

Гнев, «горячий пылкий конь» (Шекспир), одновременно и восхвалялся, и осуждался, но в основном понимали его неправильно. Является ли он «сухожилием души» (Томас Фуллер, «Of Anger») или тем, что «покоится в груди глупцов» (Екклесиаст), гнев был предметом спекуляций и обсуждений с начала времен.

Бывало ли так, что вы злитесь, а ваш друг уговаривает выбросить из головы все проблемы? Советовал ли вам врач не держать в себе тягостные чувства? Или, может быть, в вас скопилось столько гнева, что, если тем или иным способом не «выпустить пар», вы того и гляди взорветесь? Нам всем знакомы подобные ситуации. Однако расхожие представления о злости, распространенные даже среди профессионалов-психологов, на проверку оказываются ложными. В этой главе мы рассмотрим четыре основных мифа о гневе и расскажем о некоторых исследованиях, которые сегодня раскрывают правду.

Миф 1: гнев — результат биохимических реакций в организме.

Миф 2: злость и агрессия — инстинктивные проявления.

Миф 3: фрустрация вызывает агрессию.

Миф 4: полезно «выпустить пар».

Каждый из мифов основан на предположении, что злость и агрессия — необходимые проявления человеческой природы, эти мифы делают гнев чем-то неизбежным. В результате возникла эпоха в истории психологии, когда выражение гнева стало поощряться. Людей стали считать по природе своей гневными. Им говорят, что выражение гнева, выпуск его наружу — это королевский путь к психическому здоровью.

Правда, однако, в том, что гнев редко бывает неизбежным и почти никогда — необходимым. Но мы забегаем вперед. Сначала подробно обсудим распространенные мифы о гневе — один за другим.

МИФ 1: ГНЕВ — РЕЗУЛЬТАТ БИОХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

Широко распространено мнение (особенно среди ученых, интересы которых сосредоточены на стыке биологии и медицины), что гнев — прежде всего биохимический процесс. В качестве причины возникновения рассматриваются гормональные сдвиги или процессы в лимбической системе (то есть в гипоталамусе и миндалевидном теле).

Гнев и гормоны

Некоторые исследователи связывают гормон пролактин (который стимулирует выработку материнского молока) с высоким уровнем гнева. Келлнер и др. (1984) обнаружили, что у женщин с гиперпролактинемической аменореей (состояние, характеризующееся повышенным уровнем пролактина в крови и отсутствием менструаций) показатели враждебности были выше, чем у женщин с нормальным уровнем пролактина. Когда женщины с гиперпролактинемией принимали препарат, снижающий уровень пролактина, наблюдалось значительное и постепенное снижение враждебности. В другом исследовании женщины в послеродовом периоде с высоким уровнем пролактина были значительно более враждебными, чем контрольная группа, и такими же враждебными, как женщины с гиперпролактинемией.

Тестостерон также был связан с враждебностью. Скарамелла и Браун (1978) обнаружили, что тестостерон коррелирует с агрессивным поведением. Коннер (1962) обнаружил, что раньше других в тюрьму попадают мужчины с высоким уровнем тестостерона. Однако было установлено, что на уровень тестостерона также влияет окружающая среда. Когда обезьяну вводили в клетку с соперничающими самцами, Коннер отметил, что у новичка наблюдалось быстрое падение уровня тестостерона в плазме. С другой стороны, когда самца помещали в клетку с самками в период течки, уровень тестостерона резко повышался.

Норэпинефрин¹ уже давно связывают с гневом. Фридман и др. (1960) сообщили, что агрессивные и враждебные люди выделяли больше норэпинефрина, чем пассивные и тревожные. Однако есть проблема «курица или яйцо». Неясно, является ли выделение норэпинефрина продуктом гнева, или испытуемые были гневливыми, потому что в их организме был повышен уровень норэпинефрина.

Несомненно, гормоны связаны с эмоциями. Но хотя физиологическое возбуждение может быть необходимым компонентом любой эмоциональной реакции, само по себе оно, как правило, не может заставить вас злиться. Вторым, не менее важным, компонентом является ваше когнитивное осознание и интерпретация события или ситуации, вызвавшей эмоции.

Работа Стэнли Шахтера наилучшим образом продемонстрировала важность когнитивной точки зрения. Основываясь на исследованиях Маранона (1924), Шахтер предложил «двухфакторную» теорию эмоций. Согласно этой теории, обозначение (или атрибуция) эмоции основано на физиологических изменениях и когнитивной интерпретации этих изменений.

В классической серии экспериментов, исследующих эту точку зрения (Schachter and Singer, 1962), испытуемые получали, как им казалось, витаминные инъекции. На самом деле это были инъекции адреналина. Одной группе испытуемых сказали, что «витамин» вызовет определенные побочные эффекты, такие как учащенное сердцебиение и тремор (которые являются реальными побочными эффектами адреналина). Другим группам сказали, что никаких побочных эффектов не будет или они не ассоциируются с адреналином.

В ожидании «проверки зрения» каждый испытуемый сидел в комнате с другим человеком, который на самом деле был сообщником экспериментаторов. В одних случаях «истукан» выглядел эйфоричным и глупым, бросал бумажные самолетики, смеялся и играл с обручем. В других случаях «истукан» вел себя

¹ Норэпинефрин (норадреналин) — нейромедиатор, связанный с реакцией «бей или беги», он повышает бдительность, частоту сердцебиения и уровень возбуждения. — *Примеч. ред.*

раздраженно и сердито, в итоге порвав анкету, которую должен был заполнить.

