



JOCURILE
NOASTRE
DE TOATE
ZILELE

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI
APT

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

Colecție distinsă cu **DIPLOMA DE EXCELENȚĂ**
— Cea mai bună colecție a anului —
la Gala Industriei de Carte din România, 2013



ERIC BERNE

JOCURILE NOASTRE DE TOATE ZILELE

PSIHOLOGIA
RELAȚIILOR
UMANE

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Oana Munteanu

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI



3
TREI



EDITORI

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL

Magdalena Mărculescu

REDACTOR

Victor Popescu

DESIGN

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Ofelia Coșman

CORECTURĂ

Sînziana Doman
Lorina Chițan

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României**

BERNE, ERIC

Jocurile noastre de toate zilele:

psihologia relațiilor umane /

Eric Berne; trad.: Oana Munteanu. -

București: Editura Trei, 2014

ISBN 978-973-707-938-1

I. Munteanu, Oana (trad.)

159.922.1

ISBN 978-973-707-938-1

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, 2014

pentru prezenta ediție

O.P. 16, ghișeul 1, C.P. 490, București

Tel.: +4 021 300 60 90

Fax: +4 0372 25 20 20

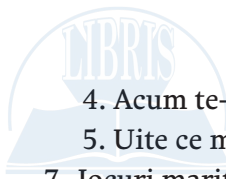
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

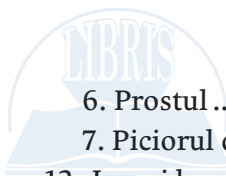


CUPRINS

<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. Iubița.....	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. Prostul	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
<i>Anexă. Clasificarea comportamentelor</i>	<i>239</i>
<i>Comentariu</i>	<i>241</i>



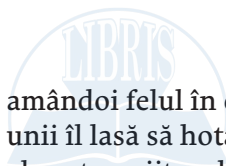
Pacienților și studenților mei,
care m-au învățat enorm
și care încă mă învață multe lucruri
despre jocuri și despre sensul vieții.



O NOUĂ INTRODUCERE (2004) CA ȘI CÂND O UȘĂ NE-AR APĂREA BRUSC ÎN FAȚĂ

Într-o dimineață rece de iarnă, acum 40 de ani, supervizorul meu mi-a dat un exemplar din *Jocurile noastre de toate zilele*, remarcând că, în ciuda titlului neobișnuit, autorul imprimase o nouă direcție psihiatriei. La vremea aceea, eram în primul an de rezidențiat în psihiatrie, la Universitatea „McGill“ din Quebec, iar supervizorul meu, dr. Heinz Lehman, era, poate, cel mai influent psihiatru din America de Nord. Cu un an înainte, introdusese torazina (largactilul) ca tratament al schizofreniei în America de Nord, pas care a revoluționat tratamentul bolilor mintale grave.

Nici dr. Lehman, nici eu nu știam pe atunci că Eric Berne crescuse în Montreal și absolvise Universitatea „McGill“. Cinci ani mai târziu, participând la grupurile terapeutice ale lui Berne din San Francisco, am aflat că aveam în comun și alte lucruri: primele noastre diplome erau în domeniul limbilor clasice și ne pasiona pe



amândoi felul în care trecutul îi afectează pe oameni — unii îl lasă să hotărască cine sunt, în timp ce alții fac din el parte a viitorului lor. Însă ceea ce m-a impresionat cel mai mult la Berne au fost patru caracteristici personale: inteligența vie; concentrarea precisă ca laserul; umorul sec, excentric și capacitatea lui de a detecta o ordine și anumite tipare în haosul aparent al interacțiunilor umane.

Cititorul va regăsi în carte toate aceste caracteristici. Una dintre calitățile analizei jocurilor din perspectiva lui Berne este aceea că face legătura între experiențele interioare ale oamenilor și comportamentele lor interpersonale, între latura psihologică și cea socială, atât pe moment, cât și de-a lungul timpului. Numele surprinzătoare și adesea amuzante pe care le-a dat jocurilor descrise ne fac să le privim mai atent, să le înțelegem puțin altfel și să ne recunoaștem cu puțin umor chiar pe noi înșine în ele.

