

*Почему человек  
выбирает  
темную сторону*

# ПСИХОЛОГИЯ ЗЛА

ДЖУЛИЯ ШОУ

18+

 альпина  
ПАБЛИШЕР

# Джулия Шоу

# Психология зла

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=52873319](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=52873319)*

*Психология зла: Почему человек выбирает темную сторону; Альпина*

*Паблишер; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-9614-3544-3*

## Аннотация

Почему существует зло? Это один из самых важных вопросов, беспокоящих человечество. Кажется, что злые люди какие-то особенные – живут по другим правилам и меркам. Но так ли отличается мозг психопата от мозга обычного человека? Скольких людей посещают фантазии об убийстве? Можно ли считать искусственный интеллект злом? Делают ли вас плохим человеком ваши сексуальные наклонности? Кто и почему становится террористом?

«Психология зла» – это подробное и увлекательное исследование темной стороны человека. Доктор Джулия Шоу на примерах из массовой культуры и реальной жизни предлагает порассуждать о проблемах, о которых обычно молчат, хотя знание факторов, способных спровоцировать недопустимое поведение, помогает замечать их и не давать им развернуться в полную силу.

# Содержание

Введение	6
Охота за чудовищами	12
Сочувствующие злу	17
1	19
Повседневный садизм	31
Милая агрессия	36
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# Джулия Шоу

## Психология зла

### *Почему человек выбирает темную сторону*

Переводчик *Ксения Чистопольская*

Редактор *Карина Бычкова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректоры *Е. Аксёнова, О. Улантикова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© 2019 Dr Julia Shaw

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО  
«Альпина Пабlishер», 2020

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, за-*

*прещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

**\* \* \***

*Ненасытно любопытным*

*Кто сражается с чудовищами, тому следует  
остерегаться, чтобы самому при этом не стать  
чудовищем.*

**ФРИДРИХ НИЦШЕ. ПО ТУ СТОРОНУ ДОБРА И ЗЛА**

# Введение

## Жажда

Знаменитый немецкий философ XIX века Фридрих Ницше в 1881 году писал: «Böse denken heißt böse machen» – «Нечто становится дурным, поскольку его таким считают»<sup>1</sup>. Зло становится злом только тогда, когда мы навешиваем на что-то ярлык «зло», когда думаем, что это что-то и есть зло. Ницше утверждал, что зло – это субъективное переживание, а не характеристика, изначально присущая человеку, предмету или действию<sup>2</sup>.

Данная книга изучает упомянутое переживание с научной точки зрения, предлагая широкий спектр понятий и концепций, часто ассоциирующихся со словом «зло». Это исследование человеческого лицемерия, абсурдности зла, обыденного безумия и эмпатии. И я надеюсь изменить ваш взгляд на то, что значит «быть плохим».

Последние тринадцать лет, будучи студенткой, преподавательницей и исследовательницей, я с радостью обсуждала науку зла с каждым, кто готов был слушать. Больше всего

---

<sup>1</sup> Nietzsche, F. *Morgenröte: Gedanken über die moralischen Vorurteile* [Утренняя заря]. Munich: DTV, 1881.

<sup>2</sup> Оригинальная цитата: «Die Leidenschaften werden böse und tückisch, wenn sie böse und tückisch betrachtet werden» («Страсти становятся злыми и коварными, когда их считают злыми и коварными»).

мне нравится разрушать фундаментальные представления о добре и зле как о белом и черном, заменяя их нюансированными научными взглядами. Я хочу, чтобы все мы более осмысленно обсуждали поведение, к постижению которого, как нам поначалу представляется, мы не можем и не должны даже приближаться. Без понимания мы рискуем дегуманизировать других людей, поставить на них крест. Мы можем и должны попытаться уразуметь то, что называем злом.

Давайте начнем с упражнения на эмпатию к злу. Подумайте о худшем, что вы когда-либо совершали. О чем-то, чего вы, возможно, стыдитесь и из-за чего, как вы знаете, другие будут думать о вас хуже. Измена. Кража. Ложь. Теперь представьте, что все об этом узнали. Осудили вас. И стигматизировали, исходя из вашего проступка. Как вам такое?

Нам бы очень не хотелось, чтобы мир навсегда осудил нас на основании того, о чем мы сожалеем больше всего. И все же мы делаем это каждый день по отношению к другим людям. Размышляя о своих решениях, мы держим в голове определенные нюансы, обстоятельства, трудности. А думая о чужом выборе, мы часто замечаем лишь последствия поступков. Это приводит нас к тому, что мы называем людей – при всей их сложности – одним отвратительным словом. Убийца. Насильник. Вор. Лжец. Психопат. Педофил.

Эти ярлыки, которыми мы награждаем других, основаны на наших представлениях о том, кем эти люди должны быть, учитывая их поведение. Единственное слово призвано обоб-

щить чей-то подлинный характер и опорочить человека, передать другим, что ему нельзя доверять. Он опасен. Да и не человек вовсе: скорее какая-то ужасная ошибка. Тот, кому мы не должны пытаться сочувствовать: он безнадежно испорчен, и нам никогда не удастся его понять. Такие люди за пределами нашего понимания, их невозможно спасти, они злы.

Но кто эти «они»? Вероятно, если мы осознаём, что мы все часто прокручиваем у себя в голове мысли и совершаем поступки, которые другие находят недостойными, это поможет нам постичь саму суть того, что мы зовем злом. Я могу гарантировать: кто-то в мире считает вас воплощением зла. Вы едите мясо? Работаете в банковской сфере? Ваш ребенок родился вне брака? То, что кажется нормальным вам, не просто не представляется таковым для других, а порой выглядит даже крайне предосудительным. Возможно, все мы злодеи. А может, никто из нас.

Как общество, мы много думаем о зле и при этом совсем не обсуждаем его по-настоящему. Ежедневно мы слышим о новых человеческих злодеяниях и поверхностно вовлекаемся в постоянный поток сообщений, из-за которых нам начинает казаться, что человечество обречено. Как говорят журналисты, кровавые новости – самые интересные. Происшествия, которые вызывают сильные эмоции, попадают в газетные заголовки и забивают ленты наших соцсетей. Увидев их за завтраком, к обеду мы уже забываем о них.



В частности, сегодня нашу жажду насилия, похоже, утолить еще труднее, чем прежде. Исследование, опубликованное в 2013 году психологом Брэдом Бушменом и его коллегами, изучавшими проявления жестокости в фильмах, продемонстрировало, что «начиная с 1950 года количество насилия в кино увеличилось примерно вдвое, а стрельбы в фильмах с маркировкой PG-13 [12A]<sup>3</sup> стало больше, чем в фильмах с маркировкой R [15]<sup>4»</sup><sup>5</sup>. Фильмы становятся все более жестокими, даже те, что предназначены для детей. Истории о насилии и тяжелых человеческих страданиях проникают в нашу повседневную жизнь чаще, чем когда-либо.

