

ААРОН БЕК

УЗНИКИ НЕНАВИСТИ

КОГНИТИВНАЯ
ОСНОВА ГНЕВА,
ВРАЖДЕБНОСТИ
И НАСИЛИЯ



Аарон Темкин Бек
Узники ненависти:
КОГНИТИВНАЯ ОСНОВА ГНЕВА,
враждебности и насилия
Серия «Когнитивно-
поведенческая психотерапия»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68053042

*Узники ненависти: когнитивная основа гнева, враждебности и насилия:
Питер; Санкт-Петербург; 2022
ISBN 978-5-4461-1870-0*

Аннотация

Эта очень важная книга точно и квалифицированно описывает такие частые явления человеческой жизни, как агрессия, злость и ненависть. В ней изложено ясное и целостное описание агрессивных феноменов и причин их возникновения в контексте когнитивной психологии и психотерапии, а также механизмы разрешения причин, а не компенсации последствий этих проблем и «вредных привычек» нашего мышления. Она радикально изменит ваше представление о насилии во всех его формах, обеспечит прочную основу для решения важнейших проблем в общении и работе.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Отзывы о книге Аарона Т. Бека «Узники ненависти»	6
Предисловие для «Узников ненависти»	9
Благодарности	16
Введение	19
Новая терапия	28
Часть I	34
Глава 1	34
Личный опыт	36
Структура враждебности	43
О ненависти и враге	52
Различные пути к насилию	64
Вина, тревожность, стыд и подавление	72
Нравственный парадокс: когнитивная проблема	76
Решение когнитивной проблемы	80
Глава 2	85
Эгоцентрическое искажение	85
По поводу того, что такое «быть жертвой»	88
Конец ознакомительного фрагмента.	89

Аарон Т. Бек

Узники ненависти:

**КОГНИТИВНАЯ ОСНОВА ГНЕВА,
враждебности и насилия**

Prisoners of Hate

© 1999 by Aaron T. Beck, M.D.

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке ООО «Прогресс книга»,
2022

© Серия «Когнитивно-поведенческая психотерапия»,
2022

Отзывы о книге Аарона Т. Бека «Узники ненависти»

«Возбуждающий и очень своевременный материал».
Журнал Kirkus Reviews

«Аарон Бек на протяжении всей жизни занимается научными исследованиями и практической терапией... Он посвятил свою карьеру тому, чтобы показать, как можно развить, натренировать рациональную сторону человеческой натуры с целью преодолеть безжалостное наследие не имеющих к ней отношения эволюционных императивов и трагических последствий индивидуальных травм. Рассматривая смягчение конфликтов, возникающих вследствие столкновения не разных интересов, а ошибочных суждений и психологических импульсов, не подвергшихся рациональному осмыслению, эта книга помогает как неспециалистам, так и профессионалам понять наиболее важные аспекты того, как человек может использовать свой разум».

Йан С. Лустик – заведующий кафедрой и профессор политических наук, Университет Пенсильвании

«Этот замечательный синтез различных идей венчает достижения в когнитивно-поведенческой терапии. Оказывается, те же самые причины, которые

вызывают импульсы насилия у отдельно взятого индивидуума, ответственны за насилие, творимое коллективно. Во время холодной войны у Запада был очень удобный враг, находившийся на комфортном расстоянии; сейчас, когда НАТО доминирует в мире, ближайшие соседи нападают друг на друга. Это очень своевременная книга, содержащая убедительную аргументацию, ярко иллюстрированную живыми, говорящими примерами».

Сэр Дэвид Голдберг, профессор психиатрии, Институт психиатрии (Лондон)

«Здесь ведущий авторитет в области изучения и терапии депрессий обращает свой взор и клинический опыт на описание когнитивных источников чувств озлобления/злобы и враждебности. Как показывает доктор Бек, ненависть и насилие приносят боль не только тем, на кого эти проявления направлены, но и другой стороне – тем, кто осуществляет какие-либо вредоносные, незаконные или аморальные действия. Враждебность и гнев могут стать привычными, и их, как и другие вредные привычки, можно преодолеть. В чем способна оказать помощь эта прекрасная книга».

Доктор Дэвид Т. Люккен, почетный профессор психологии, Университет Миннесоты

«Отличная книга, очень востребованная в современном мире. Доктор Бек использует как свои огромные знания, так и свой творческий интеллект, чтобы сделать эту книгу, содержащую множество

его советов и идей, поразительно практичной и одновременно ни в коем случае не очень сильно ее упростить».

Доктор медицины Эдвард М. Хеллоуэлл, автор книг «Worry» и «Connect»

Предисловие для «Узников ненависти»

Удивительные и потрясающие современные достижения в науке, технике и технологиях, свидетельствующие о торжестве человеческого разума, идут бок о бок с его иррациональной жестокостью и даже дикостью, порождающими ужасы войн и кровавую бессмысленность уничтожения больших групп людей по этническому, религиозному или политическому признакам.

Эта очень важная книга точно и квалифицированно описывает такие, увы, частые явления человеческой жизни, как агрессия, злость и ненависть. Ясное и целостное описание агрессивных феноменов и причин их возникновения в контексте когнитивной психологии и психотерапии, а также механизмы разрешения причин, а не компенсации последствий этих проблем и «вредных привычек» нашего мышления делают ее подарком не только для специалистов – психологов, психотерапевтов, психиатров и социальных работников, социологов и политиков, но и для большинства людей, и человечества в целом. Она может стать путеводной нитью на исцеляющем пути и спасительным лекарством от конфликтов и столкновений на уровне от отдельных людей или пар до малых и больших групп, даже государств и человеческой

цивилизации.

Основатель когнитивной терапии А. Бек помог человеческой общности осознать целый комплекс явлений, которые при прямом наблюдении кажутся различными и несвязанными. Раскрытие когнитивных механизмов злости, ненависти и насилия позволяет выйти на новый уровень решения этих давних эмоциональных проблем, групповых и государственных конфликтов. Доктор Бек отмечает, что люди достаточно хорошо умеют решать свои проблемы. Трудности возникают, когда в дело вступают обида, гнев, подозрение и недоверие. Ненависть и насилие приносят боль не только тем, на кого они направлены, но и другой стороне – тем, кто осуществляет какие-либо вредоносные, незаконные или аморальные действия.

Враждебность и гнев могут стать привычными явлениями жизни, но они, как и другие вредные привычки, преодолимы. Для чего может оказаться весьма полезной эта замечательная книга. Она раскрывает специфику мышления и поведения, приводящего к гневу, ненависти и насилию. Оказывается, те же самые причины, которые вызывают импульсы насилия у отдельно взятого индивидуума, ответственны за насилие в коллективах, группах, на национальном и межгосударственном уровне. Нарциссически-экспансивный и альтруистически-гуманистический режимы мышления и поведения имеют особое значение в отношениях между группами или нациями. Типы убеждений, которые являются частями каж-

дого из этих режимов, дают некоторые подсказки, от каких убеждений следует избавляться, а какие – наоборот укреплять. Хотя причины конфликтов многочисленны и сложны, их решения могут стать легче, если уделять больше внимания проблемам психологии лидеров и их последователей с обеих сторон. Конфликтующим сторонам – от супружеских пар до национальных лидеров – следует тренировать у себя умение отбрасывать субъективные смыслы, приписываемые друг другу в процессе общения, и сосредоточиваться на объективных моментах, составляющих смысловое содержание взаимоотношений.

Аарон Темкин Бек родился 18 июля 1921 года в городе Провиденс (Род-Айленд, США). Он – младший из четырех детей в семье еврейских иммигрантов из Российской империи. Его отец, Гарри Бек (Гершл Бык, 1884–1968), был издателем и уроженцем города Проскурова (с 1954 г. – Хмельницкий, областной центр на западе Украины), иммигрировавшим в США в 1906 году. Мать, Элизабет Темкин (1889–1963), иммигрировала в США из Любеча¹, являлась общественным деятелем еврейской общины Провиденса. 18 июля 2021 года А. Т. Бек отметил столетний юбилей, а 1 ноября 2021 году ушел из жизни в своем доме в Филадельфии, окруженный любящими детьми и внуками.

А. Т. Бек учился в Университете Брауна и окончил его с отличием в 1942 году. Став психиатром, он вскоре полу-

¹ Поселок в Черниговской области на Украине. – *Примеч. ред.*

чил психоаналитическую подготовку, но, разочаровавшись в психоанализе, создал собственную модель депрессии и новый метод лечения аффективных расстройств, который получил название «когнитивная терапия». Работая с пациентами, находившимися в состоянии депрессии, и проведя целый ряд исследований, Бек обнаружил, что они испытывали потоки негативных мыслей, которые, казалось, возникали спонтанно. Он назвал эти когниции «автоматическими мыслями» и выяснил, что их содержание делится на три категории: негативные представления о себе, мире и будущем. В ходе дальнейших исследований Бек нашел подтверждения того, что когнитивные паттерны мышления взаимосвязаны и образуют когнитивную триаду депрессии. Ученый стал помогать пациентам выявлять и оценивать эти мысли и открыл, что благодаря этой работе пациенты начинали мыслить более реалистично. В последующем изменения приводили к тому, что эмоционально они чувствовали себя лучше и демонстрировали более функциональное поведение. Одновременно с Альбертом Эллисом Бек развил эти ключевые идеи в целом направление психотерапии – когнитивно-поведенческую терапию, объяснив, что разные расстройства связаны с разными типами искаженного мышления. Он обнаружил, что искаженное дисфункциональное мышление оказывает негативное влияние на поведение человека независимо от того, какой тип расстройства у него был. Выявил, что частые дисфункциональные автоматические мысли раскрывают основ-

ные убеждения человека. В итоге Бек выстроил систему терапевтических методов и структурированную терапию, направленные на изменение дисфункционального мышления и поведения. С тех самых пор он и другие специалисты успешно адаптировали этот терапевтический подход для работы с широким спектром расстройств и проблем.

Аарон Бек на протяжении всей жизни занимался научными исследованиями и практической терапией. Он посвятил свою деятельность тому, чтобы показать, как можно развить и натренировать рациональную сторону человеческой натуры с целью преодолеть безжалостное наследие не имеющих к ней отношения эволюционных императивов и трагических последствий индивидуальных травм. Рассматривая смягчение конфликтов, возникающих вследствие не столкновения разных интересов, а ошибочных суждений и психологических импульсов, не подвергшихся рациональному осмыслению, эта книга помогает как обычным людям, так и профессионалам понять наиболее важные аспекты того, как человек может использовать свой разум. Данный научно-практический труд содержит убедительную аргументацию, ярко иллюстрированную живыми и наглядными примерами.

Стоит отметить, что, как и Эпиктет, А. Т. Бек следовал описанным в этой книге полезным функциональным принципам и философии в профессиональной и обычной жизни. Мне посчастливилось самому стать очевидцем и свидетелем удивительно открытого, миролюбивого, терпеливого,

поддерживающего и продуктивного общения Тима Бека, как называли его друзья, и в аудиториях Института Бека, и в личных беседах, и в переписке. Так важно было обнаружить, что все, о чем доктор Бек писал в своих трудах, он воплощал в собственной жизни – открытость, поддержку, эмпатию, партнерский диалог в духе Сократа, уважительно и корректно помогая мыслям людей направиться к тем ярким и потрясающим перспективам, которые он прозорливо и широко видел сам, щедро и бережно открывал для собеседника. Его жизнь стала ярким примером наполненности и смысла, ценности выбора и приверженности делу жизни, важному для всего человечества, жизнестойкости, целеустремленности и человеколюбия. Он подарил всем нам не только свою терапию, но и пример достойной жизни и активного долголетия – основ для партнерства, сотрудничества и альтруизма, в которой противоядием депрессии и пессимизму, страху и отчаянию, злости и агрессии выступали смысл, ценности и надежда, переданные им всему человечеству, как и его бессмертное наследие.

Дмитрий Викторович Ковпак,

*врач психотерапевт, доцент кафедры психотерапии,
медицинской психологии и сексологии Северо-Западного
государственного медицинского университета им. И. И.
Мечникова,*

*президент Ассоциации когнитивно-поведенческой
психотерапии,
вице-президент Российской психотерапевтической*

ассоциации,

член Координационного совета Санкт-Петербургского психологического общества,

член Исполнительного совета международной ассоциации когнитивно-поведенческой терапии (IACBT board member),

член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee),

официальный амбассадор города Санкт-Петербурга

Благодарности

Я выражаю благодарность многим людям, которые внесли свой вклад в создание этой книги. Прежде всего, я безмерно признателен Барбаре Маринелли (Barbara Marinelli), которая координировала весь процесс с самого начала до конца и помогла напечатать рукопись. Также я чрезвычайно высоко ценю помощь Джессики Гришэм (Jessica Grisham), оказанную при подготовке обзора литературы и редактировании текста; она же напечатала значительную часть рукописи. Мне особенно повезло с профессиональной помощью и поддержкой моего коллеги – Кевина Кюльвайна (Kevin Kuehlwein), который на базе своего исключительно клинического опыта, выработанной интуиции и энциклопедических познаний внес огромный вклад в обзор и обсуждение рукописи, высказал важные критические замечания, которые в значительной степени ее улучшили.

