

بازیها

روانشناسی روابط انسانی

اریک برن

اسماعیل فصیح

فهرست

پیشگفتار ۱

مقدمه

۱ - آمیزش اجتماعی ۵
۲ - ساخت بخشیدن به زمان ۱۰

بخش اول: تحلیل بازی‌ها

۱ - تحلیل ساخت ۱۹
۲ - تحلیل تبادل ۲۶
۳ - رویه‌ها و مناسک ۳۳
۴ - وقت‌گذرانی‌ها ۴۱
۵ - بازی‌ها ۵۰
الف) تعریف ۵۰
ب) یک بازی نمونه ۵۳
ج) پیدایش بازی‌ها ۶۳
د) کارکرد بازی‌ها ۶۶
هـ) رده‌بندی بازی‌ها ۶۹

بخش دوم: فرهنگ بازی‌ها

۱۵۱	ج) «تجاوز»
۱۵۵	د) «جوراب»
۱۵۷	هـ) «سرسام»
۱۶۰	۱۰ - بازی‌های دنیای تبهکاری
۱۶۰	الف) «دزد و پلیس»
۱۶۷	ب) «چه جوری از این جا در برویم»
۱۶۹	ج) «بیا سر فلانی را شیره بمالیم»
۱۷۲	۱۱ - بازی‌های اتاق مشاوره
۱۷۲	الف) «گلخانه»
۱۷۴	ب) «من فقط دارم کمک می‌کنم»
۱۸۰	ج) «بی بضاعت»
۱۸۵	د) «دهاتی»
۱۸۹	هـ) «روانپزشکی»
۱۹۴	و) «احمق»
۱۹۶	ز) «چوب زیر بغل»
۲۰۱	۱۲ - بازی‌های خوب
۲۰۲	الف) «تعطیلی راننده اتوبوس»
۲۰۳	ب) «شوالیه»
۲۰۶	ج) «خوشحال می‌شوم کمک کنم»
۲۰۷	د) «فرزانه فروتن»
۲۰۸	هـ) «افتخار خواهند کرد که مرا می‌شناخته‌اند»

بخش سوم: در فراسوی بازی‌ها

۲۱۱	۱۳ - اهمیت بازی‌ها
۲۱۳	۱۴ - بازیگرها
۲۱۶	۱۵ - یک نمونه عالی
۲۲۰	۱۶ - تسلط بر خود

۷۵	مقدمه
۷۶	الف) علائم
۷۸	ب) نام عامیانه بازی‌ها
۸۰	۶ - بازی‌های زندگی
۸۰	الف) «الکلی»
۹۰	ب) «بدهکار»
۹۴	ج) «یک اردنگی به من بزن»
۹۶	د) «حالا گیرت آوردم، پدر سگ»
۹۹	هـ) «ببین مجبورم کردی چه کار کنم»
۱۰۵	۷ - بازی‌های ازدواج
۱۰۵	الف) «قهر»
۱۱۰	ب) «دادگاه»
۱۱۳	ج) «زن سردمزاج»
۱۱۸	د) «مظلوم»
۱۲۲	هـ) «اگر به خاطر تو نبود...»
۱۲۲	و) «ببین من چقدر سعی کرده‌ام»
۱۲۷	ز) «عزیزم»
۱۲۹	۸ - بازی‌های مهمانی
۱۲۹	الف) «وحشتناک نیست؟»
۱۳۳	ب) «عیب»
۱۳۴	ج) «شلمیل»
۱۳۷	د) «چرا فلان کار را نمی‌کنی - آره، اما»
۱۴۷	۹ - بازی‌های روابط جنسی
۱۴۸	الف) «یالا تو او با هم دعوا کنید»
۱۴۹	ب) «انحراف»

- ۱۷ - تسلط بر خود چگونه به دست می آید ۲۲۵
- ۱۸ - بعد از بازی ها چه؟ ۲۲۷
- ضمیمه: رده بندی رفتار انسانی ۲۲۸
- فهرست بازی ها و وقت گذرانی ها ۲۳۱

۱ - آمیزش اجتماعی

نظریه آمیزش اجتماعی را که به تفصیل در کتاب تحلیل رفتارهای متقابل در روان درمانی آمده است، می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد. [۱]

دکتر اسپیتز^۲ متوجه شد نوزادانی که پس از تولد برای مدتی طولانی از آغوش محروم می‌گردند، رفته‌رفته دچار افت روحی غیر قابل جبرانی می‌شوند و چه بسا سرانجام با ناراحتی‌های روانی ناشی از آن از پای درآیند. [۲]

در نتیجه، این نکته بدان معنی است که آنچه اسپیتز محرومیت عاطفی^۳ می‌نامد، ممکن است مهلک باشد. این ملاحظات به ظهور فرضیه گرسنگی محرک^۴ در نوزاد انجامید، و همچنین دال بر آن بود که مطلوب‌ترین محرک‌ها آنهایی هستند که از راه صمیمیت جسمی^۵ عمل می‌کنند. با در نظر گرفتن تجربه‌های روزمره، پذیرش این نتیجه‌گیری چندان شاق و گران نیست.