Este posibil ca unii dintre primii cititori să fi dat cartea partenerului sau unui prieten cu o remarcă triumfătoare sau chiar condescendent-răzbunătoare de genul „Te-a ghicit!“, însă nu aceasta a fost intenția lui Berne. El ne-a invitat să râdem de absurditățile și capriciile noastre, dar umorul său n-a fost răuvoitor. Mai degrabă este ca și când ne-ar apărea brusc în față o ușă pe care o putem deschide. Iar în privința tratamentului pacienților, Berne a creat o altă asemenea ușă. El le-a cerut pacienților un contract clar: „Ce vrei să schimbi la tine? Cum vei ști când o vei face?“, întrebări care au condus la o delimitare clară a obiectivelor și, astfel, la criterii precise pe baza cărora să fie judecat succesul tratamentului — ceea ce dă o direcție clară terapiei. Berne obișnuia să spună: „Eu nu fac terapie de grup, eu vindec oameni“.

Pentru a putea publica *Jocurile noastre de toate zilele* în 1964, Berne și prietenii săi au trebuit să plătească



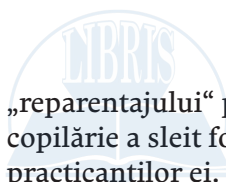
editura din banii lor. Spre surpriza celor ce au respins-o, cartea a devenit un mare succes, iar termeni precum „*stroke*“ (stimulare/semn de recunoaștere)*, „*joc*“, „*racket*“ (deghizare a unui sentiment inacceptabil social)**, „tranzacție“, „Copil“, „Părinte“ și „Adult“ au intrat rapid în cultura populară a anilor 1960 și 1970, deși, deloc rar, cu înțelesuri și conotații pe care Berne nu le-a intenționat niciodată.

Din păcate, succesul a transformat analiza tranzacțională într-un circ al psihologiei de popularizare. Ceea ce s-a pierdut adesea în acest vârtej a fost faptul că analiza tranzacțională este o abordare cognitiv-comportamentală serioasă a psihoterapiei, care conține, de asemenea, modalități foarte eficiente de gestionare a modelelor interne ale eului și ale alterității, precum și a altor probleme psihodinamice.

Până la momentul în care situația s-a stabilizat și analiza tranzacțională a intrat în perioada de acalmie după momentul celebrității au fost adăugate concepte și intervenții noi, multe dintre vechile idei fiind modificate. Apoi Berne a murit și, cel puțin în Statele Unite, schisma care a pornit de la disputa în jurul

* Berne utilizează cuvântul „*stroke*“ într-o varietate de sensuri (printre altele, cuvântul poate însemna „mângâiere“, dar și „lovitură“), însă, ca termen psihologic, el se referă la un act de recunoaștere prin stimulare: „Putem defini o stimulare (*stroke*) ca fiind un semn de recunoaștere (...), un mijloc prin care una dintre cele două persoane recunoaște existența celeilalte prin intermediul unui gest, unei acțiuni, unui cuvânt“ (Alain Cardon, Vincent Lenhardt, Pierre Nicolas, *Analiza tranzacțională*, Editura Codecs, București, p. 80). (N.red.)

** În limba engleză curentă, „*racket*“ înseamnă, printre altele, „tărăboi“ și „contrabandă“. Definiția cea mai curentă a noțiunii psihologice de *racket* este „cea de deghizare a unei emoții printr-o altă“. „Un *racket*, în *Analiza tranzacțională*, este substituirea expresiei unui sentiment sau a unei emoții profunde și autentice cu expresia unui alt sentiment sau a unei alte emoții «mai acceptabile» din punct de vedere social“ (Alain Cardon, *op. cit.*, pp. 127 și 130). (N.red.)