Еще мне хочется сказать спасибо Фрэнсису Апту (Frances Apt) и Сэлли Артесерос (Sally Arteseros) – за их редакторские правки и предложения. Мои коллеги по профессии оказали большую помощь своими критическими замечаниями и предложениями: Джек Буш (Jack Bush), Джиллиан Батлер (Gillian Butler), Дэвид Кларк (David M. Clark), Барри Гарно (Barry Garneau), Пол Гилберт (Paul Gilbert), Джоан Гудман (Joan Goodman), Рут Гринберг (Ruth Greenberg), Роберт

Хинде (Robert Hinde), Сэмьюэл Клаузнер (Samuel Klausner), Боб Лихи (Bob Leahy), Йан Лустик (Ian Lustick), Дэвид Люккен (David Lykken), Джозеф Ньюмен (Joseph P. Newman), Кристина Падески (Christine Padesky), Джим Претцер (Jim Pretzer), Пол Салковскис (Paul Salkovskis), Ирвинг Зигель (Irving Sigel) и Эрвин Штауб (Ervin Staub).

Я также благодарю моих ассистентов – за помощь в поиске литературы и научных статей: Эми Тапиа (Amy Tapia), Саманту Леви (Samantha Levy), Рэйчел Тичер (Rachel Teacher) и Санни Йен (Sunny Yuen). Наконец, моя благодарность моему агенту – Ричарду Пайну (Richard Pine) и моим редакторам – Хью ван Дузену (Hugh Van Dusen) и Сэлли Ким (Sally Kim).

Пара слов об использовании мужского и женского рода в книге. По большей части я использовал местоимения, либо соответствующие описываемому предмету, либо подходящие в конкретных приводимых примерах. В разделе, посвященном насилию, и в доступной литературе, а также исходя из собственного практического опыта, обычно мы имеем дело с преступниками или просто совершающими неподобающие действия лицами мужского пола. В предыдущих главах, повествующих о зле, злобе, злости, гневе, я в большей степени основываюсь на моем опыте работы с пациентами-женщинами, поскольку именно они составляли значительную часть в нашей клинической практике. Кроме того, следует отметить, что глава 8, где описаны отношения ин-

тимного свойства, в некоторой мере базируется на персонажах и концепциях, взятых из глав 2 и 3 книги «Люби никогда не бывает достаточно» (Love Is Never Enough).

Введение

Можно сказать, что мой подход к решению социальных проблем и проблем межличностных взаимоотношений основывается на моей работе в области психотерапии. В прошлые годы – почти четыре десятилетия назад – я осуществил ряд наблюдений, которые перевернули мое понимание и кардинально изменили подходы к лечению психиатрических проблем моих пациентов. Во время классических психотерапевтических сеансов с ними я почти случайно обнаружил, что они ничего не говорят о некоторых своих мыслях, возникающих у них в качестве свободных ассоциаций. Хотя и убеждены (и я верю в это), что строго придерживаются важнейшего и обязательного правила, требующего раскрытия и проговаривания всего того, что возникает у них в голове во время терапевтического процесса. Так вот, я открыл для себя тот факт, что некоторые критически важные мысли остаются на периферии их сознания. Мои пациенты вряд ли сами осознавали и понимали всю ценность этих мыслей. И уж точно на них не концентрировались. Я основывался на регулярных наблюдениях, и у меня возникло подозрение, что возникновению и переживанию эмоций или психологических импульсов, как правило, предшествовали такие мысли.

Постаравшись сделать так, чтобы пациент сосредоточивался на этих мыслях, я осознал, что они помогают объ-

яснить разные эмоциональные переживания более понятно, чем с помощью абстрактных психоаналитических интерпретаций, которые я практиковал до сих пор. Например, молодая женщина в процессе терапии оказалась в состоянии осознанно задать себе вопрос «А я его утомляю?» ДО ТОГО, как у нее возникали всплески тревожности. У другого пациента появлялись соображения типа «Терапия не способна мне помочь. Становится все хуже и хуже» ПЕРЕД ТЕМ, как он впадал в грусть и печаль. В каждом таком примере прослеживалась логичная и правдоподобная связь между мыслями и чувствами, ощущениями. Я использовал простой метод, чтобы уловить эти мимолетные и автоматически проскальзывавшие мысли. Когда пациент начинал выглядеть опечаленным или встревоженным либо даже сам говорил, что ощущает себя подобным образом, я спрашивал: «Что происходит у вас в голове *в данный момент?*» Это приводило к тому, что пациент учился быстро переключать внимание на такие мысли, и становилось ясно, что они – эти мысли – ответственны за возникавшие чувства.

Сосредоточение внимания на мыслях дало большой объем информации, послуживший некой базой данных для объяснения не только эмоций пациента, но и других психологических проявлений. Например, я обнаружил, что пациенты постоянно следили как за своим поведением, так и за поведением других людей. Они будто отдавали себе приказы осуществлять какие-либо действия или, наоборот, притор-

маживать их осуществление. У пациентов мелькали критические по отношению к самим себе мысли, когда у них что-то не получалось, и наоборот – когда все получалось как надо, они мысленно поздравляли себя с этим.

Анализ тематики таких мыслей помогал прояснить специфические модели психологических состояний, которые приводили к эмоциям конкретного вида. Например, мысли (или осознание), которые принижали пациента в собственных глазах, вели к тому, что он становился печальным и унылым. Это было, в частности, осознание своих провалов и понимание того, что его отвергли, или мысли о том, что он потерял для себя что-то весьма ценное. Мысли о важных приобретениях или собственном развитии как личности либо в профессиональном плане имели следствием чувство удовлетворения и даже наслаждения. Мысли об опасности или угрозе вызывали чувство тревоги. Прямое отношение к теме данной книги имеет следующее наблюдение: мысли о том, что человека кто-то обидел, оскорбил, приводят к возникновению чувства гнева и желанию отомстить. Быстрая последовательность мыслей типа «я должен отыгаться» и «правильно будет ударить ее» может выливаться в физическое насилие.

Интересной особенностью подобных мыслей является их мимолетный характер. К моему собственному удивлению, я заметил, что даже относительно короткая мысль, проскользнувшая на периферии сознания, способна вызвать очень

глубокие эмоции. Более того, такие ощущения оказывались произвольными: пациент не мог ни вызывать, ни подавлять их. И хотя эти чувства зачастую были адаптивными и отражали реальную утрату, приобретение, опасность или проступок, они также часто являлись несоразмерными или не соответствующими конкретным обстоятельствам, которые их спровоцировали. Например, склонный к гневу человек может нанести несильный удар или причинить непропорционально большие неприятности в стремлении строжайшим образом наказать того, кто на него «напал».

Также, к моему большому удивлению, я отметил, что у этих пациентов наблюдались регулярные когнитивные искажения. Они совершенно несоразмерно преувеличивают как значимость каких-то неприятных инцидентов, так и частоту их возникновения: «Мой ассистент *всегда* все портит» или «У меня никогда не получается ничего путного». Они склонны относить все, что очевидно является случайным, ситуативно возникающую трудность на счет злого умысла или скверного характера другого индивидуума².

Пациенты обычно принимали свою преувеличенную или просто неверную интерпретацию своих переживаний за чистую монету: она казалась им полностью заслуживающей доверия. Однако, приобретая способность фокусировать вни-

² Тенденция оценивать поведение других людей так, будто оно определяется исключительно их внутренними неотъемлемыми качествами, а не ситуативными факторами, была названа фундаментальной ошибкой атрибуции.

мание на подобных интерпретациях, оценивать их и критически к ним подходить, они (пациенты), как правило, осознавали их (интерпретаций) неуместность и ошибочность. Пациентам было доступно и возможно понимание сущности собственных реакций и, в большинстве случаев, внесение в них корректив. Например, легко раздражавшаяся по поводу и без мать заметила, что начинает злиться на детей за их весьма невинные шалости. Сумев осознать и выработать внутри себя разумный ответ на свои критически настроенные мысли («они – очень плохие дети»), заключавшийся в простом соображении, что «они ведут себя просто как нормальные дети», эта женщина обнаружила, что ее гнев по этим поводам стал менее продолжительным. С регулярным внесением осознаваемых корректив в ее носивший критический характер образ мыслей, делавший упор на необходимость наказаний, вспышки гнева и злости тоже стали менее частыми.

Тем не менее, я был озадачен вопросом, почему пациенты, посещающие психоаналитические сеансы, не сообщают о подобных мыслях сами, без того, чтобы их подталкивали к этому – особенно в свете того, что они в общем и целом осознанно соглашались высказывать вслух все, что им приходит в голову, и добросовестно это делали, независимо от того, насколько это все вводило в смущение. Разве они не осознавали, что эти мысли посещали их в повседневной жизни? Я пришел к выводу, что такого рода мысли отличают-

ся от того, что люди считают нормальным сообщать кому-то другому. Эти мысли являются частью внутренней системы коммуникаций, ориентированной на самого себя, некой сетью, приспособленной к осуществлению постоянного наблюдения за собой, интерпретации своего поведения, как и поведения других людей, ожиданию того, что может произойти. Например, в голове одного пациента среднего возраста во время напряженного разговора со старшим братом «на автомате прокручивалась» последовательность мыслей, которую он смог осознать, несмотря на свою полную вовлеченность в очень горячий обмен фразами: «Я говорю слишком громко... Он меня не слушает, я выставляю себя дураком... Он тратит кучу нервов, не обращая внимание на то, что я говорю... Следует ли мне его послать? Вероятно, он делает так, чтобы я выглядел идиотом; он никогда меня не слушает». Моего пациента во все большей мере охватывал гнев, но, вспоминая и анализируя этот разговор позднее, он осознал, что гнев появился в результате не напряженного спора, а скорее его собственного преобладающего над всем убеждения: «Мой брат меня не уважает».

Жену может посетить мимолетная мысль: «Мой муж задерживается потому, что предпочитает проводить время со своими друзьями». В результате у нее будет скверное настроение. Именно это она коммуницирует себе, а мужу выпалит в лицо что-то вроде: «Ты никогда не приходишь домой вовремя. Как мне готовить ужин для семьи, когда ты

настолько безответствен?» На самом деле, ее муж просто захотел выпить пива со своими знакомыми, чтобы немного расслабиться после напряженного рабочего дня. Своим недовольным ворчанием она скрывает и от мужа, и от себя свое ощущение того, что ее отвергают.

Система взаимодействий также включает в себя ожидания и требования, которые люди предъявляют к себе и другим людям – то, что было названо «тиранией долга»³. Важно распознавать возникающие в сознании и связанные с этим запреты, предписания и ограничения, потому что категоричное ожидание чего-то или компульсивные попытки заставить других людей вести себя определенным образом неминуемо ведут к разочарованиям и фрустрациям.

Меня заинтриговало и наблюдение, говорящее о том, что каждый пациент имеет собственный набор характерных реакций на специфические обстоятельства. Часто эти реакции оказываются чрезмерно острыми на одни раздражители, но не на другие. Я оказался в состоянии предсказывать, какие верные и ложные интерпретации конкретный пациент сделает в ответ на определенную ситуацию. Чрезмерно острое реагирование очевидным образом проявляется в его или ее автоматических действиях, вызванных этими ситуациями. Пациент очень характерным для себя образом искажает, чрезмерно обобщает или преувеличивает одни ситуации и раздражители, в то время как его реакция на что-то иное, вы-

³ F. Heider, *The Psychology of Interpersonal Relations* (New York: Wiley, 1958).

зывающее острые реакции у других пациентов, не является столь драматичной.

Определенные модели внутренних убеждений активируются определенным набором обстоятельств и, таким образом, порождают мысль. Внутренние убеждения и верования влекут за собой возникновение специфического вида уязвимостей: будучи активированы определенного рода обстоятельствами, они автоматически заставляют пациента интерпретировать возникшую ситуацию заранее определенным образом. Подобные убеждения крайне специфичны, например: «Если меня перебивают, это значит, что люди меня не уважают» или «Если моя супруга не делает того, что я хочу, это означает, что я ей безразличен». Внутренние убеждения ведут к оценке сути возникшей ситуации, которая затем находит выражение в автоматически возникающих мыслях.

Ранее я упоминал гневливую мать с убеждением, что «если дети не ведут себя должным образом, это плохие дети». Обида возникает из глубоко засевшего убеждения: «Если мои дети плохо себя ведут, значит, я плохая мать». Это совершенно неуместное в данном случае обобщение, переросшее во внутреннее убеждение, ведет к неуместной же, слишком обобщенной интерпретации. Мать, обвиняя своих детей, таким образом перенаправляет свое внимание, отвлекаясь от душевной боли, вызванной негативным восприятием себя. У каждого пациента есть свой набор специфических чувствительных болевых точек.

Похожие автоматически возникающие мысли и действия случаются, когда человек занят какими-то рутинными действиями, например за рулем. Двигаясь по городской улице, я притормаживаю перед пешеходным переходом, объезжаю яму на дороге или обгоняю медленную машину – и делаю все это, одновременно ведя серьезный разговор с другом. Если я переключу внимание и стану фокусироваться на связанных с управлением автомобилем мыслях, осознаю, что в моем мозгу проносится последовательность: «Внимание, впереди дырка в асфальте... надо ее объехать... Этот тип просто тормоз... имеется ли достаточно места, чтобы обогнать его?» Все эти мысли не имеют ничего общего с тем, о чем мы говорим с другом, но именно они определяют, каким образом я контролирую собственное поведение за рулем.

