

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

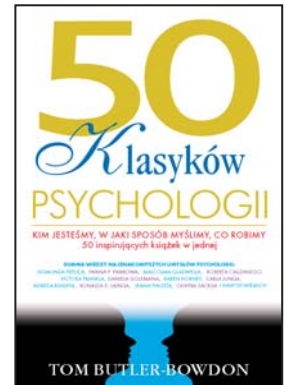
Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

50 klasyków psychologii. Kim jesteśmy, w jaki sposób myślimy, co robimy

Autor: Tom Butler-Bowdon
Tłumaczenie: Filip Kowalczyk
ISBN: 978-83-246-1169-0

Tytuł oryginału: [50 Psychology Classics: Who We Are, How We Think, What We Do: Insight and Inspiration from 50 Key Books](#)

Format: A5, stron: około 450



Przegląd najbardziej znaczących myśli w psychologii

Summa wiedzy najznakomitszych umysłów psychologii:

Sigmunda Freuda, Iwana P. Pawłowa, Malcolma Gładwella, Roberta Cialdiniego, Victora Frankla, Daniela Golemana, Karen Horney, Carla Junga, Alfreda Kinseya, Ronalda D. Lainga, Jeana Piageta, Olivera Sacksa i innych wielkich.

Ta książka jest niezwykle błyskotliwym projektem wydawniczym. Autor po mistrzowsku zredagował olśniewające – lecz często trudne do zrozumienia dla nie-psychologa – koncepcje pięćdziesięciu wielkich umysłów psychologii i stworzył z nich jedną książkę: sumę ich ponadczasowej wiedzy. Dzięki niej poznawanie natury człowieka jest prostsze i bardziej skondensowane niż kiedykolwiek wcześniej.

Poznaj sekrety ludzkiej psychiki. Przeczytaj o wynikach słynnych i budzących dreszcze eksperymentów psychologicznych. Zrozum, co kryje się za ludzkimi działaniami i dlaczego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Zaczynj dostrzegać sens w zjawiskach, których doświadczamy na co dzień, ale rzadko je rozumiemy. Dowiedz się:

- czym naprawdę jest szczęście,
- jak powstają dobre i złe nastroje,
- jakich odkryć dokonano w dziedzinie ludzkiej seksualności,
- jak przebiegają konflikty intuicji ze zdrowym rozsądkiem,
- skąd się biorą psychopaci i jak działają ich mózgi,
- co stoi za sekretami myślenia równoległego,
- jak uzależniamy się od nawyków i odruchów,
- czy można wpływać na ludzi za pomocą „dowodów społecznych”,
- na czym polega udane małżeństwo,
- jak inteligentni ludzie dają się porwać psychologii tłum.

50 inspirujących książek w jednej

Spis treści

	Podziękowania	7
	Wprowadzenie	9
1	Alfred Adler <i>Znajomość człowieka (1927)</i>	24
2	Gavin de Becker <i>Dar strachu (1997)</i>	30
3	Eric Berne <i>W co grają ludzie – psychologia stosunków międzyludzkich (1964)</i>	38
4	Robert Bolton <i>People Skills (1979)</i>	46
5	Edward de Bono <i>Myślenie lateralne. Idee na przekór schematom (1970)</i>	52
6	Nathaniel Branden <i>The Psychology of Self-Esteem (1969)</i>	58
7	Isabel Briggs Myers <i>Gifts Differing: Understanding Personality Type (1980)</i>	64
8	Louann Brizendine <i>Mózg kobiety (2006)</i>	72
9	David D. Burns <i>Radość życia. Nowa terapia zaburzeń nastroju (1980)</i>	78
10	Robert Cialdini <i>The Psychology of Persuasion (1984)</i>	84
11	Mihaly Csikszentmihalyi <i>Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention (1996)</i>	90
12	Albert Ellis i Robert A. Harper <i>A Guide to Rational Living (1961)</i>	96
13	Sidney Rosen <i>Mój głos podąży za Tobą. Terapeutyczne przypowieści Milтона H. Ericksona (1982)</i>	102
14	Erik Erikson <i>Young Man Luther (1958)</i>	110
15	Hans Eysenck <i>Dimensions of Personality (1947)</i>	118
16	Susan Forward <i>Szantaż emocjonalny – jak się obronić przed manipulacją i wykorzystaniem (1997)</i>	124
17	Viktor Frankl <i>The Will to Meaning (1969)</i>	130
18	Anna Freud <i>Ego i mechanizmy obronne (1936)</i>	136
19	Sigmund Freud <i>Objaśnianie marzeń sennych (1900)</i>	142
20	Howard Gardner <i>Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences (1983)</i>	150

21	Daniel Gilbert <i>Stumbling on Happiness (2006)</i>	156
22	Malcolm Gladwell <i>Błysk! Potęga przeczucia (2005)</i>	162
23	Daniel Goleman <i>Inteligencja emocjonalna w praktyce (1998)</i>	168
24	John M. Gottman <i>Siedem zasad udanego małżeństwa (1999)</i>	176
25	Harry Harlow <i>The Nature of Love (1958)</i>	184
26	Thomas A. Harris <i>W zgodzie z sobą i z tobą (1967)</i>	190
27	Eric Hoffer <i>The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements (1951)</i>	194
28	Karen Horney <i>Nasze wewnętrzne konflikty (1945)</i>	200
29	William James <i>Zasady psychologii (1890)</i>	208
30	Carl Gustav Jung <i>The Archetypes and the Collective Unconscious (1968)</i>	216
31	Alfred Kinsey <i>Sexual Behavior in the Human Female (1953)</i>	224
32	Melanie Klein <i>Envy and Gratitude (1957)</i>	232
33	Ronald D. Laing <i>Podzielone „ja” (1960)</i>	238
34	Abraham Maslow <i>The Farther Reaches of Human Nature (1971)</i>	246
35	Stanley Milgram <i>Obedience to Authority (1974)</i>	254
36	Anne Moir i David Jessel <i>Płeć mózgu (1989)</i>	262
37	Iwan Pawłow <i>Wykłady o czynności mózgu (1927)</i>	270
38	Fritz Perls <i>Gestalt Therapy (1951)</i>	276
39	Jean Piaget <i>Mowa i myślenie u dziecka (1923)</i>	284
40	Steven Pinker <i>Tabula rasa. Spory o naturę ludzką (2002)</i>	293
41	Vilayanur S. Ramachandran <i>Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind (1998)</i>	298
42	Carl Rogers <i>O stawaniu się sobą. Poglądy terapeuty na psychoterapię (1961)</i>	306
43	Oliver Sacks <i>Mężczyzna, który pomylił swoją żonę z kapeluszem (1970)</i>	312
44	Barry Schwartz <i>The Paradox of Choice: Why More is Less (2004)</i>	320
45	Martin Seligman <i>Prawdziwe szczęście (2002)</i>	326
46	Gail Sheehy <i>Passages (1976)</i>	334
47	Burrhus F. Skinner <i>Poza wolnością i godnością (1971)</i>	342
48	Douglas Stone, Bruce Patton i Sheila Heen <i>Difficult Conversations (1999)</i>	350
49	William Styron <i>Dotyk ciemności (1990)</i>	358
50	Robert E. Thayer <i>The Origin of Everyday Moods (1996)</i>	364
	50 kolejnych klasyków	371
	Chronologiczna lista tytułów	379
	Bibliografia	383



