

ДМИТРИЙ КОВПАК

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ»

НЕ НА ТЕХ НАПАЛИ!



КАК БОРОТЬСЯ
С ГРУБОСТЬЮ

 ПИТЕР

Дмитрий Викторович Ковпак

Не на тех напали! или

Как бороться с грубостью

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3956725

Дмитрий Ковпак. Не на тех напали! или Как бороться с грубостью:

Питер; Санкт-петербург; 2012

ISBN 978-5-459-01547-8

Аннотация

Сколько можно мириться с грубостью? В транспорте, на работе, в гостях, дома, в Сети, на улице – где угодно! Сколько можно исполнять роль жертвы? Терпеливо перенося любые неудобства, любые проявления хамства. Известный психотерапевт и мужественный человек, Дмитрий Ковпак решил, что с него хватит! Читайте его захватывающие истории и профессиональные советы по борьбе с грубостью и цинизмом. Доктор Ковпак готов изменять окружающий мир, не прогибаясь под него! А вы?

Содержание

Вместо предисловия	4
Глава 1. Что заставляет грубиянов так себя вести?	7
Глава 2. Гены и Чебурашки	9
Глава 3. Виновата ли я?	20
Глава 4. У меня есть справка	31
Глава 5. Ветер в голове попутным не бывает	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Дмитрий Ковпак

Не на тех напали! или Как бороться с грубостью

Вместо предисловия

Все мы периодически сталкиваемся с бесцеремонностью, грубостью, хамством, провокациями, унижением или даже агрессией. Неважно, от кого они исходят – от случайного попутчика, начальника, клиента, учителя в школе, одноклассника, тещи или свекрови.

Важно понимать, что подобных ситуаций в жизни не избежать, окружающая действительность нет-нет да и подкинет нам неприятные сюрпризы. Но можно быть к ним готовым. *Подготовка позволит либо предупредить неприятности, либо свести их последствия к минимуму, либо даже извлечь из них пользу.*

Ни один человек не может прожить без конфронтации с кем-то в силу разности характеров, привычек, мировоззрений, столкновения интересов. Террористические акты, новые формы преступности (массовые драки внезапно возникающей и исчезающей толпы спортивных фанатов или скинхедов, особо жестокие и циничные убийства и грабежи, уго-

ны и взрывы самолетов), сцены насилия, ежедневно «с доставкой на дом» получаемые из средств массовой информации, вызывают все большую подсознательную напряженность в нашем обществе.

В переписке с Альбертом Эйнштейном о возможностях предотвращения войн, насилия и агрессии Зигмунд Фрейд в далеком 1932 году указывал на инстинктивные основы человеческого стремления к разрушению, считая бесплодными попытки остановить этот процесс. Благодаря общественному прогрессу можно лишь придать ему безобидные формы разрядки, направить его в мирное русло. Такие же механизмы работают и в меньших масштабах – в микросоциуме, повседневном общении, контактах дома, на работе и по дороге туда и обратно. Наша задача не сетовать на судьбу или обидчика за несправедливость, а учитывать эти механизмы и особенности тех личностей, с которыми мы взаимодействуем.

Было время, когда удивляло хамство, теперь удивляет вежливость. Тем не менее мы все равно зачастую не готовы к столкновению с агрессивными личностями. Любое проявление грубости может напрочь испортить настроение и надолго выбить нас из колеи.

Как с этим бороться и как качественно подготовиться к новой встрече с грубыми людьми, расскажет эта книга. Она не претендует на роль самого полного руководства, но призвана отразить определенные закономерности генеза агрессии и грубости, хамства и наглости, а также способов эффек-

тивного совладания как с агрессорами и грубиянами, так и с самим собой.

Описания, данные в книге, являются своеобразными путевыми заметкам автора, основанными на впечатлениях профессиональной и личной жизни.

Наблюдения, сделанные на жизненном пути, напоминают вид из окна вашего средства передвижения – не всегда к нему есть плавный переход, события не всегда строго логичны и полностью освещены. А уж авторский пересказ этих наблюдений и впечатлений тем более вносит дополнительную сумятицу. Но вдумчивость и ассоциативные реакции читателя, позволяющие задействовать его собственный опыт, обязательно расширят рамки восприятия и восполнят недостающие звенья текста, добавив ему объема. И это превратит чтение в процесс совместного творчества.

Со списком литературы вы можете ознакомиться на сайте: [http:// www.piter.com/download/978545901547](http://www.piter.com/download/978545901547).

Глава 1. Что заставляет грубиянов так себя вести?