Новая терапия

Так как в центре внимания моих наблюдений были связи и соотношения между проблемными мыслями или когнициями пациентов и их чувствами и поведением, в результате я разработал когнитивную терапию психических расстройств. Применяя данную теорию, я обнаружил, что, помогая пациентам модифицировать их мышление, можно достигать улучшения их ментального состояния. Поэтому предложил для обозначения моего терапевтического метода термин «когнитивная терапия». Когнитивная терапия решает проблемы пациентов несколькими способами.

Прежде всего, я пытаюсь привить пациентам более объективный подход к оценке их мыслей и убеждений. Это достигается поощрением критического осмысления интерпретаций. Следуют ли ваши выводы из имеющихся фактов? Не существуют ли альтернативные объяснения? На каких доказательствах базируются ваши выводы? Аналогичным образом оцениваются лежащие в основе всего убеждения и внутренние установки. Являются ли они в действительности столь жесткими или даже экстремальными, что делает вытекающие из них действия ненадлежащими либо чрезмерными?

Подобные стратегии терапии помогают пациентам избегать несоразмерных реакций на складывающиеся ситуации. Примерно в то же время, когда я формулировал мою тео-

рию и основные положения терапевтического метода, мне посчастливилось познакомиться с трудами Альберта Эллиса. Его работа, вышедшая в свет задолго до моих публикаций – за несколько лет, – базировалась на наблюдениях, аналогичных моим. Из нее я почерпнул ряд новых идей, повлиявших на методы терапии. Некоторые из только что описанных подходов вытекали из работы Эллиса⁴.

Я увидел, что применимость всех этих открытий не ограничивается людьми с «обычными» психическими расстройствами, такими как депрессия или тревожное расстройство. Такого же рода ошибочные убеждения оказывают влияние на чувства и поведение тех, у кого есть проблемы в браке, имеются нежелательные пристрастия, которые характеризуются антисоциальным поведением⁵. Некоторые другие психотерапевты, – специалисты в этих областях, разрабатывали когнитивные теории и применяли когнитивные методы терапии в специфических сферах, на которых они фокусировались. Появилось много литературы, посвященной когнитивной терапии всевозможных форм антисоциального пове-

⁴ A. Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy* (1962; reprint, New York: Carol Publishing Group, 1994).

⁵ A. T. Beck, *Lout Is Never Enough* (New York: HarperCollins, 1988); A. T. Beck and G. Emery, with R. L. Greenberg, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (New York: Basic Books, 1985); A. T. Beck, A. Freeman, and Associates, *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (New York: Guilford, 1990); A. T. Beck, F. W. Wright, C. F. Newman, and B. Licse, *Cognitive Therapy of Substance Abuse* (New York: Guilford, 1993).

дения: домашнее насилие и избиения, жестокое обращение с детьми, преступные посягательства и сексуальные преступления. Нам удалось обнаружить у всех этих видов опасных действий общий знаменатель, а именно – их жертва всегда воспринимается как Враг, агрессор же рассматривает себя самого как невинную жертву.

Я считаю, что в головах у разных людей происходят одни и те же ментальные процессы. Поэтому, чтобы говорить о совершении насильственных действий в одиночестве и в составе группы, я посчитал необходимым изучить литературу, посвященную таким болезням социума, как предрассудки, преследования (по каким-то групповым признакам), геноцид и война. Несмотря на то что имеются значительные различия – социологического, экономического и исторического характера, – в причинах конкретных случаев таких нежелательных проявлений их общий знаменатель остается неизменным: у агрессоров всегда есть склонность к положительной оценке самих себя и отрицательной – своих противников или соперников, часто воспринимаемых ими в качестве Врага. Меня поразило сходство между тем, как жена воспринимает отчужденное отношение к себе мужа, и отношением боевика к представителям расового или религиозного меньшинства, и возникающим в голове солдата образом берущего его на прицел снайпера, который сидит где-то высоко. Словами *монстр, воплощение зла, ублюдок* подобные индивидуумы часто награждают тех, кого видят опасными

Другими. Когда сознание охвачено или даже захвачено такими крайностями в образе мышления, все оценки предполагаемого врага пропитываются ненавистью.

Цель написания этой книги – прояснение типичных психологических проблем, которые ведут к появлению гнева, ненависти и насилия. Кроме того, я попытался пролить свет на то, как все эти проблемы проявляются в конфликтах между друзьями, членами семьи, группами людей и нациями. Оттачивая наше понимание когнитивных факторов (интерпретаций, убеждений, образов), оказывается, можно прийти к некоторым рекомендациям по разрешению личностных, межличностных и социальных проблем современного общества.

В процессе подготовки книги, подобной этой, естественным образом встает несколько вопросов. Что нового и полезного в предлагаемом подходе? Каковы доказательства того, что метод работает, а не является просто мнением или предположением? Мне пришлось крепко задуматься над ответами на подобные вопросы, когда я только-только выдвинул мою когнитивную теорию и терапевтический подход к лечению депрессий – еще в 1964 году, и потом, в 1976-м, когда расширял и углублял их. С тех пор я сам и мои коллеги просмотрели и изучили почти тысячу различных статей, в которых оценивались разные специфические аспекты предложенной теории. По большей части они выражали поддержку как эмпирической основе теории и терапевтического

подхода, так и тому, что это работает⁶. Большая часть предположений, проверенных и подтвержденных в этих работах, также легла в основу концепций, изложенных в настоящей книге.

В дополнение к клиническому материалу значительная часть книги опирается на совокупность знаний относительно когнитивных основ гнева, враждебности и насилия, накопленных в литературе, посвященной клинической, социальной, когнитивной психологии и психологии развития. Многие положения, затрагивающие более широкие проблемы, такие как коллективное насилие, геноцид и война, были выведены, отталкиваясь в значительной части от информации, содержащейся в литературе по политическим наукам, истории и социологии, а также по криминалистике.

В этой книге я планировал последовательно представить взаимосвязанные концепции, хотя все они являются частями одной матрицы. Я начинаю с исследования феноменов враждебности и гнева в повседневной жизни – читатель, вероятно, сумеет соотнести их с собственным жизненным опытом. Затем перехожу к критически важной для общественной жизни теме – домашнему насилию, преступности, предрассудкам и предубеждениям, а также вытекающим из них вредным проявлениям, массовым убийствам и войнам.

⁶ D. A. Clark and A. T. Beck, with B. Alford, *The Scientific Foundations of Cognitive Theory of Depression* (New York: John Wiley & Sons, 1999); K. Dobson, "A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, no. 3 (1989): 414–19.

Несмотря на то что большинство читателей будут воспринимать такие проявления как нечто далекое от их личного жизненного опыта, лежащие в основе всего этого психологические моменты очень близки тому, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни. Далее я выдвигаю предложения по практическому применению этих идей и достигнутого понимания при решении и личных, и социальных проблем.

Часть I

Корни ненависти

Глава 1

Темница ненависти

Как эгоизм и идеология захватывают разум

Это восхитительное чувство осознания общности у целого комплекса явлений, которые при прямом наблюдении кажутся совершенно различными и не связанными.

Альберт Эйнштейн, апрель 1901 г.

Насилие человека над человеком приводит нас в ужас, но продолжает собирать свои жертвы и в настоящее время. Потрясающие современные достижения в технике и технологиях идут бок о бок с возвратом к дикости и жестокостям темных веков: с непередаваемыми ужасами войн и бессмысленностью тотального уничтожения целых человеческих групп по этническому, религиозному или политическому признакам. Мы достигли успехов в борьбе со многими, ранее считавшимися смертельными болезнями, но одновременно яв-

ляемся свидетелями леденящих душ картин тысяч трупов зарезанных людей, плывущих по течению рек в Руанде, или ни в чем не повинных мирных граждан, изгнанных из своих домов и убитых в Косово, либо целых рек крови, текущих по камбоджийским полям, где происходили массовые бойни. Куда бы мы ни бросили наш взор – на юг или север, запад или восток, – увидим преследования, насилие и геноцид⁷.

В несколько менее открытых и резких формах преступность и насилие правят бал и в наших странах, на улицах наших городов. Кажется, нет предела страданиям, которые одни люди причиняют другим. Близкие и доходящие до интимного уровня личные отношения рушатся под натиском неконтролируемого гнева. Насилие в отношении детей и в семьях представляет собой серьезнейший вызов для властей

⁷ Поддерживаемые государством массовые убийства, такие как в случаях с народностью тутси в Руанде, мусульманами в Боснии и уничтожение евреев в гитлеровской Европе, изучались с точки зрения взаимодействия этнополитических, культурных и социально-экономических факторов. Тем не менее полное их понимание не может быть достигнуто без пристального внимания к политическим лидерам, инициировавшим программы геноцида, и к тем, кто реализовывал эти программы на практике. Все групповые процессы и индивидуальные факторы, влиявшие на происходившее (стремление лидеров к власти и их манипуляции с воображением и эмоциями своих приверженцев), сходятся на решении и решимости исполнителей выполнять порученные им роли. Правящие элиты используют все каналы коммуникаций для демонизации жертв. Например, в Руанде официальная пропаганда создала образ народности тутси как «гадюк и кровопийц», замышляющих резню невинных хуту. D. N. Smith, “The Psychocultural Roots of Genocide: Legitimacy and Crisis in Rwanda,” *American Psychologist* 53, no. 7 (1998): 743–53.

как юридического, так и психиатрического характера. Предвзвещения, дискриминация и расизм продолжают разделять наше плюралистическое общество.

Научные достижения эпохи контрастируют с застоём в области наших способностей понимать и решать межличностные и социальные проблемы такого рода. Что делать, чтобы предотвратить страдания подвергшегося насилию ребенка или избитой жены? Как можно уменьшить чисто медицинские последствия окружающей враждебности – такие как высокое артериальное давление, инфаркты и инсульты? Какие могут быть выработаны рекомендации о том, как справиться с более широким спектром проявлений этой враждебности, которые буквально разрывают плоть нашей цивилизации? Что могут сделать политические деятели, специалисты социальной инженерии и обычные граждане? Социологи, психологи и эксперты в сфере политических наук предприняли множество усилий для анализа социальных и экономических факторов, ведущих к преступлениям, насилию и войнам. Но проблема все еще тут, с нами.

Личный опыт

Иногда личный жизненный опыт относительно частного характера может способствовать выявлению внутренней структуры какого-то явления. Так, много лет назад я достиг понимания природы враждебности, когда сам стал ее

объектом. В тот раз меня обычным формально-хвалебным образом представили публике во время презентации книг в одном из больших книжных магазинов. Едва я произнес несколько вступительных фраз перед аудиторией, состоявшей из моих коллег и других ученых, как один мужчина среднего возраста, которого я назову Робом, внезапно прервал меня в очень конфронтационной манере. Позднее я вспоминал, что он выглядел «по-иному»: напряженно, жестко, с пылающими глазами. У нас состоялся следующий диалог:

Роб (*обращаясь ко мне саркастически*): Поздравляю! Вы тут собрали большую толпу.

Я: Благодарю вас. Мне доставляет удовольствие быть вместе с друзьями.

Роб: Мне кажется, вам доставляет удовольствие быть в центре всеобщего внимания.

Я: Ну да, это помогает продавать книги.

Роб (*рассерженно*): Я полагаю, вы считаете, что вы лучше, чем я.

Я: Нет, я просто другой человек.

Роб: Знаете, что я о вас думаю? Вы просто мошенник.

Я: Надеюсь, что нет.

В этот момент стало очевидно, что общая враждебность Роба дошла до такой степени, что он вот-вот потеряет контроль над собой. Несколько моих друзей вмешались и после непродолжительной борьбы вывели его из помещения.

Хотя этим инцидентом можно было бы пренебречь как примером иррационального поведения неуравновешенного человека, я посчитал, что он со всей очевидностью демонстрирует некоторые грани феномена враждебности. Различного рода преувеличения, неадекватности в мышлении и поведении пациентов часто достаточно четко описывают природу адаптивных, а также чрезмерных человеческих реакций, что следует из моей клинической практики. Обращаясь к рассмотрению того инцидента в настоящее время, я могу выделить ряд особенностей, которые иллюстрируют некоторые универсальные механизмы, служащие спусковым крючком для того, чтобы чувство враждебности вырвалось наружу.

Прежде всего, почему Роб воспринял мое выступление как вызов себе, причем в оскорбительной форме – будто я каким-то образом причиняю ему травму? Что мне сразу пришло в голову и было очевидно свидетелям инцидента, имевшим достаточные познания в психологии, – это эгоцентрический характер его реакции: он интерпретировал полученное мною признание как выражение того, что он хуже, что он каким-то образом *принижен*. Такая реакция, будучи, можно сказать, экстремальной, вероятно, не является чем-то загадочным, как может показаться на первый взгляд. В головах других присутствовавших на мероприятии людей, вероятно, тоже проскакивали мысли об их профессиональном статусе – а именно заслуживают ли они сами признания, и, вероятно,

они испытывали чувства сожаления и зависти. Однако Роба поглотила навязчивая мысль о том, как мое положение отразилось на нем: он перевел свои переживания в плоскость соперничества и соревнования со мной за один и тот же приз.

