ДМИТРИЙ КОВПАК
АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ»

НЕ НА ТЕХ НАПАЛИ!

КАК БОРОТЬСЯ С ГРУБОСТЬЮ

ПИТЕР

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

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3956725
Дмитрий Ковпак. Не на тех напали! или Как бороться с грубостью: Питер; Санкт-петербург; 2012
ISBN 978-5-459-01547-8

Аннотация

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

Содержание

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

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

Вместо предисловия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 1. Что заставляет грубиянов так себя вести?

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

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

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

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

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

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

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

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

Рассмотрим подробнее причины, способствующие проявлению грубости.

Глава 2. Гены и Чебурашки
Что заложено природой?

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

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

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

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

проблемы человеческой агрессивности.

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

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

> – Идиотка ты у меня, – говорит муж жене.
>
> – Конечно, – отвечает жена, – был бы ты у меня генерал, была бы генеральша. А так…

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Альцгеймер, бабушка, Альцгеймер.

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

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

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

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

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

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

Существенна и роль нейромедиаторов, касающаяся как

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

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

Глава 3. Виновата ли я? Личностные особенности грубиянов

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

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

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

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

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

Большинство из нас могут вспомнить среди своих знако-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Что будет, если бросить лягушку в кастрюлю с

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

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

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

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

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

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

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

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

Некоторые типы личности более других склонны к агрессии.

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

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

ке скорее физического, чем психологического (духовного) свойства.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные стратегии таких людей делятся на два класса.

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

мощью проницательной, тонкой манипуляции эксплуатировать или обманывать их.

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

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

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

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

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

Ведущие убеждения нарциссических личностей следую-

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

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

Глава 4. У меня есть справка
Больные и расстроенные

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 5. Ветер в голове попутным не бывает Предубеждения

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

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

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

стей.

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

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