Известный французский философ, основатель социологии и родоначальник позитивизма Огюст Конт писал: «Знать, чтобы предвидеть. Предвидеть, чтобы управлять».

Следует изучать и понимать причины грубости и хамства, для того чтобы по возможности не попадать в такие ситуации или уметь действовать оптимально, если уже в них оказались.

Если мы знаем особенности поведения конкретных диких животных, то представляем, чего от них ожидать и как себя с ними вести.

К сожалению, большинство из нас редко обращают внимание на то, с кем собираются вступить в общение. И мы часто испытываем разочарование или даже шок, столкнувшись с некоторыми представителями рода человеческого.

Нам стоит лучше познакомиться с людьми, отличающимися грубым поведением, – хамами и разобраться в факторах, провоцирующих грубость.

Хамово отродье – понятие библейское (Бытие, 9: 18–29). Появилось оно благодаря известному персонажу Хаму, который, как написано в Библии, увидев наготу своего отца Ноя, не преминул рассказать братьям об

этой удивительной картине, блеснув пренебрежением к иерархии и устоям. Остальные сыновья Ноя, глубоко почитая отца, взяли одежды, закинули их за спины, приблизились к отцу, пятась задом, и накрыли его. Хам же был наказан: Ной повелел четвертого сына его, Ханаана, отдать в рабство.

Хам не стал оспаривать решение отца, лишь молча удалился, похоже, переселившись впоследствии в Россию, где его потомки широко размножились. Что теперь является наказанием уже для тех, кто бойкими генами Хама обделен, а таковых, по данным Фонда общественного мнения, в России 55 %.

Рассмотрим подробнее причины, способствующие проявлению грубости.

Глава 2. Гены и Чебурашки

Что заложено природой?

Различные структуры мозга и протекающие в нем процессы оказывают серьезное влияние на поведение.

Так, наши *эмоциональные переживания* взаимосвязаны с функционированием лимбической системы, гипоталамуса и миндалевидного тела. Лобные доли коры головного мозга, которые у человека отличаются обширностью и сложным устройством, отвечают за *когнитивные (мыслительные) процессы*, в частности за опознание той или иной ситуации как содержащей угрозу и за выбор реакции в такой ситуации.

В ведении симпатической нервной системы находится *готовность «драться или удирать»*: именно эта нейроструктура по достижении организмом определенного уровня физиологического возбуждения производит запуск механизма агрессивного реагирования.

Хотя в основе проявления агрессии, безусловно, лежат и биологические процессы, они находятся в большой зависимости от социальных, психологических и средовых процессов и тесно взаимодействуют с ними. Излишняя увлеченность биологическими причинами грубого поведения может объясняться и желанием найти «легкий» способ решения

проблемы человеческой агрессивности.

С тех пор как люди стали осознанно делить себя на женщин и мужчин, появился быстрый способ вовлечь в конфликт большое число людей – начать дискуссию на тему различий мыслительных способностей и поведенческих особенностей в зависимости от половой принадлежности.

Примерами таких схваток может служить язвительное высказывание Оскара Уайльда: «Женщины – декоративный пол. Им всегда нечего сказать, но они говорят замечательно. Они олицетворяют торжество материи над мыслью, точно так же, как мужчины – торжество мысли над моралью». И мягкий женский ответ в анекдоте:

– Идиотка ты у меня, – говорит муж жене.

– Конечно, – отвечает жена, – был бы ты у меня генерал, была бы генеральша. А так...

Современные женщины, читая «Происхождение человека» Дарвина, где он излагал свои взгляды на основные различия между мужчинами и женщинами, возможно, посмеются или рассердятся, прочитав его описания. Дарвин изображал мужчин более агрессивными и умными, чем женщин.

Дарвиновская оценка различий в агрессии между полами по-прежнему считается верной (во всяком случае, в отношении физической агрессии), тогда как значимых различий между двумя полами по среднему мыслительному уровню, измеренному при помощи современных стандартизированных методик, не обнаруживается.

Тем не менее существуют тендерные различия в диапазоне индивидуальных когнитивных показателей. У женщин наблюдается значительно меньшая вариабельность по показателям IQ, чем у мужчин. Пропорционально большее число мужчин имеют исключительно высокие и исключительно низкие показатели IQ, чем женщины. *Поэтому в любой популяции гениями или умственно отсталыми с большей вероятностью будут мужчины.* Однако самые высокие показатели IQ по стандартным тестам за всю историю их измерения принадлежат двум женщинам.