Преувеличенная сосредоточенность Роба на самом себе подготовила почву для возникновения у него чувства гнева и сильного желания каким-то образом на меня наброситься. Он навязчиво побуждал себя делать индивидуальные сравнения между нами и, в соответствии со своими эгоцентрическими ощущениями, полагал, что и остальные рассматривают его как менее важную, чем я, персону; вероятно, как менее ценную. Он также чувствовал себя обделенным, поскольку не получал ничего, сравнимого с тем вниманием и теми дружескими проявлениями, которыми публика награждала меня.

Ощущения своей социальной изоляции, пренебрежения со стороны других членов какой-либо общественной группы, несомненно, причиняли ему боль – реакция, которую обычно выказывали пациенты в похожих ситуациях. Но почему он не испытал просто разочарование или сожаление? Почему в его случае наружу прорвались гнев и ненависть? Ведь, в конце концов, я лично ничего ему не сделал. Тем не менее, он видел несправедливость в том, что происходило: я не заслуживал большего признания, чем он. Поэтому, чувствуя обиду от того, что с ним поступают несправедливо, он считал, что имеет право злиться. И пошел еще дальше. Его

заявление «Я полагаю, вы считаете, что вы лучше, чем я» показывает степень персонализации нашего взаимодействия в его глазах. Он вообразил, каким может быть мое представление о нем, затем спроецировал это в мой разум так, как будто знал, что я думаю (это явление я называю «спроецированным образом»). По сути Роб использовал (на самом деле злоупотребил) частый и приспособляемый под разные обстоятельства прием – чтение мыслей.

Чтение того, что происходит в голове других людей, в некоторой степени является адаптивным механизмом. Если мы не в состоянии с достаточной достоверностью оценить, как к нам относятся другие люди и какие у них относительно нас намерения, мы оказываемся в постоянно уязвимой позиции, слепо блуждая (и спотыкаясь) по жизни. Некоторые авторы отметили недостаток этих способностей у детей-аутистов, которые не обращают внимания на мысли и чувства других людей⁸. В отличие от этого, чувствительность Роба в межличностных отношениях и его стремление прочесть чужие мысли оказывались чрезмерными и искаженными. Спроецированный социальный образ стал для него реальностью и без каких-либо тому доказательств. Он уверовал, будто знает, что я думаю о нем, и приписал мне наличие уничижительных мыслей о нем, что воспламенило его еще сильнее. Он чувствовал позывы, необходимость как-то

⁸ S. Baron-Cohen, *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1995).

ответить и отомстить мне, потому что, согласно его логике, я унизил его. *Я был Врагом*⁹.

Эгоцентричный подход к наблюдению за происходящими вокруг событиями с целью выяснить их значимость, как продемонстрировал Роб, прослеживается и в животном мире и, вероятно, встроен в нас на генном уровне. Самозащита, как и продвижение самого себя во всех смыслах, критически важна для выживания; оба эти проявления помогают нам

⁹ Я использовал заглавные буквы в словах «Враг» и «Зло», потому что они имеют особое значение в контексте, в котором используются, – независимо от их метафизических или теологических значений. Моральное понятие «Зло» в форме прилагательного (а не существительного, как в теологических доктринах) отдельные индивидуумы и группы используют для описания других людей. Подобным образом они используют понятие «Враг» со всеми его уничижительными коннотациями. Оба слова – абстракции, выходящие за рамки реальных характеристик «другого» (еще одна абстракция, обозначающая однородную сущность – посторонних, «чужих», «чужаков») и навязывающие самую смертоносную, абсолютную, категорическую девальвацию «другого-чужака». Несмотря на трансцендентальную природу, эти термины овеществляются, материализуются людьми и становятся «проверяемым» фактом, реальностью. Поведение объектов ненависти автоматически интерпретируются так, чтобы соответствовать имиджу – так подтверждается его действительность и истинность. Субъективный ответ – отвлечение, или ненависть, или страх. Ненавистник чувствует себя обязанным наказать или устранить ненавистных ему людей, отнесенных к данным категориям. Оба – сам ненавистник и ненавидимый индивидуум – становятся пленниками, узниками этого примитивного типа мышления. Толпа линчевателей или вошедшие в воинственный раж солдаты не осознают, что, нападая на злобного Врага, в действительности нападают на другое человеческое существо, похожее на них. Как в случаях «Зла» и «Врага», представление о «других» («чужаках») сжимается в монолитную категорию, воспринимаемую реальной сущностью, а не абстрактным понятием.

распознавать проступки и предпринимать соответствующие защитные действия. Кроме того, без такого рода вложений в себя мы не искали бы таких удовольствий, которые получаем от интимных отношений, дружбы, ощущения причастности к какой-то общественной группе. Эгоцентричность – это проблема, когда она принимает преувеличенные и чрезмерные формы и не сбалансирована чертами, свойственными человеку как социальному существу: любовью, эмпатией, альтруизмом – способностями, которые, вероятно, тоже встроены в наш геном. Интересно, что лишь немногие задумываются, как эгоцентризм проявляется в нас самих, хотя мы все до ослепления поражаемся тому, как он выглядит в других людях.

Как только некий индивидуум, участвующий в обыденном споре, начинает чувствовать себя вовлеченным в драку, все его ощущения концентрируются на Враге. В некоторых случаях подобное узкое сосредоточение и мобилизация на агрессивный ответ может спасти жизнь; например, когда кто-то подвергается физическому нападению. Однако в большинстве случаев рефлексивный образ Врага вызывает деструктивную вражду как между отдельными людьми, так и между группами. Хотя эти индивидуумы или группы могут чувствовать себя свободными от каких-либо ограничений в своей агрессии, направленной на предполагаемого противника, на самом деле они приносят в жертву свою свободу выбора, отрекаются от своей разумной природы и становятся

узниками примитивного, можно сказать первобытного? механизма мышления.

Каким образом дать людям возможность распознавать и контролировать этот автоматический механизм, чтобы они могли вести себя более разумно и этично по отношению друг к другу?

Структура враждебности

То, что эгоцентрические моменты являются компонентами гнева и агрессии, подтверждает вся моя профессиональная работа с пациентами, но случай с Робом был для меня наиболее впечатляющим из всего, с чем я сталкивался на публичных мероприятиях и вообще на публике. На протяжении многих лет я пытался понять, могут ли отдельные, пусть и многочисленные элементы понимания проблем человека, полученные на базе психотерапевтической работы с отдельными проблемными индивидуумами, быть обобщены и применимы для анализа таких социальных проблем, как насилие в семье, сообществах, этнических и национальных группах, государствах. Хотя эти сферы взаимодействия людей кажутся достаточно далекими друг от друга, глубокие причины гнева и ненависти при близких взаимоотношениях оказываются очень похожими на те, что проявляются у антагонистических групп и наций. Чрезмерные реакции друзей, приятелей и супругов на то, что воспринимается как что-то недолж-

ное или оскорбительное, близко к враждебным и неприязненным реакциям людей, которые сталкиваются с противостоящими им членами разных религиозных, этнических или расовых групп. Ярость чувствующего себя преданным мужа или любовника очень похожа на ярость фанатичного боевика, ощущающего, что его заветные жизненные принципы и ценности преданы собственным правительством. Наконец, предвзятое и искаженное мышление пациента, страдающего параноидальным расстройством, сродни мышлению преступника, присоединяющегося к кампании геноцида.

Когда я только начал заниматься психотерапией неблагополучных пар, стало ясно, что как минимум в тяжелых случаях простое «обучение» тому, как изменить свое разрушительное поведение – а по сути «как делать правильные вещи», – не приведет к устойчивому долговременному результату. Неважно, насколько люди привержены следованию разработанных конструктивных планов действий – общение в контролируемых рассудком рамках и пристойное поведение воспитанного человека немедленно куда-то исчезали, как только они начинали сердиться друг на друга¹⁰.

Ключ к пониманию неспособности придерживаться предписанных правил и принципов в ситуациях, когда люди чувствовали обиду или угрозу, заключается в неправильной интерпретации поведения друг друга. «Катастрофичное» искажение мотивов, позиций и мироощущений другого человека

¹⁰ А. Т. Beck, *Love Is Never Enough* (New York: HarperCollins, 1988).

приводило каждого из жизненных партнеров к ощущению себя загнанным в угол, в ловушку, пострадавшим и потерявшим свою ценность. Эти ложные ощущения наполняли их гневом, выливающимся в ненависть, и толкали на путь либо мести, либо враждебной отстраненности и самоизоляции.

Было ясно, что в хронически внутренне враждующих парах развивалось восприятие друг друга в негативных «рамках». В типичном случае каждый из партнеров рассматривал себя в качестве жертвы, а другого – в качестве злодея. Каждый низводил сильные и привлекательные стороны своего партнера до уровня чего-то отталкивающего и грязного. Туда же отправлялись воспоминания о более спокойных днях. Или все это заново интерпретировалось – теперь уже как что-то ложное, то, в чем обманывались. Процесс подгонки всех черт и особенностей партнера под оформившиеся в сознании «рамки» выливался в то, что мотивы друг друга стали регулярно вызывать подозрения, приводили к предвзятым обобщениям касательно недостатков или «низости» вроде бы близкого человека¹¹. Подобные жесткие, полные негатива мысли разительно контрастировали с множеством путей, следуя которыми и мысля более гибко, они могли бы прийти к решению проблем, возникающих в отношениях вне брака. Их разум в каком-то смысле захвачен первобытным мышле-

¹¹ Термин «фрейминг» тоже уместен в просторечии. На основе искажений и ошибочных выводов потерпевший может возбудить дело против предполагаемого противника, основываясь на минимальных доказательствах правонарушения или их отсутствии.

нием или оказался в плену у такого мышления, которое заставляло их ощущать, что с ними плохо обращаются, и вести себя по отношению к предполагаемому врагу антагонистически.

Однако у этой клинической картины имелась светлая сторона. Когда я начинал помогать пациентам сосредоточиваться на предвзятом характере хода их обращенных друг на друга мыслей и менять сформировавшиеся негативные образы, для них становилось возможным воспринимать друг друга менее уничижительно и более реалистично. Во многих случаях им удавалось заново «ухватить» прежние нежные чувства и прийти к более стабильным, взаимно удовлетворяющим семейным отношениям. Правда, иногда остатки крайне предвзятого отношения друг к другу даже после относительно успешной терапии были настолько сильными, что партнеры принимали решение разойтись – но делали это уже мирно, можно сказать, по-дружески. В таких случаях мы достигали своего рода сбалансированного распада семьи. Освобожденные от взаимной ненависти бывшие партнеры по жизни оказывались в состоянии достичь разумных компромиссов в разрешении вопросов опеки и бывших общими финансов. Так как в центре этого подхода к решению проблем семейных пар находились вопросы предвзятости и когнитивных искажений, я назвал его «когнитивной супружеской терапией»¹².

¹² Beck, *Love Is Never Enough*.

Я заметил аналогичный тип враждебного обрамления и предвзятости в суждениях в случаях стычек между родными братьями и сестрами, родителями и детьми, работниками и работодателями. Каждый из противников был неизменно убежден, что его или ее обидели, а другой человек заслуживал презрения, стремился к контролю, являлся манипулятором. Они давали произвольные и часто искаженные интерпретации мотивов тех, кто с ними в конфликте; были склонны воспринимать обезличенное заявление как личное оскорбление, приписывать злой умысел невинной ошибке и делать обобщающие выводы относительно неприятных им действий другой стороны («Ты *всегда* меня унижал... Ты *никогда* не относился ко мне как к человеку...»).

Я заметил, что даже люди, не являвшиеся пациентами психотерапевтов или психиатров, были восприимчивы к подобного рода дисфункциональному мышлению. Они машинально создавали в своем сознании негативные образы тех, кто не принадлежал к их группе, кругу, как если бы эти «те» были их друзьями или родственниками, с которыми в данное время существует конфликт. Этот тип враждебного обрамления, по всей видимости, лежит и в основе возникновения социальных стереотипов, религиозных предрассудков и нетерпимости. Кажется, что похожий тип предвзятого мышления является движущей силой агрессий по идеологическим соображениям и войн.

Находящиеся в конфликте люди воспринимают и реаги-

руют на угрозы, исходящие в большей степени от сформировавшихся образов, а не от реалистично оцененных личностей своих противников. Они путают образ собственно с человеком¹³. Самый негативный образ противника рисует последнего как опасного, зловредного и просто злобно-го. Будучи относимо к опостылевшему и вредному супругу или к человеку, воспринимаемому как часть недружественной чуждой силы, зафиксировавшееся негативное представление поддерживают выборочные воспоминания о прежних несправедливостях – неважно, реальных или воображаемых – и приписывание злого умысла. Сознание таких людей оказывается заключенным в «темницу ненависти». В этических, межнациональных и международных конфликтах мифы о Враге получают дальнейшее распространение, что придает образу (врага) новое измерение.

Понимание пагубного поведения можно получить, опираясь на разные источники, описывающие клиническую практику. Пациенты, проходившие лечение от злоупотребления психоактивными веществами, как и другие пациенты, чей диагноз – «антисоциальная личность», дают нам богатый материал для изучения и понимания механизмов, лежащих в основе гнева и деструктивного поведения.

Билл, тридцатипятилетний моряк, пристрастился к раз-

¹³ Однако гонимое меньшинство, как правило, достаточно точно воспринимает и осознает, в чем заключаются враждебные, предвзятые взгляды на него преследователей.