„reparentajului“ pacienților prin inducerea regresiei în copilărie a sleit forțele analizei tranzacționale și ale practicantilor ei. Totuși, rădăcinile au rămas puternice.

ANALIZA TRANZACȚIONALĂ ÎN PREZENT

Peste 10 000 de oameni de pe tot cuprinsul globului își spun astăzi „analști tranzacționali“. Există grupări regionale oficiale în multe țări, o organizație internațională și cinci asociații multinaționale: Asociația Internațională de Analiză Tranzacțională (ITAA), Asociația Americană de Analiză Tranzacțională (ATAA), Asociația de Analiză Tranzacțională a Pacificului de Vest (WPATA), Asociația Latino-Americană de Analiză Tranzacțională (ALAT) și Asociația Europeană de Analiză Tranzacțională (EATA). Numai ultima numără circa 6 000 de membri. În alcătuirea acestor organizații intră atât nespecialiști, cât și profesioniști. Certificarea prin examinarea competențelor în domeniul psihoterapiei, consilierii, educației și dezvoltării organizaționale asigură controlul calității și este o sursă de membri noi. În țări precum Marea Britanie și Australia, formarea în analiză tranzacțională poate face parte din materiile de la nivelul de masterat.

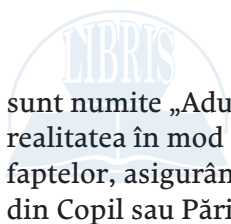
Bazându-se pe observații atente și intuiții perspicace, pe care le-a formulat sub forma unor generalizări practice și a unor diagrame didactice utile, Berne și-a prezentat ideile în termenii științifici ai vremii sale. Însă acum noi le putem înțelege în termenii științifici ai timpului nostru. Să vă dau câteva exemple:

Berne a definit *stroke* (stimularea) drept un semn de recunoaștere oferit de o persoană unei alte persoane, esențial pentru sănătatea fizică și psihică. Astăzi, deprivarea maternă, atașamentul sugarului și rolul atingerii fizice în cadrul stării de bine sunt, probabil, zonele cele mai cercetate din domeniul sănătății mintale. S-a demonstrat, de pildă, că bebelușii au nevoie de *stroke*-uri fizice (de mângâieri) pentru a rămâne în viață, chiar dacă stimulările (*strokes*) fizice devin tot mai puțin necesare pe măsură ce învățăm să facem schimb de semne de recunoaștere (*stroke*) verbale și nonverbale.

STĂRILE EULUI

Berne a descris stările eului ca fiind moduri coerente de gândire, simțire și comportament ce apar împreună. Astăzi, le putem conceptualiza și ca manifestări ale unor rețele neuronale specifice din creier. Datorită progreselor neuroimagisticii, rețelele neuronale pot fi văzute în mod concret.

Rețelele neuronale ce se dezvoltă în perioada timpurie a vieții au fost numite de Berne stări ale eului din „Copil“. Când activăm o asemenea stare, ne comportăm asemenea copilului care am fost odată. Rețelele neuronale care reprezintă internalizarea oamenilor care ne-au crescut, așa cum i-am perceput noi, au fost numite de Berne „Părinte“. Când suntem în Părinte, gândim, simțim și acționăm ca unul dintre părinții noștri sau ca una dintre persoanele care le-au ținut locul. Stările eului care gestionează ceea ce se întâmplă aici și acum într-un mod nonemoțional



sunt numite „Adult“. Când suntem în Adult, evaluăm realitatea în mod obiectiv și luăm decizii pe baza faptelor, asigurându-ne totodată că emoțiile sau ideile din Copil sau Părinte nu contaminatează procesul.

Trebuie remarcat că stările eului sunt reale și observabile, nu ipotetice precum Eul, Se-ul și Supraeul din psihanaliză. Trebuie remarcat, de asemenea, că fiecare dintre noi are toate cele trei stări ale eului și că le încarcă cu energie în mod diferit, în funcție de moment și situație. Cu alte cuvinte, Adultul, care este o stare a eului sau un grup de stări ale eului, nu este același lucru cu o ființă umană adultă.