Если мы обратимся к субтестам, входящим в инструменты оценки IQ, то обнаружим более глубокие различия между полами. Женщины лучше справляются с тестами на вербальную беглость, скорость чтения, понимание прочитанного и правописание, а также на ситуационную вербальную память.

У девочек раньше, чем у мальчиков, развиваются речевые и языковые способности. Магнитно-резонансное сканирование головного мозга детей и подростков показало, что у мальчиков значимо быстрее увеличивается объем миндалевидного тела, а у девочек до и во время пубертатного периода значимо быстрее увеличивается объем гиппокампа.

Миндалевидное тело участвует в обработке социальной эмоциональной информации, связанной с функционированием в рамках иерархии доминирования.

Гиппокамп является мозговой структурой, играющей роль промежуточного звена в хранении долговременной па-

мяти, особенно вербальной. Ускоренное развитие гиппокампа у женщин по сравнению с мужчинами служит причиной лучших характеристик вербальной памяти у женщин.

В языковых центрах головного мозга женщин сосредоточено на 17 % больше нейронов, чем в соответствующих зонах мозга мужчин.

Магнитно-резонансное сканирование головного мозга мужчин и женщин во время выполнения вербальных тестов показало, что при одинаковом уровне выполнения заданий мозг у мужчин работает интенсивнее. При обработке языковой информации женщины используют оба полушария, тогда как у мужчин задействовано в основном левое полушарие. У женщин максимальные значения вербальной способности приходятся на пики содержания в плазме крови эстрогенов, что происходит при овуляции. *В этом биолого-биохимическом субстрате могут заключаться основы проблем в семье, когда многоречивая супруга доводит до белого каления ничего не успевающего понять в этом потоке сознания мужа.*

Притчей во языцех стало упоминание предменструального синдрома у женщин как причины особой раздражительности. В сонме анекдотов и рекомендациях в сводах эффективных стратегий поведения рекомендуется ни в коем случае не дергать дракона за хвост в критический период.

И фундаментальная наука не обошла эту тему стороной. Работы ряда исследователей показали, что 62 % насиль-

ственных преступлений, совершенных женщинами, происходили в течение предменструальной недели и только 2 % – в конце этого периода! Возникающую в этот период у женщин агрессивность связывают с изменением уровня серотонина в спинномозговой жидкости. Возможно, в связи с приведенными доводами менструация в законодательстве некоторых стран признается смягчающим вину обстоятельством.

Тестостерон, мужской половой гормон, также связан с агрессивным поведением. Характер этой связи окончательно не установлен и в настоящее время. Оценка влияния тестостерона на агрессивность сводится в целом к предположениям о том, что данный гормон «в какой-то степени замешан в преступлениях, связанных с применением насилия» (Р. Бэрон, Д. Ричардсон).

Э. Клэр утверждает, что тестостерон и агрессивное поведение связаны между собой таким образом, что агрессивное поведение само может повлечь повышение уровня тестостерона, но, в свою очередь, значительное увеличение концентрации тестостерона в крови также может быть фактором агрессивного поведения.

Вошедшие в пубертат подростки с не установившейся системой культурных ценностей, но уже заряженные энергией и силой, легче, чем взрослые, переходят нечеткие границы моральных устоев.

Неудачи на сексуальном фронте также могут стать причиной многих форм агрессии, в том числе скрытой и даже

порой неосознаваемой, направленной как на себя, так и на других.

Нарушения функции щитовидной железы, особенно гипертиреоз, иногда провоцирует у больных с тиреотоксикозом усиленное возбуждение, нервозность, раздражительность, агрессивность и вспышки гнева.

Существуют различия между мужчиной и женщиной как потенциальными субъектами и объектами грубого и агрессивного поведения. *Мужчины более грубы и агрессивны, чем женщины, более склонны в своих взаимоотношениях с другими выбирать в качестве модели поведения жесткость, грубость и агрессию, особенно физическую.* Эти различия обычно относят на счет генетических или социальных факторов.

С одной стороны, мужчины уже на генетическом уровне запрограммированы на большую склонность к агрессии, чем женщины. Генетики утверждают, что агрессия помогала нашим предкам, ищущим самку для спаривания, побеждать соперников и тем самым увеличивала их возможность передать свои гены будущим поколениям. Результатом такого естественного отбора, связанного с воспроизводством, явилось то, что современные мужчины более склонны к физической агрессии.

С другой стороны, во многих культурах считается, что представители мужского пола не только являются, но и должны быть грубее, самоувереннее и агрессивнее женщин. Для многих народов естественно, что женщины, в отличие

от мужчин, более общественные создания – им должны быть свойственны дружелюбие, эмпатия, беспокойство за других, эмоциональная экспрессивность. От мужчин же, напротив, ожидают демонстрации силы, независимости и уверенности в себе.