Какой эффект это оказывает на нас? Это искажает наше восприятие распространенности преступности: мы начинаем думать, будто ее больше, чем есть на самом деле. Влияет на то, что мы называем злом. И меняет наши представления о справедливости.

Предлагаю сверить ожидания насчет данной книги. Я не погружаюсь глубоко в индивидуальные случаи. Тем, кого ча-

---

<sup>3</sup> PG-13 – рейтинг, которым в системе рейтингов Американской киноассоциации помечаются фильмы, не рекомендованные к просмотру детям младше 13 лет. 12A – рейтинг Британского совета по классификации фильмов, аналог рейтинга PG-13. – *Прим. пер.*

<sup>4</sup> R – рейтинг в системе рейтингов Американской киноассоциации, им помечаются фильмы, к просмотру которых дети до 17 лет допускаются только в присутствии родителей. 15 – рейтинг Британского совета по классификации фильмов, аналог рейтинга R. – *Прим. пер.*

<sup>5</sup> Bushman, B. J., Jamieson, P. E., Weitz, I., & Romer, D. 'Gun violence trends in movies'. *Pediatrics*, 132 (6) (2013), pp. 1014–18.

сто называют воплощением зла, посвящены целые тома: например, Джону Венеблсу, самому юному человеку, когда-либо обвиненному в убийстве в Великобритании<sup>6</sup>, названному в таблоидах «Прирожденным злодеем», или серийному убийце Теду Банди из США, или «Убийцам Кену и Барби» – Полу Бернардо и Карле Хомолка из Канады. Истории этих людей, без сомнения, захватывающие, но в действительности книга не о них. Она о вас. Я хочу, чтобы вы скорее поняли собственные мысли и наклонности, чем разобрали примеры чужих преступлений.

Это также не философская книга, не религиозная, не книга о нравственности. Она призвана помочь нам осознать, почему мы совершаем ужасные поступки по отношению к другим, а не выяснить, должно ли это происходить или какие наказания будут уместны. Книга изобилует рассказами об экспериментах и теориях и обращается за ответами к науке. Она разделяет понятие зла на множество подпонятий и изучает каждое в отдельности.

Это не всеобъемлющий взгляд на зло. Для того чтобы создать что-то подобное, не хватит жизни. Возможно, вас разочарует, что я почти не обсуждаю такие масштабные темы, как геноцид, жестокое обращение с детьми, детская преступность, мошенничество на выборах, государственная измена,

---

<sup>6</sup> Десятилетний Джон Венеблс совершил убийство не один, а вместе со своим ровесником Робертом Томпсоном, разница в возрасте мальчиков составила три дня. – *Прим. ред.*

инцест, наркотики, формирование банд или война. Если вас это интересует, вы найдете немало книг, посвященных указанным вопросам, но данная книга – не одна из них. Она опирается на доступные источники, чтобы показать нечто неожиданное. И дает обзор разнообразных важных тем, связанных с понятием зла, которое мне кажется захватывающим, знаковым и часто остающимся без внимания.

# Охота за чудовищами

Прежде чем мы погрузимся в науку зла, позвольте мне объяснить, кто я и почему мне можно довериться как проводнику по вашим кошмарам.

Я родом из мира, где люди охотятся за чудовищами. Где полицейские, прокуроры и обыватели с вилами наперевес ищут убийц и насильников. Они охотятся, так как хотят подержать общество, наказать тех, кто, как они считают, совершил преступление. Проблема в том, что порой этих чудовищ не существует в действительности.

Как криминальный психолог, который специализируется на ложных воспоминаниях, я постоянно сталкиваюсь с тем, что люди ищут злостного нарушителя тогда, когда преступление даже не было совершено. Ложные воспоминания кажутся истинными, но они не связаны с реальными происшествиями. Это звучит как нечто из области научной фантастики, но ложные воспоминания весьма распространены. Исследовательница ложной памяти Элизабет Лофтус говорит, что воспоминания похожи не на точную запись прошлого, а на страницы «Википедии» – они конструируются и реконструируются. Вы можете вернуться и изменить их, и то же самое доступно и другим людям.

В экстремальных ситуациях воспоминания могут оказаться столь далекими от действительности, что мы можем уве-

ряться, будто стали жертвой или свидетелем преступления, которого никогда не было, или совершили то, чего никогда не совершали. Именно это я и изучаю в своей лаборатории. Я взламываю память людей, чтобы на время заставить их поверить, будто они преступили черту.

Но я изучаю это не только в лаборатории, но еще и в жизни. Порой я получаю почту от заключенных, и это, возможно, самое интересное из того, что мне приходит. Одно из писем мне прислали в начале 2017 года. Оно было написано изящным слогом, к тому же красивым разборчивым почерком, что довольно необычно для посланий из тюрьмы<sup>7</sup>.

В нем рассказывалось, что автор письма сидел в тюрьме за то, что заколол своего престарелого отца. Но не просто заколол, а нанес ему пятьдесят ранений. На тот момент преступник был университетским преподавателем без криминального прошлого. От таких не ожидаешь, что они будут резать окружающих.

Так почему он это сделал? Я была поражена, когда узнала ответ. В письме он просил прислать ему мою книгу о ложных воспоминаниях, так как «ее не было в наличии в тюремной библиотеке». Мужчина видел упоминание о ней в *The Times* и хотел узнать больше об этих исследованиях. А всё потому, что, сидя в тюрьме, он осознал, что убил отца из-за ложного воспоминания.

Вот что, как он утверждает, случилось. Когда мужчина

---

<sup>7</sup> Подробности этой истории изменены, чтобы защитить писавшего.

проходил лечение от алкоголизма, специалисты высказали гипотезу, что его алкогольная зависимость объясняется пережитым в детстве растлением. Врачи и социальные работники неоднократно высказывали предположение, что в отношении него могли совершать насилие. Между тем во время терапии мужчина заботился о престарелом отце. Он был истощен. Однажды вечером, когда он остался с отцом наедине, на него нахлынули воспоминания. Разъярившись, он совершил убийство из чувства мести. В тюрьме мужчина понял, что эпизоды насилия никогда не случались в действительности и что его ложно убедили в том, что у него было ужасное детство. Находясь в тюрьме, он не отрицал своего проступка, но при этом не понимал ни свои мысли, ни свое поведение. Какое-то время он считал, что его отец был воплощением зла. Затем он сам совершил страшное преступление. Если придерживаться его версии, можем ли мы утверждать, что он – злодей?

Я отправила тому мужчине книгу и в ответ получила письмо и рисунок – розовый цветок. Я храню его на столе. Он служит мне напоминанием о том, что благодаря популяризации исследований и науки мы способны даровать понимание и гуманное отношение группе людей, зачастую лишенной и того и другого.