ROZDZIAŁ 1

Alfred Adler

W 1902 roku grupa mężczyzn pochodzenia żydowskiego, w większości lekarzy, zaczęła spotykać się co środę w pewnym wiedeńskim apartamencie. „Środowe towarzystwo psychologiczne” Sigmunda Freuda przekształciło się ostatecznie w Wiedeńskie Towarzystwo Psychoanalityczne, a jego pierwszym prezesem był Alfred Adler.

Jako druga najważniejsza osoba w kole wiedeńskim i twórca psychologii indywidualnej, Alfred Adler nigdy nie uważał się za ucznia i naśladowcę Freuda. Sam Freud był typem nobliwego patrycjusza, pochodził z wykształconej rodziny i mieszkał w modnej dzielnicy Wiednia. Adler z kolei był synem kupca zbożowego i wychowywał się na przedmieściach. Freud słynął ze znajomości świata starożytnego i kolekcji antyków, Adler walczył o prawa kobiet i ciężko pracował na rzecz lepszej edukacji i opieki zdrowotnej robotników.

Słynne rozstanie tej pary naukowców nastąpiło w 1911 roku. Adler był coraz bardziej poirytowany przekonaniem Freuda, że wszystkie problemy psychiczne wynikają z tłumienia popędu seksualnego. Kilka lat wcześniej opublikował książkę *Studie über Minderwertigkeit von Organen*, w której stwierdzał, iż to, jak ludzie postrzegają swoje ciało i jego braki, jest głównym czynnikiem kształtującym ich cele życiowe. Freud uważał, że nieświadomość w pełni kontroluje jednostki ludzkie, Adler z kolei sądził, że ludzie kształtują styl życia w odpowiedzi na środowisko i odczuwane niedobory. Jednostki w naturalny sposób dążą do osobistej mocy i poczucia tożsamości, ale zdrowe jednostki usiłują również przystosować się do społeczeństwa i przyczynić się do pomnożenia dobra wspólnego.

Kompensacja słabości

Podobnie jak Freud, Adler uważał, że ludzka psychika kształtowana jest we wczesnym dzieciństwie, a wzory zachowania pozostają zaskakująco trwale także w dorosłym życiu. Freud jednak skupiał się na dziecięcej seksualności, natomiast Adler bardziej interesował się tym, w jaki sposób dzieci usiłują zwiększyć swoją

rolę. Wrastając w otoczenie, w którym wszyscy wydają się więksi i silniejsi, dziecko dąży do spełnienia swoich zachcianek najkrótszą drogą.

Adler zasłynął koncepcją „porządku narodzin” w rodzinie. Najmłodsze dzieci na przykład, ponieważ są mniejsze i słabsze niż pozostałe rodzeństwo, będą się często starały „przewyższyć każdego z pozostałych członków rodziny i stać się najzdolniejszym jej członkiem”. Ścieżka rozwojowa ma dwa odgałęzienia — dziecko albo zaczyna imitować dorosłych w celu wypracowania asertywności i siły, albo świadomie eksponuje swoją słabość, aby zyskać pomoc i skupić uwagę dorosłych.

Krótko mówiąc, każde dziecko rozwija się w sposób pozwalający mu najlepiej skompensować własne słabości. „Tysiące talentów i zdolności bierze się z poczucia nieprzystosowania” — zauważył Adler. Potrzeba uznania pojawia się jednocześnie z poczuciem niższości. Dobre wychowanie powinno wyeliminować poczucie niższości, tak aby dziecko nie rozwinęło w sobie potrzeby zwyciężania kosztem innych. Możemy przypuszczać, że mentalne, fizyczne lub przyziemne, codzienne problemy, jakich doświadczyliśmy w dzieciństwie, stanowiły trudność, ale to, co jest wadą, a co zaletą, zależy od kontekstu. Chodzi o to, czy *uznajemy* jakiś brak lub niedociągnięcie za czynniki mające znaczenie.

Dążenie psyche do zlikwidowania poczucia niższości często ma wpływ na życie człowieka. Mechanizm kompensacji w niektórych sytuacjach przybiera skrajną postać. Adler mówił w tym kontekście o kompleksie niższości, który z jednej strony może sprawić, że człowiek jest nieśmiały lub zamknięty w sobie, a z drugiej — wytworzyć potrzebę kompensacji poprzez nadmierne osiągnięcia. „Patologiczne dążenie do mocy” odbywa się często kosztem innych osób i społeczeństwa jako całości. Adler uznał Napoleona, małego człowieka wywierającego wielki wpływ na świat, za klasyczny przypadek kompleksu niższości w działaniu.

Formowanie charakteru

Podstawowa zasada Adlera brzmiała: naszą psychikę kształtują nie czynniki dziedziczne, ale wpływy społeczne. Charakter to unikalna kombinacja dwóch przeciwstawnych sił: potrzeby mocy lub dążenia do własnych korzyści oraz potrzeby „uczucia społecznego” i wspólnotowości (niem. *Gemeinschaftsgefühl*).

Każdy człowiek jest wyjątkowy, ponieważ akceptuje lub odrzuca te siły na różne sposoby. W normalnych warunkach świadomość potrzeb społeczeństwa równoważy dążenie do dominacji, a próżność czy duma znajdują się pod kontrolą. Jednak gdy ambicja i próżność wezmą górę, psychologiczny rozwój jednostki zostaje brutalnie przerwany. Jak to sformułował sam Adler: „Żądna mocy jednostka podąża ścieżką samozniszczenia”.