Мужчины, как правило, в меньшей степени испытывают чувство вины и тревоги. Напротив, женщины больше обеспокоены тем, чем агрессия может обернуться для них самих, – например, возможностью получить отпор со стороны жертвы. Свежие данные свидетельствуют о том, что мужчины и женщины придерживаются противоположных моделей и теорий о функциях агрессии.

Женщины рассматривают агрессию как экспрессию – средство выражения гнева и снятия стресса путем высвобождения агрессивной энергии. Мужчины же, напротив, относятся к агрессии как к практическому инструменту, считая ее моделью поведения, к которому прибегают для получения социального и материального вознаграждения.

Дополнительные данные, касающиеся тендерных различий в грубости и агрессии, свидетельствуют о том, что мужчины более склонны прибегать к прямым формам агрессии, а женщины предпочитают косвенные действия, которые наносят вред противнику окольным путем.

Необходимо осознать различия стереотипов мышления, психологии и поведения мужчин и женщин хотя бы в виде шутливого слогана «женщины с Венеры, а мужчины с

Марса». В противном случае вы будете сами нарываться на гнев, идя «в чужой монастырь со своим уставом» и настаивая на его принятии.

Потенциальным конфликтогеном могут стать возрастные различия собеседников. *Молодой человек может внешне напоминать взрослого, однако содержательные стороны личности и система ценностей не всегда успевают за физическим развитием. Из-за этого подростки бывают весьма циничными, агрессивными, грубыми и бессердечными.*

Замечания лиц более старшего возраста нередко воспринимаются молодежью как нравоучения тех, кто в силу объективных причин уже не способен подавать дурные примеры и замещает их советами. Продвинутая молодежь может даже напомнить изречение Мольера: «Мораль крепчает, когда дряхлеет плоть».

В то же время и пожилые люди могут страдать разного рода заболеваниями, осложняющими деятельность коры головного мозга и приводящими к заострению черт личности или даже ее искажению.

Различные по степени тяжести патологии – от банального атеросклероза сосудов до атрофических заболеваний коры головного мозга – могут вызывать повышенную раздражительность, реактивность, возбуждение и даже агрессивность у пожилых.

Это надо учитывать при общении и делать существенную скидку на заболевание человека преклонного возраста, а не

воспринимать его поведение как злой умысел, не предпринимать в связи с этим попыток его переучить, проучить или наказать.

– Внучек, как зовут того немца, от которого я так схожу с ума?

– Альцгеймер, бабушка, Альцгеймер.

Одна из первых попыток объяснить природу преступного и агрессивного поведения с позиции биологизаторского подхода принадлежит итальянскому тюремному врачу Ч. Ломброзо, разработавшему антропологическую теорию преступности. Проводя антропометрические замеры у содержащихся в тюрьме, он пришел к выводу, что существует четыре типа преступников: врожденные, преступники по страсти, случайные и душевнобольные преступники.

При этом врожденные преступники характеризуются определенными соматическими особенностями, строением черепа, чертами лица, благодаря которым их можно своевременно распознать и пожизненно изолировать от общества либо уничтожить. Современные теории, безусловно, далеко ушли от наивных представлений о врожденном преступнике, которые характеризовали позицию Ломброзо. В этих теориях использованы современные достижения генетики, анатомии, психологии, нейрофизиологии, психофармакологии. Так, в частности, одной из сенсаций 1960—70-х годов было открытие связи так называемого синдрома Клайнфельтера и агрессии, согласно которому хромосомные нарушения

у преступников встречаются в 36 раз чаще, чем у законопослушных граждан.

Классический синдром Клайнфельтера диагностируется у одного из 500–700 новорожденных мальчиков. Поэтому среди мер по борьбе с преступностью ряд исследователей предлагает активно использовать генную инженерию. Ученые, занятые в этой отрасли науки, продолжают попытки выделить и охарактеризовать специфические гены, ответственные за поведение человека, происхождение и развитие преступности.

Агрессивное поведение, видимо, является следствием недостаточного интеллектуального развития, которое нередко сопутствуют аномалиям половых хромосом.

Выявление физиологических особенностей организма потенциальных агрессоров-мужчин, связанных с наличием у них дополнительной Y-хромосомы (кариотип XYY), а также зависимости между такой хромосомной патологией и преступными наклонностями приписывают П. Джекобе, обследовавшей в 1965 году заключенных в одной из шотландских тюрем. Она пришла к выводу, что у людей, не совершавших уголовных преступлений, комбинация XYY встречается гораздо реже, чем у преступников. Возможно, однако, что необычная и даже пугающая внешность таких мужчин в какой-то мере способствует тому, что их арестовывают и признают виновными чаще, чем людей с заурядной внешностью.