Легко забыть, что многогранность человеческого опыта не стирается после совершения преступления. Личность не должна определяться единственным поступком. Если одна-

жды человек принял решение лишить другого жизни, присвоение ему статуса убийцы кажется неправильным упрощением.

Заключенные тоже люди. 364 дня в году человек может быть полностью законопослушным, а на 365-й день преступить черту. Даже самые злостные преступники большую часть жизни *не* совершают правонарушений. Чем они заняты в оставшееся время? Обычными человеческими делами. Они едят, спят, любят, плачут.

И все же нам так просто списать этих людей со счетов и провозгласить их злодеями. Поэтому мне нравится проводить исследования в этой области. И когда я пытаюсь разобраться, как мы творим зло, меня завораживает не только вопрос памяти. Я также стала автором научной работы, связанной с темой психопатии и принятием нравственных решений, и вела курс, посвященный злу, в рамках которого разбирала вопросы из криминологии, психологии, философии, юриспруденции и нейронауки. На пересечении этих дисциплин, я уверена, лежит подлинное понимание явления, называемого нами «зло».

Но вместо того, чтобы способствовать этому пониманию, чудовищные преступления обычно рассматривают скорее как цирковое шоу, чем как то, что мы должны постараться осмыслить, и в этом и заключается проблема. И если мы попытаемся поднять занавес и увидеть за внешними проявлениями человека, кто-то может встать на нашем пути. Обсуж-

дение понятия зла по-прежнему считается запретным.



# Сочувствующие злу

Когда кто-то предпринимает попытку понимания и сочувствия, его часто ожесточенно одергивают: считается, что нам нельзя сопереживать некоторым людям, если мы не хотим признать, что тоже злы.

Желаете обсудить педофилию? Должно быть, вы и сами педофил. Упомянули зоофилию? Так вы признаётесь, что хотите секса с животными. Интересно поговорить о фантазиях, связанных с убийством? В душе вы определенно убийца. Цель такого посрамления любопытства – отстранить от нас тех, кого находят злыми. Есть «мы», добропорядочные граждане, и «они», плохиши. В психологии это называется «ярлык “других”»<sup>8</sup>. Мы навешиваем на кого-то ярлык «других», когда считаем этих людей изначально отличными от нас, и обращаемся с ними соответственно.

Но такое разграничение не только неблагоприятно для обсуждения и понимания, но и фундаментально ложно. Порой мы думаем, что присвоение другим людям статуса злых или плохих рационально, а наше поведение по отношению к ним оправданно, но сам принцип разделения может оказаться более банальным, чем мы ожидаем. Я хочу помочь вам изучить черты сходства между группами тех, кого вы считаете злыми, и лично вами и, применив критическое мышление, по-

---

<sup>8</sup> В оригинале: othering. – Прим. пер.

стараться этих людей понять.

В конечном счете наши реакции на девиации меньше способны сообщить нам о других и больше – о самих себе. В этой книге я хочу поощрить любопытство, поощрить изучение того, что есть зло и что мы можем узнать с помощью науки, чтобы лучше понять темную сторону человечества. Я хочу, чтобы вы задавали вопросы, жаждали знаний, и я хочу утолить вашу жажду. Давайте же отправимся в путь и прикоснемся к науке о ваших воплотившихся кошмарах.

Позвольте мне помочь вам найти в себе сочувствие к злу.

*Нет вовсе моральных феноменов, есть только моральное истолкование феноменов.*

**ФРИДРИХ НИЦШЕ. ПО ТУ СТОРОНУ ДОБРА И ЗЛА**

# 1

## Ваш внутренний садист. Нейронаука зла

*О мозге Гитлера, агрессии и психопатии*

Когда мы обсуждаем зло, то обычно вспоминаем Гитлера. Пожалуй, это неудивительно, ведь Гитлер способствовал совершению многих деяний, которые у нас ассоциируются со злом, включая массовые убийства, разрушения, войну, пытки, разжигание вражды, пропаганду и неэтичные научные эксперименты. История и мир навеки запятнаны воспоминаниями о нем.

Мы автоматически связываем порочность с Гитлером, что находит отражение даже в повседневных человеческих взаимодействиях. В агрессивных спорах людей, которые говорят или пишут то, с чем не согласны другие, часто называют нацистами или уподобляют фюреру. Закон Годвина гласит, что каждая цепочка комментариев в интернете в итоге сведется к сравнению с Гитлером. Эти мимоходные сопоставления превращают совершённые преступления в банальность, доводят дискуссию до критической точки и часто, по сути, сворачивают беседу. Но я отклоняюсь от темы.

Из-за многообразия и размаха преступлений, за которые Гитлер прямо или косвенно ответственен, анализу его мотив-

вации, личности и поступков посвящено немало книг. Люди давно хотят знать, почему и как он стал тем самым человеком, знакомым нам по учебникам истории. Вместо разбора обстоятельств его действий в этой главе я хочу сфокусироваться всего на одном вопросе: если бы вы могли вернуться в прошлое, убили бы вы маленького Гитлера?

Ваша реакция скажет о многом. Если вы ответите «да», возможно, вы верите, что мы рождаемся предрасположенными к совершению ужасных поступков, что зло может быть заложено в нашей ДНК. Если ваш ответ «нет», вероятно, вы придерживаетесь менее детерминистских взглядов на человеческое поведение и верите, что критическую роль в формировании взрослой личности играют среда и воспитание. Или, возможно, вы сказали «нет», потому что убийство младенцев считается предосудительным.

Как бы то ни было, я думаю, что ответ весьма любопытен. Я также думаю, что он почти наверняка основан на неполных данных. Ведь откуда вам знать, действительно ли ужасные малыши становятся ужасными взрослыми? И действительно ли ваш мозг так уж отличается от мозга Гитлера?

Давайте проведем мысленный эксперимент. Если бы Гитлер был сегодня жив и мы поместили бы его в фМРТ-сканер, что бы мы обнаружили? Может, поврежденные структуры, сверхактивные отделы, желудочки в форме свастики?

Прежде чем реконструировать его мозг, нам нужно сначала решить, был ли Гитлер сумасшедшим, злым или и тем

и другим. Первый психологический портрет Гитлера был составлен во время Второй мировой войны. Он считается одним из первых профилей преступников в принципе, в 1944 году психоаналитик Уолтер Лангер разработал его для Управления стратегических служб<sup>9</sup>, разведывательного агентства США и ранней версии того, что позже станет Центральным разведывательным управлением.

