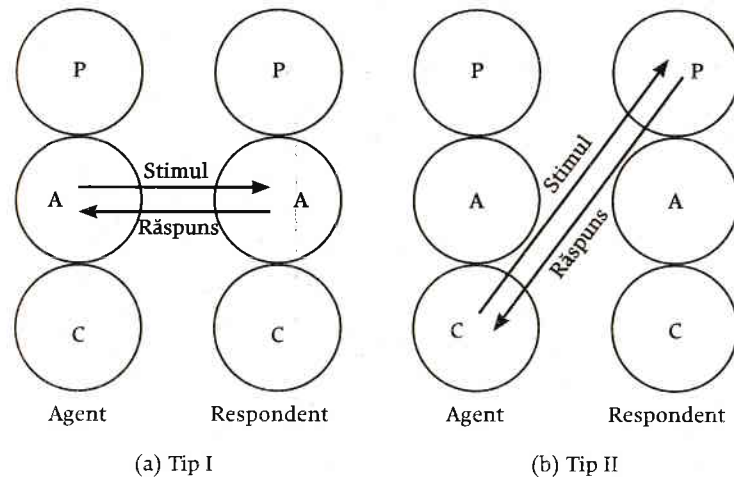
Astfel, toate cele trei aspecte ale personalității au o valoare ridicată pentru viață și supraviețuire, și numai când una sau alta dintre ele perturbă echilibrul sănătos sunt indicate analiza și reorganizarea lor. Altfel, fiecare dintre ele, Părinte, Adult și Copil, are dreptul la același respect și își are locul său legitim într-o viață împlinită și productivă.

2

ANALIZA TRANZACȚIONALĂ

Unitatea de interacțiune socială se numește „tranzacție“. Dacă doi sau mai mulți oameni se adună într-un grup social, mai devreme sau mai târziu unul dintre ei va vorbi sau va da vreun alt semn de recunoaștere a prezenței celorlalți. Acesta este *stimulul tranzacțional*. Apoi o altă persoană va spune sau va face ceva legat cumva de acest stimul, dând astfel ceea ce se numește *răspunsul tranzacțional*. La modul simplu, analiza tranzacțională se ocupă cu identificarea stării eului care a produs stimulul tranzacțional și a celei care a dat răspunsul tranzacțional. Cele mai simple tranzacții sunt cele în care atât stimulul, cât și răspunsul provin din Adulții părților implicate. Agentul, care, din datele pe care le are la dispoziție, estimează că instrumentul cel mai potrivit acum este bisturiul, întinde mâna. Respondentul evaluează corect acest gest, estimează forțele și distanțele implicate și pune mânerul bisturiului exact acolo unde așteaptă mâna chirurgului. Următoarele tranzacții simple sunt cele Copil-Părinte. Copilul cu febră cere un pahar cu apă, iar mama grijulie i-l aduce.

Ambele tranzacții de mai sus sunt *complementare*; adică, răspunsul este cel adecvat și așteptat, și urmează ordinea naturală a relațiilor umane sănătoase. Prima, clasificată drept *tranzacție complementară de tip I*, este reprezentată în figura 2a. A doua, *tranzacție complementară de tip II*, este ilustrată în figura 2b. Însă este evident că tranzacțiile tind să se producă în lanț, astfel încât fiecare răspuns este, la rândul său, un stimul. Prima regulă a comunicării este următoarea: comunicarea va continua fără probleme atâta vreme cât tranzacțiile sunt complementare; iar corolarul său este că, atâta timp cât tranzacțiile sunt complementare, comunicarea poate continua, în principiu, la nesfârșit. Aceste reguli sunt independente de natura și conținutul tranzacțiilor; ele sunt bazate în întregime pe direcția vectorilor implicați. Câtă vreme tranzacțiile sunt complementare, regula este valabilă indiferent dacă doi oameni sunt prinși într-o bătălie critică (Părinte-Părinte),



Tranzacții complementare

Figura 2