

# Эрик Берн

## Процесс общения

Процесс общения между людьми мы предлагаем очень кратко рассмотреть в следующем направлении. Известно, что младенцы, лишенные в течение длительного времени физического контакта с людьми, деградируют и в конце концов погибают. Следовательно, отсутствие эмоциональных связей может иметь для человека фатальный исход. Эти наблюдения подтверждают мысль о существовании сенсорного голода и о необходимости в жизни ребенка стимулов, которые обеспечивают ему физический контакт. К этому выводу весьма нетрудно прийти и на основе повседневного опыта. Подобный феномен можно наблюдать и у взрослых людей в условиях сенсорной депривации. Имеются экспериментальные данные показывающие, что сенсорная депривация может вызвать у человека временный психоз или стать причиной временных психических нарушений. Замечено, что социальная и сенсорная депривации столь же пагубно влияют на людей, приговоренных к длительному одиночному заключению, которое вызывает ужас даже у человека с пониженной чувствительностью к физическим наказаниям. Вполне вероятно, что в биологическом плане эмоциональная и сенсорная депривации чаще всего приводят к органическим изменениям или создают условия для их возникновения. Недостаточная стимуляция активирующей ретикулярной формации мозга может привести, даже косвенно, к дегенеративным изменениям в нервных клетках. Разумеется, это явление может быть и результатом недостаточного питания. Однако недостаточное питание в свою очередь может быть вызвано апатией, например как это бывает у младенцев в результате крайнего истощения или после длительной болезни. Можно предположить, что существует биологическая цепочка, ведущая от эмоциональной и сенсорной деприваций через апатию к дегенеративным изменениям и смерти. В этом смысле ощущение сенсорного голода следует считать важнейшим состоянием для жизни человеческого организма, по сути так же, как и ощущение пищевого голода. У сенсорного голода очень много общего с пищевым голодом, причем не только в биологическом, а и в психологическом и социальном плане. Такие термины, как "недоедание", "насыщение", "гурман", "человек с причудами в еде", "аскет", можно легко перенести из области питания в область ощущений. Переедание -- это в каком-то смысле то же самое, что и чрезмерная стимуляция. В обеих областях при обычных условиях и большом разнообразии выбора предпочтение в основном зависит от индивидуальных склонностей и вкусов. Вполне возможно, что индивидуальные особенности человека predeterminedены конституциональными особенностями организма. Но это не имеет отношения к обсуждаемым проблемам. Вернемся к их освещению. Для психолога и психотерапевта, изучающих проблемы сенсорного голода, представляет интерес то, что происходит, когда в процессе нормального роста ребенок постепенно отдаляется

от матери. После того как период близости с матерью завершен, индивид всю остальную жизнь стоит перед выбором, который в дальнейшем будет определять его судьбу. С одной стороны, он постоянно будет сталкиваться с социальными, физиологическими и биологическими факторами, препятствующими продолжительной физической близости того типа, какую он испытывал, будучи младенцем. С другой стороны, человек постоянно стремится к такой близости. Чаще всего ему приходится идти на компромисс. Он учится довольствоваться едва уловимыми, иногда только символическими формами физической близости, поэтому даже простой намек на узнавание в какой-то мере может удовлетворить его, хотя исходное стремление к физическому контакту сохранит первоначальную остроту. Компромисс этот можно называть по-разному, но, как бы мы его ни называли, результатом является частичное преобразование младенческого сенсорного голода в нечто, что можно назвать потребностью в признании (По-английски этот термин звучит *recognition-hunger* (голод по признанию) и вместе с тремя другими терминами -- сенсорный голод, пищевой голод и структурный голод -- образует систему параллельных терминов). По мере того как усложняется путь к достижению этого компромисса, люди все больше отличаются друг от друга в своем стремлении получить признание. Эти отличия делают столь разнообразным социальное взаимодействие и в какой-то степени определяют судьбу каждого человека. Киноактеру, например, бывают необходимы постоянные восторги и похвалы (назовем их "поглаживаниями") от даже неизвестных ему поклонников. В то же время научный работник может пребывать в прекрасном моральном и физическом состоянии, получая лишь одно "поглаживание" в год от уважаемого им коллеги. "Поглаживание" -- это лишь наиболее общий термин, который мы используем для обозначения интимного физического контакта. На практике он может принимать самые разные формы. Иногда ребенка действительно поглаживают, обнимают или похлопывают, а порой шутливо щиплют или слегка щелкают по лбу. Все эти способы общения имеют свои аналоги в разговорной речи. Поэтому по интонации и употребляемым словам можно предсказать, как человек будет общаться с ребенком. Расширив значение этого термина, мы будем называть "поглаживанием" любой акт, предполагающий признание присутствия другого человека. Таким образом, "поглаживание" будет у нас одной из основных единиц социального действия. Обмен "поглаживаниями" составляет транзакцию, которую в свою очередь мы определяем как единицу общения. Основной принцип теории игр состоит в следующем: любое общение (по сравнению с его отсутствием) полезно и выгодно для людей. Этот факт был подтвержден экспериментами на крысах: было показано, что физический контакт благоприятно влиял не только на физическое и эмоциональное развитие, но также на биохимию мозга и даже на сопротивляемость при лейкемии. Существенным обстоятельством явилось то, что ласковое обращение и болезненный электрошок оказались одинаково эффективным средством поддержания здоровья крыс. □ СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ □ Наши исследования позволяют сделать вывод о том, что физический контакт при уходе за детьми и его символический эквивалент для взрослых людей -- "признание" -- имеют большое значение в жизни человека. В связи с этим мы задаем вопрос: "Как ведут себя люди после обмена приветствиями, независимо от того, было ли