Доклад описывал Гитлера как «невротика», свидетельствовал, что тот «близок к шизофрении», и верно предсказывал, что фюрер стремился к идеологическому бессмертию и был готов совершить самоубийство, столкнувшись с поражением. Однако в документе делается несколько псевдонаучных утверждений, которые невозможно проверить, включая то, что Гитлеру нравился сексуальный мазохизм (когда ему причиняли боль или его унижали) и он имел «копрофагические тенденции» (желание есть фекалии).

Другая попытка психологического профилирования была предпринята в 1998 году, на этот раз психиатром Фрицем Редлихом<sup>10</sup>. Редлих выполняет, по его словам, «патографию» – исследование жизни и личности человека под влиянием душевной болезни. Изучая медицинскую историю Гитлера и его семьи, а также его выступления и документы, он утверждает, что фюрер демонстрировал паранойю, нарцис-

---

<sup>9</sup> Лангер В. Мышление Адольфа Гитлера. – Киев: Румб, 2006.

<sup>10</sup> Redlich, F. *Hitler: Diagnosis of a Destructive Prophet*. Oxford: Oxford University Press, 1998.

сизм, тревожность, депрессию и ипохондрию. Несмотря на то, что автор находит свидетельства многочисленных психиатрических симптомов, из которых можно «составить учебник по психиатрии», он утверждает, что «в основном личность Гитлера функционировала более чем адекватно» и что исследуемый «знал, что делает, и решил делать это с гордостью и энтузиазмом».

Захотел бы автор убить Гитлера в младенчестве? Или он придал бы большее значение его воспитанию? Редлих утверждает, что мало какие обстоятельства из детства Гитлера могут подсказать, что тот станет печально известным политиком, совершившим геноцид. Исследователь пишет, что с медицинской точки зрения Гитлер был совершенно нормальным ребенком, сексуально застенчивым и не любил мучить животных или людей.

Редлих также опровергает предположение, будто маленький Гитлер получил какое-то особенно неблагоприятное воспитание, и критикует психологических историков за подобные гипотезы. Похоже, мы не можем заключить, что это стало причиной его последующего поведения, и получим неудовлетворительный ответ на вопрос, был ли Гитлер сумасшедшим: нет, не был. Оказывается, так бывает часто. Если человек совершил жестокие преступления, это еще не значит, что он психически болен. Предположение, будто все, кто совершает такие преступления, психически нездоровы, снимает личную ответственность с виновных и стигматизи-

рует страдающих от психических заболеваний. Итак, почему люди вроде Гитлера оказываются способны на такие ужасы?

Исследуя «нейронауку человеческого зла», психологи Мартин Рейманн и Филип Зимбардо предложили свое объяснение, почему мы решаемся на страшные поступки. В статье 2011 года «Темная сторона социальных контактов»<sup>11</sup> авторы пытаются установить, какие участки мозга ответственны за совершение зла. Они утверждают, что особенно важны два процесса: деиндивидуализация (потеря индивидуальности) и дегуманизация (расчеловечивание). Деиндивидуализация происходит, когда мы воспринимаем себя как анонимов. Дегуманизация – когда перестаем видеть в других людей, считаем их «недолюдьми». Авторы также сравнивают дегуманизацию с кортикальной катарактой, затуманивающей наше восприятие. Мы теряем способность видеть людей без искажений.

Это становится очевидным, когда мы говорим о «плохих парнях». Данный термин расчеловечивает. Он подразумевает, что есть некая однородная группа людей – «плохих» и отличающихся от нас. В этой дихотомии мы, конечно, «хорошие» – пестрая группа человеческих существ, принимающих этически верные решения. Подобное разделение людей на хороших и плохих как раз и приветствовал Гитлер. Еще

---

<sup>11</sup> Reimann, M., & Zimbardo, P. G. 'The dark side of social encounters: prospects for a neuroscience of human evil'. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 4 (3) (2011), p. 174.

более удручающим было развитие идеи, что выбранные в качестве жертв даже не «плохие люди», а не люди вовсе. Яркий пример дегуманизации наблюдался в гитлеровской пропаганде геноцида, когда он описывал еврейский народ как *Untermenschen* – недолюдей. Нацисты также сравнивали другие преследуемые группы с животными, насекомыми и болезнями.

Недавно в Великобритании и США наблюдалась череда едких публичных высказываний об иммигрантах. В 2015 году британская медиаперсона Кейт Хопкинс назвала мигрантов, прибывающих на лодках, «тараканами», что публично осудил Верховный комиссар ООН по правам человека Зейд Раад аль-Хусейн. Он ответил: «Нацистские СМИ называли людей, которых их хозяева хотели истребить, крысами и тараканами»<sup>12</sup>. Он добавил, что такие выражения типичны для «десятилетий поддерживаемых властями необузданных злоупотреблений, дезинформации и передергиваний фактов об иностранцах». Схожим образом 1 мая 2017 года, в сотый день своего президентства, Дональд Трамп прочел слова из песни о змее, написанные в 1963 году Оскаром Брауном-младшим<sup>13</sup>:

---

<sup>12</sup> Jones, S. 'UN human rights chief denounces *Sun*'. *The Guardian*, 24 April 2015; <https://www.theguardian.com/global-development/2015/apr/24/katie-hopkins-cockroach-migrants-denounced-united-nations-human-rights-commissioner>.

<sup>13</sup> См., напр., Cillizza, C., 'That Trump read "The Snake"'. CNN, 1 May 2017; <http://edition.cnn.com/2017/05/01/politics/trump-the-snake/index.html>.



Однажды на краю села,  
На полпути к ручью,  
В овраге женщина нашла  
Замерзшую змею.

Вся, от хвоста до жала,  
Покрылась льдом змея,  
Но женщина вскричала:  
«Я выхожу тебя!»

«О, змейка золотая!  
Не умирай, молю!» –  
Шептала, прижимая  
К своей груди змею.

Взяла к себе в постель, но  
За щедрый дар тепла  
Укус змеи смертельный  
В награду обрела<sup>14</sup>.

Трамп использует эту историю в качестве аллегории опасностей, связанных с появлением беженцев. Он сравнивает этих людей со змеями.

Такого рода вульгарные определения воображаемого вра-

---

<sup>14</sup> Перевод с английского Михаила Шерба.