Gdy uczucia społeczne i oczekiwania społeczności są ignorowane, człowiek ujawnia albo agresywne (próżność, ambicja, zazdrość, chciwość), albo nieagresywne

cechy charakteru (zamknięcie się w sobie, lęk, nieśmiałość). Dominacja jednej z sił jest zazwyczaj efektem nieprzystosowania. Jednakże siły te mogą wytwarzać również napięcie, które jest źródłem niezwyklej energii. Tacy ludzie żyją w stanie oczekiwania na wielkie sukcesy w celu skompensowania sobie tych uczuć, ale wskutek nadmiernie rozbudowanego wyobrażenia o sobie tracą poczucie rzeczywistości. Ich życie staje się walką o pamięć potomnych i pozostawienie po sobie jakiegoś śladu. Chociaż w swoim wyobrażeniu są postaciami heroicznymi, zapominają, iż wchodzą w liczne relacje z innymi ludźmi. Egocentryzm ogranicza ich możliwość cieszenia się z przyjemności życia.

Wrogowie społeczeństwa

Adler odnotował, że próżni lub nadmiernie dumni ludzie zazwyczaj starają się to zamaskować, mówiąc o sobie, iż są ambitni albo nawet łagodniej: pełni energii. Umieją genialnie kamuflować prawdziwe uczucia: aby pokazać, że nie są próżni, świadomie przykładają mniejszą uwagę do stroju lub są nadmiernie skromni. Jednak zdaniem Adlera w życiu osoby próżnej wszystko sprowadza się do pytania: „Co ja będę z tego miał?”.

Adler zastanawiał się, czy wielkie osiągnięcia nie są po prostu próżnością wykorzystaną w służbie ludzkości. Czy oczywiste dążenie do wyższości, będące niezbędną motywacją do zmieniania świata, może być postrzegane w pozytywnym świetle? Jego odpowiedź brzmiała: nie. Próżność ma niewiele do powiedzenia w przypadku autentycznego geniuszu i jedynie umniejsza wartość osiągnięcia. Prawdziwie wielkie dzieła nie są efektem próżności, ale jej przeciwieństwa: uczucia społecznego. Wszystkich nas do pewnego stopnia wypełnia próżność, ale zdrowi ludzie są w stanie zapanować nad nią, angażując się w działalność społeczną.

Próżni ludzie ze swojej natury nie chcą „wpasować się” w społeczne potrzeby. Są skupieni na osiągnięciu pozycji, statusu, na zdobywaniu przedmiotów. Czują, że mogą wymigać się od zobowiązań wobec społeczeństwa lub rodziny, które inni uważają za oczywiste. W efekcie zazwyczaj są izolowani i mają kiepskie relacje z innymi. Przyzwyczajeni do wywyższania siebie, są ekspertami w obwinianiu innych.

Życie wspólnotowe obejmuje określone prawa i zasady, których jednostka nie może obejść. Każdy z nas potrzebuje reszty społeczeństwa, aby przetrwać — fizycznie i duchowo. Jak zauważył Darwin, słabe zwierzęta nigdy nie żyją samotnie. Według Adlera „adaptacja do społeczności jest najważniejszą funkcją psychologiczną”, jaką musi opanować jednostka. Ludzie, którzy na pozór osiągnęli wiele, bez przystosowania mogą czuć się niewiele warte i w ten sposób będą postrzegani przez najbliższe otoczenie. Tacy ludzie są w zasadzie wrogami społeczeństwa, przekonywał Adler.

Jednostki dążące do celu

Centralną koncepcją psychologii Adlera jest to, że jednostki zawsze dążą do celu. O ile Freud przekonywał, że źródło aktywności człowieka tkwi w jego przeszłości, o tyle Adler prezentował spojrzenie teleologiczne — motorem działań są cele, narysowane świadomie lub nieświadomie. Psychika nie jest statyczna, ale musi być pobudzana celem — egoistycznym lub społecznym — i ciągle dąży do jego osiągnięcia. Żyjąc, mamy wyobrażenia na temat tego, jakimi ludźmi jesteśmy i jakimi chcemy być. Z natury rzeczy poglądy te nie zawsze są zgodne z rzeczywistością, ale pozwalają żyć aktywnie i zawsze do czegoś zmierzać.

Fakt ukierunkowania na cel sprawia, iż psychika jest niemal niezniszczalna i odporna na zmiany. Adler napisał: „Najtrudniejszą sprawą dla istot ludzkich jest poznanie siebie i zmienienie siebie”. Co więcej, indywidualne pragnienia mogą być zrównoważone poprzez zbiorową inteligencję wspólnoty.

Komentarze końcowe

Adler podkreślał rolę mocy osobistej i uczucia społecznego — bliźniaczych sił kształtujących psychikę. Uważał, że jeśli je poznamy, nie będziemy dłużej nieświadomie ulegać ich presji. W portretach rzeczywistych ludzi opisywanych w jego książce możemy dostrzec coś z siebie: być może otoczyliśmy się rodziną czy społecznością niczym kokonem, zapominając o dawnych marzeniach o karierze, albo postrzegamy siebie jako królów świata, zdolnych do przeciwstawiania się społecznym konwencjom. W obu przypadkach mamy do czynienia z nierównowagą, która ogranicza możliwości.

Tekst *Znajomości człowieka* bardziej przypomina traktat filozoficzny niż pracę z zakresu psychologii. Uogólnienia na temat charakteru człowieka mają postać anegdot, a nie wniosków opartych na materiale empirycznym. Brak naukowych podstaw jest jednym z najczęstszych zarzutów stawianych pracy Adlera. Jednakże terminy takie, jak „kompleks niższości” weszły do powszechnego obiegu.

Zarówno Freud, jak i Adler stawiali sobie dalekosiężne intelektualne cele, Adler jednak — pod wpływem socjalizmu — był w swoich zamiarach skromniejszy: dążył do wyjaśnienia, jak dzieciństwo kształtuje dorosłe życie, co w efekcie mogło przysłużyć się całemu społeczeństwu. W przeciwieństwie do elitarysty Freuda, Adler uważał, że pracy nad zrozumieniem ludzkiej natury nie wolno powierzać wyłącznie psychologom. Powinno to być ważne zadanie każdej jednostki, z uwagi na fatalne konsekwencje niewiedzy w tym zakresie. Jego podejście do psychologii było niezwykle demokratyczne i dlatego pracę *Znajomość człowieka*, którą oparł na rocznym cyklu wykładów w wiedeńskim Instytucie Nauk o Człowieku, każdy może przeczytać i zrozumieć.