личного рода наркотикам, которые можно купить на улице. Он был особо склонен к эмоциональным взрывам и физическому насилию над женой и детьми, а также к частым дракам с окружающими. По мере того как мы вместе изучали последовательности его психологических переживаний, удалось обнаружить, что, когда другой человек (жена или просто посторонний) не выказывал ему «уважения» – по его собственному определению, – он так разъярялся, что испытывал непреодолимое желание ударить или даже уничтожить этого человека.

Анализируя взрывные реакции на микроуровне, мы обнаружили, что в промежутке между тем, как другой человек что-то скажет или сделает, и последующей вспышкой ярости Билла у него мелькает *мысль о самоунижении, и он ощущает обиду*. Его типичная самоуничижительная интерпретация, приводящая к неприятным ощущениям, возникала почти мгновенно: «Он думает, что я слабак» или «Она меня не уважает».

Когда Билл научился ухватывать и оценивать эти мимолетно вторгающиеся в его сознание болезненные мысли, он оказался в состоянии осознавать, что его интерпретации, которые вели к ощущению униженности, необязательно вытекали из поведения других людей или из сказанных ими слов. После этого мне удалось прояснить суть убеждений, которые формировали его остро-враждебные реакции. Первичное убеждение, например, состояло в следующем: «Если лю-

ди со мной не соглашаются, это значит, что они меня не уважают». Последующие быстрые мысли, провоцировавшие Билла на агрессию в отношении обидчика, были вполне осознанными и убедительными: «Я должен показать им, что они не могут просто так уйти, а должны убедиться, что я не слабак и они не могут помыкать мною». Для Билла было важно осознать, что эти носящие карательный характер мысли являлись следствием его чувства оскорбленности, скрывавшегося за гневом и яростью. Наша психотерапевтическая работа в данном случае заключалась в анализе внутренних убеждений и установок Билла и в донесении до его сознания понимания того факта, что он может получать больше уважения от членов своей семьи и знакомых, если будет оставаться «холодно-спокойным» и контролирующим ситуацию, а не становиться воинственным и вспыльчивым.

Информация, полученная в результате анализа реакций Билла и других склонных к эмоциональным взрывам пациентов показывает, что индивидуумы такого рода придают огромное значение своему социальному имиджу и статусу. Их личная система убеждений и внутренних установок определяет, какие выводы они делают в отношении предполагаемых обидчиков. Психолог Кеннет Додж выяснил, что убеждения подобного рода и основанные на них последующие интерпретации событий являются общими для широкого круга индивидуумов, склонных к неприемлемому поведению. Например, тип агрессивных убеждений, подобных тем, ко-

которые выказывал Билл, свойственен маленьким детям, впоследствии становящимся малолетними преступниками или правонарушителями. Этот набор убеждения включает в себя следующие позиции¹⁴:

- Обидчик каким-либо образом унижает меня и поэтому ответствен за мое чувство обиды и огорчения.
- Нанесенная травма является намеренной и несправедливой.
- Обидчик должен быть наказан или уничтожен.

Эти выводы частично основаны на тех правилах поведения, которые они навязывают другим людям. Такие требования и ожидания похожи на феномен, который психиатр Карен Хорни назвала «тиранией долга»¹⁵. Подобные Биллу люди считают, что:

- Другие люди обязаны все время выказывать им свое уважение.
- Мой супруг / моя супруга должна быть чувствительна к моим потребностям.
- Люди должны делать то, что я им говорю.

Тип фрейминга, имеющий место во время гневных конфликтов, можно наблюдать в крайних формах у гневливых пациентов, страдающих параноидальными расстройствами.

¹⁴ К. А. Dodge, "Social Cognitive Mechanisms in the Development of Conduct Disorder and Depression," *Annual Review of Psychology* 44 (1993): 559–84.

¹⁵ К. Horney, *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-realization* (New York: Norton, 1950).

Эти пациенты постоянно приписывают другим людям злые намерения и испытывают желание наказать последних за их предполагаемое антагонистическое поведение. Некоторые параноики страдают манией преследования, возникновение которой предварялось травмирующими событиями, которые привели к снижению их самооценки. Например, отказ в ожидаемом продвижении по службе¹⁶. Кажется, что мания преследования отчасти является объяснением, которое защищает их самооценку, сохраняет свой образ в их собственных глазах – будто они думают: «Ты являешься причиной моих проблем, потому что предвзято ко мне относишься» или «...потому что ты против меня что-то замышляешь». Большинство таких пациентов переполнены разными страхами, остальные разъяряются и становятся агрессивными по отношению к предполагаемому обидчику.

О ненависти и враге

Мы часто слышим, что люди, просто выражая свой гнев, говорят: «Я тебя ненавижу». Однако временами чувство

¹⁶ D. G. Kingdon and D. Turkington, *Cognitive-Behavioral Therapy of Schizophrenia* (New York: Guilford, 1994). Была опубликована информация о нескольких случаях, когда маньяки, сумасшедшие убивали объект паранойи, а потом и самих себя. Например, 5 мая 1998 года Седрик Томей (Cedrich Tomay), унтер-офицер швейцарской гвардии Ватикана, убил начальника Папской гвардии и его венесуэльскую жену, перед тем как навести пистолет на себя. *New York Times*, May 5, 1998, p. 1.

сильного озлобления может разрастись настолько, что вполне возможно и разумно назвать его «ненавистью», – несмотря на его очевидно преходящий, временный характер.

Присмотритесь к следующему обмену репликами между отцом и его четырнадцатилетней дочерью:

Отец: «Что ты задумала?»

Дочь: «Я уйду. Я собираюсь на рок-концерт».

Отец: «Ты никуда не пойдешь. Ты знаешь, что наказана».

Дочь: «Это нечестно... это просто тюрьма».

Отец: «Тебе следовало подумать об этом раньше».

Дочь: «Я тебя терпеть не могу... Я тебя ненавижу!»

В конце диалога дочь, кажется, хочет уничтожить своего отца, в котором видит свирепого зверя, подавляющего ее и не позволяющего делать то, что ей «необходимо». В кульминации ссоры индивидуумы видят друг в друге бойцов, готовых к нападению. Отец видит угрозу в кажущейся решимости дочери, а дочь – в кажущемся несправедливым доминировании и вмешательстве в ее дела со стороны отца. Конечно, на самом деле их раздражают излишне упрощенные и проецируемые *образы* друг друга. В большинстве подобных конфликтов между родителями и детьми ненависть, охватывающая ребенка, в конце концов сходит на нет вместе с чувством гнева. Однако если родитель постоянно ругает и оскорбляет ребенка, вызывает у последнего фрустрацию, эпизодически вспыхивающие гневливые чувства могут

перерасти в хроническую ненависть. Тогда у ребенка возникают образы родителя как некоего монстра, а самого себя – как подвергающегося перманентной пытке.

Аналогично родитель, воспринимающий своего ребенка как непослушного, неискреннего и даже коварного, которому нельзя доверять, может испытывать чувство острого или постоянного гнева, но не ненависти. Однако если такой родитель начинает ощущать свою уязвимость и относиться к ребенку как к непримиримому врагу, тогда у него – родителя – все это может также перерасти в ненависть. Чувство ненависти между родителями и детьми, разведенными партнерами или родными братьями и сестрами способно длиться десятилетиями и даже всю жизнь. Внутреннее переживание чувства ненависти очень глубокое, сильное и, вероятно, качественно отличается от повседневно случающихся приливов гнева. Как только ненависть выкристаллизовывается, она становится похожей на холодный нож, который следует вонзить в спину противника.

В тяжелых случаях этот противник может представляться безжалостным, беспощадным, злобным и даже способным на убийство. Рассмотрим подобного рода заявление жены, вовлеченной в битву с мужем за опеку над ребенком: «Он безответствен. У него ужасный характер. Он все время отыгрывается на мне и детях. Я знаю, что он будет с ними плохо обращаться. Я не могу ему доверять... Я ненавижу его.

Убила бы его»¹⁷. Хотя столь негативное восприятие человека, когда-то бывшего дорогим, иногда соответствует истине, в большинстве случаев оно является преувеличением.

Поскольку воображаемый Враг может *выглядеть* опасным, злобным и беспощадным, сторона, полагающая себя жертвой, ощущает необходимость либо вырваться, спастись бегством, либо отвлечь от себя угрозу путем того или иного рода устранения или даже прямого убийства Врага. В гражданских конфликтах истинная опасность обычно – но не всегда – сильно раздувается и преувеличивается. Угрозы часто не идут в направлении физического устранения того или иного человека, а относятся к воздействию на его психическое состояние, к психологическим уязвимостям – гордости, самооценке, особенно если тот, кто эти угрозы высказывает, считает, что его противник одерживает верх. Ощущение собственной уязвимости обычно непропорционально велико по сравнению с реальным враждебным действием противника.

В некоторых случаях психологическая «дуэль» образов друг друга, полных озлобления, с обеих сторон может привести к импульсам, направленным на возбуждение стремления к убийству. Ревнивый муж попадает под власть своих фантазий на тему, как отомстить бывшей жене, которой досталась опека над их общими детьми и которая в настоящее время

¹⁷ Я предполагаю, что, если угроза реальна, психотерапевт примет соответствующие меры предосторожности – например, уведомит власти.

живет с другим мужчиной. Он чувствует себя бессильным, загнанным в ловушку, ощущает безнадежность. В его голове господствуют навязчивые мысли: «Она забрала у меня все – моих детей, мою честь. Я стал ничтожеством». Он приходит к выводу, что более не способен выносить подобную тоску или дальше жить в подобном мраке, поэтому вынашивает план, как застрелить жену и ее любовника, а затем покончить с собой. Сделав это, он думает, что сведет со всеми счеты, облегчит собственные страдания и вновь обретет ощущение силы – перед тем как выстрелить в себя.

Если такой покинутый муж вовремя получит квалифицированную психологическую помощь, то психотерапевт сможет показать ему, что главная проблема заключается не в его жене, а в его собственной уязвленной гордости и ощущении своей беспомощности, а это можно поправить, если обрести перспективы по выходу из ситуации¹⁸.

В подобном случае стремление отомстить предполагаемому мучителю настолько сильно и носит настолько примитивный характер, что можно предположить, что оно проистекает из очень древних времен, когда высшая мера наказания за «измену» или «вероломное предательство» являлась для наших предков вопросом выживания. Некоторые авторы считают, что этот механизм встроен в человеческое естество и

¹⁸ Надлежащие меры предосторожности должны иметь приоритет перед психотерапией. Однако в большинстве случаев возможно и то и другое.

является результатом эволюции¹⁹.

Концепция личного Врага имеет аналог при рассмотрении войн между группами людей. В вооруженных конфликтах чувство ненависти к врагу адаптивно. Солдат, предполагающий, что он находится под прицелом вражеской снайперской винтовки, ощущает ненависть, которая является частью примитивной стратегии выживания. Доминирующие упрощенные образы оппонента, как бы ограниченные стандартными, «рамочными» представлениями, помогают ему сосредоточить внимание на уязвимых точках противника и мобилизовать свои ресурсы на собственную защиту. Формулировка «убей или убьют тебя» отражает эту проблему в упрощенном, но недвусмысленном виде.

Подобного рода первичное, первобытное мышление активизируется, когда члены какой-то группы выдвигаются, чтобы наказать предполагаемых обидчиков. Иррациональный фрейминг других людей как Врага особенно очевиден при рассмотрении случаев насилия, совершаемого толпой. Члены банды, собравшиеся для линчевания, или солдаты, в неистовстве убивающие невинных жителей какой-то деревни, не думают о том, что лишают жизни таких же, как они сами, человеческих существ. Не осознают, что движущая сила насильственных действий каждого из них берет нача-

¹⁹ D. P. Barash, *Beloved Enemies: Our Need for Opponents* (Amherst, NY: Prometheus, 1994). Здесь я не согласен с Барашем. Нет доказательств того, что у людей существует «потребность» иметь оппонентов или врагов. Ошибочное восприятие других как врагов – когнитивная проблема.

ло в их собственном донельзя взвинченном и примитивном мышлении. Отвратительные образы жертв распространились по вершачей насиле группе, как лесной пожар. Поскольку каждый ее член воспринимает свои жертвы как нечто скверное, воплощение зла, он ведбм мыслями о возмездии. Моральный запрет на убийство автоматически отменяется убежденностью, что они делают правильные вещи: злодеев *надо* уничтожать. Такое агрессивное, пропитанное насилем поведение приносит немедленное облегчение, поскольку утоляет гнев, дарует ощущение силы и власти, удовлетворения от того, что правосудие совершено и справедливость восстановлена.

Индивидуум, являющийся частью мародерствующей толпы, считает, что использует свое право выбора. На самом деле решение пойти убивать сделано автоматически его ментальным аппаратом, который оказался полностью захвачен примитивным императивом: убей, уничтожь опасное и ненавистное существо. Хотя психологический импульс, направленный на причинение вреда или убийство, на данном этапе развития враждебности в некотором смысле является непроизвольным: каждый отдельный солдат или индивидуум в беснующейся толпе имеет возможность сознательно его контролировать. Более длительно действующие и надежные способы справиться с деструктивными проявлениями должны быть направлены на систему примитивных представлений, которые выставляют жертвы в виде воплощения зла, на си-

стему законов и правил, которые диктуют необходимость наказания этих воплощений зла, и на систему убеждений, разрешающую пренебрегать запретами на причинение вреда другим человеческим существам.