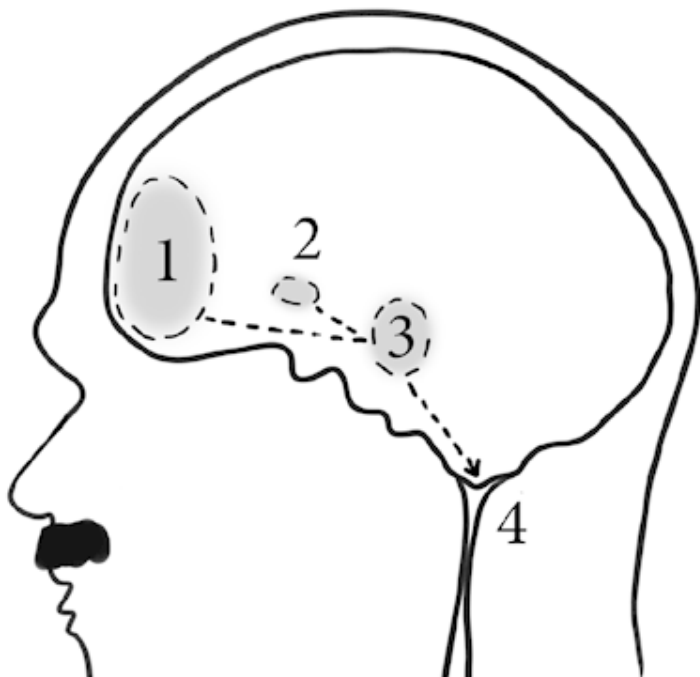
га вновь и вновь используются в политике, частично потому, что они по-настоящему цепляют. Вредоносные идеологии готовы расцвести, довольны лишь небольших усилий лидера и воодушевляющей риторики. И хотя все мы порой попадаем в эту ловушку, некоторые особенно подвержены влиянию этих мерзких образов.

Тут-то и начинается наша воображаемая реконструкция мозга Гитлера. Учитывая его особую склонность к дегуманизации, участки мозга, ответственные за это, могут особенно выделяться. Как утверждают Рейманн и Зимбардо, потеря индивидуальности и дегуманизация «предположительно могут задействоваться сетью, в которую включены определенные зоны мозга, в том числе вентромедиальная префронтальная кора, миндалина и стволовые структуры (гипоталамус и околосеротониновое серое вещество)». Авторы сопровождают свои рассуждения удобной схемой, которую я привожу и для вас.

Согласно этой модели, то, что начинается с ощущения анонимности, с убеждения, будто нас нельзя винить за то, что мы делаем, поскольку мы чувствуем себя всего лишь частью большой группы, заканчивается повышенной способностью наносить другим вред. Вот так, считают авторы, и зарождается зло в голове.

*Деиндивидуализация.* Человек перестает думать о себе как об индивиде и идентифицирует себя с анонимной частью группы. У него складывается

ощущение, будто он лично не отвечает за свое поведение. Это сопряжено со снижением активности вентромедиальной префронтальной коры (1). Сниженная активность этой зоны, как известно, связана с агрессией и трудностью принятия решений и может привести к расторможенности и асоциальному поведению.



Мозг Гитлера: предположительный путь зла, проходящий через  
вентромедиальную префронтальную кору (1), миндалину (2),  
ствол мозга (3) и центральную нервную систему (4)

*Дегуманизация.* Эта сниженная активность сочетается с усилением активности в миндалине, эмоциональной части мозга. Она связана с чувствами гнева и страха.

*Асоциальное поведение.* Затем эти переживаемые эмоции проходят по стволу мозга (3) и запускают

другие реакции (4), такие как учащение сердцебиения, повышение артериального давления, обострение внутреннего чутья. Данные изменения вводят тело в режим «бей или беги» – в режим ожидания физического вреда и готовности выживать.

Считается, что этот путь «проторен» у людей, у которых снижена активность вентромедиальной префронтальной коры, что постоянно подтверждается в исследованиях мозга правонарушителей. Было показано, что у убийц и психопатов активность в этой зоне особенно слаба. Так же, как пониженная функция щитовидной железы означает, что ваш метаболизм нарушен и вы более склонны к полноте, исследователи, включая Рейманна и Зимбардо, полагают, что снижение активности вентромедиальной префронтальной коры свидетельствует, что ваши представления о морали искажены и вы подвержены совершению преступлений и асоциальных поступков. Вот какое заключение делают Рейманн и Зимбардо: «Исследования агрессии показывают, что снижение активности во фронтальных лобных структурах, в частности в префронтальной коре, или повреждения мозга в этой области могут быть главной причиной агрессии».

Если бы мы заглянули в мозг Гитлера, поначалу он, возможно, показался бы нам нормальным, но, попросив фюрера высказать нравственные суждения, мы бы, скорее всего, наблюдали сниженную активность в вентромедиальной префронтальной коре, а также признаки общей паранойи и тре-

возможности. Однако, учитывая, что у него не наблюдалось особенных аномалий или повреждений мозга, о которых нам было бы известно, кажется маловероятным, что я смогла бы отличить скан среднестатистического здорового мозга от скана мозга Гитлера. Не зная ничего о вас, я, возможно, не сумела бы сказать, на каком скане представлен ваш мозг, а на каком – его.

Вместо того чтобы считать, будто один человек особенно плох, а другой – хорош, давайте перевернем вопрос: не будем спрашивать, действительно ли некоторые люди предрасположены к садизму; нам стоит выяснить, нет ли у всех нас садистских предрасположенностей?

# Повседневный садизм

В статье 1999 года, написанной психологами Роем Баумайстером и Китом Кэмпбеллом, сказано: «Садизм, определяемый как непосредственное получение удовольствия от нанесения вреда другим, с наибольшей очевидностью представляет собой воплощение подлинной привлекательности злых поступков»<sup>15</sup>. Ученые утверждают, что существование садизма делает другие теории или объяснения зла избыточными: «Люди поступают так, потому что это приятно, и этого довольно».

Эрин Бакелз с коллегами, отчасти вдохновленная работой Баумайстера, также утверждает, что садизм вообще-то вполне нормален<sup>16</sup>. В статье, опубликованной в 2013 году, она заявляет, что «современные концепции садизма редко простираются за пределы сексуальных фетишей или криминального поведения... И все же жестокостью могут наслаждаться и очевидно нормальные, обыкновенные люди... Эти рядовые проявления жестокости являются субклинической формой садизма, или, попросту говоря, *повседневным садизмом*».

---

<sup>15</sup> Baumeister, R. F., & Campbell, W. K. 'The intrinsic appeal of evil: sadism, sensational thrills, and threatened egotism'. *Personality and Social Psychology Review*, 3 (3) (1999), pp. 210–21.

<sup>16</sup> Buckels, E. E., Jones, D. N., & Paulhus, D. L. 'Behavioral confirmation of everyday sadism'. *Psychological Science*, 24 (11) (2013), pp. 2201–09.

Бакелз с командой ученых провела два изобретательных эксперимента. Они описываются в статье так: «Очевидно, что изучить человеческое убийство в лаборатории невозможно. Поэтому мы сфокусировались на схожем поведении, допустимом в исследовательской этике, а именно на убийстве насекомых». Действительно, очевидно. Итак, вместо того чтобы попросить участников эксперимента убивать людей, их попросили убивать насекомых. Конечно, все мы знаем, что насекомые вовсе не похожи на людей, — все мы, наверное, их убивали, — но это задание все же могло показать, кто готов быть садистом, а кто нет.