Alfred Adler

Alfred Adler urodził się w Wiedniu w 1879 roku jako drugi z siedmiorga rodzeństwa. W wieku 5 lat przeszedł ciężkie zapalenie płuc. Gdy zmarł jego młodszy brat, zdecydował się na karierę lekarską.

*Studiował medycynę na uniwersytecie w Wiedniu, na który przyjęto go w 1895 roku. W 1898 roku napisał monografię poświęconą zdrowiu i warunkom pracy krawców. Rok później poznał Sigmunda Freuda. Adler pozostawał aktywnym członkiem Wiedeńskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego aż do 1911 roku. Rok później wraz z ósmioma innymi członkami odszedł, aby stworzyć Towarzystwo Psychologii Indywidualnej. W tym samym czasie opublikował ważną pracę *Über den nervösen Charakter* (1912). Jego kariera została zahamowana w okresie I wojny światowej, gdy pracował w szpitalu wojskowym. Doświadczenie to umocniło jego antywojenne przekonania.*

Po wojnie otworzył w okolicach Wiednia pierwszą z 22 pionierskich klinik dla dzieci z chorobami umysłowymi. Gdy klinika została zamknięta przez władze w 1932 roku (ponieważ Adler był Żydem), wyemigrował do USA, gdzie przyjął profesurę na Long Island College of Medicine. Od 1927 roku wykładał również gościnnie na Uniwersytecie Columbia w Nowym Jorku. Jego nazwisko rozstawiły publiczne wykłady w Europie i USA.

Adler zmarł nagle w 1937 roku z powodu zawału serca w szkockim Aberdeen podczas europejskiego tournée. Pozostawił żonę Raisę, z którą ożenił się w 1897 roku. Mieli czwórkę dzieci.

*Inne znane książki Adlera to *Praxis und Theorie der Individualpsychologie* (1920) i *Wozu leben wir?* (1931), *Sens życia* (1933).*



ROZDZIAŁ 2

Gavin de Becker

Prawdopodobnie obserwował ją przez chwilę. Nie możemy być tego pewni – ale wiemy, że nie była jego pierwszą ofiarą”. Tak rozpoczyna się *Dar strachu*. Książka ta opisuje prawdziwe zdarzenia z życia osób, które były lub niemal stały się ofiarami przemocy. W każdym opisywanym przypadku ofiara albo posłuchała podszeptu intuicji i przetrwała, albo zlekceważyła wewnętrzny sygnał i poniosła tego konsekwencje.

Na ogół myślimy o strachu jak o czymś złym, ale de Becker stara się ukazać go jako dar, który może nas ochronić. Książka *Dar strachu: jak wykorzystywać sygnały o zagrożeniu, które ostrzegają nas przed przemocą i zapewniają przeżycie* uczy, jak wnikać w umysł innej osoby, aby jej działania nie były dla nas straszliwym zaskoczeniem. Chociaż może to być niezbyt komfortowe doświadczenie, zwłaszcza w przypadku umysłu potencjalnego zabójcy, lepiej przełamać niechęć i zastanowić się, co taki człowiek myśli i czuje, niż znaleźć się w poważnym niebezpieczeństwie.

Zanim skończył 13 lat, Gavin de Becker był świadkiem większej liczby aktów przemocy we własnym domu, niż większość z nas doświadczy w całym życiu. Aby przetrwać, musiał nauczyć się przewidywać, jak rozwinie się sytuacja. Zbudowanie modelu umysłu osoby dokonującej aktów przemocy uczynił celem życia, tak aby inni również mogli dostrzegać sygnały zwiastujące agresję. De Becker stał się ekspertem w ocenie ryzyka wystąpienia przemocy. Specjalizuje się w ochronie znanych osób, członków rządu i klientów biznesowych, jest również kimś w rodzaju głównego eksperta od przemocy domowej w USA.

Autor nie jest psychologiem, ale jego książka daje lepszy wgląd w naturę intuicji, strachu i umysłu napastnika niż jakikolwiek tekst czysto psychologiczny. Może nie tylko zmienić Twoje życie, ale wręcz je uratować. Poza tym czyta się ją jak dobrą powieść kryminalną.

Intuicyjne bezpieczeństwo

Jak zauważa de Becker, we współczesnym świecie przestaliśmy ufać instynktom. Wielu ludzi pozostawia walkę z przemocą policji i systemowi sądowniczemu, wierząc, że te instytucje ich ochronią. Jednakże często zdarza się, że zanim

władze zaangażują się w sprawę, jest już za późno. W związku z tym pokładamy wiarę w technice i jej wytworach: im wyższe ogrodzenie i wymyślniejszy system alarmowy, tym bezpieczniej się czujemy.

Istnieje jednak bardziej niezawodny ochroniarz — intuicja i przeczucia. Zazwyczaj dysponujemy wszelkimi niezbędnymi informacjami ostrzegającymi przed pewnymi ludźmi i sytuacjami. Podobnie jak zwierzęta, mamy wbudowany system uprzedzający o istnieniu zagrożenia. Bardzo cenimy intuicję psów, ale de Becker uważa, iż ludzka jest lepsza. Problem polega na tym, że nie ufamy jej, ponieważ jesteśmy do tego gorzej przygotowani.

De Becker przytacza wyznanie kobiety, ofiary napaści: „Chociaż zdawałam sobie sprawę, że to, co się dzieje, nie jest właściwe i może doprowadzić do napaści, nie wyciągnęłam z tego wniosków”. W jakiś sposób napastnik, który pomaga kobiecie w dźwiganiu zakupów lub wsiada z nią do windy, potrafi skłonić ją do określonych zachowań. De Becker sugeruje istnienie uniwersalnego „kodu przemocy”, który większość z nas automatycznie wyczuwa, jednak współczesne życie często zabija naszą wrażliwość. Albo nie dostrzegamy sygnałów, albo nie chcemy ich dostrzec.

