

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 являемся 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 геноцид¹.

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

Научные достижения эпохи контрастируют с застоем 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 назвал 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 людей². В отличие от этого, чувствительность Роба в межличностных отношениях и его стремление прочитать 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 ответить и отомстить мне, потому что, согласно его логике, я унизил его. *Я был Врагом*³.

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 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 обще-

ственной 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 по-

нять, 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 недолжное 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 друга⁴.

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 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 человека⁵. 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 мышлением 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 отно-

шениям. 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»⁶.

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 реагируют на угрозы, исходящие в большей степени от сформировавшихся образов, а не от реалистично оцененных личностей своих противников. Они путают образ собственно с человеком⁷. Самый негативный образ противника рисует последнего как опасного, зловредного и просто злобного. 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 различного рода наркотикам, которые можно купить на улице. Он был особенно 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 люди 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, которые выказывал Билл, свойственен маленьким детям, впоследствии становящимся малолетними преступниками или правонарушителями. Этот набор убеждения включает в себя следующие позиции⁸:

- 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»⁹. 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. 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 службе¹⁰. 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 замыслишь». 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 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 ухожу. 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