История изобилует примерами вражды между семьями, кланами, племенами, этническими группами и нациями, которая передается из поколения в поколение. Некоторые распри стали легендарными, как вражда между Хэтфилдами и Маккоями или между Монтеки и Капулетти в «Ромео и Джульетте». В первой сцене первого акта этой пьесы герцог приказывает своим враждующим подданным:

Изменники, убийцы тишины,
Грязнящие железо братской кровью!
Не люди, а подобия зверей,
Гасящие пожар смертельной розни
Струями красной жидкости из жил!
Кому я говорю? Под страхом пыток
Бросайте шпаги из бесславных рук
И выслушайте княжескую волю.
Три раза под влияньем вздорных слов
Вы оба, Капулетти и Монтеки,
Резнею нарушали наш покой.
Сняв мантии, советники Вероны
Сжимали трижды в старческих руках
От ветхости тупые алебарды,
Решая тяжбу дряхлой старины.
На случай, если б это повторилось,

Вы жизнью мне заплатите за все²⁰.

Недавние примеры междоусобных войн – конфликт между хуту и тутси в Руанде, евреями и арабами на Ближнем Востоке, индуистами и мусульманами в Южной Азии. Создание образа Врага нигде не проиллюстрировано лучше, чем при нападениях сербов на мусульман в Боснии. После распада государства в коммунистической Югославии в 1990 году коалиция националистов, политических и военных лидеров взяла на себя миссию построить чисто сербское государство за счет мусульманского населения. Сербское руководство расшевелило мрачные воспоминания о господстве турок и боснийских мусульман над сербами. Якобы для того, чтобы сохранить свою нацию, сербская власть провела кампанию «этнической чистки» и уничтожила или изгнала тысячи мусульман²¹. В последнее время²² сербские войска сжигали деревни и массово убивали гражданское население в югославской провинции Косово – в ответ на восстание этнических албанцев.

Яркий образ мусульман как Врага, создаваемый сербским руководством, лишь подстегивал массовые убийства. Посыл был таков: мы веками страдали под турецким игом и более

²⁰ Перевод Б. Пастернака. (*Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.*)

²¹ L. Silber and A. Little, *Yugoslavia: Death of a Nation* (New York: Penguin, 1996).

²² Книга была написана автором во второй половине 1990-х годов.

не потерпим ярмо их последышей. Безусловно, это был до крайности заряженный негативом образ «угнетателей», который сербское население просто не могло спокойно воспринимать и терпеть. Хотя между сербами и мусульманами, которые долгое время мирно жили вместе, не было заметной разницы.

Драматизация образа Врага также является удобным способом для национальных лидеров объяснить крутые развороты в их экономической и военной политике. Приписывая военные поражения проискам стигматизируемых меньшинств, какой-либо политический лидер может взрастить у нации ощущение униженности, слабости и уязвимости. Например, Гитлер использовал «козни» многочисленного еврейского меньшинства в качестве объяснения поражения Германии в Первой мировой войне и национального унижения, последовавшего за соглашением о перемирии, а также инфляции и депрессии²³. Рисуя евреев как поджигателей войны, международных капиталистов и большевиков, он проецировал этот злокозненный образ на всю уязвимую этническую группу.

Наличие козла отпущения расширяло возможности нацистов. Действия по унижению и преследованию евреев усиливали соответствующий демонический образ. Логичным следствием этого стал вывод о необходимости уничтожить

²³ E. K. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness* (New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1973).

Врага, чтобы у него больше не было возможностей вредить и делать что-то деструктивное (вызывать войны, экономически угнетать нацию и «загрязнять» культуру). Гитлер смог вызвать у последователей сочувствие и жалость к самим себе, изображая их жертвами еврейской власти, подрывной деятельности и насаждаемой коррупции. Так «жертвы» стали «обидчиками», обладающими всеми возможностями эффективной бюрократии военного времени для «окончательного решения»²⁴ (еврейского вопроса. – *Примеч. пер.*).

Национальные лидеры, толкающие свои страны на путь войны, могут иметь более трезвый взгляд на Врага. Для завоевательных войн не обязательна личная ненависть политического руководителя к оппонентам. Но военные действия с большей вероятностью приведут к успеху, если солдаты и гражданское население будут видеть в этих оппонентах воплощение зла, которое необходимо во что бы то ни стало уничтожить. Военные авантюры могут стать для политических лидеров сродни азартным играм, но являются боями не на жизнь, а на смерть для солдат, которые должны рассматривать свои личные жертвы в качестве актов героизма.

Можно обнаружить некую общность, красной нитью проходящую через весь спектр проявлений гнева, враждебности и антагонистического поведения: от персональных словес-

²⁴ C. Browning, *The Path to Genocide* (Cambridge: Cambridge University Press, 1992); D. Goldhagen, *Hitler's Willing Executioners: Ordinary Germans and the Holocaust* (New York: Alfred A. Knopf, 1996).

ных оскорблений, предубежденности и фанатизма до войны и геноцида. Гнев остается гневом, неважно, спровоцирован он непослушным ребенком или восставшей колонией; ненависть остается ненавистью, независимо от того, спровоцирована она грубым и жестоким супругом или безжалостным и беспощадным диктатором. Неважно, какими внешними причинами вызывается антагонистическое поведение – в общем случае в его возникновении и внешних проявлениях задействованы одинаковые внутренние психологические механизмы. И также, как в случаях деструктивных межличностных столкновений, когнитивные искажения возбуждают гнев и толкают к враждебным проявлениям в поведении. Таким образом, в необоснованную личную агрессию, возникающую на базе предрассудков, предубеждений, фанатизма, этноцентрических убеждений или вооруженных вторжений, оказывается вовлеченным механизм примитивно-первобытного мышления: абсолютизация категоричных умозаключений – с одной стороны, и забвение факта, что жертвы – тоже человеческие существа, с другой.

Если существуют когнитивные общности, это может упростить задачу по выработке психологических подходов к коррекции негативных проявлений подобного рода. На основе этих общностей можно выработать систему разрешения конфликтов между индивидуумами и группами индивидуумов, а также заложить основы работающих решений для проблем преступности и массовых убийств. Изучив опыт

психотерапевтической практики, мы сможем выявлять когнитивные искажения и применять соответствующие «антидоты», разрабатываемые исходя из понимания, дальнейшего уточнения и модификации подобных процессов и систем глубоких убеждений, лежащих в их основе.

Различные пути к насилию

К деструктивному поведению приходят разными путями. *Холодное, просчитанное насилие*, например, не требует в обязательном порядке наличия явной враждебности по отношению к жертве. Вооруженный грабитель, напавший на служащего какого-либо магазина повседневных товаров, как правило, не имеет ничего против именно этого человека или против лично владельца магазина. Точно так же военный офицер, нажимающий на пульте управления кнопку запуска ракеты, вряд ли испытывает гнев и чувствует озлобление в отношении жертв ее взрыва среди мирного гражданского населения, являющегося мишенью. Монгольские орды, осаждавшие и разрушавшие города, которые сопротивлялись им во время завоевательных европейских походов, не испытывали особой враждебности к городскому населению. Разработанный Чингисханом перед вторжением с помощью холодного ума и в трезвом сознании генеральный план предусматривал тотальное уничтожение непокорных исключительно для устрашения других городов, побуждая

их сдаваться монголам без боя. А получаемые во время грабежа (или от творимого по любой другой причине насилия) ощущения удовольствия, несомненно, способствовали укреплению боевого духа войск. Другие тираны с холодной головой и сердцем принимали расчетливые решения, которые воодушевляли их подданных на агрессию против соседей или меньшинств в собственной стране.

Гитлер использовал эту стратегию в 1939 году²⁵, когда в Германии повсеместно распространялись слухи о том, что чехи преследуют составлявших национальное меньшинство немцев в Судетской области Чехословакии. Потом он вторгся в Польшу с целью выполнить план по расчистке жизненного пространства для немцев и создания Великой Германии. Сталин, Мао и Пол Пот осуществляли внутренние репрессии и убили множество граждан своих стран с целью укрепить коммунистическую идеологию и режимы их личной власти. Это насилие носило *инструментальный* характер – просто работа, которую нужно сделать исходя из политических и идеологических целей. Инструментальное насилие особенно опасно, потому что оно в общем и целом основано на принципе «цель оправдывает средства».

Разные наблюдатели и аналитики веками осуждали подоб-

²⁵ Здесь автор допускает фактическую неточность, если хочет сосредоточить внимание читателей на отторжении от Чехословакии и присоединении к нацистской Германии именно Судетской области. Судеты были присоединены осенью 1938 года, а не в 1939-м, когда завершилось расчленение Чехословакии и состоялся аншлюс «протектората Богемии и Моравии».

ные оправдания, но они (эти оправдания) все равно продолжают играть свою большую, даже главную роль в международных отношениях. Объемное эссе Олдоса Хаксли «Цели и средства»²⁶ раскрывает философские основания для отказа от данной доктрины²⁷. Тем не менее тираны, такие как Саддам Хуссейн или Сталин, вторгались на территорию слабых соседей (Кувейт или Финляндия), а целые народы оказывались вовлечеными в массовые убийства среди уязвимых национальных меньшинств (как в случае с сербами и боснийскими мусульманами), чтобы достичь якобы стоящих того целей. Охранники нацистских лагерей смерти, уничтожая бесчисленное множество евреев, были убеждены, что они сами – образцовые граждане своей страны. Хотя мировое общественное мнение осуждает подобные акты, проблема, связанная с ними, остается: зло и преступления являются таковыми в глазах стороннего наблюдателя, но не в глазах тех, кто вершит это зло и совершает преступления.

Реактивное насилие, которое можно условно назвать «горячим», характеризуется одновременной ненавистью к Врагу. Мыслительный аппарат индивидуума, участвующего в

²⁶ Данная работа не переведена на русский. Ее название в оригинале – «Ends and Means, an Enquiry the Nature of Ideals and Into the Methods Employed for Their Realization», что дословно значит «Концы и средства. Исследование природы идеалов и методов, используемых для их реализации». Смысл, заложенный в полной версии заголовка, ведет к тому, что по-русски сокращенное название этой работы адекватнее перевести как «Цели и средства».

²⁷ A. Huxley, *Ends and Means*. (New York: Harper & Brothers, 1937).

массовом убийстве или линчевании, сосредоточивается на Враге и рождает все более крайние его образы. Прежде всего, те, кто составляет противоположную сторону, сливаются в единое целое, «гомогенизируются», теряют уникальную индивидуальность. На место конкретной жертвы легко поставить кого-то другого, и все они подлежат ликвидации. На следующей стадии жертвы (в сознании агрессора) *дегуманизируются* – не рассматриваются как человеческие существа, по отношению к которым в принципе можно испытывать эмпатию. Их легко воспринимать в качестве неодушевленных объектов типа мишеней в тире или компьютерной игре. Наконец, они *демонизируются*, становятся воплощением всеобщего Зла. Убивать или нет уже не является вопросом выбора – их *надо* полностью уничтожить. Само их существование представляет угрозу. Абстрактные понятия Зла²⁸ и Врага материализуются в конкретные образы объектов или сил, которые, как кажется агрессору, угрожают его существованию или жизненно важным интересам. Эти овеществленные представления проецируются на жертву. Мы нападаем на спроецированный образ, но причиняем вред или убиваем конкретных реальных людей.

«Горячее» насилие реактивно по своей природе: внешняя ситуация, ощущаемая угрозой, как бы переключает общественно или политического лидера и тех, кто за ним идет, в боевой режим. Внешние обстоятельства оказывают влия-

²⁸ См. Глава 1, примечание 3.

ние на многих уровнях. Например, гонка вооружений привела к нестабильности в Европе перед Первой мировой войной. По мере того как формировались коалиции европейских государств, каждая из них видела в другой опасного Врага. Это порождало страхи и проклятья у лидеров всех вовлеченных в противостояние стран и их сторонников, что в конечном счете привело к упреждающему удару со стороны Германии²⁹.

Если обратиться к совершенно другой области человеческих взаимоотношений – к семье, то проблемы в браке открывают дорогу к обмену взаимными оскорблениями, поскольку каждый партнер рассматривает другого как смертельного Врага, что находит кульминацию в рукоприкладстве и избиениях мужем жены, чтобы заставить ее подчиняться. Жены тоже не остаются в долгу и способны продемонстрировать склонность к насилию³⁰. Утрата объективности и слом внутренних запретов на насилие усиливаются действием алкоголя.

В случаях домашнего насилия сознание агрессора зафиксировано на самых примитивных мыслях, которые, по причине их эксклюзивной сосредоточенности на Враге, исключают какую-либо эмпатию по отношению к жертве и понимание долгосрочных последствий насилия. Во многих слу-

²⁹ V. Tuchman, *Guns of August* (New York: Macmillan, 1962).

³⁰ C. R. Mann, *When Women Kill* (Albany: State University Press of New York, 1982).