De Becker stwierdza, że „zaufanie intuicji jest dokładnym przeciwieństwem życia w strachu”. Prawdziwy strach nie paraliżuje, ale daje energię, pomaga podjąć działania, na które normalnie nigdy byśmy się nie zdecydowali. W pierwszym opisywanym przypadku kobieta została uwięziona i zgwałcona w swoim mieszkaniu. Gdy napastnik powiedział, że idzie do kuchni, coś kazało jej udać się za nim. Spostrzegła, że zagląda do szafek w poszukiwaniu dużego noża — aby ją zabić. Uciekła przez drzwi frontowe. Fascynujący jest opis jej przeżyć, a zwłaszcza fakt, że nie odczuwała lęku. Prawdziwy strach, ponieważ uruchamia intuicję, jest w istocie pozytywnym uczuciem, które nas chroni.

Element przemocy tkwi w każdym

De Becker obala przekonanie o istnieniu „kryminalnego umysłu” wyróżniającego pewnych ludzi. Większość z nas powie, że nigdy nie zabiłaby innej osoby, ale zazwyczaj słyszymy również zastrzeżenie: „Dopóki nie musiałbym chronić bliskich”. Wszyscy jesteśmy zdolni do przestępczych myśli i działań. Często mordercy są opisywani za pomocą przymiotnika „niehumaniczny”, ale naprawdę — jak pisze de Becker — są *przede wszystkim* ludzcy. Jeśli jedna osoba jest zdolna do jakiegoś czynu, to w określonych okolicznościach każdy z nas może być do niego zdolny. De Becker nie pozwala sobie na luksus rozróżniania ludzi i potworów. Zamiast tego szuka w ludziach zamiaru lub zdolności do uciekania się do przemocy. Podsumowuje: „Zasób przemocy znajduje się w każdym, a jedyne, co się zmienia, to uzasadnienie jej użycia”.

Łańcuch, a nie odosobniony czyn

Dlaczego ludzie dopuszczają się przemocy? De Becker ujmuje ten proces w czterech punktach:

- uzasadnienie — człowiek dokonuje oceny, że został celowo skrzywdzony;
- alternatywa — przemoc wydaje się jedynym rozwiązaniem, by uzyskać zadośćuczynienie lub sprawiedliwość;
- konsekwencje — ludzie decydują, że mogą pogodzić się z prawdopodobnym efektem aktu przemocy (np. gwałcieł może nie mieć nic przeciwko pójsciu do więzienia, jeśli tylko dopadnie ofiarę);
- zdolność — ludzie wierzą w możliwość osiągnięcia założonych celów, gdy posłużą się siłą rąk, kulami lub bombą.

De Becker i jego współpracownicy oceniają te wskaźniki, gdy usiłują przewidzieć prawdopodobieństwo wystąpienia aktu przemocy. Jeśli będziemy uważni — mówi de Becker — dostrzeżemy, że przemoc nigdy nie bierze się znikąd. To typowe dla ludzi, że zamiar morderstwa w jakiś sposób się objawia. Zasadniczo przemoc jest przewidywalna jak „woda przechodząca w stan wrzenia”.

W przewidywaniu przemocy pomaga również traktowanie jej jako *procesu*, w którym brutalny efekt jest jedną z faz. O ile policja poszukuje motywu czynu, o tyle de Becker i jego zespół sięgają głębiej, aby odnaleźć historię przemocy lub zamiar przemocy, zwykle poprzedzający sam czyn.

Dar strachu zawiera również rozdział o przemocy wśród par małżeńskich. Autor podkreśla, że morderstwo współmałżonka zazwyczaj nie jest rezultatem chwilowego afektu. To przemyślana decyzja, którą poprzedzają określone zdarzenia. Gdy mąż usiłuje zmusić żonę do stosunku, jej odmowa zaognia sytuację. Dla takich mężczyzn odmowa jest zbyt wielkim zagrożeniem dla własnej samooceny, a zabójstwo partnerki wydaje się jedynym sposobem odzyskania tożsamości. De Becker odkrywa alarmujący fakt: trzy czwarte morderstw w związkach małżeńskich ma miejsce *po* odejściu żony.

Jak rozpoznać psychopatę

Typowi przestępcy dopuszczający się aktów przemocy wykazują zazwyczaj następujące cechy:

- nieostrożność i brawura,
- zorientowanie na cel,

- odporność / niewrażliwość na widok rzeczy, wywołujących obrzydzenie u większości ludzi,
- dziwny spokój w trakcie konfliktu,
- potrzeba sprawowania kontroli.

Co pozwala prognozować przestępczość z użyciem przemocy? De Becker wśród ważnych wskaźników wymienia trudne doświadczenia z dzieciństwa. W trakcie badań poświęconych seryjnym mordercom de Becker odkrył, iż 100% z nich było ofiarami przemocy, poniżenia lub zaniedbania w dzieciństwie. Robert Bardo, który zastrzelił aktorkę Rebeccę Shaeffer, był w dzieciństwie zamknięty w pokoju i karmiony jak zwierzątko. Nigdy nie nauczył się, jak zachowywać się wśród ludzi. Takie osoby tworzą sobie wykrzywiony obraz rzeczywistości – kosztem społeczeństwa.

Człowiek ze skłonnością do przemocy może bardzo dobrze ukrywać oznaki psychopatii. Może prezentować wystudiowaną normalność, tak aby na pierwszy rzut oka uchodzić za zwykłego członka społeczeństwa. Sygnały ostrzegawcze są następujące:

- jest *nadmiernie* miły;
- mówi zbyt wiele i podaje zbyt wiele nieistotnych szczegółów w celu rozproszenia uwagi rozmówcy;
- zawsze zaczepia innych, nigdy na odwrót;
- szufladkuje nas lub w pewien sposób obraża, tak abyśmy nawiązali z nim rozmowę;
- wykorzystuje technikę wymuszonego grupowania, używając zaimka „my”, w celu zbudowania poczucia, że on i ofiara jadą na tym samym wózku;
- znajduje sposób, aby nam pomóc, tak abyśmy poczuli, że musimy się mu odwdziaczyć (jest to określane mianem „lichwiarskiej pożyczki”);
- ignoruje lub lekceważy nasze „nie” – twardo obstawaj przy swoim zdaniu, aby nie wzmocnić przekonania napastnika, że sprawuje kontrolę.