Odată identificată o stare a eului, ea este mai ușor de recunoscut după aceea, iar această conceptualizare ne permite descrierea tranzațiilor dintre stările din interiorul aceluiași eu sau dintre stările unui individ sau cele ale altor oameni.

Fiecare tranzație are două părți: un stimul și un răspuns. Tranzațiile individuale fac și ele parte, de obicei, dintr-o serie. Analiza unor asemenea serii ne permite să deosebim comunicarea de succes de cea nereușită și să examinăm în detaliu cum obțin oamenii *stroke*-uri, cum își petrec timpul și cum relaționează unii cu alții. După cum se va discuta mai târziu, jocurile sunt modalități foarte specifice de relaționare și interacțiune cu ceilalți.

ANALIZA JOCURILOR

În *Jocurile noastre de toate zilele*, Berne descrie jocul drept o serie de tranzații cu un anumit tipar predictibil, care aparent sunt sincere, dar care, de fapt, au motivații ascunse și conduc la un rezultat previzibil bine definit.



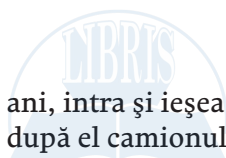
Jocurile sunt metode obișnuite, disfuncționale, de obținere a semnelor de recunoaștere (*strokes*), iar cei implicați nu sunt pe deplin conștienți de cele două niveluri ale tranzațiilor în care sunt angajați. Berne n-a vrut niciodată să sugereze că persoana îi manipulează conștient sau îi derutează deliberat pe ceilalți, cum se înțelege azi în mod obișnuit prin expresii de genul „A te juca cu mintea cuiva“ sau prin jocurile de război marital precum cel din piesa lui Albee *Cui i-e frică de Virginia Woolf?*

Berne se aștepta ca analiza jocurilor să fie îmbunătățită pe măsură ce se acumulau noi cunoștințe, însă el a formulat elementele teoretice de bază ale analizei jocurilor: teza, scopul, rolurile, tranzațiile, paradigma, mutările, șase tipuri de beneficii și răsplata. El a schițat totodată și câteva sisteme de clasificare. Ulterior (1972), trebuia să elaboreze formula lor de bază. Dacă o serie de tranzații nu se potrivea acestei formule, ea nu era considerată un joc. Această formulă a jocului este următoarea:

M	+	S	=	Rs	→	C	→	Bn
Momeală		Stratagemă		Răspuns		Comutare		Beneficiu negativ

„Momeala“ este prima mutare/invitație făcută de inițiator, persoana A. „Stratagama“ este slăbiciunea Persoanei B, care o face să răspundă la momeală. „Comutarea“ reprezintă trecerea într-o altă stare a eului a Persoanei A. „Beneficiul negativ“ este răsplata ei, o emoție surprinzătoare. Pentru a face și mai clară această formulă, să luăm exemplul lui Johnny, copilul care a mințit.

În timp ce părinții lui și prietenii acestora beau o cafea la masa din bucătărie, Johnny, în vârstă de cinci



ani, intra și ieșea în fugă din încăpere, trăgând fericit după el camionul preferat. Brusc, în sufragerie se aude o izbitură. Intrând în cameră, mama găsește o vază spartă, căzută de pe măsuța de cafea.

— Cine a făcut asta?, întrebă ea.

— Cățelul, răspunde el.

Mama se înroșește de furie. Știa că dăduse drumul afară câinelui cu cinci minute înainte. Se apropie de copil și îl lovește spunând:

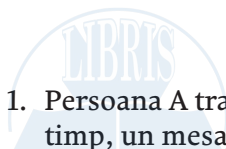
— Nu vreau să cresc un copil care minte!