Существенна и роль нейромедиаторов, касающаяся как

генеза, так и подавления агрессии. Норэпинефрин, ацетилхолин, дофамин, серотонин, гамма-аминобутировая кислота связаны с уровнем агрессии у животных и человека. Это подтверждается использованием антидепрессантов и нейролептиков, влияющих на эти нейромедиаторы, в лечении острых агрессивных состояний.

Замечено также, что пациенты с опухолью в средней части гипоталамуса и поражениями лобной коры чаще ведут себя агрессивно.

Глава 3. Виновата ли я?

Личностные особенности грубиянов

Однажды ученики пришли к старцу и спросили его: почему дурные склонности легко овладевают человеком, а добрые – трудно и остаются непрочны в нем?

– Что будет, если здоровое семя оставить на солнце, а больное зарыть в землю? – спросил старец.

– Доброе семя, что оставлено без почвы, погибнет, а плохое семя прорастет, даст больной росток и худой плод, – ответили ученики.

– Так поступают люди: вместо того, чтобы втайне творить добрые дела и глубоко в душе растить добрые начатки, они выставляют их напоказ и тем губят. А свои недостатки и грехи, чтобы их не увидели другие, люди прячут глубоко в душе. Там они растут и губят человека в самом его сердце.

Определенные люди обладают склонностями и характерными чертами, предрасполагающими их к агрессивным выпадам против окружающих. На проявления грубости, хамства и агрессии могут влиять различные особенности личности.

Большинство из нас могут вспомнить среди своих знако-

мых тех, кто из-за необычно высоких или низких «точек кипения», резкого или мягкого стиля поведения и других факторов казались особенно склонными или же, напротив, не склонными к агрессивным действиям.

Большое значение имеют и такие качества человека, как жадность, жестокость, хитрость, завистливость, лживость, эгоцентризм, напористость, склонность к соперничеству, перфекционизм, нетерпеливость, авторитарность. Они во многом определяются характеристиками родительской семьи, ее составом, качеством и неблагоприятными условиями воспитания. Потворствующие развитию грубости и агрессии обстоятельства возникают в семьях, где один или оба родителя страдают алкоголизмом, наркоманией и психической неуравновешенностью, что порождает бурные конфликты в семье, нередко с драматическими ситуациями (угрозы убийства, драки и другие формы насилия). Антисоциальное окружение в детстве и «дурные компании» в подростковом возрасте способны насадить негативное мировоззрение, агрессивные формы и стереотипы поведения.

Существует зависимость агрессии от структуры личности. Л. Берковиц, Р. Бэрн и Д. Ричардсон связывают агрессивность с такими качествами, как страх социального неодобрения, обидчивость и раздражительность, склонность ощущать себя некомпетентным, готовность к чувству вины и др.

К. Хорни указывает на факт агрессивного драйва (потребности в агрессии), определяя его термином «невротическая

потребность в силе»: «Эта потребность проявляется в стремлении к силе ради нее самой, неуважении к другим, огульном восхвалении силы и презрении к слабости.

Люди, боящиеся проявлять силу открыто, могут пытаться управлять другими посредством интеллектуальной эксплуатации и превосходства». К. Хорни упоминает и о других «невротических» агрессивных драйвах: «стремлении эксплуатировать других», «стремлении к личным достижениям» и паразитизме.

Агрессивность не свойственна зрелой личности. В. Франкл указывает, что всегда существует альтернатива агрессии и аутоагрессии – «воля к смыслу жизни». Агрессия, по А. Маслоу, присуща личностям с дефицитарными потребностями.

Зрелый и состоявшийся индивид если и бывает агрессивным, то только в том смысле, что его деятельность направлена на устранение причин, порождающих насилие.

К когнитивным (мыслительным) факторам причисляют прежде всего определенный способ мышления, опосредующий агрессивное поведение. Это так называемые агрессивные убеждения, то есть сознательные представления о нормативности (приемлемости и правильности) агрессивного и деструктивного поведения.

Казалось бы, что могут значить всего лишь мысли? Но от одного брошенного снежка может сойти лавина.