Как все происходило? Людей пригласили принять участие в исследовании «личности и толерантности к трудным профессиям». Когда они прибыли в лабораторию, им предложили выбрать одно из четырех занятий, связанных с реальными профессиями. Участники могли стать либо дезинсекторами (убивать насекомых), либо помощниками дезинсекторов (помогать экспериментатору убивать насекомых), либо уборщиками (мыть туалеты) или работать в холодной среде (терпеть боль от нахождения в ледяной воде). Группа, которая больше всего интересовала ученых, — те, кто предпочел роль дезинсекторов. Им дали кофемолку, чтобы перемалывать насекомых, и три чашки, в каждую из которых посадили по живому насекомому.

Особенно стоит отметить творческий подход к организации этого эксперимента. Исследователи пишут: «Чтобы уси-



лить ощущение жестокости поставленной задачи, мы сделали так, чтобы машина для убийства производила отчетливый хруст. Чтобы очеловечить жертв, мы дали им уменьшительно-ласкательные прозвища». Имена были написаны на чашках: «Кексик», «Чувак», «Милашка».

Как думаете, взялись бы вы уничтожать насекомых? Слушать, как они хрустят, перемалываясь заживо, только потому, что вас об этом попросили? Эту задачу выбрали более четверти (26,8 %) участников. Следующий вопрос, пришлось бы это по душе вам. По результатам исследования, чем больше баллов участники набирали по шкале садистских импульсов, тем больше им нравилось убивать насекомых и тем более они были склонны убить всех трех насекомых, не прекратив эксперимент. Это были нормальные люди, и многие из них действительно получали удовольствие от истребления живых существ.

Быстрая проверка: пока я описывала методическую часть, обеспокоились ли вы хоть раз благополучием насекомых? Может, вы даже посмеивались, представляя то, как забавно их убивать? Хм... вероятно, по версии исследователей, вы окажетесь в группе субклинических садистов. К счастью для Кексика, Чувака и Милашки, «барьер не давал лезвиям повреждать насекомых, но участники об этом не знали». Исследователи уверяют нас, что в ходе научного эксперимента не пострадало ни одно насекомое.

Команда также провела второй, совершенно иной экспе-

римент. Он касался нанесения вреда невинным жертвам. Добровольцам предложили сыграть в компьютерную игру, их оппонентами, как они полагали, были другие люди, сидящие в соседней комнате. Участники должны были нажимать клавишу быстрее соперника, а победителю следовало «взорвать» противника, причем победитель мог контролировать уровень шума. Половина участников могла «взорвать» партнера сразу после выигрыша, а остальным же, прежде чем пошуметь, нужно было выполнить короткое, но скучное задание: подсчитать, сколько раз в бессмысленном тексте появляется некая буква. Это было просто, но утомительно. Если их воображаемый соперник побеждал, то всегда выбирал самый низкий уровень шума, так что у участников не было нужды в возмездии.

Вы бы взорвали своего оппонента? Насколько громко? И, наконец, будете ли вы стараться ради возможности навредить ему? Результаты исследования показали, что, хотя многие из нас готовы навредить невинной жертве, только те, кто набирал высокие баллы по шкале садизма, усиливали звук, когда понимали, что другой человек им не ответит. Они также были единственными, готовыми выполнять скучное задание, чтобы наказать соперника.

Похоже, что многие «нормальные» люди с готовностью ведут себя садистски. Результаты позволили исследователям утверждать, что, если мы действительно хотим понять садизм, нам следует лучше узнать себя. «Чтобы полностью

справиться с феноменом садизма, нужно признать его повседневность и поразительную обыденность».

Каковы обычные характеристики садистского поведения такого рода? Одна из общих тем в разных контекстах – агрессия. Когда вы причиняете кому-то вред, например убиваете насекомое, вы ведете себя агрессивно. Схожим образом, чтобы получить садистское удовольствие, похоже, большую часть времени человеку нужно делать что-то агрессивное. Давайте-ка подумаем. Какие еще бывают виды агрессии? Начнем с агрессии, которую вы, наверное, чувствовали, но никогда не понимали: странное ощущение, что вы хотите причинить вред маленьким пушистым животным.

# Милая агрессия

Неожиданно, но наши садистские наклонности, похоже, проявляют себя в присутствии милых животных. Вы когда-нибудь видели столь очаровательного щенка, что не могли с собой совладать? Вы испытывали желание *крепко-крепко* сжать его мягкую мордашку? Некоторые зверюшки такие милые, что нас так и тянет причинить им боль. Котята, щенята, птенцы перепелок – нам хочется крепко стиснуть их, пощипать за щеки, укусить, порычать на них.

Почему так происходит? Разве не психопаты и серийные убийцы мучают животных? Исследователи уверяют нас, что большинство людей в действительности не хотят причинить страдания зверям, и, хотя это звучит садистски, такие эмоции не свидетельствуют о мрачной тайне, скрывающейся в глубинах вашей психики. Возможно, вы любите Пушистика и на самом деле не желаете ему зла. Однако это не объясняет, почему ваш мозг искушает и мучит вас квазиагрессивной реакцией. Чувство, что вы хотите навредить тем, кто вам мил, настолько распространено, что для его обозначения появился термин – «милая агрессия».

Ориана Арагон с коллегами из Йельского университета первыми изучили этот странный феномен и в 2015 году опубликовали статью<sup>17</sup>. Ученые провели серию исследова-

---

<sup>17</sup> Aragón, O. R., Clark, M. S., Dyer, R. L., & Bargh, J. A. 'Dimorphous expressions

ний. Участникам одного из экспериментов показывали фотографии милых животных и вручали большой кусок воздушно-пузырчатой пленки. «Мы предположили, что если у людей при виде милых животных появляется импульс их сдавливать, то, когда мы дадим им милые стимулы и что-то, что можно сдавливать, они так и поступят». Те, кто рассматривал изображения детенышей животных, лопали значительно больше пузырьков, чем те, кто видел фотографии взрослых особей.

Авторы задались вопросом, не уйдет ли агрессия, если на коленях участников будет лежать что-то похожее на зверюшек – то, что даст волю их чувствам. Для этого исследователи сшили подушку «из очень мягкого, шелковистого меха», и половина добровольцев держали ее, глядя на изображения животных. Ученые рассуждали, что, если людям дать что-то, что можно сжимать и гладить, возможно, у них не возникнет агрессивных эмоций.