чаях через какое-то время драчун искренне сожалеет о содеянном (вероятно, находясь в более трезвом уме – в прямом и переносном смысле) – после того как осознает его последствия. Проблема тут не в отсутствии морали как таковой, а в том, что сознание оказывается в тисках того самого примитивно-первобытного мышления, ориентированного на драку. Основной подход к лечению подобного, который будет позднее описан в этой книге, – прояснение и последующая модификация системы убеждений и верований, которая предрасполагает индивидуума к чрезмерно сильной реакции на предполагаемую угрозу; необходимо разработать стратегию для уничтожения последовательности враждебных действий в зародыше и для отказа от насилия как приемлемого средства.

В дополнение к намеренному, планомерному типу мышления, который ассоциируется с инструментальным («холодным») насилием, и к рефлексивному мышлению в случае реактивного («горячего») насилия мы можем выделить некое процедурное мышление, вовлеченное в реализацию разного рода деструктивных действий. Этот вид «низкоуровневого» мышления характерен для людей, чье внимание всецело фокусируется на деталях деструктивных действий, в которые они вовлечены. Процедурное мышление типично для функционеров, чиновников, скрупулезно выполняющих данные им деструктивные задания, явно не обращая внимания на их смысл или значимость. Эти индивидуумы могут быть так

сконцентрированы на том, что делают (вроде «туннельного зрения»), что полностью вычеркивают из своего сознания факт того, что они участвуют в негуманном, бесчеловечном деле. Кажется вероятным, что если они задумаются об этом, то будут принимать жертв за подобие «расходных материалов». Очевидно, что подобное мышление было типично для нацистских и советских бюрократов-исполнителей, аппаратчиков³¹.

С чего следует начать, чтобы определить, кто и что ответственно за каждую из этих двух форм агрессии? Очевидно, что ответственность за «холодное» насилие лежит на авторах общих концепций, идеологических построений или политических заявлений, которые провозглашают, что великие

³¹ Пол Холландер обсуждает четыре типа «специалистов по принуждению и политическому насилию», включая тех, кто работал как в нацистском, так и в советском государственных аппаратах. Первый тип или группа представлены палачами, движимыми идеологическими убеждениями и предположительно неподкупными, пуританскими, примером которых в случае нацистского режима является Генрих Гиммлер. Вторая группа воплощает «банальность зла» – ее прототипом является Адольф Айхман, описанный Ханной Арендт в книге «Айхман в Израиле». Она состоит вроде бы из самых обычных людей, просто следующих приказам и не руководствующихся твердыми убеждениями. Для них решающими факторами часто являются деньги и привилегии. Третья категория – образованные карьеристы, которые ищут (и находят) «хорошую работу» и перспективы продвижения внутри оргструктуры. Четвертая группа состоит из индивидуумов, тяготеющих к организации актов насилия и принуждения. Множество известных мучителей-палачей принадлежали именно к данному типу. Их личностные особенности включают в себя предрасположенность к садистским и репрессивным действиям. P. Hollander, “Revisiting the Banality of Evil: Political Violence in Communist Systems,” *Partisan Review* 64, no. 1 (1997): 56.

цели, к которым надо стремиться, оправдывают абсолютно любые средства, необходимые для их достижения. Однако ни один акт массового насилия невозможен без целенаправленного взаимодействия сторонников (этих лидеров и концепций), бюрократов и – во многих случаях – простых граждан. Реализуя полную и неограниченную свободу своей воли, тираны типа Чингисхана или Саддама Хуссейна сознательно следуют четко сформулированному плану приобретения материального богатства посредством ограбления более слабых народов. По той же причине средневековые крестоносцы претворяли в жизнь положения столь же четко сформулированной идеологии, когда истребляли «неверных» на своем пути к исполнению «божьей воли» на Святой Земле. А Сталин и Мао подкрепляли достижения своих политических и экономических революций смертями миллионов собственных сограждан.

В этих примерах авторы генеральных планов психологически свободны размышлять о гуманитарных последствиях действий по достижению поставленных целей. Они были вполне способны учитывать, какие жертвы влекут за собой их действия, при сравнении затрат на реализацию своего плана и получаемых от этого выгод. Они могли бы руководствоваться моралью более высокого уровня, которая запрещает убийства, но предпочли этого не делать.

Международное сообщество должно ясно заявить, что те, кто выполняет деструктивные приказы и распоряжения, так

же ответственны за них, как и те, кто эти приказы и распоряжения отдает. Последние по времени процессы в международных судах над виновными в массовых убийствах в Руанде и Боснии – важные шаги в укреплении данного принципа.

Вина, тревожность, стыд и подавление

Хотя некоторые авторы, такие как Рой Баумайстер, полагают, что чувство вины является главным фактором, сдерживающим вредоносные поступки, на самом деле это чувство редко возникает во время агрессии³². Люди могут испытывать чувство вины *после* того, как что-то сделают, и могут рассматривать это как неправильное. Именно когда они оценят свои действия и придут к выводу, что нанесли необоснованный вред другому человеку, может возникнуть чувство вины. Воспоминания о подобном рода инциденте способны влиять на поведение индивидуума в следующий раз, когда он окажется в похожей ситуации. Память выступает сдерживающим фактором, так как подвигает человека воздержаться от того, чтобы сделать нечто, что – как он осознает – позднее заставит его раскаяться.

Например, я слишком критично отношусь к своему помощнику. Я понял это после того, как обидел его, поэтому чувствую себя неловко. Данное событие ведет к появлению

³² R. F. Baumeister, A. M. Stillwell, and T. K. Heatherton, "Guilt: An Interpersonal Approach," *Psychological bulletin* 115 (1994): 243–67.

правила: «Впредь будь более сдержан в критике». В следующий раз, когда – и если – мой помощник допустит ошибку, а я буду склонен обвинить его в ней, воспоминания о прежних недоразумениях вместе с недавно установленным для себя «правилом сдержанности» в поведении вызовут у меня чувство вины; тогда я сдержу импульс критицизма и не дам ему зайти слишком далеко. Кстати, я распространю действие этого своего внутреннего правила на возможные критические реакции и отношения с другими людьми.

Эмпатии, направленной на объект раздражения и даже враждебных проявлений, часто оказывается достаточно, чтобы агрессор «притормозил» и, прежде всего, не нанес какого-либо реального вреда. В рамках когнитивной терапии мы успешно применяем методику развития эмпатии с целью облегчить потенциальному агрессору возможность отождествить себя с потенциальной жертвой (см. главу 8).

Некоторые заповеди, которые буквально вбивают в наши головы в раннем возрасте, создают основу для выработки внутренних правил, которые могут повлиять на дальнейшее поведение. Даже маленькие дети понимают, что неправильно причинять боль товарищам – тем, с кем они играют, или навлекать на них неприятности. Однако, когда негативный импульс, побуждающий навредить другому ребенку, очень силен, они разрешают себе нарушить правило: интенсивность импульса позволяет найти оправдание тому, во что этот импульс выливается (например, «она меня первая ударила»).

Точно так же взрослые люди обычно считают аморальным осознанное физическое насилие по отношению к другим. Способность к эмпатии помогает зафиксировать в голове: «Это неправильно!»

Есть множество свидетельств того, что солдаты и полицейские считали для себя невозможным казнить заключенных «в упор»³³. Кристофе Браунинг описывал, как солдат из немецкого карательного батальона, на которых возлагалась обязанность убивать евреев в Польше, начинало буквально тошнить, и они были вынуждены побыстрее убраться³⁴. К сожалению, такие солдаты или служащие тайной полиции, которых поначалу «на автомате» возмущали пытки или убийства, после участия в нескольких актах подобного рода теряли чувствительность к отвратительным поступкам. В самом деле, некоторые из них даже начинали наслаждаться ощущением своей власти и убежденности в собственной правоте. Такая реакция наводит на мысль о том, что первоначальное отвращение связано с эмпатической идентификацией себя с жертвой, а не с чувством вины. Когда же она (идентификация) сходит на нет, пропадает и отвращение.

Ощущение тревоги в предчувствии последствий своего вредоносного поведения запускает другой важный механизм автоматического торможения. Когда человек мобилизует се-

³³ D. Grossman, *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society* (Boston: Little, Brown, 1995).

³⁴ Browning, *The Path to Genocide*.

бя на жестокое обращение с другим человеком, страх мести с его стороны или наказания со стороны государства, властей может ослабить враждебный импульс. Например, старший брат, собираясь ударить младшего, может на мгновение представить себе рассерженного родителя и сдержаться. Страх быть заклеянным позором тоже способствует предотвращению пересечения красных линий в отношениях с соперниками и оппонентами. Понимание нашего образа в глазах общества способствует значительному контролю за своими действиями, ибо такое понимание способно вызвать стыд и внутренние муки.

Помимо факторов, можно сказать, негативного характера, сдерживающих антиобщественные действия, существуют положительные факторы, способствующие доброжелательному поведению. В общем и целом мы склонны думать о себе как о взрослых и доброжелательных людях. Всяческие проявления импульсивного поведения говорят о незрелости, в то время как самоконтроль позволяет гордиться собой. Сдержанность также помогает укрепить наше собственное представление о себе как о стоящем и дельном человеке, с которым хочется иметь дело. У всех есть идеалы, ценности, стандарты поведения и ожидания, часто инкорпорированные в индивидуальные системы внутренних предписаний и запретов относительно того, как «следует» и «не следует» делать, поступать или вести себя. Обычно мы довольны собой, когда соответствуем собственному идеальному представле-

нию о себе, и недовольны, если от него отклоняемся. Можем счесть, что какое-то наше действие, принесшее вред, недостойно нас, почувствовать вину и раскаяние. Наконец можем принять взвешенное решение обуздать враждебный импульс не из-за чувств стыда, вины, тревоги или по причине развитой самокритичности, а потому, что это лично неприемлемо.

Хотя механизмы тревожности, вины и стыда могут сдерживать проявления враждебности, они не затрагивают факторы, которые подобные проявления в первую очередь провоцируют. Далее, заповеди «не убий» и «не причиняй вреда другим» могут затормозить импульсы враждебности, но не способны их погасить. Критически важно разобраться во внутренних убеждениях, которые позволяют нам игнорировать эти заповеди и оправдывать пренебрежение ими.

Нравственный парадокс: когнитивная проблема

25 октября 1994 года доктор Барух Голдштайн открыл огонь из автоматического оружия, убив и ранив около 130 мусульман во время молитвы в мечети, в пещере Патриархов палестинского Хеброна. Он был уверен, что выполняет божью волю, а придерживающиеся жестких позиций израильские поселенцы приветствовали его как героя. Исламские фундаменталисты, обвиненные во взрыве бомбы во Всемирном торговом центре в 1993 году, кричали «Бог велик!».

когда им выносился приговор. Майкл Гриффин – активист движения «За жизнь» – был уверен, что выполнял христианскую миссию, когда убивал дежурного врача в клинике города Пенсакола во Флориде, где делали аборт³⁵.

Все эти очевидно деструктивные акты обнажают парадокс. Иудаизм, ислам и христианство – религии, которые были использованы экстремистами для оправдания своего деструктивного поведения, – проповедуют приверженность к любви и миру. Но боевики, принадлежащие к этим конфессиям, рассматривали совершенные ими акты насилия как осуществление основных положений своих религий, а не как что-то, им противоречащее. Интересно, что деструктивные действия религиозных экстремистов очень редко приводят к преследуемым ими целям. Наоборот, такие акты насилия часто разворачивают широкое общественное мнение против них, несмотря на то что группировки, к которым они так или иначе имеют отношение, приветствуют их как героев.

Злоумышленники демонстрируют типичное дихотомическое мышление – извращенно клеймят своих жертв как преступников и прославляют истинных преступников как героев. Такое дуалистическое мышление характерно для систем внутренних убеждений различных культур, им буквально пропитаны основные мировые религии³⁶. И Библия, и Ко-

³⁵ K. Robins and J. Post, *Political Paranoia: The Psychopolitics of Hatred* (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1997).

³⁶ D. Maybury-Lewis, and U. Almagor Eds., *The Attraction of Opposites: Thought*

ран разделяют вселенную нравственности на абсолютные категории добра и зла, на Бога и Сатану. Правоверные, участвующие в убийствах (и таким образом нарушающие базовые догматы религий), в своей извращенной логике рассматривают жертв как представителей глобального Зла. В исламских священных войнах (джихаде) или в христианских крестовых походах бесчисленное множество людей разных вероисповеданий было убито во имя Аллаха или Иисуса. Даже Гитлер оправдывал массовое истребление евреев именем Всевышнего³⁷.

Очевидно, что религиозные институты, в лучшем случае, частично преуспели в решении проблемы и индивидуально-го, и массового насилия³⁸. Что может предложить в этом плане знание психологии индивидуума? Выделение психологических факторов, которые приводят к насилию, может дать базис для понимания чувства гнева, феноменов враждебности и насилия. На данной основе, в свою очередь, можно разработать – для отдельных индивидуумов и масс – стратегии, как справляться со своими реакциями враждебного характера и разрешать конфликты между разными группами людей

and Society in the Dualistic Mode (Ann Arbor: University of Michigan Press, 1989).

³⁷ R. Baumeister, *Evil: Inside Human Cruelty and Violence* (New York: W. H. Freeman, 1997).

³⁸ Глубоко религиозные люди в северных штатах США, например, менее склонны к насильственным проявлениям, чем те, кто не религиозен. R. Nisbett and D. Cohen, *Culture of Honor: The Psychology of Violence in the South* (Boulder, Colo.: Westview, 1996).