Nie musimy prowadzić paranoicznego trybu życia. Większość sytuacji, których się obawiamy, nigdy się nie wydarzy. Głupio jest jednak absolutnie ufać policji czy systemom bezpieczeństwa w biurze i w domu. Ponieważ *ludzie* są sprawcami przemocy, właśnie ludzi musimy zrozumieć.

W umyśle napastnika

Dar strachu przykuwa szczególną uwagę, gdy de Becker opisuje swoich znanych klientów i zagrożenia, z jakimi musieli się zmierzyć. W każdym momencie aktor czy piosenkarz może mieć trzech lub czterech prześladowców wysyłających setki listów lub starających się przedostać przez kordon ochrony. Niewielu napastników chce zabić. Zazwyczaj wierzą, że z gwiazdą łączy ich specjalny związek. Najczęstszą przyczyną ich aktywności jest desperacki głód sławy i uznania.

Wszyscy chcemy być doceniani, sławni, coś znaczyć, a zabicie znanej osoby tę sławę daje. Mark Chapman i John Hinckley jr. to nazwiska nierozzerwalnie związane z nazwiskami ich ofiar — Johna Lennona i Ronalda Reagana. Dla takich ludzi zabójstwo jest absolutnie sensowne, to najkrótsza droga do sławy. Psychotycy nie dbają o to, czy zainteresowanie, jakim się ich obdarza, ma wymiar pozytywny czy negatywny.

Wariat tropiący gwiazdę lub prezydenta przyciąga uwagę opinii publicznej. De Becker zastanawia się, dlaczego intrygują nas takie sytuacje, natomiast mało kto zwraca uwagę na fakt, że tylko w Stanach Zjednoczonych średnio co dwie godziny jakaś kobieta ginie z ręki męża czy chłopaka. De Becker niezbyt wierzy w sądowe zakazy zbliżania się, które jego zdaniem tylko zaogniają sytuację. Ludzie skłonni do przemocy rozkwitają w działaniu, a jeśli są nie zrównoważeni, to taki zakaz nie zagwarantuje ofiarom bezpieczeństwa.

Komentarze końcowe

Dar strachu jest bardzo amerykańską książką, osadzoną w kontekście kulturowym kraju, w którym dostęp do broni jest dość swobodny, a społeczeństwo mniej niż inne dba o wewnętrzną spójność. Jeśli mieszkasz na angielskiej wsi, w japońskim mieście lub nawet w jakiejś spokojnej części USA, książka ta może się wydać nieco paranoidalna.

De Becker obwinia wieczorne serwisy informacyjne o to, że jego kraj uchodzi za bardziej niebezpieczny, niż faktycznie jest. Zauważa, że o wiele bardziej prawdopodobna jest śmierć z powodu raka czy w wypadku samochodowym niż w wyniku aktu przemocy dokonanego przez nieznanego.

Od czasu ataku na World Trade Center w Nowym Jorku w 2001 roku naszą obsesją stały się akty terroryzmu, ale nadal większość napadów i zabójstw ma miejsce w zaciszu domowym. Wiedza o symptomach poprzedzających akt przemocy może uchronić przed najgorszym. Jeśli chodzi o osobiste bezpieczeństwo, to zdaniem de Beckera mężczyźni i kobiety żyją w odmiennych światach. Oprah Winfrey powiedziała w swoim programie, że każda kobieta w USA powinna przeczytać *Dar strachu*.

Pisząc *Dar strachu*, de Becker inspirował się w szczególności trzema książkami:

- *Whoever Fights Monsters* Roberta Resslera, agenta specjalnego FBI i legendarnego specjalisty od spraw zabójstw;
- *Predicting Violent Behavior* profesora psychologii Johna Monahana,
- *Without Conscience* psychologa Roberta D. Hare'a.

Wszystkie te książki oferują czytelnikowi wgląd w umysły psychopatów. W chwili obecnej dostępnych jest znacznie więcej pozycji z dziedziny psychologii przemo-
cy, ale dzieło de Beckera jest nadal znakomitym wprowadzeniem w ten temat.

Gavin de Becker

De Becker uważany jest za pioniera w dziedzinie oceny zagrożenia, przewidywania przemocy i zarządzania nią. Jego firma oferuje usługi w zakresie ochrony firmom, instytucjom rządowym i osobom fizycznym. De Becker kierował zespołem dbającym o bezpieczeństwo gości prezydenta USA Ronalda Reagana, współpracował z amerykańskim Departamentem Stanu przy okazji oficjalnych wizyt zagranicznych przywódców. Dla sędziów amerykańskiego Sądu Najwyższego, kongresmanów i senatorów opracował system MOSAIC, służący do walki z zagrożeniami. Był konsultantem w wielu sprawach sądowych, m.in. w procesie O. J. Simpsona.

Jest adiunktem na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles, pełnił także funkcję współprzewodniczącego Domestic Violence Council Advisory Board, zajmującej się walką z przemocą domową.

Jego inne książki to Protecting the Gift (1999) na temat bezpieczeństwa dzieci, Fear Less: Real Truth About Risk, Safety, and Security in a Time of Terrorism (2002).



ROZDZIAŁ 3

Eric Berne

W 1961 roku psychiatra Eric Berne opublikował książkę o bardzo nudnym tytule: *Transactional Analysis in Psychotherapy*. Stała się ona podstawą jego dalszych prac na tym polu, była często cytowana i całym dobrze się sprzedawała.

Trzy lata później wydał jej kontynuację, opartą na tych samych koncepcjach, ale napisaną bardziej przystępnym językiem. Dzięki znakomitemu tytułowi i dowcipnemu, zabawnemu kategoryzowaniu ludzkich motywacji książka zatytułowana *W co grają ludzie: psychologia stosunków międzyludzkich* przyciągnęła szerszą uwagę. Pierwszy nakład (3000 egzemplarzy) rozchodził się dość powoli. Dwa lata później, głównie dzięki wiadomościom przekazywanym z ust do ust i skromnym zabiegom reklamowym, edycja w twardej oprawie rozeszła się w 300 000 egzemplarzy. Książka przez dwa lata znajdowała się na liście bestsellerów „New York Timesa” (co było niezwykle w przypadku książki niebeletrystycznej) i jednocześnie przetarła szlaki kolejnym autorom, którzy nagle zaczęli się bogacić dzięki pisaniu bestsellerów z zakresu psychologii popularnej. Pięćdziesięciokilkuletni Berne kupił nowy dom, maserati i ponownie się ożenił.