это молодежное "Привет!" или многочасовой ритуал встречи, принятый на Востоке?" В результате мы пришли к выводу, что наряду с сенсорным голодом и потребностью в признании существует также и потребность в структурировании времени, которую мы назвали структурный голод. Хорошо известна проблема, часто встречающаяся у подростков после первой встречи: "Ну и о чем мы потом с ней (с ним) будем говорить?" Этот вопрос возникает нередко и у взрослых людей. Для этого достаточно вспомнить трудно переносимую ситуацию, когда вдруг возникает пауза в общении и появляется период времени, не заполненный разговором, причем никто из присутствующих не в состоянии придумать ни одного уместного замечания, чтобы не дать разговору замереть. Люди постоянно озабочены тем, как структурировать свое время. Мы считаем, что одна из функций жизни в обществе состоит в том, чтобы оказывать друг другу взаимопомощь и в этом вопросе. Операциональный аспект процесса структурирования времени можно назвать планированием. Оно имеет три стороны: материальную, социальную и индивидуальную. Наиболее обычным практическим методом структурирования времени является взаимодействие в первую очередь с материальной стороной внешней реальности: то, что обычно называют работой. Такой процесс взаимодействия мы назовем деятельностью. Материальное планирование возникает как реакция на различного рода неожиданности, с которыми мы сталкиваемся при взаимодействии с внешней реальностью. В нашем исследовании оно интересно лишь в той мере, в которой подобная деятельность порождает основу "поглаживаний", признания и других, более сложных форм общения. Материальное планирование не является социальной проблемой, оно базируется только на обработке данных. Результатом социального планирования являются ритуальные или полуритуальные способы общения. Его основной критерий -- социальная приемлемость, то есть то, что принято называть хорошими манерами. Во всем мире родители учат детей хорошим манерам, учат их произносить при встрече приветствия, обучают ритуалам еды, ухода за собой, траура, а также умению вести разговоры на определенные темы, поддерживая необходимый уровень критичности и доброжелательности. Последнее умение как раз и называют тактом или искусством дипломатии, причем некоторые приемы имеют чисто местное значение, а другие универсальны. Например, стиль поведения за столом во время еды или обычай осведомляться о здоровье жены может поощряться или запрещаться местными традициями. Причем приемлемость этих конкретных транзакций находится чаще всего в обратной взаимосвязи: обычно там, где не следят за манерами во время еды, там и не спрашивают о здоровье женщин. И наоборот, в местностях, где принято интересоваться здоровьем женщин, рекомендуется выдержанный стиль поведения за столом. Как правило, формальные ритуалы во время встреч предшествуют полуритуальным беседам на определенные темы; по отношению к последним мы будем применять термин "времяпровождение". Чем больше люди узнают друг друга, тем больше места в их взаимоотношениях начинает занимать индивидуальное планирование, которое может привести к инцидентам. И хотя эти инциденты на первый взгляд кажутся случайными (именно такими чаще всего они представляются участникам), все же внимательный взгляд может обнаружить, что они следуют определенным