Era evident cine spărsese vaza. Prin urmare, întrebarea mamei legată de cine spărsese vaza, deși la prima vedere părea o cerere de informații a Adultului, la nivel psihologic era, de fapt, o invitație la minciună pentru Johnny — ceea ce el a și făcut. Înroșindu-se de furie, mama a trecut din starea eului de Adult în cea de Părinte. Beneficiul ei negativ a fost sentimentul brusc și surprinzător de mânie îndreptățită.

Am spune că acea mamă a jucat jocul „Acum te-am prins, ticălosule!” (ATPT). Trebuie remarcat totuși că ea nu a căutat în mod deliberat și conștient să-și „prindă” fiul și să-l lovească. Dimpotrivă, ea a fost foarte afectată de rezultat. Johnny, în schimb, a jucat „Dă-mi un șut”. Dacă ar fi răspuns „Eu am făcut-o”, n-ar mai fi avut loc niciun joc.

ANALIZA JOCURILOR DE LA BERNE ÎNCOACE

Unul dintre cele mai clare moduri de analizare a jocurilor a fost prezentat de Bob și Mary Goulding la sfârșitul anilor 1970. Pentru ei, un joc constă în următoarea succesiune de tranzații:



1. Persoana A transmite un mesaj aparent și, în același timp, un mesaj ascuns.
2. Persoana B răspunde la mesajul ascuns.
3. Persoana A trece într-o altă stare a eului și are un sentiment surprinzător și neplăcut.

Folosind scena dintre Johnny și mama lui, putem analiza jocul după cum urmează:

Mama (Persoana A): tranzacția aparentă: „Cine a făcut asta?“ La nivel social, este doar o întrebare menită să ducă la aflarea faptelor. La nivel psihologic, este o invitație la minciună pentru Johnny.

Johnny (Persoana B): „Câinele“. Johnny răspunde tranzacției ascunse.

Mama (Persoana A): Mama se înroșește în timp ce trece dintr-o stare a eului într-alta și sfârșește simțind o emoție neplăcută surprinzătoare.

Jocurile, notau soții Goulding, sunt foarte util numite după sentimentul final sau după concluzia trasă de inițiator. De vreme ce mama a inițiat secvența, iar la final a simțit o furie îndreptățită la descoperirea unei fapte rele, acest joc a fost numit „Acum te-am prins, ticălosule!“ (ATPT). Johnny a jucat, în schimb, „Dă-mi un șut“, ce se termină cu sentimentul de a fi lovit.

TRIUNGHIUL DRAMATIC

Dezvoltând ideile lui Berne privind rolurile în cadrul jocului, Steve Karpman observa la sfârșitul anilor 1960



că în toate dramele trebuie să existe o victimă. Mai mult, pentru a fi victimă, o persoană are nevoie fie de un salvator, fie de un persecutor. Pentru a continua drama, oamenii schimbă rolurile între ei sau aduc în joc terțe părți, formând un triunghi dramatic de interacțiune.

În jocuri, aceste trei roluri sunt interschimbabile, fiind jucate de toți participanții. Când cineva joacă inițial unul dintre roluri, poate fi surprins să constate că a ajuns să joace în alt rol. În exemplul de mai sus, mama începe ca un posibil salvator, trece în victimă, iar apoi sfârșește ca fiind persecutorul lui Johnny. Băiatul, Johnny, a trecut din persecutor (al mamei) în victimă.

La mijlocul anilor 1970, Jacqui Schiff și adepții săi au observat că într-un joc participanții nu-și folosesc toate stările eului. De pildă, în jocul ATPT, o persoană își activează stările eului de Părinte și Adult, în timp ce cealaltă își activează Copilul. Împreună, ele își activează toate cele trei stări ale eului. Este ca și când ar forma o persoană completă doar împreună.