Chociaż wówczas autor nie zdawał sobie z tego sprawy, książka *W co grają ludzie* dała początek boomowi na popularnonaukowe pozycje z zakresu psychologii, różniące się zarówno od zwykłych poradników, jak i podręczników akademickich. Znani i cenieni psychologowie uznali, że dzieło Berne’a jest płytkie i skierowane do masowej publiczności. Jednakże pierwszych 50 czy 60 stron zostało napisanych bardzo poważnym, naukowym językiem. Dopiero w drugiej części styl staje się bardziej przystępny i pewnie dlatego tylu ludzi ją kupiło.

Do dziś książka sprzedana się w ponad 5 milionach egzemplarzy, a wyrażenie *games people play* stało się w języku angielskim popularnym idiomem.

Głaski i transakcje

Berne zaczął od opisania badań dowodzących, że dzieci pozbawione fizycznego kontaktu z innymi ludźmi często wpadają w mentalny i psychiczny dołek, z którego nie ma wyjścia. Wskazał na inne badania, sugerujące, iż deprywacja sensoryczna u dorosłych może prowadzić do czasowej psychozy. Dorośli potrzebują kontaktu fizycznego równie silnie, jak dzieci, ale nie zawsze jest on możliwy, więc idą na kompromis, zadowolając się symbolicznymi emocjonalnymi „głaskami” przekazywanymi przez innych. Gwiazda filmowa na przykład może znaleźć namiastkę fizycznego kontaktu w setkach cotygodniowych listów od fanów, a naukowiec w pozytywnej recenzji swojej pracy autorstwa jakiegoś autorytetu w danej dziedzinie.

Berne określił podobne symboliczne „głaski” mianem „fundamentalnej jednostki społecznej aktywności”. Ich wymiana jest transakcją, stąd stworzony przez niego termin „analiza transakcyjna” służący do opisu dynamiki interakcji społecznych.

Dlaczego uprawiamy gry

Przyjmując założenie, że człowiek odczuwa potrzebę „głasków”, Berne zauważa, że w kontekście biologicznym istoty ludzkie uważają każdy stosunek społeczny – nawet nieudany – za coś lepszego od jego braku. Potrzeba intymności jest również przyczyną, dla której ludzie angażują się w gry, stając się substytutem prawdziwego kontaktu.

Zdefiniował on grę jako „powtarzający się zbiór komplementarnych, zawierających ukrytą motywację transakcji, zmierzających ku przewidywalnemu zakończeniu”. Gramy w grę, aby zaspokoić ukrytą motywację, po czym zawsze następuje psychologiczna wypłata.

Przez większość czasu ludzie nie uświadamiają sobie faktu, że w coś grają, to prostu zwyczajna część międzyludzkich interakcji. Gry psychologiczne przypominają partię pokera, gdy w ramach strategii ukrywamy motywę w celu zgarnięcia puli. W relacjach zawodowych wypłatą może być podpisanie korzystnej umowy. Mówi się, o „grze na rynku nieruchomości” lub „grze na giełdzie”, co jest nieświadomym rozpoznaniem faktu, iż praca obejmuje serię manewrów podejmowanych, by osiągnąć cel. A w bliskich relacjach? Wypłata to zazwyczaj emocjonalne zaspokojenie, satysfakcja lub wzrost poziomu kontroli.

Trzy stany ja

Analiza transakcyjna wyewoluowała z psychoanalizy, którą Berne studiował i praktykował. Jeden z jego pacjentów, dorosły mężczyzna, przyznał, że był naprawdę „małym chłopcem przebranym w dorosłe ubranie”. Podczas kolejnych sesji Berne pytał go, kto teraz mówi: chłopiec czy mężczyzna. Na podstawie tego i innych doświadczeń doszedł do wniosku, że w każdym z nas drzemią trzy stany ja, które często pozostają z sobą w konflikcie. Charakteryzują się one:

- podejściem i myśleniem z pozycji rodzicielskich (ja – rodzic),
- dorosłą racjonalnością, obiektywizmem i akceptacją prawdy (ja – dorosły),
- postawą i zachowaniami dziecka (ja – dziecko).

Te trzy stany ja w luźny sposób odpowiadają freudowskim kategoriom superego (rodzic), ego (dorosły) i id (dziecko).

W każdej społecznej interakcji – jak twierdził Berne – prezentujemy stan rodzica, dorosłego lub dziecka. Możemy łatwo przechodzić od jednego do drugiego. Przykładowo możemy prezentować dziecięcą kreatywność, ciekawość i urok, ale także typowe dla dzieci napady złego humoru czy bezkompromisowość. W każdym z tych stanów możemy być produktywni lub nie.

Tocząc z kimś grę, nie pozostajemy neutralni i wybieramy jeden z trzech stanów. Aby osiągnąć cel, możemy zachowywać się jak rozkazujący rodzic, kokietujące dziecko lub otaczać się aurą rozsądku typową dla dorosłego.

Niech rozpoczną się gry

Główna część książki poświęcona jest klasyfikacji gier, w jakie grają ludzie.

„Gdyby nie ty”

To najczęściej uprawiana przez małżonków gra, w trakcie której jeden z partnerów narzeka, że drugi jest przeszkodą w realizacji wspólnych życiowych zamierzeń.

Berne sugerował, że większość ludzi nieświadomie wybiera współmałżonków, ponieważ chce nałożenia na siebie pewnych ograniczeń. Podał przykład kobiety, która desperacko chciała nauczyć się tańczyć. Problem polegał na tym, że jej mąż nienawidził spotkań towarzyskich, tak więc jej życie w tym obszarze było ograniczone. Zapisła się na lekcje tańca, ale odkryła, że straszliwie boi się tańczyć w obecności innych, i przestała uczęszczać na zajęcia. Berne twierdzi, że to, o co obwiniamy partnera, jest najczęściej naszym wewnętrznym problemem. Gra w „Gdyby nie ty” pozwala uwolnić się od odpowiedzialności związanej z przyznaniem się do niedociągnięć lub lęków.

„Dlaczego ty nie — tak, ale”

Gra rozpoczyna się, gdy ktoś przedstawi życiowy problem, a rozmówca zasugeruje konstruktywne rozwiązanie. Osoba z problemem mówi „tak, ale” i wyraża sprzeciw. W stadium dorosłego prawdopodobnie rozważylibyśmy przedłożoną propozycję, a nawet spróbowałibyśmy wdrożyć rozwiązanie, ale nie to jest celem wymiany. Inicjator zdobywa sympatię i współczucie, ponieważ nie jest zdolny do stawienia czoła sytuacji (stan dziecka). Rozwiązujący problem ma z kolei okazję do odegrania roli mądrego rodzica.