Что будет, если бросить лягушку в кастрюлю с

горячей водой? Она немедленно «решит»: «Здесь неуютно. Надо быстрее уносить ноги», – и тут же выскочит. А что, если ту же самую лягушку положить в кастрюлю с холодной водой, поставить на плиту и постепенно нагревать? Лягушка расслабится. Она, конечно, заметит, что становится теплее, но «подумает»: «Немножко лишнего тепла не повредит». А закончится все тем, что она сварится.

Многое в жизни накапливается постепенно. Долги, лишний вес, плохое здоровье и вредные привычки, в том числе привычка раздражаться и испытывать гнев. Помните о тенденциях. Нельзя недооценивать мелочи. Как говорил Н. Макиавелли: «Всякая перемена прокладывает путь другим переменам».

Подобные факторы действуют, например, когда определенные ситуации трактуются как угрожающие и требующие упреждающего применения агрессии или когда осознанно выбирается неконструктивный способ реагирования в ситуации фрустрации.

Иногда неадекватно завышенную самооценку также включают в перечень *когнитивных факторов* агрессивного поведения. В клинических случаях к когнитивным факторам следует, вероятно, отнести умственную отсталость неглубокой степени тяжести, а также вызванное болезненным процессом снижение интеллекта.

Среди *эмоциональных факторов* рассматривают склонность к эмоциям злости и гнева, мотивирующим агрес-

сивные действия, повышенную аффективную возбудимость в ситуации фрустрации, тревожность, аффективные расстройства (мания, депрессия, дисфория) и эмоциональную неустойчивость.

Волевые факторы, как предполагается, обеспечивают определенный уровень контроля эмоциональных реакций и поведения в целом, способность противостоять стрессовым ситуациям.

Факторы бессознательного, по мнению некоторых исследователей, определяют стереотипы агрессивности и агрессивные установки индивида. Агрессивные установки представляют собой неосознаваемое состояние готовности человека к агрессии в определенной ситуации, а агрессивные стереотипы – устойчивое враждебное поведение, повторяемое в неизменном виде, лишенное раздумий и рефлексивности.

Некоторые типы личности более других склонны к агрессии.

Возбудимые личности. Обычно отличаются недостаточной управляемостью. Это выражается в том, что типичными для образа жизни и поведения человека становятся не благоразумие, не логическое взвешивание своих поступков, а импульсивные влечения, инстинкты, трудно контролируемые побуждения.

Направляют поведение такого человека его сиюминутные желания, идеи и интересы. Влечение у возбудимых личностей сводится, главным образом, к стремлению к разряд-

ке скорее физического, чем психологического (духовного) свойства.

Часто возбудимые личности отличаются атлетическим телосложением. Обладая большой физической силой, в состоянии аффекта они могут становиться зверски жестокими, ведь под влиянием сильных эмоций и психического возбуждения физическая сила значительно возрастает. Если что-либо им не нравится, они не ищут возможности примириться, им чужда терпимость.

Напротив, и в мимике, и в словах они дают волю раздраженности, жестко заявляют о своих требованиях или же со злостью, а иногда и скандалом, удаляются.

В результате такие люди по самому незначительному поводу вступают в ссору с начальством и сослуживцами, грубят, проявляют агрессию, могут резко уволиться, не отдавая себе полноценного отчета в возможных последствиях.

По мере возрастания гнева личности с повышенной возбудимостью от слов обычно переходят к «делу», то есть драке. Бывает, что рукоприкладство у возбудимых личностей опережает слова, так как они вообще не очень склонны обмениваться мнениями, если не считать ругательств.

Импульсивны проявления таких людей и в сексуальной сфере, однако у мужчин это не очень бросается в глаза, так как они, будучи неумеренными в половых потребностях, часто длительное время не меняют партнершу, более того, довольно прочно к ней привязываются. Впрочем, это не имеет

никакого отношения к верности, просто с данной женщиной инстинкт удовлетворяется наиболее полно.

Если же таких людей охватывает влечение к другой женщине, то они без раздумья ему следуют. Они неразборчивы в половых связях, особенно в молодые годы, и часто становятся отцами внебрачных детей.

Женщины также часто отличаются постоянством в отношении избранного партнера, у немолодых женщин нередко устанавливаются длительные половые связи.

Возбудимые личности – молодые девушки, а также эпилептоидные психопатки – в юном возрасте нередко полностью лишены моральных устоев и легко вступают в сексуальные отношения со многим мужчинам. Некоторые из них начинают заниматься проституцией.

Уголовные преступления эпилептоидных психопатов мужского пола чаще всего связаны с грубыми актами насилия. Вообще моральные устои в жизни возбудимых личностей не играют сколько-нибудь заметной роли и не могут служить сдерживающим фактором.