Цель исследования состояла в том, чтобы выяснить, будут ли испытуемые в этих различных экспериментальных условиях присваивать физиологическим ощущениям, вызванным адреналином, различные эмоциональные ярлыки. Основным результатом показал, что участники, не ожидавшие возбуждения от адреналина и не имевшие объяснения своим физиологическим изменениям, склонны были использовать эмоции, демонстрируемые подсадным участником, как ярлык для собственных чувств. Они тоже выражали эйфорию или гнев — в зависимости от модели, предложенной подсадным. Напротив, участники, которых заранее предупредили о побочных эффектах, с меньшей вероятностью разделяли эмоции подсадного.

Многие другие эксперименты (Schachter 1971) подтверждают идею о том, что когниции имеют тенденцию преобладать над эффектом сильного возбуждения. Специалист по гневу Рэй Розенман (1985) пришел к выводу, что «в первую очередь восприятие события определяет эмоциональную реакцию и, следовательно, психофизиологические последствия. Гнев — это когнитивная реакция, связанная с личной оценкой и интерпретацией».

Кэрл Теврис, автор фундаментальной книги «Anger — The Misunderstood Emotion», согласна с тем, что гормонального возбуждения недостаточно для возникновения эмоций. «Необходим психологический компонент, прежде чем теплота превращается во враждебность, неуверенность — в страх, общий дистресс — в депрессию или ярость. Адреналин не становится гормоном гнева, пока не будет связан с провокацией, восприятием несправедливости или какой-то интерпретацией событий» (Tavris, 1982).

Злость и лимбическая система

Неврологи считают, что искаженным, несдержанным поведением человека «заведует» лимбическая система мозга, расположенная в самой его древней части и включающей в себя, помимо прочего, миндалевидное тело и гипоталамус. Главным «виновником»

агрессивного поведения, по мнению ученых, является миндалевидное тело.

Эллиот (1976) считал, что при мозговых нарушениях, затрагивающих лимбическую систему, может наблюдаться так называемый синдром бесконтрольности. Автор утверждает, что синдром является «важной причиной избиения жены и детей, беспочвенных оскорблений, немотивированных убийств, нанесения повреждений самому себе, агрессивного поведения за рулем, несчастливой семейной жизни, разводов» и т. д. Имеется множество клинических примеров того, как синдром бесконтрольности проявлялся в разных формах жестокого поведения, сексуального насилия и в безрассудных поступках. По-видимому, данный синдром наблюдался и в трагическом случае Чарльза Уитмена¹, «техасского снайпера», убившего семнадцать человек. После его смерти вскрытие обнаружило опухоль размером с грецкий орех в области миндалевидного тела.

Хотя лимбическую систему, и особенно миндалевидное тело, связывают с агрессией, Роузенмен (1985) полагает, что данное отношение не прямолинейно: «Существование миндалевидного тела не обязательно говорит о том, что в мозгу запрограммирован инстинкт агрессии. Стимуляция миндалевидного тела у животного не приводит к враждебности до тех пор, пока его предварительно не обучат агрессивному поведению. Более того, такая стимуляция у людей чаще всего вызывает тревогу, депрессию, испуг и ужас...»

С этим мнением соглашаются и другие ученые. Дэшнер указывает на то, что миндалевидное тело всякий раз оценивает поступающие стимулы по их потенциалу: угрожают они жизни или способствуют ее поддержанию.

И по-видимому, именно примитивные оценки «хорошо–плохо» контролируют доступ «программ злости» в гипоталамус.

¹ Чарльз Джозеф Уитмен — американский массовый убийца, известный также как «техасский снайпер». 1 августа 1966 года забаррикадировался на самом верху 28-этажной башни Техасского университета и в течение 96 минут стрелял из снайперской винтовки по людям на улице. В ходе обстрела Уитменом было убито 14 и ранено 32 человека. Это случилось вскоре после того, как Уитмен убил своих жену и мать. — *Примеч. ред.*

К счастью, поступающие стимулы предварительно оцениваются теми участками полушарий головного мозга, которые специализируются на зрительно-моторных связях, звуках и т. п. То есть миндалевидное тело выносит суждения о стимулах, которые уже были отфильтрованы другими участками мозга, в которых они регистрируются, сравниваются с хранящимся в памяти прошлым опытом, оценками и ожиданиями и получают соответствующую интерпретацию. Очевидно, что такая предварительная оценка «экранирует» мозг от внешнего мира; служит регулятором реакций злости (Deschner, 1984).

МИФ 2: ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ — ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Идея о том, что люди наделены базовым инстинктом агрессии, получила квазинаучную поддержку в работах Рэймонда Дарта. Его анализ находок в южноафриканских пещерах, особенно в Макапангате, привел его к яркому описанию ранних предков человека.

Предки человека отличались от современных обезьян тем, что были закоренелыми убийцами: плотоядными существами, которые силой захватывали живую добычу, избивали ее до смерти, разрывали изувеченные тела, расчленили, утоляя свою жажду горячей кровью [своих] жертв (Quoted in Leakey, 1981).

Изучая окаменелости австралопитеков, найденные в пещерах, Дэрт обнаружил следы несомненного насилия. В опубликованном в 1953 году очерке он обобщил свои взгляды на происхождение человека: «Забрызганные кровью архивы человеческой истории со времен шумеров до недавних зверств Второй мировой войны созвучны универсализму раннего каннибализма... Каинова печать разъединяет человека и его антропологических родственников по признаку питания и роднит первого скорее с хищниками».

Выводы Дэрта были расширены его последователем Робертом Адри в книгах «African Genesis» и «The Territorial Imperative». Яркие описания, изобилующие изображениями плотоядных хищников и каннибализма, послужили развитию идеи о том, что человек не может избавиться от своих агрессивных инстинктов,