„Drewniana noga”

Grający w tę grę przyjmuje obronną postawę kogoś, kto mówi: „Czego oczekujesz od osoby z drewnianą nogą / traumatycznym dzieciństwem / neurozą / alkoholizmem?”. Pewna cecha własnego charakteru używana jest jako usprawiedliwienie braku kompetencji czy motywacji, tak aby nie trzeba było brać pełnej odpowiedzialności za swoje życie.

Inne gry opisane przez Berne’a:

- gry życiowe — „Teraz cię mam, ty sukinsynu”, „Patrz, co przez ciebie zrobiłem”;
- gry małżeńskie — „Oziębła kobieta”, „Patrz, jak bardzo się starałem”;
- gry konstruktywne — „Lokalny mędrzec”, „Będziecie jeszcze dumni, że mnie znacie”.

Każda gra ma tezę — podstawowe założenia i reguły — i antytezę, czyli sposób, w jaki jest finalizowana. Ostatecznie jeden z graczy podejmuje działanie, które w jego przekonaniu czyni go zwycięzcą.

Jak twierdził Berne, gry, w które gramy, są jak szpule taśmy odziedziczone w dzieciństwie — i nadal odtwarzane. Chociaż mają ograniczający i destruktywny wpływ, dają poczucie komfortu, pozwalając unikać konfrontacji z nierozwiązanymi psychicznymi problemami. Dla niektórych uprawianie gier stało się podstawową składową tego, kim są. Wiele osób odczuwa potrzebę prowadzenia sporów z najbliższymi albo intrygowania pośród przyjaciół, aby podtrzymać zainteresowanie sobą. Jednakże, jak ostrzegał Berne, jeśli zbyt długo gramy w negatywne gry, stają się one samodestrukcyjne. Im więcej gier uprawiamy, tym bardziej oczekujemy tego od innych. Nieustępliwy gracz może skończyć jako psychotyk, który interpretuje zachowanie innych z perspektywy swojego nastawienia i własnych motywów.

Komentarze końcowe

Chociaż dzieło Berne'a *W co grają ludzie* wielu czołowych psychiatrów uznało za płytką beletrystykę, to analiza transakcyjna pozostaje wpływową koncepcją. Jest stosowana przez wielu terapeutów i konsultantów, którzy muszą sobie radzić z trudnymi i unikającymi leczenia pacjentami. Książka ta była przełomowa, ponieważ łączyła precyzję psychologa z poziomem literackim zazwyczaj zastrzeżonym dla prozaików i dramaturgów. W rzeczy samej, znakomity amerykański pisarz Kurt Vonnegut napisał bardzo pochlebny recenzję książki, podkreślając, że jej treści będą przez lata inspirować twórców.

Pamiętajmy, że *W co grają ludzie* jest dziełem bardzo freudowskim, a wiele gier opartych jest na koncepcjach Freuda, takich jak hamowanie, napięcie seksualne czy nieświadome impulsy. Jest to również świadectwo lat 60. zarówno pod względem języka, jak i podejścia do społeczeństwa.

Nadal jednak może to być lektura otwierająca oczy z tego prostego powodu, że ludzie zawsze grali i zawsze będą grać w gry. Jak zauważył Berne, uczymy dzieci wszelkich rytuałów przeszłości i procedur niezbędnych do przystosowania się do naszej kultury i radzenia sobie w życiu, spędzamy mnóstwo czasu na wybieraniu im szkół i zajęć pozalekcyjnych, a jednak nie uczymy ich niczego o grach, które stanowią niezbyt chlubną, ale prawdziwą cechę dynamiki każdej rodziny i instytucji.

Książka *W co grają ludzie* na pozór prezentuje mroczny obraz ludzkiej natury. Nie taka była jednak intencja Berne'a. Twierdził on, że możemy zaniechać gier, jeśli będziemy mieć świadomość alternatywy. W efekcie doświadczeń z dzieciństwa zatracamy naturalną ufność, spontaniczność i ciekawość małego dziecka i przyjmujemy postawę rodzica, który wie, co można, a czego nie. Dzięki większej świadomości trzech stanów „ja” możemy osiągnąć stan, w którym będziemy czuć się bardziej komfortowo we własnej skórze. Zniknie przekonanie, że potrzebujemy czyjegós pozwolenia na osiągnięcie sukcesów. Niechętnie będziemy zastępować prawdziwą intymność grami.

Eric Berne

Eric Bernstein wychował się w kanadyjskim Montrealu. Jego ojciec był lekarzem, matka pisarką. W 1935 roku ukończył medycynę na Uniwersytecie McGill i zdobył licencję psychoanalityka na Uniwersytecie Yale. Został obywatelem USA, pracował w Mt. Zion Hospital w Nowym Jorku. W 1943 roku zmienił nazwisko na Berne.

Podczas II wojny światowej pracował jako psychiatra wojskowy. Po jej zakończeniu podjął studia u Erika Eriksona w Instytucie Psychoanalitycznym w San Francisco. W późnych latach 40., kiedy był już rozczarowany psychoanalizą,

osiadł w Kalifornii. Badania nad stanami ego doprowadziły go w kolejnej dekadzie od określenia podstaw analizy transakcyjnej. Założył Międzynarodowe Stowarzyszenie Analizy Transakcyjnej. Prowadził prywatną praktykę, udzielał konsultacji, pracował w szpitalach.

W 1975 roku opublikował drugi bestseller *Dzień dobry... i co dalej?*, w którym omawiał kwestie scenariuszy życiowych. Inne jego prace: *Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis* (1957), *Structure and Dynamics of Organizations and Groups* (1963) oraz *Seks i kochanie* (1970). Pośmiertnie wydano *Beyond Games and Scripts* (1976). Jego biografia autorstwa *Elizabeth Watkins Jorgensen* Eric Berne: *Master Gamesman* została opublikowana w 1984 roku.

Berne określał własny stan jako stan rozwiniętego dziecka, raz opisał siebie samego jako „pięćdziesięciosześcioletniego nastolatka”. Był zapalonym pokerzystą, żenił się trzy razy, zmarł w 1970 roku.