схемам, поддающимся классификации. Мы считаем, что вся последовательность транзакции происходит по несформулированным правилам и обладает рядом закономерностей. Пока дружеские или враждебные отношения развиваются, эти закономерности чаще всего остаются скрытыми. Однако они дают себя знать, как только один из участников сделает ход не по правилам, вызвав тем самым символический или настоящий выкрик: "Нечестно!" Такие последовательности транзакций, основанные, в отличие от времяпрепровождения, не на социальном, а на индивидуальном планировании, мы называем играми. Различные варианты одной и той же игры могут на протяжении нескольких лет лежать в основе семейной и супружеской жизни или отношений внутри различных групп. Утверждая, что общественная жизнь по большей части состоит из игр, мы совсем не хотим этим сказать, будто они очень забавны и их участники не относятся к ним серьезно. С одной стороны, например, футбол или другие спортивные игры могут быть совсем незабавными, а их участники -- весьма серьезными людьми. Кроме того, такие игры бывают порой очень опасными, а иногда даже чреваты фатальным исходом. С другой стороны, некоторые исследователи включали в число игр вполне серьезные ситуации, например каннибальские пиршества. Поэтому употребление термина "игра" по отношению даже к таким трагическим формам поведения, как самоубийства, алкоголизм, наркомания, преступность, шизофрения, не является безответственностью и легкомыслием. Существенной чертой игр людей мы считаем не проявление неискреннего характера эмоций, а их управляемость. Это становится очевидным особенно в тех случаях, когда необузданное проявление эмоций влечет за собой наказание. Игра может быть опасной для ее участников. Однако только нарушение ее правил чревато социальным осуждением. Времяпрепровождения и игры -- это, на наш взгляд, только суррогат истинной близости. В этой связи их можно рассматривать скорее как предварительные соглашения, чем как союзы. Именно поэтому их можно характеризовать как острые формы взаимоотношений. Настоящая близость начинается тогда, когда индивидуальное (обычно инстинктивное) планирование становится интенсивнее, а социальные схемы, скрытые мотивы и ограничения отходят на задний план. Только человеческая близость может полностью удовлетворить сенсорный и структурный голод и потребность в признании. Прототипом такой близости является акт любовных, интимных отношений. Структурный голод столь же важен для жизни, как и сенсорный голод. Ощущение сенсорного голода и потребность в признании связаны с необходимостью избегать острого дефицита сенсорных и эмоциональных стимулов, так как такой дефицит ведет к биологическому вырождению. Структурный голод связан с необходимостью избегать скуки. С. Кьеркегор описал различные бедствия, проистекающие от неумения или нежелания структурировать время. Если скука, тоска делятся достаточно долгое время, то они становятся синонимом эмоционального голода и могут иметь те же последствия. Обособленный от общества человек может структурировать время двумя способами: с помощью деятельности или фантазии. Известно, что человек может быть "обособлен" от других даже в присутствии большого числа людей. Для участника социальной группы из двух или более членов имеется несколько способов структурирования времени. Мы определяем их последовательно, от более простых к более

сложным: 1) ритуалы; 2) времяпрепровождение; 3) игры; 4) близость; 5) деятельность. Причем последний способ может быть основой для всех остальных. Каждый из членов группы стремится получить наибольшее удовлетворение от транзакций с другими членами группы. Человек получает тем большее удовлетворение, чем более доступен он для контактов. При этом планирование его социальных контактов происходит почти автоматически. Однако некоторые из этих "удовольствий" вряд ли могут быть так названы (например, акт саморазрушения). Поэтому мы заменяем терминологию и используем нейтральные слова: "выигрыш" или "вознаграждение". В основе "вознаграждений", полученных в результате социального контакта, лежит поддержание соматического и психического равновесия. Оно связано со следующими факторами: 1) снятие напряжения; 2) избегание психологически опасных ситуаций; 3) получение "поглаживаний"; 4) сохранение достигнутого равновесия. Все эти факторы неоднократно изучались и подробно обсуждались физиологами, психологами и психоаналитиками. В переводе на язык социальной психиатрии их можно назвать так: 1) первичные внутренние "вознаграждения"; 2) первичные внешние "вознаграждения"; 3) вторичные "вознаграждения"; 4) экзистенциальные (т.е. относящиеся к жизненной позиции) "вознаграждения". Первые три аналогичны преимуществам, полученным в результате психического заболевания, которые подробно описаны у Фрейда. Мы убедились на опыте, что гораздо полезнее и поучительнее анализировать социальные транзакции с точки зрения получаемого "вознаграждения", чем рассматривать их как защитные механизмы. Во-первых, наилучший способ защиты -- вообще не участвовать в транзакциях. Во-вторых, понятие "защита" только частично покрывает первые два типа "вознаграждений", а все остальное, включая сюда третий и четвертый типы, при таком подходе теряется. Независимо от того, входят ли игры и близость в матрицу деятельности, они являются наиболее благодарной формой социального контакта. Длительная близость, встречаясь не так уж часто, представляет собой в основном сугубо частное дело. А вот важные социальные контакты чаще всего протекают как игры. Именно они и являются предметом нашего исследования.