

Мюриэл Джеймс, Дороти Джонгвард

РОЖДЕННЫЕ ПОБЕЖДАТЬ



В мире продано
более
4 000 000 экз.

Создаем жизненный сценарий
с помощью транзактного анализа
и гештальттерапии

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

Эту книгу хорошо дополняют

Внутренние семейные системы

Ричард Шварц

Мои разные Я

Ричард Шварц

Внутренний ребенок

Чарльз Уитфилд

Пробуждение внутреннего героя

Кэрол Пирсон

Дарующая жизнь

Лиза Марчиано

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Muriel James, Dorothy Jongeward

Born To Win

Transactional Analysis
With Gestalt Experiments

Da Capo
LIFE LONG

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Мюриэл Джеймс, Дороти Джонгвард

Рожденные побеждать

Создаем жизненный сценарий
с помощью транзактного анализа
и гештальттерапии

Перевод с английского
Юлии Змеевой

Москва
МИФ
2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.922
ББК 88.53
Д40

Джеймс, Мюриэл

Д40 Рожденные побеждать. Создаем жизненный сценарий с помощью транзактного анализа и гештальттерапии / Мюриэл Джеймс, Дороти Джонгвард ; пер. с англ. Ю. Змеевой. — Москва : МИФ, 2024. — 416 с.

ISBN 978-5-00214-768-7

Классическое руководство по работе с жизненным сценарием на основе гештальттерапии и транзактного анализа. Эта книга продана тиражом более 4 миллионов экземпляров и переведена на 18 языков. Ее авторы — известные американские психотерапевты, заслуженные исследователи и преподаватели Мюриэл Джеймс и Дороти Джонгвард.

Книга поможет осознать жизненный сценарий, сформировавшийся в детстве, и изменить паттерны мышления и поведения, которые препятствуют самореализации и полноценной жизни. Вы научитесь адекватно реагировать на любые жизненные обстоятельства, действовать из позиции своего Взрослого Я, быть спонтанными, осознанными, способными к подлинной близости с другими.

УДК 159.922
ББК 88.53

Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00214-768-7

Copyright © 1996, 1971 by Addison-Wesley
Publishing Company, Inc.
This edition published by arrangement with
Da Capo Press, an imprint of Perseus Books LLC,
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. USA
via Igor Korzhenevskiy of Alexander
Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Манн, Иванов
и Фербер», 2024

Оглавление

Предисловие к юбилейному изданию	11
Глава 1. Победители и неудачники	15
Глава 2. Знакомство с транзактным анализом	38
Глава 3. Прикосновение и признание	73
Глава 4. Драма жизненных сценариев	108
Глава 5. Родительство и эго-состояние Родителя	160
Глава 6. Детство и эго-состояние Ребенка	197
Глава 7. Личная и гендерная идентичность	240
Глава 8. Коллекционирование штампов и психологические игры	285
Глава 9. Эго-состояние Взрослого	335
Глава 10. Автономия и этика Взрослого	393
Эпилог	410
Об авторах	414

*Светлой памяти нашего друга
и учителя Эрика Берна*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Полагаю, пора взять жизнь в свои руки.

«После грехопадения», Артур Миллер

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Предисловие к юбилейному изданию

Отрадно сознавать, что даже спустя четверть века люди по всему миру обращаются к этой книге, поскольку хотят развить в себе качества победителя. За это время она разошлась тиражом 4 миллиона экземпляров и была переведена на 18 языков.

Когда мы писали эту книгу, не представляли, что ее изучит столько людей. Мы думали, что нашими первыми читателями станут студенты психологических факультетов, и радовались хвалебным отзывам профессионалов. Вот как оценил нашу работу доктор Стивен Карпман, тогда работавший психиатром в медицинском центре Калифорнийского университета в Сан-Франциско: «Стиль полон размерности, изящества, детальности, ясности и человечности, редкой в нашей сфере... Думаю, книга станет знаковой в психологической литературе». После выхода первого издания в 1971 г. реакция читателей превзошла все наши ожидания. Мы до сих пор благодарны за новые отзывы тех, кто недавно познакомился с книгой и счел ее полезной.