نظیر چنین پدیده‌ای در بزرگسالانی هم که در معرض محرومیت احساسی واقع می‌شوند، دیده می‌شود. به تجربه ثابت شده است که این‌گونه محرومیت‌ها ممکن است باعث روان‌پریشی (پسیکوز)^۶ موقت شود، یا دست‌کم شخص را

1. Social Intercourse

2. Dr. R. Spitz

3. emotional deprivation

4. stimulus hunger

5. physical intimacy

6. psychosis، شدیدترین نوع اختلال روانی که مشخصه آن بی‌نظمی فکری، اختلالات ←

دچار اختلالات روانی سازد. در گذشته دیده شده که در محکومان به حبس‌های انفرادی طولیل‌مدت، محرومیت‌های اجتماعی و احساسی اثراتی مشابه گذاشته است. در حقیقت زندان انفرادی از جمله تنبیهاتی است که حتی زندانیانی که در برابر شکنجه سخت و مقاوم بوده‌اند، از آن وحشت دارند [۳ و ۴]، و این اکنون یکی از روش‌های معروف برای واداشتن به همکاری سیاسی است. (در مقابل، تشکیلات اجتماعی بهترین اسلحه شناخته شده برای مقاومت در برابر همکاری سیاسی هستند.) [۵]

از لحاظ زیست‌شناختی، این امکان هست که محرومیت‌های عاطفی و احساسی موجب و محرک تغییراتی عضوی در بدن شوند. اگر نظام فعال‌کننده شبکه اعصاب^۱ در ساقه مغز به اندازه کافی تحریک نشود، تغییراتی (دست‌کم غیر مستقیم) در جهت فساد یاخته‌های عصبی صورت می‌گیرد [۶]. این امر ممکن است از عوارض ثانوی سوءتغذیه باشد، ولی باید توجه داشت همچنان که در مورد نوزادانی که از بیماری ضعف روزافزون روانی یادق (ماراسموس)^۲ رنج می‌برند دیده می‌شود، سوءتغذیه نیز خود احتمالاً نتیجه بی‌توجهی و محرومیت احساسی است. بنابراین، می‌توان زنجیره‌ای زیست‌شناختی فرض نمود که محرومیت‌های عاطفی و احساسی را، با واسطه بی‌توجهی، به فساد سلولی و نهایتاً مرگ پیوند می‌دهد. در این رهگذر، برای بقای ساختمان تن انسان گرسنگی محرک و گرسنگی غذا اهمیت حیاتی یکسانی دارند.

در حقیقت گرسنگی محرک نه تنها از لحاظ زیستی، بلکه از لحاظ روانشناختی و اجتماعی نیز از چندین جهت با گرسنگی غذا هم‌سویی دارد. واژه‌هایی از قبیل سوءتغذیه، سیری، خوش‌خوراکی، شکم پرستی، کم‌غذایی،

→ هیجانی و عاطفی، تشخیص ندادن زمان و مکان و اشخاص، و در پاره‌ای از موارد دچار شدن به هذیان‌گویی و توهم است (لغتنامه روانشناسی). - م.

1. Reticular Activating System

2. marasmus

ریاضت‌کشی، هنر آشپزی و خوش‌دستپختی، به آسانی می‌توانند از رشته تغذیه به رشته احساس منتقل شوند. افراط در غذا موازی است با افراط در محرک. در هر دو مورد در شرایط عادی، یعنی در موقعیت‌هایی که همه چیز به مقدار فراوان موجود و صورت غذای متنوعی در دسترس است، انتخاب‌ها به شدت تحت تأثیر مزاج و احوال فرد خواهد بود. این امکان هست که این مزاج و احوال بعضاً یا اکثراً تثبیت یافته باشد، ولی این امر به مسائل مورد بحث در این جا مربوط نیست. در این مورد، توجه روانپزشک اجتماعی به این است که در جریان عادی رشد، از وقتی که نوزاد از مادر جدا می‌شود چه بر سرش می‌آید. آنچه را تاکنون در این جا بیان شد می‌توان در این عبارت مصطلح [۷] خلاصه کرد: «اگر نوازش نشوی، مُخت می‌پُکد.» بنابراین بعد از آن که دوران صمیمیت دامن مادر به پایان رسید، فرد در بقیه عمر هر روز با این معما مواجه است که دست تقدیر چه شاخی سر راهش سبزه خواهد کرد. یک شاخ عبارت است از نیروهای اجتماعی و روانشناختی و زیستی که مدام سد ادامه صمیمیت جسمانی به سبک دوران نوزادی می‌شود، و شاخ دیگر تلاش مداوم اوست برای کسب مجدد آن صمیمیت. در بسیاری از موارد، فرد سازگاری نشان می‌دهد و یاد می‌گیرد که با کمترین نوازش، حتی از نوع نمادین آن، خود را راضی کند، تا آن‌جا که گاهی حتی مشاهده یک سر تکان دادن در تأیید کارهای او و به رسمیت شناختن موجودیتش، برایش کافی است - اگرچه آرزوی اولیه او برای صمیمیت جسمانی به همان میزان باقی می‌ماند.

این جریان سازش را ممکن است با واژه‌های مختلف نامگذاری نمود، مثلاً تصعید^۱؛ اما نام این جریان هر چه باشد، نتیجه جز این نیست که گرسنگی محرک

۱. sublimation، والاگرایی: ارضای یک انگیزه به طور غیرمستقیم و به نحوی که از نظر اجتماعی مورد قبول باشد. - م.