În exemplul cu Johnny, mama acestuia a funcționat în stările eului de Părinte și Adult, iar Johnny, în cea de Copil. Dacă acest joc este jucat în mod repetat, există pericolul ca Johnny să nu devină un adult capabil să se simtă vinovat din interior, ci să crească fiind preocupat de umilirea din exterior și încercând fie să le facă pe plac, fie să li se opună, fie să-i înșele pe cei investiți cu autoritate. Adică nu va reuși să-și folosească în mod adecvat propriul Părinte și propriul Adult.

Persoana care inițiază un joc o face desconsiderând, neluând în calcul ceva. Desconsiderările pot fi de patru feluri: (1) desconsiderarea faptului că există o problemă, (2) desconsiderarea importanței problemei, (3) desconsiderarea faptului că problema poate fi soluționată de către persoana în cauză și

(4) desconsiderarea faptului că problema poate fi soluționată de oricine.

Mama lui Johnny a ignorat faptul că dulăul era afară și că zglobiul Johnny se afla lângă vaza spartă. A mai desconsiderat, de asemenea, faptul că n-a avut grijă pe deplin ca incinta casei să fie un loc sigur pentru copil. Un răspuns mai adecvat din partea ei ar fi fost: „Nu te apropia“ sau „Du-te și adu mătura“.

JOCURILE ÎN CONTEXTUL SCENARIULUI

În 1979, R.G. Erskine și M.J. Zalzman au dezvoltat ideea lui Berne că beneficiul negativ al jocului reîntărește poziția de viață fundamentală a persoanei, atitudinea de bază pe care persoana o are față de sine și ceilalți, precum și deciziile sale de scenariu. Cu alte cuvinte, scenariile sunt construite din jocuri repetate și beneficiile lor negative. Însă, încă din lucrarea de față, Berne observa cât de ușor se poate transforma jocul „Datornicul“ într-un plan de viață.

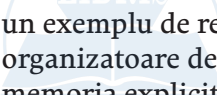
Este posibil ca mama lui Johnny să fi simțit la final încă o dată că oamenii (sau bărbații) nu sunt OK și că o vor minți, confirmându-și astfel vechile decizii cu privire la sine, la ceilalți și la ce se poate aștepta pe această lume. Evident, o asemenea ipoteză trebuie să fie verificată cu atenție; altfel este doar o pură speculație. Se poate, de asemenea, ca ea să creeze situații ce-i produc sentimente neplăcute pe care apoi să le poată folosi pentru a-și întări scenariul. De exemplu, ar putea să încerce să adune sentimente negative care să-i justifice exprimarea fără sentimente de vinovăție a antipatiei sale față de Johnny și a dorinței de a scăpa de el, sau pe care să le folosească pentru a-și justifica



divorțul fără să se simtă vinovată. Într-un asemenea caz, aceste sentimente pot fi numite emoții „deghizate“ (*racket*) emoțional. Ea și-ar utiliza supărările ca pe niște bonuri valorice (*stamps*), strângându-le pentru a obține cu ele mai târziu un „premiu“.

Înregistrări video recente ale bebelușilor cu mamele lor demonstrează că unele jocuri sunt jucate încă din primul an de viață. Se presupune că ele sunt înregistrate ca tipare de comportament în memoria implicită cu mult timp înaintea achiziției limbajului de către copil. După cum nota Berne, ne învățăm în mod activ copiii să joace anumite jocuri psihologice. Într-adevăr, secvența descrisă mai sus dintre Johnny, băiețelul de cinci ani, și mama lui ar putea fi doar cea mai recentă dintr-o serie lungă de tranzacții identice, în care Johnny este învățat să joace „Dă-mi un șut“.