Однажды мы сидели в рабочем уголке, где писали книгу, и к нам подошла студентка. Она принесла газетную вырезку; там говорилось о найденном в реке теле утопленника, молодого парня. На плече у него красовалась татуировка: «Рожденный проигрывать». Наша реакция была однозначной: *нет, мы не рождены проигрывать!* В каждом человеке заложена способность любить, учиться, расти и позитивно проявлять творческий дух, делаясь им с миром. Но могут случиться события, из-за которых его эмоции и самовосприятие искажаются, снижаются ожидания от мира, и в итоге ему не удастся реализовать свой потенциал. Негативные опыт и решения мешают нам воплотить свои возможности.

Мы хотим, чтобы эта книга продолжала вдохновлять людей на противостояние факторам, не дающим им развиваться, и побуждала тянуться к океану возможностей, составляющих их истинный потенциал. Спустя десятилетия принципы, описанные в книге, по-прежнему верны и применимы. В нашем усложняющемся мире эти идеи понятны любому; они послужат маяком личного и общественного развития.

В последнее время наблюдается всплеск интереса к поведенческому анализу и поиску смысла человеческого существования. Руководители учатся взаимодействовать с подчиненными, родители проходят курсы по воспитанию детей, супруги учатся говорить друг с другом и «правильно ссориться», учителя узнают, как справляться с эмоциональными проблемами учеников и компенсировать последствия депривации.

Современные люди живут не одним лишь интересом к материальным благам и технологиям; многих занимает вопрос: что значит быть человеком? Один молодой руководитель крупной компании сформулировал это так: «У меня ученая степень по экономике. Когда я поступил на работу в компанию, думал, мои проблемы будут связаны с бухгалтером. Но я ошибся. Проблемы оказались связаны с общением».

В психологии есть два доказательных подхода к пониманию человека: транзактный анализ, разработанный Эриком Берном, и гештальттерапия Фредерика Перлза. Эта книга посвящена нашей интерпретации транзактного анализа и его практическому применению в повседневной жизни обычного человека. Мы используем гештальтэксперименты для подкрепления теории. Все примеры мы взяли из своего опыта работы педагогами, консультантами и психотерапевтами.

Обученные транзактному анализу получают в свое распоряжение рациональный метод анализа и понимания поведения. Гештальттерапия — практический метод выявления фрагментированных частей личности, их последующей интеграции и развития уверенности в себе. Оба подхода подразумевают развитие осознанности, личной ответственности и аутентичности. Они работают с происходящим здесь и сейчас.

Мы считаем, что эту книгу можно использовать как учебник и практическое руководство для тех, кого волнует теория личности и межличностных отношений. Она пригодится профессионалам в сфере психического здоровья,

руководителям, педагогам и обычным людям, интересующимся различными методами самопознания. Она не заменит профессионального психотерапевта; пациентам с серьезными проблемами нужны помощь специалиста и стойкое намерение поправиться.

Мы убеждены, что наследственность и среда — не единственные определяющие факторы в жизни человека. В наших силах управлять ими обоими. Надеемся, эта книга поможет осознать, что каждый из нас способен придать своей жизни нужное направление, сделать выбор, разработать свой этический кодекс, улучшить жизни окружающих и понять, что он рожден победителем.

Мы искренне признательны всем, кто помогал нам и повлиял на нас. Всех поименно перечислить невозможно, но особо хочется упомянуть доктора Эрика Берна и доктора Фредерика Перлза и поблагодарить их за их работы и учения.

Выражаем признательность нашим студентам, пациентам, клиентам и стажерам: спасибо за доверие и за все, чему мы у них научились.

Спасибо нашим семьям за терпение, любовь и поддержку.

*Мюриэл Джеймс
Лафайетт, Калифорния
Дороти Джонгвард
Уолнат-Крик, Калифорния
Июнь 1996 г.*



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