Пассивно-агрессивные личности. Люди с пассивно-агрессивным расстройством личности имеют противоположный стиль поведения, который свидетельствует об их нежелании получать признание и поддержку от людей, обладающих властью.

Их главная проблема состоит в конфликте между желанием получить выгоды, которыми жалуют власть и обладатели

ресурсов, и стремлением оставаться независимыми. *Они пытаются поддерживать отношения, становясь пассивными и покорными, но когда ощущают, что потеряли независимость, ниспровергают власть.*

Их внутренние скрытые убеждения связаны со следующими представлениями: «Невыносимо быть под контролем других». или «Я должен делать все по-своему», или «Я заслуживаю одобрения за все, что сделал».

Их конфликты выражены в столкновении следующих убеждений: «Мне нужно, чтобы некто сильный, облеченный властью поддерживал меня и заботился обо мне», «Я должен защищать свою независимость и самостоятельность», «Если я придерживаюсь чужих правил, то теряю свободу действий».

Типичной эмоцией является сдерживаемый гнев, который связан с противодействием правилам, установленным «властью». Он является осознаваемым и сменяется тревогой, когда такие люди ждут репрессий и находятся под угрозой прекращения «подпитки властью».

Антисоциальные личности. Антисоциальное расстройство личности может принимать разнообразные формы – от коварства, манипуляции и эксплуатации до прямого нападения.

Эти люди считают себя одинокими, независимыми и сильными. Некоторые из них полагают, что общество и отдельные люди злоупотребляют ими, обращаются с ними же-

стоко, и оправдывают этим притеснение других людей, так как считают себя притесняемыми. Другие могут просто принимать на себя роль хищника в «жестокое» мире, где нарушение правил, по которым живет общество, является нормальным и даже желательным.

Они воспринимают окружающих людей либо как эксплуататоров, заслуживающих того, чтобы их также эксплуатировали, либо как слабых и уязвимых и поэтому пригодных для роли жертвы.

Убеждения этих людей таковы: «Я должен быть начеку», «Я должен быть агрессором, иначе стану жертвой». Анти-социальная личность также полагает: «Все люди – лохи или слизняки» или «Все они занимаются эксплуатацией, поэтому я тоже имею право эксплуатировать их». Такой человек полагает, что имеет право нарушать правила, которые произвольны и предназначены для защиты «имущих» от «неимущих».

Убеждения антисоциальных личностей носят эгоцентрический характер: «Если я не буду помыкать людьми (манипулировать ими, эксплуатировать их, даже нападать на них), я никогда не получу того, что заслуживаю», «Сделай другого, пока он не сделал тебя».

Основные стратегии таких людей делятся на два класса.

Откровенно антисоциальная личность открыто нападает, грабит и обманывает окружающих. Более тонкий тип – «ловкий мошенник» – стремится привлечь других людей и с по-

мощью проницательной, тонкой манипуляции эксплуатировать или обманывать их.

Единственное открытое проявление эмоций у таких личностей – гнев по поводу того, что окружающие люди имеют что-то такое, чего у них нет, но чего они, конечно, гораздо больше заслуживают.

Нарциссические личности. Ключевое поведение для такого типа личностей – возвеличивание себя. Нарциссические личности искренне воспринимают себя как особенных и уникальных – почти как принцев или принцесс, «голубую кровь» и «белую кость» – без веских для того биологических, социальных или родовых предпосылок.

Они полагают, что занимают особое положение, которое ставит их выше массы обычных людей и общепринятых правил. Себя же рассматривают как лучших представителей рода людского и поэтому имеющих право на особое расположение и благосклонное обхождение.

Всех прочих людей они автоматически считают хуже себя, но не так, как антисоциальные личности, а расценивая окружающих как своих подчиненных, почитателей или, на худой конец, избирателей.

В то же время им приходится становиться зависимыми от окружающих, поскольку они ожидают и даже ищут их восхищения прежде всего для подтверждения собственного величия и сохранения своего имиджа, «высокого положения».

Ведущие убеждения нарциссических личностей следующие:

щие: «Поскольку я особенный, то заслуживаю особых льгот, привилегий и прав», «Если люди не признают моего особого положения, они должны быть наказаны», «Если я должен поддерживать свое особое положение, мне следует ожидать и добиваться позитивного расположения со стороны всех окружающих».

Их самая частая эмоция – раздражение или гнев, возникающий, когда другие люди не проявляют восхищения ими или уважения к ним, на что, по их мнению, они имеют право, или же когда им перечат.