În 1977, Fanita English scria că jocurile apar atunci când oamenii nu pot determina o altă persoană să le ofere stimulări (*strokes*) în stilul în care erau obișnuiți în copilăria timpurie și de aceea preferă să exprime niște sentimente care să le acopere pe cele interzise („deghizare“ — „*racketeering*“). Ca răspuns, ei trec dintr-o stare a eului în alta. Ea a tras concluzia că există, de fapt, doar trei tipare majore: ATPT, în care o persoană trece din Copilul neajutorat sau rebel în Părinte; „Dă-mi un șut“, în care persoana trece din Părintele autoritar sau de ajutor în Copil; „Scandal“, în care ambii parteneri își schimbă simultan stările eului și continuă. English a descris și felul în care oamenii joacă uneori jocuri care confirmă două poziții de viață diferite. De exemplu, o persoană de tipul mamei lui Johnny ar putea juca ATPT, care îi reîntărește poziția „Eu sunt OK, tu nu ești OK“, iar apoi, sub stres, poate comuta la „Dă-mi un șut“, care îi reîntărește poziția de viață „Eu nu sunt OK, tu ești OK“. Astăzi, putem considera că acesta este



un exemplu de reîntărire a două seturi de principii organizatoare de bază ale unei persoane: unul din memoria explicită („Eu sunt OK, tu nu ești OK“) și altul mai profund, din memoria implicită („Eu nu sunt OK, tu ești OK“). Legat de acest lucru, după ce *Jocurile noastre de toate zilele* a fost publicată, Berne obișnuia să vorbească despre „tricouri“ psihologice: partea din față a tricoului poartă un mesaj de genul „Te rog, iubește-mă“, dar când posesorul se întoarce, pe spate se poate citi „Nu tu, prostule“.

C. Steiner subliniază faptul că jocurile sunt lupte de putere pentru obținerea semnelor de recunoaștere (*strokes*) atât de necesare pentru supraviețuirea psihică a adulților, dar care, în general, sunt în număr redus din cauza restricțiilor sociale și a regulilor interne care-i împiedică pe oameni să le schimbe între ei în mod liber.

JOCURILE ÎN CONTEXTUL GRUPURILOR MAI MARI

Recent, Charlotte Sills a subliniat că, atunci când oamenii joacă în mod repetat același joc în cadrul unui grup, ei își pot exprima o dilemă umană fundamentală pe care grupul n-a abordat-o. Cu alte cuvinte, o persoană poate juca ATPT sau „Cusurgiul“ nu din cauza unor probleme personale, ci pentru a da glas evitării inconștiente de către grup a abordării problemei general umane a încrederii.



ANALIZA TRANZACȚIONALĂ: PREZENT ȘI VIITOR

În ziua de azi, analiza tranzacțională, inclusiv analiza jocurilor, este folosită într-o varietate largă de domenii — psihoterapie individuală, de grup și maritală, consiliere, educație și dezvoltare organizațională. Conceptele sale de bază par să fie susținute de progresele recente din neuroștiințe. Cele mai puternice dovezi sunt cele care vin în sprijinul conceptelor de „stroke“ (stimulare) și de „stare a eului“, iar acestea sunt elementele fundamentale ale abordării tranzacționale. Cercetările privind rezultatele tratamentului și satisfacția pacienților au arătat că metoda este foarte eficientă. Însă două curente dominante ale sănătății mintale se dovedesc a fi relevante în mod direct pentru importanța analizei tranzacționale în secolul XXI: psihologia pozitivă și mentalizarea.

Recent, s-a intensificat interesul pentru rolul unor fenomene precum recunoștința, speranța, optimismul, starea de flux, meditația și intimitatea în viața și în îmbătrânirea satisfăcătoare. Acest tip de idei au fost foarte importante în mișcarea psihologică umanistă din anii 1960, dar propovăduitorii lor nu erau prea interesați de cercetare. Astăzi s-au realizat asemenea cercetări, viața călugărițelor, cea a studenților și a altora fiind examinate în mod activ în cadrul unor studii atât retrospective, cât și prospective.

Psihologia pozitivă, cum se numește acum această mișcare, a fost întotdeauna un element important al analizei tranzacționale, datorită accentului pus de Berne pe obținerea legitimă de semne de recunoaștere (*strokes*) pentru ceea ce ești și ceea ce faci, datorită accentului pus de el pe autonomie și „a fi OK“, stări manifestate prin conștientizare, spontaneitate și intimitate, precum și



datorită accentului pe care l-a pus pe ajutorul oferit oamenilor pentru a se elibera de „jocuri“ și scenarii distructive.