Исследователи обнаружили противоположный эффект. Участники эксперимента демонстрировали больше милой агрессии, так как «был добавлен тактильный стимул чего-то милого». Ученые решили, что это может свидетельствовать о том, что в действительности могло бы случиться, если бы добровольцам и правда доверили живых детенышей: «Когда вы раздумываете, давать ли людям подержать очень малень-

ких, мягких, пушистых животных, [добавочный стимул] может привести к усилению агрессивных проявлений». Иными словами, рассматривание фотографий котят в интернете вызывает желание их обнять, но, если они попадут к вам на руки, желание может оказаться *чрезмерным*.

Как полагает команда исследователей, тот же принцип распространяется и на младенцев. Посмотрим, как вы отреагируете на некоторые утверждения, взятые из опросника, который Арагон и коллеги выдавали участникам.

1. Когда я держу очень милого младенца, у меня возникает стремление потискать его (ее) крошечные толстые ножки.
2. Когда я вижу невероятно милого младенца, я хочу ущипнуть его (ее) за щечку.
3. Когда я вижу что-то, что кажется мне милым, я сжимаю кулаки.
4. Я тот человек, который скажет милому ребенку сквозь зубы: «Я бы тебя съел!»

Если вы согласны с одним из этих пунктов, у вас наблюдается милая агрессия не только по отношению к котяткам и щенкам, но и к младенцам. Что тоже может вызывать странные эмоции, испытывая которые, родители начинают беспокоиться о своих чувствах к собственным детям («Почему мне кажется, будто я хочу навредить малышу, ведь я никогда бы не причинил(а) ему зла?»). Это одна из многих мрачных мыслей, которые могут возникнуть у родителей, и они ни с кем не захотят ими делиться из страха быть названны-

ми плохими матерями и отцами или плохими людьми. Но, если это случается, не волнуйтесь. Данное чувство, похоже, вполне нормально, что неудивительно. Милая агрессия, видимо, побочный продукт адаптации человека. Если мы считаем кого-то хорошеньким, обычно мы стремимся сохранить ему жизнь, позаботиться о нем. Возможно, из-за этого нам хочется держать очаровательных животных в качестве домашних питомцев.

Вероятнее всего это произойдет, если мы видим, что существо напоминает своими чертами младенца: у него большие, широко расставленные глаза, круглые щеки и маленький подбородок<sup>18</sup>. Не важно, человеческий ли это детеныш или животное. Если мультяшные герои соответствуют этому описанию, они кажутся нам милыми, то же самое мы можем испытать по отношению к плюшевым игрушкам, а компания Google разработала свой первый беспилотный автомобиль исходя из этих представлений – чтобы мы меньше боялись новой техники.

Авторы исследований, посвященных милой агрессии, предполагают: поскольку милые создания вызывают такие сильные положительные переживания, наш мозг не в состоянии справиться с потребностью выразить заботу и пытается противодействовать ей, выражая агрессию. Это происходит, потому что люди порой демонстрируют «двойственные

---

<sup>18</sup> Lorenz, K. 'Die angeborenen Formen möglicher Erfahrung [Врожденные формы потенциального опыта]'. *Zeitschrift für Tierpsychologie*, 5 (1943), pp. 245–409.

проявления»: мы не всегда отвечаем на стимулы однозначно и выражаем две эмоции одновременно. И такая реакция может состоять из смещения положительной и отрицательной эмоции.

Двойственные эмоции возникают, когда нас переполняют чувства. Возможно, чтобы избежать эмоциональной перегрузки, которая способна причинить вред, мозг выдает противодействующую эмоцию: например, мы можем заплакать, когда по-настоящему счастливы, улыбнуться на похоронах или ощутить желание сжать кого-то, кто нам действительно дорог. Это значит, что, когда вы хотите потискать милую зверюшку, вероятно, вы не садистски настроены к очаровашкам, а, скорее, ваш мозг перегружен и старается сделать так, чтобы его не замкнуло.

Давайте свяжем это со злом. Тенденция вредить пушистым животным или младенцам, пожалуй, соотносится с представлением многих людей о зле. Но любить их *настолько сильно*, что мозгу приходится защищаться, чтобы не взорваться от радости? Пожалуй, такое не укладывается в голове.

Кстати, об агрессии к любимым: я думаю о своем партнере. Мне нравится игриво шлепать его, стискивать или бить. Но в какой момент это перестанет быть милым и превратится в агрессию? Стоит ли мне беспокоиться? А ему?

Оказывается, термин «милая агрессия», скорее всего, неточен, он совершенно не помещается в принятые рамки



определения агрессии. Милая агрессия, пожалуй, в действительности и не агрессия вовсе, она лишь *выглядит* таковой. Это признали даже исследователи, которые ввели данный термин. Так если это не настоящая агрессия, что же тогда *настоящая*?

Психолог Дебора Ричардсон из США изучает агрессию не один десяток лет. Вместе с Робертом Бэроном в 1994 году она определила агрессию как «любое поведение, имеющее цель навредить другому живому существу». Агрессия, утверждают ученые, имеет четыре обязательные характеристики<sup>19</sup>. Во-первых, агрессия – это поведение. Это не мысль, не идея и не отношение. Во-вторых, агрессия намеренна. Случайности не в счет. В-третьих, агрессия включает желание навредить. Нужно хотеть причинить кому-то боль. В-четвертых, агрессия направлена на живых существ. Не на роботов или неодушевленные предметы.

Вот как объясняет Ричардсон: «Разбить тарелку или бросить стул, чтобы выразить свое раздражение, – это не агрессия. Попытка причинить боль собственной матери, разбив ее любимую старую тарелку, или запустить стулом в друга в надежде его задеть *будет* считаться агрессией».

Когда мы вспоминаем игривое, псевдоагрессивное поведение, которое у нас порой случается в паре, возникает вопрос: почему мы причиняем боль тем, кого любим? Что ж, ключевым мотивом представляется гнев. В 2006 году психо-

---

<sup>19</sup> Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб: Питер, 2001.

логи Дебора Ричардсон и Лора Грин провели исследование, посвященное агрессии по отношению к близким<sup>20</sup>: участников попросили описать свою агрессию, направленную на тех, на кого они злились в последний месяц. Итак, 35 % заявили, что злились на друга, еще 35 % – на романтического партнера, 16 % – на брата или сестру, а 14 % – на родителя. Также было обнаружено, что большинство этих людей вели себя агрессивно с теми, на кого злились. Наши близкие легкодоступны, они часто вызывают у нас сильные эмоции, и мы нередко зависим от своих любимых. Это представляется мощной смесью факторов, способной сделать важных нам людей мишенью нашей агрессии.

Что касается непосредственно романтических партнеров, среди мотивов проявления агрессии и насилия также можно назвать ревность, стресс, желание отомстить за эмоциональные травмы и привлечь внимание партнера<sup>21</sup>. Мы причиняем боль тем, кого любим, по многим причинам. Некоторые из них сложны, имеют глубокие основания и трудноконтролируемы. Но чем-то мы можем управлять, чтобы снизить вероятность своего агрессивного поведения.