Глава 4. У меня есть справка

Больные и расстроенные

Личностно-психологические факторы могут быть патологическими и присущими здоровому человеку без явных психических отклонений. К первым обычно относят психические, психопатические, психопатоподобные и поведенческие расстройства, проблемы личности в связи с алкоголизмом, наркоманией, интоксикациями и черепно-мозговыми травмами.

Наиболее часто встречающимися психоэмоциональными расстройствами, провоцирующими раздражение, грубость и крик, у человека являются астения (как результат истощения, связанного с перенесенным заболеванием или чрезмерной физической либо психической нагрузкой) и неврастения (которая подразумевает кроме истощения еще и невроз, как раз и приводящий к истощению).

Вряд ли на свете найдется хоть один человек, чья нервная система ни разу бы не давала сбой. Это и неудивительно, так как каждый из нас регулярно переживает целый ряд стрессовых состояний. В результате мы начинаем жаловаться на общую слабость, недомогание, сниженную работоспособность, бессонницу и многие другие очень неприятные симптомы. Все эти жалобы, как правило, указывают на наличие такого

заболевания, как неврастения. В данном случае нельзя все списать на длительное отсутствие отпуска или на ежедневный недосып.

Проблема кроется глубже, в так называемом психологическом внутри личностном конфликте, а физические и эмоциональные перегрузки, дефицит сна, отдыха и восстановления лишь усугубляют процесс и способствуют его более быстрому прогрессированию.

Стадия развернутых проявлений неврастения как раз и отличается выраженным состоянием раздражительности, которое характеризуется, с одной стороны, повышенными эмоциональной возбудимостью, чувствительностью, несдержанностью, нетерпеливостью и непереносимостью ожидания, а с другой – повышенной психической истощаемостью, утомляемостью, ослаблением активного внимания, быстрым переходом от раздражения к усталости, нередко со слезами.

Неврастеники волнуются из-за каждого пустяка, напряженно переживают незначительные события. У многих раздражительность проявляется вздрагиванием или даже вскрикиванием при любом неожиданном громком звуке или резких действиях окружающих. Настроение их крайне неустойчиво.

Возмущение и гнев провоцируют малейший шум, разговоры окружающих, любые звуки, быстрое передвижение людей, просто толпа, многолюдные сборища. Они легко срываются, кричат на близких, сотрудников, собеседников, спо-

способны оскорбить, легко теряют самообладание, отличаются большой нетерпеливостью и нетерпимостью.

Есть и более тяжелые психические расстройства, проявляющиеся в грубом поведении. Агрессивные особо опасные деяния довольно часто совершают люди с психопатиями, больные шизофренией, шизотипическими и другими нарушениями, нередко сопровождающимися бредовыми и галлюцинаторными переживаниями, способными инициировать и провоцировать грубые отклонения в поведении, в том числе агрессию.

Глава 5. Ветер в голове попутным не бывает Предубеждения

Биологическое объяснение грубости, учитывающее генетическую основу человека, особенности его обменных процессов, специфику работы мозга, соматической и психической патологии, не принимает во внимание те случаи, когда физические признаки «свидетельствуют» об отклонении от нормы, а в реальной жизни этого не происходит. Авторы таких концепций не учитывают изменчивость, ситуативность поведения, волевые, личностные и другие психологические проявления человека.

Биологические факторы только косвенно способствуют грубому и агрессивному поведению человека. Они обязательно сочетаются с другими – социальными или психологическими.

Наиболее полезен *социально-личностный подход*, основанный на использовании принципа дополнительности как взаимодействия ситуативных и личностных факторов, объединяющих биологические, психологические и социальные причины грубого и хамского поведения. При этом личностные факторы определяют отклоняющееся от нормы поведение, а ситуативные – разнообразие личностных особенно-

стей.

Психологический подход рассматривает выбивающееся за рамки норм грубое поведение в связи с внутриличностным конфликтом, саморазрушением личности, блокированием личностного роста. В более тяжелых случаях такие нарушения поведения связывает с состояниями умственных дефектов, дегенеративности, слабоумия и психопатии.

Современная психотерапия исходит из того, что наши эмоции и обусловленное ими поведение формируются нашими же убеждениями, оценками и ожиданиями. Уже на протяжении многих лет считается, что в основе многих актов агрессии лежит предрассудок. В действительности так оно и есть, но проявляется это не столь однозначно и прямолинейно, как может подсказывать здравый смысл. В качестве подтверждения можно привести высказывания Будды «Все, что мы есть, это результат наших мыслей» и Лао-цзы «Будьте внимательны к своим мыслям, они начало ваших поступков».

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.