и целыми государствами.

Неудачные попытки снизить частоту и остроту проявлений антагонистического поведения на основе только моральных кодексов могут быть проанализированы в терминах когнитивных структур, которые возбуждают и оправдывают вредоносные действия. Понимание примитивно-первобытных мышления и внутренних убеждений может стать первым шагом в разрешении этого морального парадокса. Когда человек чувствует, что он сам или что-то для него святое поруганы либо находятся под угрозой, его сознание возвращается в состояние категоричного и дуалистического мышления. А когда активирован примитивно-первобытный образ мышления, он на автомате готовится к нападению, чтобы защитить свои высшие ценности. Враждебный настрой захватывает весь мыслительный аппарат, вытесняя остальные человеческие качества, такие как эмпатия и нравственность. Подобный образ мышления активизируется, и когда причиняющий зло и вред человек действует в одиночку, и когда он совершает агрессивные действия в толпе. Если подобную последовательность развития враждебных мыслей и проявлений не прервать, она развивается от *восприятия* (или трансгрессии) через *подготовку* и *мобилизацию* до *реального нападения* и реальной агрессии.

Решение когнитивной проблемы

Основные психологические проблемы, способствующие возникновению гнева, враждебности и насилия, мы обсудим в следующих главах. Сейчас же вкратце скажем, что решение «проблемы враждебности и ненависти» в межличностных конфликтах имеет две фазы. В первой следует сконцентрироваться на «деактивации режима враждебного ответа» – как только срабатывает механизм запуска такого режима. Есть множество методов, позволяющих во время разгорающегося конфликта найти место для «охлаждения горячих голов». Переключение внимания тоже помогает выйти из первичного режима. Спустя какое-то время, достаточное для того, чтобы стороны обрели способность анализировать и видеть, к каким перспективам могут привести их реакции, они смогут и изменить свои неправильные интерпретации поведения друг друга.

Подход, в принципе способный привести к более устойчивому решению проблем, имеет дело с воздействием на восприятие индивидуумом уязвимо положения самого себя и группы людей, к которой он или она принадлежит, либо своих фундаментальных ценностей. Обычным людям, как и общественным или политическим лидерам, необходимо в большей мере осознавать особенности «жесткого» типа мышления, который захватывает контроль над их разумом,

когда чувствуется угроза. Им следует понимать, что в своих суждениях и оценках они выходят за рамки рациональности, когда начинают интерпретировать поведение других исключительно в терминах абсолютного добра и абсолютного зла или чего-то святого, противостоящего чему-то нечестивому. Необходимо оставаться способным оценивать поведение людей или групп в соответствии с более объективными критериями и сопротивляться тенденции приписывать другим принадлежность к абсолютным категориям, таким как «чужак» или Враг. И важнее всего осознание, что ты можешь быть ужасно неправ в своей характеристике другого человека и его мотивов, а если все свои действия основывать именно на таких характеристиках, это часто приводит к трагическим результатам.

Последние работы по вопросам когнитивной и социальной психологии в значительной степени углубили наше понимание процесса бессознательной обработки в человеческом мозге полученной предвзятой информации, особенно того, что касается таких проявлений, как предрассудки, не признаваемые таковыми, или касательно разжигания вражды в отношениях³⁹. Кроме того, современные работы по антропологии, социологии и политическим наукам открывают

³⁹ J. A. Bargh, S. Chaiken, P. Raymond, and C. Hymes, “The Automatic Evaluation Effect: Unconditional Automatic Attitude Activation with a Pronunciation Task,” *Journal of Experimental Social Psychology* 32, no. 1 (1996): 104–28.

бóльшие перспективы для анализа⁴⁰.

Новые исследования в области эволюционной психологии расширяют временные рамки – периоды, которые следует принимать во внимание, размышляя о природе человеческого поведения. Некоторые авторы, начиная с Чарльза Дарвина, выдвигали предположение, что немало элементов социального и антисоциального поведения базируется на биологических факторах. Такие виды антисоциального поведения, как обман, жульничество, грабеж и даже убийство, могут проистекать из примитивных поведенческих шаблонов, следование которым способствовало выживанию и воспроизведению рода в доисторические времена. Эти авторы также предлагают основанное на принципах эволюции объяснение такого просоциального поведения, как сотрудничество, аль-

⁴⁰ Альберт Бандура (Albert Bandura) предложил всеобъемлющую теорию социального обучения враждебности, которая принимает во внимание известные биологические факторы и способ обучения на основе прямого личного опыта или наблюдения. Он полагает, что агрессия разжигается под влиянием моделей поведения (нападения или фрустрации) и определенных побуждающих факторов – таких как стремление к наживе или к тому, чтобы стать предметом восхищения, инструкций (например, приказов начальства) и заблуждений. Бандура также отмечает, что агрессией можно управлять с помощью вознаграждений и наказаний, идущих извне, в том числе косвенных – таких как показ награждения или наказания других людей; а также механизмами саморегулирования – такими как гордость или чувство вины. A. Bandura, *Aggression: A Social Learning Analysis*. (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1983). Роберт Бэрон (Robert Baron) и Дебора Ричардсон (Deborah Richardson) развили эту модель и применили ее в систематическом подходе к изучению агрессии. R. A. Baron & D. R. Richardson, *Human Aggression*. 2nd ed. (New York: Plenum Press, 1994).

труизм и родительская забота о детях⁴¹. Но они не сформулировали тему, которую уместно обсудить в этой книге: эволюцию когнитивных паттернов, в особенности того, что относится к первобытному мышлению.

Другие исследователи, например Пол Гилберт, делали упор на важности социальных связей во времена палеолита⁴². Предположительно опасность быть отвергнутым сообществом или утратить в нем статус уже в те времена сказывалась на перспективах выживания и воспроизводстве рода. Такое давление способствовало развитию тревоги по поводу опасных последствий тех или иных действий, а это препятствовало закреплению в сознании представления о допустимости поведения, в результате которого индивидuum отторгался бы группой, сообществом и не мог бы ни с кем спариваться. Исключенный из группы по причине нежелательного поведения индивидuum оказывался лишен источников совместно добытой пищи и защиты от хищников. Оказавшись слабо защищенным от нападений со стороны как человеческих существ, так и животных или подвержен голоду, он в значительно меньшей мере имел возможность спариваться и иметь потомство.

Встроенный механизм, вызывающий страх быть отверг-

⁴¹ J. H. Barkow, L. Cosmides, and J. Tooby, *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (New York: Oxford University Press, 1992); P. Kropotkin, *Evolution and Environment* (Montreal: Blackrose Books, 1995).

⁴² P. Gilbert, *Human Nature and Suffering* (Hillside, N. J.: Erlbaum Associates, 1989).

нутым или получить пониженный статус в группе, может рассматриваться как важный фактор развития привычки к групповой солидарности. Приобретенные в результате эволюции эмоциональные реакции типа стыда, тревоги и чувства вины создали прочную основу для того, чтобы моральное поведение в обществе стало считаться нормой. Но этот механизм, возможно способствовавший адаптации к внешним условиям в доисторические времена, в значительной степени не соответствует нашему времени.

Другие авторы также полагают, что давление механизма эволюции привело к развитию общественно полезных и одобряемых характеристик⁴³. Кажется, люди от рождения имеют встроенную в сознание программу, которая усиливает общительность в поведении. Так как людям доставляют удовольствие сотрудничество и альтруизм, педагоги, религиозные лидеры и «социальные инженеры» могут использовать данные факторы для противостояния нежелательному, агрессивному поведению в обществе и наоборот – продвигать и поощрять нравственное поведение.

⁴³ J. H. Barkow, L. Cosimides, and J. Tooby, *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (Oxford: Oxford University Press, 1992).

Глава 2

Глаз бури

Эгоцентрическое искажение

Что вызывает враждебность? Вообще говоря, испытываем мы гнев, тревогу, грусть или радость от конкретного случая столкновения с кем-то или чем-то, зависит от нашей интерпретации случая и от того, какое *значение*, какой *смысл* мы ему приписываем. Если мы никак не интерпретируем событие до того, как на него среагировать, наши ответные эмоциональные реакции проявятся волей-неволей, как и наше поведение, безотносительно специфических обстоятельств. Когда мы выбираем и обрабатываем информацию корректным образом, нам чаще всего удастся извлечь для себя то, что действительно имеет отношение к этим обстоятельствам. В результате наши чувства и поведение будут подобающими, соответствующими им. Если придаваемый индивидуумом смысл – «я в опасности», то будет преобладать чувство тревоги; если «меня оскорбили», то злость; если «я одинок», то печаль; если «я любим/любима» – радость.

Однако если по какой-то причине я припишу некоему событию ошибочный смысл или преувеличенное значение, могу испытать тревогу, когда, по идее, должен был чувствовать

спокойствие, или радость вместо грусти... Когда процесс обработки информации подвергается влиянию предвзятости (или когда полученная информация ошибочна), мы склонны реагировать несоответствующим образом.

Предубеждения и предвзятость могут оказывать влияние на процесс обработки информации на неосознанном уровне, начиная с его начальных стадий⁴⁴. Слишком чувствитель-

⁴⁴ Появляется все больше свидетельств того, что люди быстро реагируют на новые побуждающие факторы или изменения в ближайшем окружении. Я называю такие изменения «событиями». Эти новые биты информации сначала подвергаются немедленной грубой оценке, которая придает фактору положительный или отрицательный смысл. В переводе на «нормальный» язык оценка означает представление: что-то «для меня хорошо» или «для меня плохо», «правильно» или «неправильно». Первичный процесс происходит очень быстро – в течение одной трети секунды – и неосознанно. По мере получения дополнительной информации из окружающей среды (или от телесных ощущений) осуществляется более полная ее обработка. Она позволяет охватить общий контекст события и определить, соответствовала ли первоначальная оценка интересам человека и была ли она значимой. Если вторая оценка указывает на то, что событие является значительным и актуальным, возникает более подробный ответ в форме образов или словесных описаний, который полнее передает значение события. Хотя образы и вербальные представления возникают очень быстро, они в принципе доступны для самоанализа. Поскольку эти ментальные реакции возникают как рефлекс, помимо человеческой воли, хотения или нехотения, я называю их «автоматическими мыслями» или «предсознательными когнициями». Хотя автоматические мысли и образы находятся на периферии осознания, соответствующим образом подготовленные и обученные люди могут лучше их осознавать и подробно описывать. В психотерапевтической практике эти когниции обеспечивают основной материал, который мы используем для понимания, какое значение личность придает тому или иному событию. Пациентов можно обучить не только идентифицировать такие когниции, но и тестировать их на практике. Если после этого они не будут казаться действительными, верными, разумными интерпретациями, паци-

ная женщина может интерпретировать сказанный знакомым мужчиной от чистого сердца комплимент как оскорбление; через секунду она сердито огрызнется в ответ. Ее интерпретация на его ремарку: «Он меня унижает». Если она настроена на то, что мужчины ее отвергают, то будет интерпретировать невинное высказывание как нечто унижительное.

ент может научиться их переосмысливать. Стадии процесса обработки информации реализуют специальные структуры, называемые «схемами». Схемы, которые можно считать первым приближением, приписывают какому-то раздражителю на начальном этапе обработки информации положительный или отрицательный смысл. Содержание более сложных схем, называемых «убеждениями», облегчает переход от первоначальной оценки к более всестороннему пониманию значения события. Эти «схемы присвоения значений» не обязательно являются жесткими, а убеждения могут быть опровергнуты практическим опытом или исправлены на основе эмпирического тестирования и рационального анализа. Например, коррекция ошибочных автоматических мыслей может «отфильтровать» схемы и изменить имеющиеся убеждения. На другом уровне идентификация убеждений может способствовать их осознанной, «рациональной» модификации. Когниции – не единственные продукты обработки информации; поведение и аффекты тоже активируются. Есть свидетельства того, что первоначальная активация поведенческого аппарата происходит автоматически – сразу после первоначальной автоматической оценки. В проводившихся экспериментах внешние раздражители, оцененные как «хорошие», способствовали тому, что испытуемые автоматически тянули рычаг на себя; «плохие» же раздражители способствовали автоматическому *отталкиванию* рычага от себя. Эта автоматическая поведенческая реакция может проявляться в мускулатуре: мобилизации для атаки или бегства, оцепенении, печали или депрессии. J. A. Bargh, S. Chaiken, P. Raymond, and C. Hymes, “The Automatic Evaluation Effect: Unconditional Automatic Attitude Activation with a Pronunciation Task,” *Journal of Experimental Social Psychology* 32, no. 1 (1996): 104–28.

По поводу того, что такое «быть жертвой»

Рассмотрим следующие сценарии. Водитель грузовика ругается на другого, который ведет машину медленнее, чем он, и обвиняет его в том, что тот препятствует движению. Менеджер бранит работника за неделанный отчет. Бóльшая страна нападает на мéньшую, но гордую и сопротивляющуюся, потому что последняя обладает огромными запасами нефти. Интересно отметить, что при всей очевидной разнице между «жертвами» и «обидчиками» в этих примерах в каждом случае агрессор склонен выставлять жертвой именно себя: водителю грузовика мешают работать, менеджера не слушают, вторгающейся стороне противостоят в реализации национальных интересов. Агрессоры твердо и свято верят, что *их*

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.