Например, можно просто что-то съесть.

В соответствии с исследованием 2014 года Брэда Бушме-

---

<sup>20</sup> Richardson, D. S., & Green, L. R. 'Direct and indirect aggression: relationships as social context'. *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (10) (2006), pp. 2492–508.

<sup>21</sup> Leisring, P. A. 'Physical and emotional abuse in romantic relationships: motivation for perpetration among college women'. *Journal of Interpersonal Violence*, 28 (7) (2013), pp. 1437–54.

на и коллег<sup>22</sup> для того, чтобы поддерживать должный уровень самоконтроля, мозгу необходима пища в виде глюкозы (сахара). Поскольку агрессия может возникнуть при ослабленном эмоциональном и физическом самоконтроле, авторы хотели проверить связь между глюкозой и агрессией. Они попросили 107 супружеских пар на протяжении трех недель замерять уровень сахара в крови: каждое утро перед завтраком и каждый вечер до отхода ко сну. Исследователи также отслеживали их уровень агрессии к партнеру, выдав каждому участнику куклу вуду с 51 булавкой и объявив им: «Эта кукла символизирует вашего супруга(-у). Каждый вечер, на протяжении 21 дня, втыкайте в куклу булавки: от 0 до 51, в зависимости от того, насколько вы злы на него (нее). Делайте это, когда будете одни, не в присутствии супруга(-и)».

Ученые также измерили уровень агрессии в конце эксперимента, дав участникам возможность «взорвать» супруга шумом в наушниках. Шум был подобран специально: он представлял собой смесь звуков, которые большинство из нас ненавидит, включая царапанье ногтей по доске, сверление дантиста и вой сирены скорой помощи. Вот что пишут исследователи: «По сути, в этических рамках лабораторного эксперимента участники управляли оружием, которое можно было применить, чтобы “взорвать” своего супру-

---

<sup>22</sup> Bushman, B. J., DeWall, C. N., Pond, R. S., & Hanus, M. D. 'Low glucose relates to greater aggression in married couples'. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111 (17) (2014), pp. 6254–57.

га(-у) неприятным шумом». К счастью для супругов и втайне для участников, шум не достигал ушей партнеров, но фиксировался компьютером.

Те, у кого наблюдался недостаточный уровень глюкозы в крови, втыкали больше булавок в куклу вуду и «взрывали» своих партнеров громче и дольше. Исследователи заключили, что регулярное питание и поддержание уровня глюкозы должны помочь нам снизить агрессию и сократить количество конфликтов в отношениях. Так что в следующий раз, когда почувствуете желание поспорить с партнером, для начала что-нибудь съешьте. Например, шоколадку. Убедитесь, что вы действительно злы, а не просто *голодны*.

Помимо этого, наш стиль агрессии, похоже, зависит еще и от нашей жертвы. Исследуя агрессию по отношению к любимым, Ричардсон и Грин обнаружили: «Когда люди злятся на романтического партнера или брата (сестру), они склонны противостоять им лицом к лицу. Однако, когда люди злятся на друга, они стремятся избегать непосредственного столкновения, причиняя ему вред окольными путями, например распространяя слухи или говоря о нем за спиной»<sup>23</sup>. Очевидно, агрессия может принимать разные формы.

Давайте теперь разберем определение агрессии подробнее. Каковы ее виды? В 2014 году Ричардсон обобщила свои исследования, посвященные агрессии, которые вела свыше

---

<sup>23</sup> Richardson, D. S., & Green, L. R. 'Direct and indirect aggression: relationships as social context'. *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (10) (2006), pp. 2492–508.

двух десятилетий<sup>24</sup>. Она утверждает, что есть три главных типа агрессии. Во-первых, прямая агрессия: ее выражают обидными словами или действиями (криком или ударом). Можно устроить вербальную перепалку с романтическим партнером, высмеять друга, чтобы причинить ему боль, или быть обидно саркастичным. В крайних случаях это может привести к насилию – нападению на партнера.

Во-вторых, косвенная агрессия: она менее очевидна. Косвенное агрессивное поведение представляет собой попытки навредить кому-то посредством предмета или другого человека. К примеру, люди могут уничтожать имущество или распространять слухи. Косвенная агрессия также включает в себя понятие социальной агрессии, направленной на причинение вреда отношениям или их разрушение<sup>25</sup>.

Наконец, есть еще третья форма агрессии. Она гораздо более распространена, так как подразумевает причинение вреда кому-то через бездействие – это пассивная агрессия. В качестве развлечения предлагаю вам взглянуть на полный список утверждений из переработанного опросника Ричардсон, направленного на выявление пассивной агрессии<sup>26</sup>. Я призы-

---

<sup>24</sup> Richardson, D. S. 'Everyday aggression takes many forms'. *Current Directions in Psychological Science*, 23 (3) (2014), pp. 220–24.

<sup>25</sup> Warren, P., Richardson, D. S., & McQuillin, S. 'Distinguishing among nondirect forms of aggression'. *Aggressive Behavior*, 37 (2011), pp. 291–301.

<sup>26</sup> Richardson, D. S., & Hammock, G. S. 'Is it aggression? Perceptions of and motivations for passive and psychological aggression'. *The Psychology of Social Conflict and Aggression*, 13 (2011), pp. 53–64.

ваю вас использовать его как повод для самоисследования. Подумайте о том, кого вы любите. О родителе, брате или сестре, партнере, друге. Теперь вспомните всю историю отношений с этим человеком – делали ли вы когда-либо что-то подобное в попытке навредить ему, наказать его или сделать несчастным:

- не делали то, что от вас хотели;
- специально совершали ошибки, которые могли показаться случайными;
- казались незаинтересованными в том, что было важно для человека;
- устраивали «игру в молчанку»;
- игнорировали вклад человека;
- исключали человека из участия в важных мероприятиях;
- избегали взаимодействия;
- не отрицали ложные слухи;
- не перезванивали или не отвечали на сообщения;
- опаздывали на запланированные мероприятия;
- замедляли выполнение задач.

Если вы согласились хотя бы с одним высказыванием, вы были пассивно-агрессивны к любимому человеку. Мы можем намеренно игнорировать СМС с извинением от друга; опаздывать к родителям и тем самым обижать их; отказываться от секса с романтическим партнером, чтобы наказать

его за какой-либо проступок. Почему мы так поступаем? Одна из возможных причин: подобный тип поведения легко отрицать. Если вас подловят или обвинят в пассивной агрессии в споре, вы сумеете возразить: «Что? Я ничего не *делал*». Мы можем убеждать себя в этом, ведь это агрессия через бездействие, а не действие и нас не за что винить. Однако на самом деле пассивная агрессия может быть столь же вредоносна для отношений и психологического благополучия других, как и другие типы агрессии.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.