Cei ce lucrează astăzi în domeniul sănătății mintale apreciază tot mai mult importanța uriașă a faptului că oamenii se văd pe ei înșiși și pe ceilalți ca fiind motivați de stări, gânduri și emoții interioare. Această capacitate a fost numită în diverse moduri: „intuiție“ psihologică, mentalizare și inteligență emoțională. Ea se află la baza empatiei și a abilităților sociale, și pare să fie un aspect important al rezilienței psihice, al capacității de a face față factorilor stresanți.

Descrierile făcute de Berne interacțiunilor observabile dintre oameni, într-un limbaj simplu, atrăgător și chiar colocvial, le-a permis oamenilor să realizeze că își pot înțelege comportamentul și, mai important, că și-l pot schimba. El a oferit un cadru de referință pentru mentalizare. Asta voia să spună Heinz Lehman când mi-a zis că Berne imprimase o nouă direcție psihiatriei. Acest lucru a fost și continuă să fie responsabil pentru popularitatea acestei abordări.

Multe dintre ideile care au apărut pentru prima dată în *Jocurile noastre de toate zilele* sunt atât de larg acceptate astăzi, încât uităm care a fost originea lor. Pe de altă parte, analiștii tranzacționali au adoptat idei și tehnici ale altor abordări, iar practicanții săi au continuat să modifice și să dezvolte ideile originale ale lui Berne. Procedând astfel, ei acționează în spiritul faimoasei replici a lui Berne: „Eu nu fac terapie de grup, eu vindec oameni“.

Acesta este genul de carte pe care o poți citi iar și iar. Eu însumi, recitind-o, am fost izbit din nou de claritatea și utilitatea multora dintre intuițiile lui Berne, de profunzimea observațiilor lui clinice, precum și de cât de mult continuăm să-i datorăm.



Acestea fiind spuse, te invit, dragă cititorule, să te cu-
funzi în această carte de căpătâi.

Dr. James R. Allen

Dr. James R. Allen este profesor de psihiatrie și științe
comportamentale, precum și șeful de catedră al secției de
psihiatrie pediatrică de la Universitatea Oklahoma (Cen-
trul de Științe Medicale). A fost președintele Asociației
Internaționale de Analiză Tranzacțională.

Cei care doresc să afle mai multe informații despre ana-
liza tranzacțională de astăzi pot vizita și website-ul Asocia-
ției Internaționale de Analiză Tranzacțională: [http://
www.itaaworld.org/](http://www.itaaworld.org/).



PREFAȚĂ

Cartea de față a fost planificată, în principal, ca o continuare a cărții *Analiza tranzacțională în psihoterapie**, dar ea a fost concepută de așa manieră încât să poată fi citită și înțeleasă în mod independent. Teoria necesară analizei și înțelegerii clare a jocurilor a fost rezumată în partea I. Partea a II-a conține descrierea individuală a jocurilor. Partea a III-a conține material clinic și teoretic nou, care, adăugat la cel vechi, face posibilă înțelegerea, într-o oarecare măsură, a ceea înseamnă să fii eliberat de jocuri. Cei ce doresc mai multe informații sunt trimiși la volumul anterior. Cititorul ambelor cărți va observa că în plus față de progresele teoretice există câteva schimbări terminologice și de perspectivă minore bazate pe noile moduri de gândire apărute, pe lecturile și materialele clinice recente.

Nevoia apariției unei asemenea cărți a fost semnalată de interesul pe care studenții și publicul prelegerilor mele l-au manifestat pentru liste de jocuri sau pentru o explicare mai elaborată a jocurilor menționate ca

* În traducere: Berne, E., *Analiza tranzacțională în psihoterapie*, Editura Trei, București, 2011.